

ATIVIDADE FÍSICA INFANTIL EM TEMPO DE PANDEMIA(S): UMA PONTE PARA INTERVENÇÕES MAIS SIGNIFICATIVAS

Isabel Condessa

Universidade dos Açores, Ponta Delgada, Açores, Portugal
CIEC, Universidade do Minho, Braga, Portugal
maria.id.condessa@uac.pt

Received: 11 febrero 2023

Revised: 16 febrero 2023

Evaluator 1 report: 15 marzo 2023

Evaluator 2 report: 08 abril 2023

Accepted: 19 abril 2023

Published: junio 2023

RESUMO

Nesta comunicação, propomo-nos refletir as alterações educativas a promover tendo em vista o combate de múltiplas pandemias, com impacto na quantidade e qualidade de movimento das crianças da atualidade. Se nos últimos anos, perante a inesperada situação pandémica da COVID – 19, houve adaptações às práticas suportando-se uma educação mais orientada para o indivíduo, com este período cresceram os índices de conforto que se refletiram no aumento de tempo em écran, isolamento social e obesidade. Na escola ou em casa, os profissionais da educação e familiares tem agora que repensar práticas intencionais e significativas, ajustadas às necessidades de novas conquistas de desenvolvimento e aprendizagem – capacidades físicas e motoras, competências específicas de desporto, mas também, socio emocionais. É urgente uma mudança de atitudes para a melhoria de qualidade de vida e bem-estar infantil, preparando a sociedade para uma consciencialização crescente da relevância da Atividade Física, no combate aos comportamentos de adição e ao tempo de sedentarismo.

Pretendemos abordar as práticas e reflexões de educadores que, nos últimos 10 anos, em contexto de estágio pedagógico efetuado numa mesma instituição de ensino superior, dedicaram parte da sua intervenção educativa apelando à prática de atividades de movimento significativas para crianças, a maioria, em interdisciplinaridade.

Corroboramos aqui, uma perspetiva de formação profissional do educador orientada para a compreensão da importância da prática física – lúdica ou desportiva, numa educação da criança que seja equilibrada, multidimensional, ativa, inclusiva e interativa; e isto, sem nunca esquecer os seus direitos. Este será um verdadeiro contributo para uma educação infantil mais ativa e orientada para uma melhor saúde e bem-estar.

Palavras chave: educação e saúde; infância; atividade física; profissionalização; pandemias

ABSTRACT

Children's physical activity in pandemics time: a bridge for more meaningful interventions.

In this communication, we propose to reflect educational changes to promote in order to combat multiple pandemics, with an impact on the quantity and quality of movement by today's children.

If in recent years, in the face of the unexpected pandemic situation of COVID-19, there have been adaptations to practices supporting a more individual-oriented education, with this period comfort rates have grown that have been reflected in the increase in screen time, social isolation and obesity.

At school or at home, education professionals and family members now have to rethink intentional and meaningful practices, adjusted to the needs of new achievements of development and learning - physical and motor skills, specific skills, but also socio-emotional. It is urgent to change attitudes and improve quality of life and child well-being, preparing society for a growing awareness of the relevance of Physical Activity, in the fight against addiction behaviors and sedentary time.

In this analysis, we intend to address the practices and reflections of educators who, in the last 10 years, in the context of pedagogical internship of the same higher education institution, have dedicated part of their educational intervention appealing to the practice of significant movement activities for children, most of them, in interdisciplinarity.

We corroborate here, a perspective of initial formation of the educator oriented to the understanding of the importance of physical practice – playful or sporting, in an education of the child that is balanced, multidimensional, active, inclusive and interactive; And this, without ever forgetting the rights of children. This will be a real contribution to a more active education in early childhood and oriented towards better health and well-being.

Keywords: education and health; childhood; physical activity; professionalization; pandemics

INTRODUÇÃO

“O Inesperado surpreende-nos!” alerta-nos Morin (2002, p.35) sobre a Educação do Futuro. Não tem sido nada fácil a educação na infância nos atuais tempos de pandemias, primeiro a pandemia associada ao sedentarismo e à inatividade física, com consequente tendência para uma crescente tendência para a obesidade e, mais recentemente, a pandemia do Sars-Cov 2, em que as práticas educativas foram suportadas de uma estrutura racional assente na incerteza e nos medos que a doença da COVID-19 suscitou, com vivências educacionais das crianças no contexto pandémico a acentuarem o tempo de écran, o isolamento social e o acréscimo de sedentarismo.

