

MANIFESTO

Movimento Aprendizagem ao Ar Livre (AAL)

Somos um Movimento composto por profissionais de educação, especialistas em desenvolvimento na infância e famílias.

As últimas décadas trouxeram barreiras muito significativas ao desenvolvimento das crianças, tanto em termos físicos como emocionais. O facto da autonomia das crianças se encontrar limitada por uma vivência muito reduzida de oportunidades de se tornarem autónomas e assumirem riscos — o que antes acontecia quando faziam o percurso para a escola sozinhos, ou em grupo com outras crianças, ou quando brincavam na rua — não é colmatado por uma autonomia no contexto educativo, com mais oportunidades de estarem ao ar livre, em exploração autónoma no espaço exterior (1).

Apesar das infraestruturas e aprendizagens nos estabelecimentos educativos não terem sofrido grandes alterações, as estruturas familiares, o tempo passado na escola e a própria organização das comunidades, sofreram mudanças profundas. Isto leva a que, de uma forma geral, as crianças passem cada vez menos tempo ao ar livre.

Torna-se, então, urgente que o paradigma da educação se altere, que ofereça oportunidades de motivar uma aprendizagem mais ativa e desafiante, e que inclua pressupostos diferentes dos tradicionais focando-se efetivamente nas necessidades físicas, cognitivas e emocionais das crianças, particularmente de crianças com idades entre os 3 e os 10 anos, que frequentam estabelecimentos de Educação Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico.

Quando a atividade letiva é baseada no exterior, ao ar livre, podem ser cumpridos os objetivos de aprendizagem estipulados, bem como todos os conteúdos programáticos, proporcionando às crianças os pressupostos fundamentais para um desenvolvimento saudável e equilibrado (2).

É notório que as crianças, quando num contexto exterior rico, com o movimento do corpo e com o confronto com os elementos naturais, se encontram mais dispostas a aprender do que quando confinadas num espaço fechado que limita a exploração e conhecimento do mundo à sua volta.

A utilização do espaço exterior permite um desenvolvimento físico, cognitivo e emocional equilibrados. Existem numerosos dados¹ que demonstram que o contacto com o exterior e a aprendizagem ao ar livre têm um impacto muito relevante no bem-estar e desenvolvimento das crianças, nomeadamente sublinhando que:

- O contacto com a natureza influencia o desenvolvimento global da criança (3, 4, 5, 6, 7, 8);
- O contacto direto com a natureza é facilitador das capacidades inatas da criança para se envolver em atividades experimentais e de cooperação (9, 10, 11) e de aprendizagem autónoma apoiada na imaginação e criatividade (12, 13);
- Existe uma correlação positiva entre o tempo passado em contacto com a natureza e o desenvolvimento socioemocional (14);
- Os benefícios cognitivos (15) e emocionais (16, 17) da aprendizagem ao ar livre, avaliados longitudinalmente, são numerosos;
- Está comprovado que competências como resiliência (18, 19), colaboração (20), resolução de conflitos e autorregulação (21, 22, 23, 24, 25, 26, 27) são reforçadas em contexto de aprendizagem ao ar livre, bem como são fomentadas a comunicação, o raciocínio e a capacidade de interação (28, 29);
- É identificada uma redução do nível de stress (30);
- Ao ser possibilitada a vivência de algum grau de risco, é promovido o desenvolvimento de comportamentos pró-sociais bem como a função executiva do cérebro (31, 32, 33).

Cada vez mais, as famílias procuram respostas educativas diferentes, que funcionem maioritariamente ao ar livre e que vão, assim, ao encontro das efetivas necessidades das crianças, proporcionando-lhes vivências ricas, estimulantes e que potenciem a sua saúde física e emocional.

Contudo, o enquadramento legal atual no nosso país não contempla o funcionamento de serviços educativos em Educação Pré-Escolar que funcionem sobretudo ao ar livre, especialmente no que diz respeito aos requisitos relativos às instalações.

É necessária, então, uma revisão da legislação com o objetivo de tornar viável a existência de novos serviços educativos menos dependentes de infraestruturas e que funcionem essencialmente no exterior, cumprindo todos os requisitos pedagógicos atuais. Assim, é de grande relevância a revisão dos requisitos técnicos para a instalação e funcionamento de estabelecimento de Educação Pré-Escolar ao ar livre.

