

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
Faculdade de Ciências e Tecnologia – FCT
Campus de Presidente Prudente – SP

RENATA FRANCO PAPOTI

PROPOSTA PARA UMA ESCOLA MAIS ATIVA E COLABORATIVA:

Ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre
a importância da prática da atividade física em
escolares

PRESIDENTE PRUDENTE – SÃO PAULO
2020

RENATA FRANCO PAPOTI

PROPOSTA PARA UMA ESCOLA MAIS ATIVA E COLABORATIVA:

Ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre
a importância da prática da atividade física em
escolares

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF da Faculdade de Ciência e Tecnologia - Universidade Estadual Paulista - UNESP, como requisito parcial para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física – Área de Concentração em Educação Física Escolar.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Rogério Romero

PRESIDENTE PRUDENTE – SÃO PAULO
2020

F825p

Franco-Papoti, Renata

Proposta para uma Escola mais Ativa e Colaborativa: Ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre a importância da prática da atividade física em escolares + produtos/Material didático: “Programa E+A&C: um guia para gestores, professores e alunos” e minicurso on-line/ Renata Franco-Papoti – Presidente Prudente, 2020.

215f.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente.

Orientador: Luiz Rogério Romero

1. Atividade física. 2. Educação Física Escolar. 3. Escola mais Ativa e Colaborativa. 4. Educação entre Pares. 5. Saúde. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada

RENATA FRANCO PAPOTI

PROPOSTA PARA UMA ESCOLA MAIS ATIVA E COLABORATIVA:

Ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre
a importância da prática da atividade física em
escolares

Data da defesa: 06/10/2020

MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:

Presidente e Orientador: Prof. Dr. Luiz Rogério Romero
Universidade Estadual Paulista
Faculdade de Ciências e Tecnologia – FCT

Membro Titular: Prof. Dr. Augusto Cesinando de Carvalho
Universidade Estadual Paulista
Faculdade de Ciências e Tecnologia – FCT

Membro Titular: Prof. Dr. Pablo Christiano Barboza Lollo
Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD

Local: Universidade Estadual Paulista
Faculdade de Ciências e Tecnologia – FCT
Unesp - Campus de Presidente Prudente – SP



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Câmpus de Presidente Prudente

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DE RENATA FRANCO PAPOTI, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA.

Aos 06 dias do mês de outubro do ano de 2020, às 14:00 horas, reuniu-se por Videoconferência, a Comissão Examinadora da Defesa Pública, composta pelos seguintes membros: Prof. Dr. LUIZ ROGERIO ROMERO - Orientador(a) do(a) Departamento de Educação Física / UNESP - Faculdade de Ciências e Tecnologia de Presidente Prudente -SP, Prof. Dr. AUGUSTO CESINANDO DE CARVALHO do(a) Departamento de Fisioterapia / Faculdade de Ciências e Tecnologia de Presidente Prudente, PROF. DR. PABLO CHRISTIANO BARBOZA LOLLO do(a) CIÊNCIAS DA SAÚDE / UFGD, sob a presidência do primeiro, a fim de proceder a arguição pública da DISSERTAÇÃO DE MESTRADO de RENATA FRANCO PAPOTI, intitulada **PROPOSTA PARA UMA ESCOLA MAIS ATIVA E COLABORATIVA: Ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre a importância da prática da atividade física em escolares**. Após a exposição, a discente foi arguida oralmente pelos membros da Comissão Examinadora, tendo recebido o conceito final: APROVADA _____. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelo presidente da Comissão Examinadora.



Prof. Dr. LUIZ ROGERIO ROMERO

Prof. Dr. AUGUSTO CESINANDO DE CARVALHO (VIDEOCONFERÊNCIA)

PROF. DR. PABLO CHRISTIANO BARBOZA LOLLO (VIDEOCONFERÊNCIA)

*A todos os alunos que passaram pelo meu caminho,
E me inspiraram todos os dias, a melhorar,
Tanto como pessoa, quanto como
Professora...*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por estar presente em todos os momentos da minha vida.