Porque na Educação se deve efetuar uma análise da história com vista a refletir o presente e projetar o futuro, apresentaremos aqui um ensaio teórico, organizado com a seguinte estrutura: i. apreciação de necessidades e discursos sobre a importância da atividade física e desportiva (AFD) infantil nos últimos anos; ii. perceber o papel da Educação/Educação Física (EF) em tempo de pandemia(s) e qual o seu impacto na AFD infantil. Seguiremos, para uma meta análise a reflexões e ensaios propostos por estagiários ao longo de um período de dez anos (2012 – 2022), no decorrer da sua profissionalização para educadores de infância / professores do 1.º ciclo contemplado um combate às pandemias em análise, através da proposta de estratégias educativas lúdicas e interdisciplinares, mas também de investigação sobre a qualidade da atividade motora infantil oferecida nas escolas – causas e consequências.

Em Portugal, antes da pandemia da COVID-19 estabelecia-se um Programa de Ação 2018-2022 (Silva, Graça, Mota, Arriaga & Silva, 2019), com o propósito de combater, desde cedo e de forma multidisciplinar, o sedentarismo e as barreiras à prática da atividade física e desporto.

É impensável uma educação sem um reforço da cultura e, especificamente da cultura física, lúdica e desportiva. Os benefícios que uma prática regular de AFD resultam de uma boa adequação às crianças e são fruto da articulação e de ações conjuntas entre os decisores políticos, a comunidade, as escolas, e a família. Na educação infantil, a EF conta com um passado precário, um presente ainda inconsequente e um futuro incerto!

Após a Revolução de Abril em 1974, registámos em Portugal uma orientação política com reforço das práticas físicas numa perspetiva de “Educação Desportiva para Todos”, com a democratização nas escolas da Educação Física e do Desporto Escolar. Nessa altura havia uma gestão de tempo diferente e não só havia tempo livre, como o trânsito existente, mesmo nas cidades, permitia às crianças brincarem nas ruas e desenvolverem aí muitas das competências físicas e motoras ajustáveis à idade, em atividades e jogos variados. Hoje, não é possível fazê-lo e só mediante projetos pontuais, com previsões e organização das atividades, é que se dinamizam atividades lúdicas desta natureza. Neste sentido, Condessa (2009, p. 44) releva o papel da cultura da infância almejando uma melhoria e aquisição de movimento, enaltecendo o seu papel na consciencialização progressiva da imagem do corpo; nos investimentos sócio afetivo, cognitivos e culturais efetuados a partir da dança e do jogo; e, por fim, na construção de competências de movimento em direção à prática de AFD.

Contudo, com as mudanças sociais, fomos-nos afastando deste propósito de desporto mais globalizado e passámos à necessidade de alargamento de práticas físicas salutares, numa “Atividade Física para Todos”, fazendo frente a um Estilo de Vida mais agreste, marcado pelas comodidades, por excessos alimentares e por um sedentarismo crescente registando-se uma calendarização de atividades escolares muito rígida, em que até nos recreios as práticas lúdicas infantis são quase inexistentes, com um excesso de tempo passado sentado e exposto aos ecrãs.

No último ano, com o infortúnio mundial - doença Covid-19, esta situação agravou-se!

Seguindo a perspetiva ecológica de desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (In, Rossetti-Ferreira et al, 2008), o desenvolvimento de uma criança ocorre da sua interação com o seu ambiente, na Sociedade-Família-Escola, decorrendo daí as mudanças na sua capacidade. As interações entre a(s) criança(s) e os contextos, numa ponderação entre constrangimentos e oportunidades, terão impacto no seu desenvolvimento ao nível da saúde, educação e bem-estar.

Em torno da infância existem inúmeros propósitos educativos fruto de conquistas muito lentas e nem sempre consolidadas, mencionados em documentos normativos e legislação que devem ser respeitados, como a Declaração dos Direitos das Crianças, proclamada pelas Nações Unidas em 1959; a Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE) de 1986 e, previamente atualizada, assim como, inúmeras indicações da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2018 e 2020).

Na situação pandémica, dos últimos dois anos letivos, com os confinamentos, o teletrabalho e as quarentenas, alteraram-se as rotinas familiares e escolares. Registámos a imposição abrupta de novas regras de segurança que preconizaram novas adaptações de estilo de vida. O que foi valorizado na Educação neste período? Como ficaram as práticas de AFD na Educação das crianças? Como foram as interações registadas entre a Escola e a Família?

