



Crianças ao ar livre

O contato com a natureza é tão importante para as crianças quanto uma boa nutrição

A consciência global sobre as mudanças climáticas do planeta se intensificou bastante, e assim o papel da natureza na vida das crianças assumiu uma importância ainda maior. Reconectar as crianças com a natureza é a preocupação de muitos ambientalistas. Seu receio: se elas se distanciarem da natureza, será que se importarão com o meio ambiente daqui a 20 anos? As crianças de hoje provavelmente podem falar sobre a destruição da Amazônia, mas quando foi a última vez que elas exploraram alguma floresta? Ou então se deliraram no campo imaginando figuras nas nuvens? O educador americano David Sobel diz: "O importante é

que as crianças tenham uma oportunidade de se conectar com o mundo natural e aprendam a amá-lo, antes que lhes peçamos que curem suas feridas".

Apesar das tantas distrações eletrônicas na infância, um movimento Criança na Natureza está se espalhando pelos Estados Unidos e pela Europa. Em 2007, o governador do estado de Connecticut na época lançou uma campanha, chamada Nenhuma Criança Dentro de Casa, para reintroduzi-las nos parques e nas florestas. Ela gerou uma resposta impressionante. Em questão de horas após o início do programa A Caçada ao Tesouro do Parque, centenas de famílias se inscreveram.

Movimentos como "Crianças ao Ar Livre" manifestam a crescente conscientização dos adultos sobre a importância do contato com a natureza para a saúde e o desenvolvimento infantil. Na Suécia, na Austrália, no Canadá e nos Estados Unidos, estudos verificaram que crianças em playgrounds com áreas verdes, quando comparadas com crianças em locais de recreação mais pavimentados, se engajavam em brincadeiras mais criativas e cooperativas e cultivavam relacionamentos mais igualitários entre meninos e meninas. Também experimentavam uma maior sensação de deslumbramento. A cidade de Zurique, na Suíça, está reprojetoando suas escolas, quebrando as superfícies de concreto ao redor dos prédios, para plantar árvores e grama.

Estudos com crianças diagnosticadas com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), no Laboratório de Pesquisas de Ambiente Humano da Universidade de Illinois, nos EUA, também demonstraram que ambientes naturais – até mesmo uma vista verde através de uma janela – reduzem os sintomas. Comparadas aos efeitos da recreação em áreas cimentadas, sejam elas em ambientes fechados, sejam ao ar livre, as atividades em ambientes naturais e verdejantes em geral faziam que as crianças hiperativas fossem mais capazes de se concentrar. “É, quanto mais verde fosse o ambiente, maior era o efeito”, diz o diretor Francis Kuo. Em contrapartida, atividades em ambientes fechados, tais como assistir à TV, aumentavam os sintomas nessas mesmas crianças. Ele afirma que um “tempo verde” para tratamento de hiperatividade e déficit de atenção tem várias vantagens: é livre de efeitos colaterais, barato e não estigmatizante. “O contato com a natureza é tão importante para as crianças como boa nutrição e sono adequado”, diz Kuo.

Baseada nesses estudos, a Universidade de Illinois emitiu as seguintes orientações para pais e professores:

- » Encoraje as crianças para que estudem ou brinquem em salas com vista para a natureza.
- » Inspire as crianças para que brinquem ao ar livre em espaços verdes.
- » Plante e cuide de árvores ou vegetação com seus filhos.

Eu acrescentaria mais duas dicas para contrabalançar a “desordem de déficit de natureza”. Primeiro, leve seu filho para explorar qualquer área natural e encoraje-o a descrever o que experimentou com palavras e desenhos. Segundo, plante um jardim com seu filho, cultivando verduras que possam ser consumidas depois.

Curar a cisão entre os mais jovens e a natureza não apenas poderá criar uma nova geração de defensores ambientais, de adultos saudáveis física e mentalmente, mas também restaurará na criança sua capacidade natural de maravilhar-se com o mundo ao seu redor. Como um menino de 4 anos perguntou à sua mãe: “Deus e a Mãe Natureza são casados ou apenas bons amigos?”