Aos meus pais, José (*in memoriam*) e Maria Teresa, que nunca mediram esforços para apoiar meus estudos e sempre foram meu porto seguro, minha inspiração e meus maiores exemplos de persistência e honestidade. Amo vocês!

Ao meu amigo, companheiro e parceiro, Marcelo Papoti, por me dar forças para nunca desistir e aguentar meus momentos de “desespero” (como ele gosta de dizer!), que sempre acabavam em risadas... Obrigada por estar sempre ao meu lado! Sem você eu não conseguiria chegar até aqui! Amo você!

À minha irmã Raquel e meu cunhado João, que sempre ajudaram a proporcionar as condições necessárias para a realização desse curso. Muito obrigada por todas as caronas até Piracicaba!

Aos amigos que fiz durante toda essa caminhada do ProEF... Amigos das longas viagens, dos cafés e almoços, das risadas e trocas de experiências. Exemplos como professores e como pessoas: Alana, Benedito Neto, Ederson, Edmilson, Henrique, Katiane, Maria do Carmo, Pamela, Thiago e Tobias. Agradeço por ter conhecido cada um de vocês!

Ao Prof. Dr. Luiz Rogério Romero, pela oportunidade e confiança ao me orientar em um trabalho que significou muito para mim. Por todas suas contribuições e ensinamentos, sempre com muita calma e paciência. Muito obrigada, por tudo!

A todos os docentes do ProEF da Unesp de Presidente Prudente, que estiveram conosco todo o tempo, nos acolheram e sempre foram muito solícitos. Professoras Denise e Jaqueline, e professores Augusto e Luiz Rogério, o meu muito obrigada!

A todas as escolas que trabalhei e a todos os professores e amigos com quem convivi durante esses 17 anos de profissão. Vocês foram fundamentais para que eu me tornasse professora, sempre me ensinando e apoiando durante toda essa trajetória!

Particularmente, àqueles que tive o prazer de estar ao lado por um longo período da minha vida, professores da EMEF “Profa. Nilva de Lourdes Rocha de Oliveira” e da EE “Pedro Raphael da Rocha” (Santa Gertrudes). Vocês moram no meu coração e estarão sempre presentes nos meus pensamentos!

Não poderia me esquecer de todas as escolas e companheiros que convivi por um menor tempo, mas que fizeram e fazem parte dessa minha caminhada: EE “Prof. Lázaro Duarte do Pátio” (Limeira), COC (Rio Claro), EMEF “Profa. Marilena Arantes Meneghini - CAIC” (Sertãozinho), EE “Prof. Alcides Corrêa” (Ribeirão Preto) e EMEI “Dona Iria Junqueira” (Ribeirão Preto).

À Capes/PROEB – Programa de Educação Básica pelo oferecimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional – ProEF.

Por fim, agradeço a todos que de alguma maneira estiveram comigo durante a realização desse trabalho.

“Há escolas que são gaiolas e há escolas que são asas.

Escolas que são gaiolas existem para que os pássaros desaprendam a arte do voo.

Pássaros engaiolados são pássaros sob controle. Engaiolados, o seu dono pode levá-los para onde quiser. Pássaros engaiolados sempre têm um dono. Deixaram de ser pássaros. Porque a essência dos pássaros é o voo.

Escolas que são asas não amam pássaros engaiolados. O que elas amam são pássaros em voo. Existem para dar aos pássaros coragem para voar. Ensinar o voo, isso elas não podem fazer, porque o voo já nasce dentro dos pássaros. O voo não pode ser ensinado. Só pode ser encorajado”.

Rubem Alves

FRANCO-PAPOTI, Renata. **Proposta para uma escola mais ativa e colaborativa:** Ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre a importância da prática da atividade física em escolares. 2020. 215 folhas. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista - UNESP, Presidente Prudente, 2020.

