



Crianças

Ao

Ar

Livre

“Há coisas que todos podemos fazer para dar aos nossos filhos mais liberdade de andar à solta pela cidade”

Crianças e jovens que vivem à solta desfrutam de liberdade quando saem pela porta da frente de sua casa. Eles têm a confiança necessária para ir de um lugar a outro de forma independente, brincar ao ar livre e explorar sua comunidade local, e têm as habilidades, oportunidades e apoio para fazer isto com segurança.



O enorme aumento na velocidade e volume do tráfego motorizado tem aprisionado as crianças dentro de casa ou em carros para serem levados de um lugar a outro. Para os pais, o perigo do tráfego é uma preocupação duas vezes maior do que o "medo de estranhos".

A Sustrans acredita que é hora de mudar. Nós acreditamos que toda criança merece viver à solta e ao ar livre para ter mais saúde, felicidade e bem-estar.

Como instituição que promove a bicicleta, a caminhada e os transportes públicos como meios de transportes diários, uma área fundamental do trabalho tem sido reverter o declínio do uso da bicicleta e do andar a pé para a escola e outros lugares, de forma a tornar mais fácil para as crianças estarem fora de casa e ativas.

A Sustrans conseguiu muito desde que lançou a primeira *Safe Routes to Schools* (Rotas Seguras para a Escola) 16 anos atrás, mas precisamos fazer mais - muito mais - se queremos ver uma nova geração de felizes, saudáveis, espertas e independentes crianças ao ar livre.

Porque isto é importante

Crianças à solta tem tudo a ver com recolocar o direito de andar de volta no coração da vida das crianças. Hoje, o horizonte de liberdade de uma criança de oito anos é de poucas dezenas de metros, ou, em muitos casos, dentro do seu jardim ou quarto de dormir.

A infância é um momento crucial em nossas vidas - um tempo para desenvolver a independência, explorar, divertir-se, descobrir amizades, ralar os joelhos e, geralmente, aprender sobre a vida. Hoje em dia, estamos cada vez mais isolados do espaço urbano e com menos liberdade de ir e vir.

Juntos, podemos mudar isso. Há coisas que todos podemos fazer para dar aos nossos filhos mais liberdade agora, ou podemos nos unir aos nossos vizinhos para fazer alguma coisa para as crianças em nossa comunidade, ou ligar para as autoridade cobrando mudanças para melhor, como reduzir os limites de velocidade.

E o que tudo isso pode trazer?

Crianças mais saudáveis - crianças que vão de bicicleta ou a pé para a escola todos os dias são mais propensas a alcançar os níveis recomendados de atividade física diária de uma hora por dia. Se existisse uma droga ou medicamento que tivesse um efeito semelhante ao exercício físico, seria considerada como uma "droga maravilha" ou "cura milagrosa".

Mais jogos ao ar livre - crianças são mais propensas a brincar fora de casa em ruas de menor movimento, onde o tráfego passa mais lentamente. A proporção de pais que proíbem brincar na rua aumenta significativamente quando o tráfego é mais pesado e a velocidade dos veículos é maior.

Acreditamos que toda criança merece viver à solta para o bem de sua saúde, felicidade e bem-estar.

Crianças mais espertas e felizes - professores relatam que as crianças que vão de bicicleta ou a pé para a escola são frequentemente mais alertas, descontraídas e prontas para começar o dia em comparação com aquelas que chegam de carro. E crianças que chegam à escola pelos seus próprios meios estão em melhor situação em termos de bem-estar social e emocional.



Crianças com mais amigos - crianças que vivem em ruas sem tráfego têm o dobro de amigos no bairro do que as crianças que não podem sair sem supervisão.

Crianças mais ligadas à sua comunidade - as crianças de hoje são menos capazes de recordar um lugar favorito em seu bairro do que os adultos. Crianças que perambulam nas redondezas com suas próprias pernas aprendem a conhecer sua área local e as pessoas que lá vivem.

Opções para as crianças - quase metade das crianças pesquisadas pela Sustrans em 2010 queria ir para a escola de bicicleta, mas só 4% foram autorizados.

Menos tráfego nas ruas - quase um em cada cinco carros nas ruas durante o período letivo estão levando crianças para a escola. O caminho para a escola tem, em média, menos do que 4 km, ou leva menos de 30 minutos a pé. Se as ruas fossem mais seguras e agradáveis para caminhadas e andar de bicicleta, quase todas os deslocamentos para a escola poderiam ser feitos a pé ou de bicicleta.