Este problema de saúde mundial interferiu na educação das nossas crianças e essas mudanças, nos seus tempos de lazer e na gestão das aprendizagens (equilíbrio entre tempo aprendizagens escolares e de AF moderada ou intensa), advieram do fecho de espaços de escola/ desporto/ cultura/ brincar. Inúmeros estudos dedicaram a sua atenção a esta problemática e, numa fase muito inicial Pombo, Luz, Rodrigues e Cordovil (2020) concluíram que acresceu o tempo de atividade intelectual e tempo lúdico de ecrã e diminuiu o tempo de AFD, livre ou organizada. Mais uma vez, vimos os direitos das crianças e os currículos a não serem cumpridos. A nível global, registámos uma reconstrução de toda a sociedade tal como a conhecíamos e tivemos que estruturar novos equilíbrios entre os vários parceiros, acrescentando agora maior responsabilidade parental no acompanhamento escolar das suas crianças, já que houve um alargamento da sala de aula para a casa, num vaivém entre as aulas presenciais e virtuais.

Acresceram as situações em que se acentuaram as diferenças no acesso à educação, por causa de uma maior sujeição às condições de vida do agregado familiar – hábitos alimentares, teletrabalho, espaço e local de habitação, interferindo mais nas possibilidades de prática de movimento, informação que é coerente com o estudo de Mourão-Carvalho (2008) que demonstrou a existência dessa relação com o nível de adesão para a prática de AFD por crianças.

ATIVIDADE FÍSICA INFANTIL EM TEMPO DE PANDEMIA(S): UMA PONTE PARA INTERVENÇÕES MAIS SIGNIFICATIVAS

OBJETIVOS

Nesta análise, pretendemos abordar as práticas e reflexões de educadores que, nos últimos 10 anos, em contexto de estágio pedagógico efetuado numa mesma instituição de ensino superior, dedicaram parte da sua intervenção educativa apelando à prática de atividades de movimento significativas para crianças, a maioria, em atividades de interdisciplinaridade.

PARTICIPANTES

A amostra do estudo foi selecionada por conveniência, sendo constituída por 5 estudantes, três estagiários de período antes e dois de período após de COVID, que por questões éticas serão designados por – E1, E2, E3, E4, E5.

METODOLOGIA

Para recolha dos dados deste estudo, com características de meta análise, selecionaram-se os relatórios de estágio de um grupo de estagiários entre 2012 a 2022, tendo como critério de seleção terem desenvolvido um tema associado a prática de movimento e/ ou atividade física. Para efeitos de análise dos dados foi efetuada uma análise de conteúdo simples.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para apresentação dos resultados partimos de uma meta análise (Quadro 1) pretendendo abordar as práticas e reflexões de educadores que, uns em contexto normal de estágio pedagógico combateram a pandemia do sedentarismo e obesidade (E1, E2, E3) e, outros, em contexto de estágio pedagógico em tempo de pandemia COVID-19 (E4, E5) dedicaram-se a oferecer as atividades possíveis.

Quadro 1. Análise das características e práticas dos Estagiários selecionados, com problemática relacionada com Movimento e Atividade Física

Educador em Profissionalização Ano	Temática e Metodologias	Reforço no Estágio em atividades de prática movimento/ AF/ EF e Interdisciplinar	Objetivo em análise
Estagiário 1 (E1) 2012	Pensar em Práticas de Intervenção com EF Promotoras de Aprendizagens Estudo: Investigação-Ação Instrumentos: Análise documental Observação Reflexões	Sim Inúmeras Atividades Presenciais: - Perícias e manipulações - lançamento de precisão - Estafetas de Deslocamentos - Jogos de movimento (reação, perseguição/ contagem; equipas) - Jogo infantil (mata) - Percursos na Natureza (Leitura de pistas)	Perceber como a utilização do movimento e do jogo pelos educadores/professores contribui, eficazmente, para desenvolver tanto habilidades motoras como intelectuais da criança.