RESUMO

Considerando que crianças e adolescentes não realizam o mínimo de atividade física recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que a Educação Física Escolar (EFE) não é suficiente para contemplar essas recomendações e ainda que a Educação entre Pares (EP) apresenta-se como uma interessante estratégia de ensino, com potencial para ser utilizada na promoção da prática da atividade física (AF), o objetivo da presente dissertação foi desenvolver os fundamentos e elaborar uma proposta colaborativa para promoção do aumento do nível de AF diário dos estudantes, bem como a elevação da satisfação e da conscientização a respeito da importância dessa prática durante o período escolar. Para elaboração do presente documento, utilizou-se de levantamento bibliográfico sobre programas de incentivo à prática de AF entre escolares, que foram didaticamente “agrupados”, no programa denominado “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)”. A trajetória metodológica da presente dissertação envolveu três etapas, sendo a descrição da proposta (1ª etapa); disseminação da proposta (2ª etapa), realizada por meio da elaboração de materiais didáticos no formato de minicurso e palestra; e análise crítica dos meios de divulgação da proposta (3ª etapa). Foram elaboradas questões fechadas e abertas, cujos dados foram analisados de forma quantitativa e qualitativa. Para o tratamento dos dados qualitativos das respostas dissertativas, utilizou-se a metodologia da Análise Temática (AT), associada à técnica da confecção de “nuvem de palavras”. Os principais achados foram que, de modo geral, a proposta apresenta-se como exequível para a realidade brasileira, demonstra potencial de aceitação entre os profissionais envolvidos com a educação e os conteúdos propostos podem ser adequadamente transmitidos por meio de plataformas digitais no formato de minicurso e palestra.

Palavras-chave: Atividade física. Educação entre Pares. Educação Física Escolar. Escola mais Ativa e Colaborativa. Exercício. Recreio. Sala de aula. Saúde

FRANCO-PAPOTI, Renata. **Proposta para uma escola mais ativa e colaborativa:** Ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre a importância da prática da atividade física em escolares. 2020. 215 folhas. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista - UNESP, Presidente Prudente, 2020.

ABSTRACT

Considering that children and adolescents do not perform the minimum physical activity recommended by the World Health Organization (WHO), that School Physical Education (SPE) is not enough to contemplate these recommendations, and also that Peer Education (PE) presents itself as an interesting teaching strategy, with potential to be used in the promotion of physical activity (PA), the objective of this dissertation was to develop the principles and elaborate a collaborative proposal to promote the increase of the students' daily PA level, as well as the raising of satisfaction and awareness about the importance of this practice during the school period. To elaborate this document, we used a bibliographic survey on PA incentive programs among school children, which were didactically "grouped" in the program called "Most Active and Collaborative School (S+A&C)". The methodological trajectory of the present dissertation involved three stages, being the description of the proposal (1st stage); dissemination of the proposal (2nd stage), carried out through the elaboration of didactic materials in the format of minicourse and lecture; and critical analysis of the means of dissemination of the proposal (3rd stage). Closed and open questions were elaborated, which data were analyzed in a quantitative and qualitative way. For the treatment of the qualitative data of the dissertation answers, the methodology of Thematic Analysis (TA) was used, associated with the technique of making a "word cloud". The main findings were that, in general, the proposal presents itself as feasible for the Brazilian reality, demonstrates potential for acceptance among professionals involved with education and the proposed contents can be adequately transmitted through digital platforms in the format of minicourse and lecture.

Keywords: Physical Activity. Peer Education. School Physical Education. Most Active and Collaborative School. Exercise. Recess. Classroom. Health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Estimativa de prevalência de atividade física insuficiente para meninos, meninas e adolescentes brasileiros, com idade entre 11 a 17 anos, que foram avaliados entre os anos de 2001 a 2016, bem como a meta de redução proposta pela Organização Mundial da Saúde para 2030.