Fatos e números

As mudanças na vida das crianças

Em 1971, 80% das crianças de sete e oito anos de idade iam para a escola sem um adulto. Em 2009 apenas 11% das crianças entre 7-10 anos de idade fizeram o mesmo, sendo que 42% das crianças foram levadas à escola primária de carro.

A maior preocupação para os adultos quando se trata do caminho para a escola é com o perigo do trânsito, e 52% escolheram este como o principal motivo para levar seus filhos (com idade entre sete e 13) para a escola.

Em 1973 três quartos das crianças brincavam na rua. Em 2006 este nível caiu para 15%.

Um estudo de quatro gerações da mesma família revela como a área onde crianças são capazes de andar de forma independente encolheu de poucos quilômetros no início do século 20 para algumas centenas de metros no início do século 21.

Sete em cada dez adultos de hoje tiveram suas aventuras ao ar livre em ambientes naturais. Apenas 29% das crianças de hoje têm uma experiência semelhante e muitas delas brincam em áreas delimitadas.

Um terço das crianças com idades entre sete e 12 não têm permissão para andar de bicicleta até a casa de um amigo, sem a companhia de um adulto, e a mesma porcentagem não estão autorizados a brincar nas ruas ou áreas locais sem supervisão.

Em 1971, 80% das crianças de sete e oito anos de idade iam para a escola sem um adulto.

O impacto dessa perda de independência

A redução na mobilidade das crianças tem sido associada a maiores taxas de obesidade, autoconfiança reduzida e resiliência emocional enfraquecida.

Cerca de um terço das crianças não atinge os níveis recomendados de pelo menos 60 minutos de atividade física moderada por dia.

Entre meninos e meninas com idades entre dois e 15 na Inglaterra, a proporção dos que eram obesos aumentou entre 1995 e 2007, de 10,9% para 16,8% entre os meninos, e de 12,0% para 16,1% entre as meninas.

20% das crianças no País de Gales são obesos, e o mesmo percentual de crianças na Escócia e Irlanda do Norte estão com sobrepeso ou obesos.

Em 2050 prevê-se que no Reino Unido até 70% das meninas e 55% dos meninos pode estar com excesso de peso ou obesos.

A redução dos níveis de atividade física devido ao crescente uso de automóveis afeta a resistência das crianças, sua atenção na escola e o desempenho acadêmico.

Crianças que são privadas de brincar, por causa do tráfego e outras preocupações dos pais, têm sido rotuladas "crianças de granja" e demonstram "desenvolvimento motor e social consideravelmente menos avançado e são menos autônomas".

94% dos adultos acreditam que, quando crianças, tinham liberdade de ir e explorar, mas apenas 40% acham que isto é verdade para as crianças de hoje.

Na hora do rush da manhã, um em cada cinco carros nas ruas estão levando crianças para a escola em trechos de 3 kms, em média. Apenas 7% desses motoristas estão dando carona aos filhos no caminho ao trabalho - a esmagadora maioria dos carros vai à escola e volta direto para casa.

Os benefícios de conseguir as mudanças necessárias que permitam que as crianças vivam ao ar livre

A maioria das crianças possui bicicletas, e estão muito interessadas em usá-las - quase metade das crianças nas escolas onde a Sustrans atua quer pedalar para a escola.

Meninos e meninas têm desafios e aventuras ao andar de bicicleta e skate em comparação com outras atividades lúdicas, incluindo jogos de computador.

Crianças que são privadas de brincar, por causa do tráfego e outras preocupações dos pais, têm sido rotuladas "crianças de granja"

Jogos de aventura fazem com que as crianças sintam prazer (90%), liberdade (58%) e confiança (49%).

Um estudo realizado na Califórnia mostrou uma ligação direta entre os níveis de aptidão física das crianças e a nota escolar em linguagem e matemática. Em média, os que estavam em melhor forma física tiveram notas duas vezes maiores do que os menos aptos.



A atividade física também tem sido associada a benefícios psicológicos nos jovens, melhorando seu controle sobre os sintomas de ansiedade e depressão.

Um exercício de modelagem no noroeste de Inglaterra indicou que 140 acidentes com crianças mortas ou gravemente feridas poderiam ter sido evitados a cada ano, entre 2004 e 2008, se fosse adotado o zoneamento de 30km/h em áreas residenciais em toda a região.