"LO SOCIAL Y LA SALUD MENTAL"

<p>Estagiário 2 (E2) 2016</p>	<p>Pensar a Atividade Física e outros Hábitos de Vida Saudável</p> <p>Estudo: Investigação- Ação Misto</p> <p>Instrumentos: Entrevista a Educadores e Professores Observação Reflexões</p>	<p>Sim</p> <p>Inúmeras Atividades Presenciais: - Deslocamentos e Equilíbrios - Dança - Jogo - <i>Peddy Papper</i></p>	<p>Perceber se a escola costuma realizar atividades que potenciam a prática da Atividade Física e como melhorar o tempo de atividade no recreio pelas crianças.</p>
<p>Estagiário 3 (E3) 2018</p>	<p>Construindo uma escola promotora de atividade física</p> <p>Estudo: Investigação- Ação Qualitativo</p> <p>Instrumento: Entrevista Técnico Observação Reflexões</p>	<p>Sim</p> <p>Inúmeras Atividades Presenciais: - Perícias e manipulações - lançamento de precisão - Jogo infantil (Perseguição; Barra do Lenço) - <i>Peddy Papper</i> (Leitura de pistas, salto à corda, drible, ...) - Luta e defesa pessoal</p>	<p>Perceber a importância da escola enquanto meio de promoção de práticas físicas e de saúde e desporto</p>

ATIVIDADE FÍSICA INFANTIL EM TEMPO DE PANDEMIA(S): UMA PONTE PARA INTERVENÇÕES MAIS SIGNIFICATIVAS

Estagiário 4 (E4) 2021	Aprender com as Expressões a partir do Corpo, Movimento e Dança Estudo: Investigação-Ação Misto Instrumentos: Questionário On-line a Familiares de crianças Observação Reflexões	Sim Inúmeras Atividades – Presenciais e Virtuais: - Deslocamentos e Equilíbrios – Percursos expressivos - Habilidades várias – Parque Infantil - Danças várias - Jogos de movimento (reação) - espaço exterior	Compreender, segundo a percepção dos pais, quais as atividades propostas pela escola, em contexto normal e em confinamento de situação pandémica, e o impacto que essa prática/ou falta de prática de movimento tem nestas crianças - enriquecer as potencialidades do seu corpo em movimento e, assim, melhorar os seus HVS
Estagiário 5 (E5) 2022	Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável Estudo: Investigação-Ação Misto Instrumentos: Questionário on-line para Familiares de crianças Observação Reflexões	Inúmeras Atividades – Presenciais e Virtuais: - Deslocamentos e Equilíbrios – on-line - Percursos de deslocamento com aplicação de conhecimentos - Perícias e manipulações – on-line - Alongamentos - Relaxamento - Jogo tradicional	Caracterizar os educandos/ crianças quanto à adesão a uma Atividade Física/ Desportiva em momentos vários (pré e pós COVID-19)

A abordagem ao tema do movimento e da atividade física, pelos cinco futuros profissionais, suscitou um maior cuidado destes futuros profissionais para ajustar as práticas físicas às suas crianças/ alunos de estágio.

Normalmente a escola oferece um ambiente melhor estruturado do que a família, quanto ao nível de oferta de comportamentos salutareos, pois cria oportunidades de atividade física, redução de ingestão calórica e de tempo de ecrã (Brazendale et al., 2017).

Como podemos ver, nas práticas supervisionadas dos estudos acima apresentados, todos os estagiários, antes e após o período de pandemia COVID-19, apresentaram atividades com significância pedagógica relativamente ao trabalho do movimento em contexto escolar – de sala de aula e recreio, sendo a investigação-ação a metodologia uniformemente aplicada aquando da prática pedagógica, assim como, o recurso à observação e reflexão das práticas.

As três primeiras análises (E1 a E3), decorrentes entre 2012 e 2018, tentaram compreender a forma como utilização do movimento e do jogo pelos educadores/professores contribui, eficazmente, para desenvolver tanto habilidades motoras como intelectuais da criança; se a escola costuma realizar atividades que potenciam a prá-

tica da AF e como melhorar o tempo de atividade no recreio pelas crianças; e, por fim, o impacto da escola enquanto meio de promoção de práticas físicas e de saúde e desporto. Nas restantes duas (E4 e E5), pretendeu-se analisar o nível de adesão à AF pelas crianças, com relevância para o período pandémico e para a oferta de atividades na escola, com o intuito de melhoria dos seus hábitos de vida saudável.

Nos confinamentos, à semelhança de outros agentes educativos, educadores/professores, os E4 e E5 também tiveram apoio da família e reinventaram os contextos Educativos. Terá sido o suficiente para combater o sedentarismo crescente? Dificilmente o saberemos já, pois muitos titulares do 1.º Ciclo privilegiaram a vertente académica – Escola da Cabeça para Cima, expressão utilizada por *Ken Robison* (2006).