¹ Protocolo de revisão sistemática de Mann, J., Gray, T., Truong, S., et al. *A Systematic Review Protocol to Identify the Key Benefits and Efficacy of Nature-Based Learning in Outdoor Educational Settings*, publicado em 29 de janeiro de 2021 e consultável em <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/3/1199>

Considerando indispensável a existência de uma infraestrutura de apoio às atividades pedagógicas, que assegure a utilização de instalações sanitárias, cozinha, gabinetes e arrecadações, consideramos pertinente que sejam, no entanto, dispensados alguns requisitos que constam na atual legislação, nomeadamente, salas polivalentes e de apoio às salas de atividades; e características do espaço exterior, particularmente que este se situe junto ou em volta do edifício, com delimitação física do espaço.

Neste sentido, consideramos que será fundamental assegurar as seguintes condições, nos estabelecimentos de Educação Pré-escolar ao ar livre, para garantir as exigências necessárias de segurança e bem-estar das crianças:

- Desenvolvimento das atividades pedagógicas em espaços verdes autorizados para o efeito que se situem a uma distância mínima de 250m de estradas ou vias de circulação automóvel;
- Desenvolvimento de atividades pedagógicas nos referidos espaços por um período mínimo de 4 horas diárias;
- Garantia de condições de segurança para a realização das atividades com a devida análise de risco diária, recorrendo a instrumentos de análise a serem contemplados na legislação;
- Rácio máximo de 6 crianças por adulto e grupos com um número máximo de 18 crianças;
- Localização do espaço de desenvolvimento das atividades a uma distância pedonal do edifício de no máximo de 1 km de distância;
- Delimitação do espaço de desenvolvimento de atividades com elementos naturais ou objetos facilmente reconhecidos para o efeito;
- Utilização, pelas crianças e adultos, de equipamento que garanta o conforto e segurança, adequado às diferentes condições meteorológicas, nomeadamente impermeáveis quando em presença de chuva, ou coletes refletivos quando em condições de visibilidade reduzida.

Relativamente ao 1º Ciclo do Ensino Básico, propomos que fosse recomendado, a todos estabelecimentos de ensino, que uma parte da carga horária letiva - não estando incluídas as horas letivas de Educação Física – de, no mínimo, 5 horas semanais, fosse desenvolvida ao ar livre, recorrendo a estratégias que promovam a cooperação entre pares e a livre exploração do contexto exterior.

É ainda importante sublinhar que a proposta do Movimento de Aprendizagem ao Ar Livre (AAL) não é uma iniciativa pioneira no mundo, dado que já existem várias abordagens semelhantes, nomeadamente no Norte da Europa e Europa Central.

Nos países escandinavos, as autoridades da educação permitem – e apoiam – o estabelecimento de serviços educativos e planos de referência para a educação pré-escolar que abrangem esta



possibilidade na sua oferta pública. As atividades decorrem, essencialmente, no exterior com recurso a instalações físicas apenas em caso de condições climáticas adversas.

Na Escócia, a Educação Pré-Escolar pode funcionar exclusivamente ao ar livre, sem recurso a qualquer espaço interior, sendo que estes estabelecimentos recebem o apoio do governo, tanto a nível do seu estabelecimento e funcionamento, como do equipamento necessário, com um fundo dedicado ao financiamento de vestuário próprio para o exterior.

Relativamente ao 1º Ciclo, ainda na Escócia, todos os Professores devem incluir o ensino ao ar livre regularmente na sua prática, embora não desenvolvam toda a atividade letiva no exterior. Já a Alemanha, é considerada o país com o sistema formal de escolaridade ao ar livre mais amplo do mundo. A Federação Alemã da Natureza e Jardins Infantis ao Ar Livre (BVNW) rege os estabelecimentos de Educação Pré-escolar em contexto natural, que são subsidiados da mesma forma que um jardim de infância dito convencional. As atividades decorrem essencialmente ao ar livre, com recurso a um edifício base para fins administrativos e recolha e acolhimento de crianças.

Está na altura de, em Portugal, tornar acessíveis a todas as crianças respostas educativas mais diversificadas, que desenvolvam as atividades pedagógicas e curriculares ao ar livre, viabilizando que estas sejam consideradas serviços educativos formais pelo Ministério da Educação.

Lisboa, 19 de Março de 2021

Ana Galvão, Educadora de Infância, Diretora Pedagógica da Escola Lá Fora

Ana Passos e Sousa, Psicóloga Clínica, Diretora Técnica da Escola Lá Fora

Cátia Lopes, Professora, Criadora do projeto Uma Escola Na Floresta

Nádia Morais, Diretora de Comunicação da Escola Lá Fora

Frederico Lopes, Investigador e Professor na Faculdade de Motricidade Humana-
Universidade

de Lisboa, Brinconauta na Associação 123 Macaquinho do Xinês, membro da IPA Portugal-
ramo

Português da International Play Association e representante Português na International Play
Association