Figura 2: Delineamento da trajetória metodológica que será composta por 3 etapas: descrição da proposta “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C); divulgação da proposta e avaliação.

Figura 3: Estrutura geral de proposta para aumento da prática da atividade física, considerando as diferentes esferas administrativas da Educação, de modo a proporcionar um ambiente com escolas mais ativas e colaborativas (E+A&C).

Figura 4: Modelo organizacional da estrutura específica da proposta a ser aplicada nas escolas.

Figura 5: Representação da distribuição das atividades que poderão ser realizadas na sala de aula.

Figura 6: Exemplos de soluções tecnológicas (mesas de apoio) utilizadas para diminuir o tempo sentado dos estudantes.

Figura 7: Exemplos de soluções de baixo custo que podem ser utilizadas para diminuir o tempo sentado dos estudantes.

Figura 8: Organização das atividades durante o intervalo.

Figura 9: Logotipo do Programa “Escola mais ativa e Colaborativa (E+A&C).

Figura 10: Conteúdo programático do minicurso E+A&C.

Figura 11: Exemplo de codificação realizada com o uso do software Atlas.ti.

Figura 12: Distribuição relativa (%) da “autodeclaração” da localização geográfica das pessoas que acessaram e/ou responderam um ou mais Módulos do minicurso.

Figura 13: Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial.

Figura 14: Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial.

Figura 15: Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial.

Figura 16: Distribuição [absoluta e relativa (%)], dos meios pelos quais as pessoas acessaram os conteúdos do minicurso na plataforma YouTube.

Figura 17: Distribuição relativa (%) da visualização dos conteúdos que compuseram o minicurso intitulado “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)” pela plataforma YouTube.

Figura 18: Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial. *A nuvem de palavras foi elaborada por meio do site “wordclouds.com”.

Figura 19: Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial. *A nuvem de palavras foi elaborada por meio do site “wordclouds.com”.

Figura 20: Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial. *A nuvem de palavras foi elaborada por meio do site “wordclouds.com”.

Figura 21: Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial. *A nuvem de palavras foi elaborada por meio do site “wordclouds.com”.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Exemplo de uma semana de atividades que podem ser utilizadas em sala de aula para os alunos pertencentes ao Ensino Fundamental (anos iniciais).

Quadro 2: Exemplo de uma semana de atividades que podem ser utilizadas em sala de aula para os alunos pertencentes ao Ensino Fundamental (anos finais) e Médio.

Quadro 3: Exemplo de uma semana de atividades que podem ser utilizadas durante o período de intervalo (recreio) para os alunos pertencentes ao Ensino Fundamental (anos iniciais).

Quadro 4: Exemplo de uma semana de atividades que podem ser utilizadas durante o período de intervalo (recreio) para os alunos pertencentes ao Ensino Fundamental (anos finais) e Médio.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Formação dos participantes do minicurso que responderam um ou mais módulos.

Tabela 2: Área de formação dos participantes do minicurso que responderam um ou mais módulos.

Tabela 3: Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas, em relação à “clareza dos objetivos” (pergunta número 1) de cada módulo (M), que compôs o minicurso.

Tabela 4: Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas, em relação à “organização e planejamento dos conteúdos” (pergunta número 2) de cada módulo (M) que compôs o minicurso.

Tabela 5: Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas, em relação ao questionamento se “a duração do minicurso foi apropriada” (pergunta número 3) de cada módulo (M) que compôs o minicurso.

Tabela 6: Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas em relação à “avaliação geral do minicurso” de cada módulo (M) que o compuseram.

Tabela 7: Valores descritivos (absolutos) do número de citações para cada tema em relação às diferentes questões (Q1, Q2 e Q3) de acordo com o relatório gerado pelo *software Atlas.ti*.

Tabela 8: Dados gerais do minicurso oferecidos pelo *Youtube Analytics*.

Tabela 9: Dados da visualização dos vídeos em cada módulo.