Então, neste ambiente, como ficou a Educação Física na Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo ?

A AF que na escola integra o currículo foi refletida e reajustada diariamente pelos profissionais da especialidade, tendo sido a articulação da escola e da família fundamental para a sua manutenção em defesa das necessidades de equilíbrio físico e mental das crianças. Porque para a OMS ser fisicamente ativo pode adicionar anos à vida e vida aos anos e especialmente agora, em momento de pandemia, “cada movimento conta!” e deve ser realizado em segurança e com criatividade (Tedros Ghebreyesus, 2020).

Os nossos profissionais, nas aulas de EF, respeitando as ordens claras da Direção Geral de Saúde (DGS) e da Direção Geral de Educação (DGE) avançaram com propostas práticas reforçadas nas aulas de regime presencial, respeitando os constrangimentos (distância, higiene, preferência e eleição de modalidades), alterando procedimentos técnicos (recursos, estratégias e metodologias) e planeando as aprendizagens a recuperar, criando mesmo novas oportunidades, em novas sugestões práticas.

A partir de testemunhos deixados na European Physical Education Association (EUPEA) deram-se exemplos de boas práticas a partir das Escolas, adotando um ensino com indicadores de apreciação, para: a. aulas presenciais que focam práticas com um reforço de atividades de ar livre, jogos mais simples, condição física, yoga e dança; b. as aulas de ensino a distância, em muitas propostas pedagogicamente intencionais para os mais novos, basearam-se em tutoriais e, decorreram em casa com o apoio parental.

A pertinência das atividades apresentadas pelos estagiários, fez-se sobressair pela variedade de práticas e pela interdisciplinaridade apresentada. Reforça-se igualmente a alteração de práticas, com maior realce no relaxamento, nas práticas de capacidade física e nas atividades ao ar livre. Propuseram-se algumas práticas físicas e coordenativas com materiais variados e existentes em casa, em movimentos simples e de padrão, com interiorização de postura e respiração, ações (a)simétricas e de amplitudes variadas organizadas no espaço e muitas vezes seguindo um ritmo musical, dramatização ou sugestão lúdica. As propostas, em práticas moderadas em AF, requeriam maior distância, sinalética e recursos adequados às idades e práticas. Como reforço sobre o que aqui foi dito, deixamos as reflexões deixadas pelos nossos participantes, no quadro 2.

ATIVIDADE FÍSICA INFANTIL EM TEMPO DE PANDEMIA(S): UMA PONTE PARA INTERVENÇÕES MAIS SIGNIFICATIVAS

Quadro 2. Análise de reflexões dos Estagiários

No Quadro 2, podemos visualizar as reflexões deixadas em testemunhos dos estagiários em análise.

Profissional Ano de estágio	Reflexão Atividade Física na Escola - Educação Pré-Escolar	Reflexão Atividade Física na Escola - 1.º Ciclo Ensino Básico	Reflexão Final RE
Estagiário 1 (E1) 2012	Temos a função de proporcionar às crianças momentos de lazer com atividades lúdicas, em que estas permitam-lhes desenvolver competências e promovam uma participação motivante.	Vimos, igualmente, o contributo desta área para promover o bem-estar físico e emocional, como também, de que forma as áreas de Matemática e de Língua Portuguesa podem ser aprendidas com o jogo e com o movimento.	O objetivo do aprofundamento deste tema permitiu demonstrar o contributo do movimento e da EF, como sendo indispensável para o desenvolvimento integral e o seu contributo para outras áreas/domínios.
Estagiário 2 (E2) 2016	Costumamos fazer atividades desportivas e noutras alturas do ano fazemos isso, em que todas as crianças da escola participam, em jogos em atividades físicas, jogos de perícia. (Entrev. _Ed. £) Se a escola tivesse mais equipamentos, ... seria mais convidativo para as crianças e não andarem só a correr de um lado para o outro (Entrev. _Ed. P)	Por exemplo, os convívios desportivos. Muitas vezes há atividades realizadas pelos próprios professores de E.F., nomeadamente saídas, passeios, percursos da natureza (Entrev. _Prof. P) Sempre apelei à necessidade de haver dinamização de atividades ao ar livre (Entrev. _Prof. ə)	“Esse estudo foi essencial ter sido realizado nas escolas, na medida em que fez-nos perceber que a escola não é só a sala de aula, mas também existe um espaço onde as crianças podem aprender e praticar um pouco de atividade física, o recreio.” (E2)