Ana Teresa Brito, Professora no ISPA-Instituto Universitário, membro do Conselho de
Administração da Fundação Brazelton Gomes-Pedro

Carlos Neto, Professor Catedrático e Investigador na Faculdade de Motricidade Humana

Mariana S. Andrade, Pediatra

Bruno Braz, Psicólogo Especialista

Diana Prata, Neurocientista, Investigadora Principal e Professora Auxiliar Convidada,
Faculdade

de Ciências da Universidade de Lisboa; Investigadora Associada do Centro de Investigação e

Intervenção Social do IUL-ISCTE

Rui Mendes, Professor, Coordenador do Mestrado em Jogo e Motricidade na Infância: Instituto Politécnico de Coimbra - Escola Superior de Educação

Maria Cordoeiro, Psicóloga

Nair Rios Azevedo, membro do Conselho de Administração da Fundação Brazelton Gomes-Pedro

Luís Laranjo, Professor, Departamento de Desporto e Saúde da Universidade de Évora

Guida Veiga, Investigadora e Professora Universitária, Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade de Évora; Comprehensive Health Research Centre (CHRC)

Teresa Vozone, Diretora Pedagógica do jardim Infantil O Pinhão

Constança Cordeiro Ferreira, Autora, Fundadora do Centro do Bebê

Ana Cebola, Médica Especialista em Medicina Geral e Familiar

João Filipe Fonseca Sousa, Médico Especialista em Medicina Geral e Familiar

Estefanía Vásquez Ortega, Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

Sara Ramos, Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

Raquel Folião, Educadora de Infância na Escola Lá Fora

Gabriela Vasconcellos, Formada em arteterapia, Agente do Brincar pela IPA Brasil, fundadora da empresa Lindeza (promoção da arte e do brincar livre) e Assistente Forest School na Escola Lá Fora

Mariana Madaleno, Técnica de Reabilitação Psicomotora e Líder Forest School na Escola Lá Fora

Joana Leiria, Formação em Educação Básica e Assistente Forest School na Escola Lá Fora

Mário Fortes Santos, Investigador da Arditi e Professor coordenador convidado da Universidade Madeira. Criador do projecto kidstalentum.

Associação Escola da Floresta – Forest School Portugal

1. Neto, C. (2020). Libertem as crianças - A urgência de brincar e ser ativo. Contraponto editores.
2. Cordovil, R. & Lopes, F. (2020). MOVING AND LEARNING OUTSIDE FINAL RESULTS REPORT. Brussels: European Commission. Disponível em: <https://movingandlearningoutside.eu/wp-content/uploads/2020/10/Portuguese-version-Outdoor-Activities-Guidelines-and-Recommendations-for-Preschool-Education.pdf>
3. Braus, J.; Milligan-Toffler, S. The children and nature connection: Why it matters. *Ecopsychology* 2018, 10, 193–194. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
4. Dowdell, K.; Gray, T.; Malone, K. Nature and its influence on children's outdoor play. *Aust. J. Outdoor Educ.* 2011, 15, 24–35. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
5. Chawla, L. Benefits of nature contact for children. *J. Plan. Lit.* 2015, 30, 433–452. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
6. Kaplan, R. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*; Cambridge University Press: New York, NY, USA, 1989. [[Google Scholar](#)]
7. Keller, S.R.; Kahn, P.H.; Kellert, S.R. *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*; The MIT Press: Cambridge, MA, USA, 2002. [[Google Scholar](#)]