Tabela 10: Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas objetivas sobre a palestra e o minicurso ofertado para a formação de futuros professores de Educação Física.

Tabela 11: Valores descritivos (absolutos) do número de citações para cada tema em relação às diferentes questões (Q1, Q2, Q3 e Q4) de acordo com o relatório gerado pelo *software Atlas.ti*.

Tabela 12: Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas objetivas sobre a palestra e o minicurso ofertado para a formação de futuros professores de Educação Física.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF: atividade física

AM: alunos multiplicadores

AT: Análise Temática

BNCC: Base Nacional Comum Curricular

CDC: Centro de Controle e Prevenção de Doenças

CSPAP: “Programa abrangente de atividade física escolar”

EF: Educação Física

EFE: Educação Física escolar

EP: Educação entre Pares

E+A&C: Escola mais Ativa e Colaborativa

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS: Organização Mundial da Saúde

PeNSE: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

PSE: Programa Saúde na Escola

SM: *Schools on the Move*

SBME: Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte

SPE: Saúde e Prevenção nas escolas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	18
Objetivo geral	23
Objetivos específicos	23
2 REVISÃO DE LITERATURA	24
CAPÍTULO 1: Atividade Física e Saúde em crianças e adolescentes	25
CAPÍTULO 2: Programa Finlandês “Schools on the Move”	34
CAPÍTULO 3: Educação entre Pares	43
3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	48
3.1- Primeira etapa: Descrição da proposta E+A&C	49
a) Estrutura geral da proposta	50
b) Estrutura específica da proposta	51
c) Alocação das atividades	52
d) Intervenção durante as aulas	53
e) Intervenção durante os intervalos	57
f) Exemplos de aplicação das atividades durante o período de uma semana	60
g) Avaliação da proposta	64
h) Sugestão para a Análise dos Dados	66
3.2- Segunda etapa: Divulgação da Proposta	67
3.3- Terceira etapa: Análise dos meios de Divulgação da proposta (minicurso e palestra)	69
4 RESULTADOS	75
4.1- Resultados do minicurso	75
4.2- Resultados da palestra (formação em E+A&C)	91
5 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES	104
REFERÊNCIAS	108

APÊNDICES	116
APÊNDICE A - Sugestões de atividades para os professores e alunos usarem durante as aulas	116
APÊNDICE B - Sugestões de atividades para os professores, alunos ativadores e parceiros usarem durante o “intervalo ativo”	139
APÊNDICE C - Escala de satisfação sobre a inclusão da atividade física durante as aulas e intervalos	186
APÊNDICE D - Modelo de pré-roteiro de questionário para avaliação da conscientização dos alunos em relação a importância do aumento do nível de atividade física	187
APÊNDICE E - Produtos da Dissertação de Mestrado	190
ANEXOS	215
ANEXO A - Nível de atividade física para adolescentes	215

1 INTRODUÇÃO

Recentemente foi demonstrado que a prevalência global da obesidade aumentou substancialmente nos últimos 40 anos, com valores inferiores a 1% em 1975, para 6-8% em 2016, entre meninas e meninos; de 3% para 11% entre os homens; e de 6% para 15 % entre as mulheres, no mesmo período de tempo (JAACKS et al., 2019). No Brasil, a prevalência da obesidade também tem aumentado ao longo dos anos; de 7,5 para 17,0% de 2002 a 2013 entre adultos de 20 a 39 anos, e de 14,7 para 25,7% entre 40 e 59 anos (GOMES et al., 2019).

Pelo fato da prevalência da obesidade estar intimamente relacionada com a inatividade física, existe uma preocupação de diversas organizações, instituições e da comunidade científica, no sentido de não somente monitorar o nível de atividade física (AF) da população, mas também, de propor políticas públicas para seu aumento.