<p>Estagiário 3 (E3) 2018</p>	<p>“Na Educação Pré-Escolar ... fases tão prematuras do desenvolvimento, a EF tem uma importância tão ou maior na medida em que as crianças se encontram numa fase de descoberta das suas capacidades físicas e motoras e há que dar espaço para que tal aconteça, sob pena de se limitar o natural desenvolver das suas aptidões.” (Entrev. _Téc.n.ê)</p>	<p>“A EF, nos níveis de ensino respeitantes ao 1.º Ciclo e aos ciclos que lhe seguem, vê a sua importância (carga horária e peso na avaliação, por exemplo) encurtada quando comparada com outras áreas curriculares, devido à sobrecarga horária e de conteúdos que necessitam de ser desenvolvidos.” (Entrev. _Téc.n.ê)</p>	<p>Nas Escolas encontrei diversas dificuldades e entraves à prática AFD - - a falta de espaços, tanto interiores como exteriores; - a escassez de materiais e equipamentos; - a insuficiente oferta de programas das Escolinhas de Desporto. Propôs o dinamizar tempos de recreio – oferta jogos e atividades que pudessem ser transpostas do espaço de sala de atividades para os seus tempos livres. (E3)</p>
<p>Estagiário 4 (E4) 2021</p>	<p>“a dança pode desenvolver nas crianças aspetos do desenvolvimento expressivo do corpo, que facilitam a comunicação da criança, e por consequência a sua relação com o meio e o mundo, como também o desenvolvimento de capacidades motoras físicas que além de indispensáveis para esta atividade expressiva e criativa (E4)</p>	<p>“optei por apresentar vídeos criados por mim, que foram disponibilizados no <i>Youtube</i>, desta forma, todas as crianças conseguiam visualizar os vídeos para os reproduzir.” (E4)</p>	<p>Os familiares reconhecem que houve aumento de sedentarismo no Período pandémico e a prática de atividade física das crianças apenas foi possível devido ao esforço e trabalho de equipa entre familiares e escola (E4)</p>

ATIVIDADE FÍSICA INFANTIL EM TEMPO DE PANDEMIA(S): UMA PONTE PARA INTERVENÇÕES MAIS SIGNIFICATIVAS

Estagiário 5 (E5) 2022	Foi importante utilizar materiais apelativos, jogos educativos, trabalho cooperativo, promover atividades ao ar livre e trabalhar as áreas de forma interdisciplinar. (E5)	Como estávamos perante uma situação pandémica, este projeto fez com que os alunos pudessem ter momentos de contacto com o ar livre, com a natureza e exercitar as suas competências físicas e cognitivas, combatendo o sedentarismo que muitos se têm acomodado. (E5)	Os educandos, têm uma forte motivação para a prática de atividades com movimento e alguns deles têm atividades extracurriculares, mesmo após a pandemia. (E5)
------------------------	--	---	---

Sendo já conhecida a relação entre o aumento verificado de comportamentos sedentários em crianças com as comorbidades a eles associados (Tanaka, Reilly & Huang, 2014) e a relação negativa entre o tempo de ecrã e a qualidade de vida e bem estar entre crianças (Belton, Issartel, Behan, Goss & Peers, 2021) há que contemplar a reflexão sobre a prática de AF na Infância na formação dos futuros profissionais de educação, já que quando falamos da formação de educadores/ professores esta provavelmente, a área mais sensível das mudanças em curso no sector educativo, pois com a formação destes profissionais produz-se um agente da educação do futuro cidadão. (Nóvoa, 1991, 2017).

CONCLUSÕES

Corroboramos aqui, uma perspetiva de formação profissional do educador orientada para a compreensão da importância da prática física – lúdica ou desportiva, numa educação da criança que seja equilibrada, multidimensional, ativa, inclusiva e interativa; e isto, sem nunca esquecer os seus direitos. Este será um verdadeiro contributo para uma educação infantil mais ativa e orientada para uma melhor saúde e bem-estar.