Ir de bicicleta ou a pé para a escola reduziria os 2 milhões de toneladas de CO₂ anualmente produzidas pelos veículos que levam as crianças para a escola, e economizaria o dinheiro dos pais, gasto com 500 milhões de litros de combustível usados no transporte das crianças para a escola - um valor de mais de £ 694 milhões de libras (1,7 trilhão de reais), considerando o preço média da gasolina sem chumbo e diesel em abril de 2011.



Brincadeiras ao ar livre

Brincar à solta é o tipo de divertimento que as crianças têm quando são deixadas livres para escolher o que fazer por elas mesmas. É explorar, andar à toa (não necessariamente longe, mas além de seus quartos ou quintais), brincar na rua, ficar sujo e bagunçado, encontrar-se com outras crianças, fazer escolhas e decidir suas próprias regras, correr, saltar, pular e ser ativo.

Não se trata de deixar seus filhos sem supervisão por horas a fio. Em vez disso, é criar oportunidades para eles brincarem ao ar livre e conhecerem sua comunidade local de forma independente e, tanto para eles quanto para os pais, desenvolver a confiança para fazer isso acontecer.

Porque brincar é importante

As crianças gostam de brincar. Além de ser divertido, é vital para o seu desenvolvimento físico, social e emocional. Brincar é tão importante que é um direito humano ao abrigo da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança.

Jogos ativos ao ar livre - correr, saltar, escalar, perseguir - são uma das melhores maneiras das crianças permanecerem fisicamente ativas porque é divertido e eles esquecem que na verdade estão se exercitando!

Brincar ativamente ajuda a criança a:

- manter-se saudável: combate a obesidade e reduz o risco de doenças graves como doença cardíaca, diabetes tipo 2 e câncer quando mais velhos
- relaxar, concentrar-se na escola e dormir melhor à noite
- fazer amigos e desenvolver habilidades sociais
- desenvolver sua imaginação
- conhecer riscos e perigos e melhorar a sua auto-confiança.

Jogar e brincar ao ar livre também é uma ótima maneira de passar o tempo com a família. Geralmente é gratuito e muito fácil de organizar.

**Brincar
é um direito humano
ao abrigo da
Convenção das
Nações Unidas sobre
os Direitos da
Criança.**

Caminhos para a escola

Ir e vir para a escola é uma oportunidade perfeita para as crianças aprenderem sobre seu bairro e cidade, desenvolver redes sociais mais amplas e conquistar a independência. Bem como contribui para que as crianças tenham a hora recomendada de atividade física que precisam diariamente. Professores percebem que os alunos que andam a pé ou de bicicleta chegam à escola mais relaxados, alertas e prontos para começar o dia do que aqueles alunos que são transportados de carro.

A distância média para a escola primária é apenas 3 km. Uma vez que 20% dos carros nas ruas pela manhã está levando crianças para escolas em trajetos muito curtos, incentivar as crianças a andar a pé ou de bicicleta reduz os congestionamentos e a poluição no entorno e nos portões da escola.

Como podemos encorajar os alunos a andar a pé ou de bicicleta?

Projetos para aumentar o uso de transportes ativos para a escola podem incluir: cursos sobre segurança de trânsito para pedestres e ciclistas, pédibus e bicibus (reunião de crianças, em grupos, para irem juntos para a escola, a pé ou de bicicleta), ações de promoção e incentivo, trabalhos curriculares, melhorias das ruas e instalação de facilidades como estacionamento de bicicletas e abrigos de espera.

Para ser eficaz, tais iniciativas devem ter uma abordagem integral em toda a escola, envolvendo alunos, pais, funcionários e a comunidade em geral. Caminhos seguros para a escola devem ser incorporados à grade curricular para que se tornem parte do cotidiano da escola.



Este folheto é uma compilação de textos do programa **Free Range Kids** lançado pela Sustrans, maior entidade britânica de promoção e incentivo ao transporte sustentável. As estatísticas foram tiradas de estudos, que estão referenciados na página do programa.

Free Range é um termo que se refere ao modo de criação extensiva que valoriza a natureza e a liberdade, em contraposição ao método de confinamento intensivo em baias e gaiolas nas granjas e currais.

A tradução e o uso das imagens foram autorizadas pela Sustrans.

Associação Transporte Ativo

Traduzido e produzido por: Denir Mendes Miranda