Especificamente em relação a AF para adolescentes, os dados são bastante preocupantes. Uma pesquisa financiada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), mostrou a prevalência de AF classificada como “insuficiente” entre escolares de 11 a 17 anos em todo o mundo, quando divididos por país ou por região. De modo geral, os resultados mostraram que no ano de 2016, 81% dos jovens eram insuficientemente ativos, sendo 77,6% dos meninos e 84,7% das meninas (GUTHOLD et al., 2020). A OMS (2011) sugere um mínimo de 60 min.dia⁻¹ de AF para proporcionar benefícios à saúde, que pode ser dividido em atividades mais curtas, desde que esse tempo seja acumulado. Ainda traz algumas recomendações sobre o nível adequado de AF em busca de benefícios para a saúde de crianças e jovens de 5 a 17 anos de idade. Propõe que as AFs para essa faixa etária contemplem brincadeiras, jogos, esportes, atividades recreativas, educação física ou exercícios planejados, entre outros, que podem ser realizados com a família, com a escola ou comunidade.

Para alcançar esses objetivos,

Crianças e jovens de 5 a 17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa diariamente. As quantidades de atividade física maiores que 60 minutos proporcionam benefícios adicionais à saúde. A maior parte da atividade física diária deve ser aeróbica enquanto as atividades de intensidade vigorosa devem ser incorporadas, incluindo aquelas que fortalecem músculos e ossos, pelo menos 3 vezes por semana (OMS, 2011).

Em concordância com a OMS, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) acrescenta que “em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade” (LAZZOLI et al., 1998). Crianças ativas provavelmente tornam-se adultos ativos, ou seja, a promoção da AF na infância e adolescência pode contribuir para a redução do sedentarismo na idade adulta e uma melhoria na qualidade de vida (LAZZOLI et al., 1998).

Para muitas crianças e adolescentes, as aulas de Educação Física Escolar (EFE), são as únicas oportunidades de praticarem exercícios de modo sistematizado e supervisionado. Nas escolas públicas paulistas (estaduais e municipais), apesar de algumas exceções, as aulas de EFE são ministradas duas vezes na semana, com duração de 45 ou 50min, ou seja, inferior ao sugerido pela OMS como o mínimo necessário para que haja benefícios para a saúde. No entanto, mesmo que o Estado dobrasse o número de aulas de EFE nos currículos, ainda seria inferior ao considerado adequado. Desse modo, apesar das aulas serem extremamente importantes, sua utilização exclusiva para atingir os níveis adequados de AF apresenta-se como inviável no modelo atual.

Países considerados como referência em modelos educacionais também têm se deparado com dificuldades semelhantes ao Brasil, no que diz respeito à necessidade de aumentar o nível de AF dos estudantes. Dentre eles, destaca-se a Finlândia, onde os adolescentes se envolvem insuficientemente nessas práticas (um

terço dos meninos e um quinto das meninas com 13 anos), tendo como recomendação os 60 minutos diários de atividade física com intensidade moderada a vigorosa. E esse número tende a diminuir com o aumento da idade, passando a se tornar uma preocupação relacionada à saúde pública do país, já que esses são rastreados desde a infância e adolescência até a idade adulta (HAAPALA et al., 2014).

Com o objetivo de aumentar o nível de AF diária, o governo finlandês lançou o programa *“Finnish Schools on the Move”* (Escolas Finlandesas em Movimento) que consiste na realização de ações simples e criativas durante as aulas e os intervalos e que tem como finalidade propiciar a elevação do gasto calórico diário dos estudantes, além de incentivar um comportamento mais ativo (HAAPALA et al., 2014). Dentre os diversos aspectos desse programa, além do desenvolvimento de equipamentos e instalações externas ou internas para AF, destaca-se o fato dos alunos participarem ativamente como coadjuvantes na elaboração das atividades, de modo a atuarem como “ativadores” durante os intervalos. Os adolescentes relataram que para promover sua participação em AFs, fatores ambientais, sociais e físicos são considerados determinantes e estão relacionados ao apoio social de seus pares, à disponibilidade e ao fornecimento de atividades organizadas na escola (HAAPALA et al., 2014).