Financiamento: Este trabalho foi financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto do CIEC (Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho) com a referência UIDB/00317/2020.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Belton S, Issartel J, Behan S, Goss H, Peers C. (2021). The Differential Impact of Screen Time on Children's Wellbeing. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Aug 30;18(17):9143.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T. & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-14.
- Cardoso, C.S., Condessa, I. C. & Anastácio, Z.C. (2019). Hábitos de vida saudável no pré-escolar e 1.º ciclo: a perceção de familiares e docentes de um grupo de crianças. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, 203-214, ISBN:0214-9877, doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1689>.
- Condessa, I.C. (2009). A Educação Física na Infância. Aprender: a Brincar e a Praticar. In I.C.Condessa (Org.) *Reaprender a Brincar. Da especificidade à diversidade* (pp. 37-50). Ponta Delgada: Universidade dos Açores e FCT.
- Condessa, I (2014). O desenvolvimento do estagiário através do ensino da Educação física. A singularidade dos educadores de infância e professores do 1.º ciclo do ensino básico. In B.O. Pereira, A. N. Silva, A. C. Cunha, (Org). *Atividade física, saúde e lazer: olhar e pensar o corpo*, J.V. Nascimento, 1.ª edição, pp. 266-278. Tribo da Ilha. . <http://hdl.handle.net/10400.3/4062>

- Condessa, I. C. (2022). Reflexões sobre práticas docentes na escola infantil: a emergência de aprender pela cultura lúdica. *Revista INFAD de Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 227-234.
- Direção-Geral da Saúde (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Direção-Geral da Saúde. doi: https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/relat_pnpaf2020-pdf.aspx
- EUPEA, consulta em <http://www.eupea.com/wp-content/uploads/2018/11/Advocating-and-campaigning-1.pdf>, acessado a 13 de fevereiro de 2020.
- EUPEA, consulta em <https://eupea.com/portfolio/physical-education-is-not-about-keeping-a-students-fit/>, acessado em junho de 2021.
- https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidania/Docs_referencia/declaracao_universal_direitos_crianca.pdf. Acessado em março de 2021.
- GhebreyesusTA. [Tedros Adhanom Ghebreyesus] @DrTedros #EveryMoveCounts Move for your health. #BeActive #BeatNCDs [Tweet]. November 28, 2020. <https://twitter.com/DrTedros/status/1332623621462880257?s=20>. Acessado em abril de 2021.
- Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), lei de 14 de outubro, Pub. L N.º 46/1986, DIÁRIO DA REPÚBLICA n.º 237/1986, Série I de 1986-10-14 (1986). Disponível em: <https://dre.pt>
- Morin, E. (2002). *Os sete saberes para a Educação do Futuro*. Instituto Piaget.
- Mourão-Carvalho, I. (2008). O papel da actividade física no combate à obesidade. In: B.Pereira & G.Carvalho. (Org.). *Actividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, pp.287-297. LIDEL
- Nóvoa, A. (1992). *Os professores e a sua formação*. Dom Quixote.
- Nóvoa, A. (2017). Firmar a Posição como Professor, Afirmar a Profissão Docente. *Cadernos de pesquisa*, 47, 1106 -1133.
- Pombo, A. Luz, C., Rodrigues, L.P. e Cordovil, R. (2020). COVID-19 Confinamento em Portugal: Efeitos da Atividade Física e Tempo Sedentário nas crianças abaixo dos 13 anos. In R. Mendes, M.J.C Silva e E. Sá (Ed.), *Estudos de Desenvolvimento Motor da Criança XIII*. CIDAF – FCDEF-UC.
- Rossetti-Ferreira et al. (2008). Rede de Significações e o estudo do Desenvolvimento Humano. *Artmed*.
- Rossi L, Behme N, Breuer C. (2021). Physical Activity of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic-A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 30;18(21):11440. doi: 10.3390/ijerph182111440. PMID: 34769956; PMCID: PMC8583307.
- Silva, P., Graça, P., Mata, F., Arriaga, M.T. & Silva, A.J. (2019). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar I 2016-2025*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde (DGS).
- Tanaka C., Reilly J.J., Huang W.Y. (2014). Longitudinal changes in objectively measured sedentary behaviour and their relationship with adiposity in children and adolescents: systematic review and evidence appraisal. *Obesity Reviews*, 15(10), 791–803.
- TED Talk de Ken Robison (2006) https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity?language=pt, acessado em abril de 2020.
- World Health Organization (2018). *Global Action Plan in Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. Genebra. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18-5-por.pdf>
- World Health Organization (2020). *Num Piscar de Olhos. Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário. Versão traduzida*. ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital)