8. Davies, M.M. Outdoors: An important context for young children's development. *Early Child Dev. Care* 1996, 115, 37–49. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
9. Gray, T.; Perusco, D. The value of outdoor education in the school curriculum. *Achper Natl. J.* 1993, 40:1, 17–20. [[Google Scholar](#)]
10. Harun, M.T.; Salamuddin, N. Promoting social skills through outdoor education and assessing its' effects. *Asian Soc. Sci.* 2014, 10, 71. [[Google Scholar](#)]
11. Quay, J. Connecting social and environmental education. In *Outdoor and Experiential Learning in Australia and New Zealand: Views from the Top*; Dickson, T., Gray, T., Hayllar, B., Eds.; Otago University Print: Dunedin, New Zealand, 2005; pp. 82–94. [[Google Scholar](#)]
12. Gray, T. Outdoor Learning: Not new, just newly important. *Curric. Perspect.* 2018, 38, 145–149. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
13. Sahlberg, P. *Let the Children Play: How More Play will Save Our Schools and Help Children Thrive*; Oxford University Press: New York, NY, USA, 2019. [[Google Scholar](#)]
14. Mygind, L.; Kurtzhals, M.; Nowell, C.; Melby, P.S.; Stevenson, M.P.; Nieuwenhuijsen, M.; Lum, J.; Flensburg-Madsen, T.; Bentsen, P.; Enticott, P.G. Landscapes of becoming social: A systematic review of evidence for associations and pathways between interactions with nature and socioemotional development in children. *Environ. Int.* 2021, 146, 106238. [[Google Scholar](#)]
15. Selhub, E.M. *Your Brain on Nature the Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality*; John Wiley & Sons: Mississauga, ON, Canada, 2012. [[Google Scholar](#)]
16. McCormick, R. Does access to green space impact the mental well-being of children: A systematic review. *J. Pediatric Nurs.* 2017, 37, 3–7. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
17. Thorburn, M.; Marshall, A. Cultivating lived-body consciousness: Enhancing cognition and emotion through Outdoor Learning. *J. Pedagog.* 2014, 5, 115–132. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
18. Booth, J.W.; Neill, J.T. Coping strategies and the development of psychological resilience. *J. Outdoor Environ. Educ.* 2017, 20, 47–54. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
19. Hayhurst, J.; Hunter, J.A.; Kafka, S.; Boyes, M. Enhancing resilience in youth through a 10-day developmental voyage. *J. Adventure Educ. Outdoor Learn.* 2013, 15, 40–52. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
20. Fägerstam, E. High school teachers' experience of the educational potential of outdoor teaching and learning. *J. Adventure Educ. Outdoor Learn.* 2014, 14, 56–81. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
21. Dickson, T.; Gray, T.; Mann, K. Australian Outdoor Adventure Activity Benefits Catalogue. Available online: <http://www.outdoorcouncil.asn.au/wp-content/uploads/2017/03/Outdoor-Activity-Benefits-Catalogue-Final-270808.pdf> (accessed on 29 October 2020).
22. Tremblay, M.; Gray, C.; Babcock, S.; Barnes, J.; Bradstreet, C.; Carr, D.; Chabot, G.; Choquette, L.; Chorney, D.; Collyer, C.; et al. Position statement on active outdoor play. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 6475–6505. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
23. Kemple, K.M.; Oh, J.; Kenney, E.; Smith-Bonahue, T. The power of outdoor play and play in natural environments. *Child. Educ.* 2016, 92, 446–454. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

24. Mirrahimi, S.; Tawil, N.M.; Abdullah, N.A.G.; Surat, M.; Usman, I.M.S. Developing conducive sustainable Outdoor Learning: The impact of natural environment on learning, social and emotional intelligence. *Procedia Eng.* 2011, 20, 389–396. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
25. Sibthorp, J.; Collins, R.; Rathunde, K.; Paisley, K.; Schumann, S.; Pohja, M.; Gookin, J.; Baynes, S. Fostering experiential self-regulation through outdoor adventure education. *J. Exp. Educ.* 2015, 38, 26–40. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
26. Gray, T. Outdoor Learning and psychological resilience: Making today's students better prepared for tomorrow's world. *Curric. Perspect.* 2019, 39, 67–72. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
27. Maller, C.; Townsend, M. Children's mental health and wellbeing and hands-on contact with nature. *Int. J. Learn.* 2006, 12, 359–372. [[Google Scholar](#)]
28. Breunig, M.; Murtell, J.; Russell, C. Students' experiences with/in integrated Environmental Studies Programs in Ontario. *J. Adventure Educ. Outdoor Learn.* 2015, 15, 267–283. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
29. Ewert, A.; Garvey, D. Philosophy and theory of adventure education. In *Adventure Education: Theory and Applications*; Prouty, D., Panicucci, J., Collinson, R., Eds.; Human Kinetics: Leeds, UK, 2007; pp. 19–32. [[Google Scholar](#)]
30. Mygind, L.; Stevenson, M.; Liebst, L.; Konvalinka, I.; Bentsen, P. Stress response and cognitive performance modulation in classroom versus natural environments: A quasi-experimental pilot study with children. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018, 15, 1098. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
31. Brussoni, M.; Gibbons, R.; Gray, C.; Ishikawa, T.; Sandseter, E.; Bienenstock, A.; Chabot, G.; Fuselli, P.; Herrington, S.; Janssen, I.; et al. What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 6423–6454. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
32. Stevenson, M.P.; Schilhab, T.; Bentsen, P. Attention restoration theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *J. Toxicol. Environ. Health. Part B* 2018, 21, 227–268. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
33. Holland, W.H.; Powell, R.B.; Thomsen, J.M.; Monz, C.A. A systematic review of the psychological, social, and educational outcomes associated with participation in wildland recreational activities. *J. Outdoor Recreat. Educ. Leadersh.* 2018. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]