Segundo esses autores, as ações escolares para a promoção da AF dentro da comunidade escolar foram divididas em categorias, dentre quais podem-se destacar as atividades dentro do ambiente escolar, os equipamentos e instalações, a liderança e engajamento da equipe, a informação e cooperação e finalmente o envolvimento do aluno. Este está relacionado às oportunidades dos mesmos protagonizarem o planejamento e tomada de decisão das AFs que serão implementadas nas escolas (HAAPALA et al., 2014).

Neste estudo, o objetivo foi proporcionar, a partir da capacitação dos estudantes, uma maior prática de AF no ambiente escolar. O programa foi implementado em quatro escolas, de modo a enfatizar a importância do papel dos ativadores durante o recreio (HAAPALA et al., 2014). Além disso, as pessoas da

comunidade escolar enfatizaram esse papel para influenciar positivamente a AF dos outros alunos.

De acordo com Haapala et al. (2014), estudantes proativos no ambiente escolar poderiam motivar especialmente os adolescentes, que em sua fase de desenvolvimento, buscam a independência dos adultos e o apoio dos colegas.

Em outro estudo, considerou-se que o engajamento dos alunos do Ensino Médio poderia ser uma alternativa para estimular a proatividade dos mesmos, podendo resultar em um maior envolvimento nas atividades que eles participassem de todo o processo, como por exemplo, no planejamento e implementação para a prática da AF, na diminuição do tempo de sedentarismo e consequentemente no estímulo de uma mudança de comportamento (HAAPALA et al., 2017).

A atuação dos alunos nesse programa, assemelha-se bastante com a metodologia de ensino denominada “Educação entre pares” (EP). Esse conceito foi proposto pela primeira vez em 1988 por Whitman e Fife (apud NAEGER et al., 2013), que exploraram as estratégias de educação por pares usadas no Ensino Superior. Desde a década de 1950, os estudantes de graduação haviam sido contratados como auxiliares de ensino e laboratório para economizar o tempo do professor e limitar o aprendizado didático baseado em palestras (NAEGER et al., 2013). Esse é um modelo de ensino que tem sido amplamente utilizado, no qual os alunos ensinam seus colegas e alunos mais jovens.

A metodologia de ensino EP tem sido utilizada pelos Ministérios da Saúde e Educação com o objetivo de desenvolver ações educativas de conscientização sexual, combate à discriminação, uso de álcool, drogas, além de outros (BRASIL, 2010). Interessantemente, esse método ainda não foi utilizado como forma de incentivo à prática da AF, bem como, um possível meio para aumentar a participação dos alunos nas aulas de EFE.

Ganhando popularidade nos últimos anos, o benefício mútuo da EP é apoiado por evidências subjetivas e objetivas. Há relatos de que os alunos descobrem que a educação por pares pode melhorar sua compreensão do assunto em níveis

apropriados e proporcionar um melhor e mais motivante ambiente de aprendizado. Além disso, alguns estudos mencionaram que os educadores de pares, geralmente, têm a preferência dos alunos em relação aos outros professores (NAEGER et al., 2013; TEN CATE & DURNING, 2007).

Bressan (2011, p. 9) investigou, a partir de análise documental, o uso da EP como estratégia de Promoção da Saúde na Escola e sugeriu que:

No espaço escolar, a participação juvenil é fomentada pelo Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas (SPE), especialmente em relação à educação entre pares. A educação entre pares pode ser vista como possibilidade de empoderamento e desenvolvimento de habilidades pessoais. Os materiais do SPE expressam uma política de prevenção e promoção da saúde nas escolas brasileiras, definida entre os Ministérios da Saúde e da Educação, portanto, os valores morais implícitos são condizentes com a perspectiva de uma sociedade inclusiva e de uma escola cidadã, que faça sentido e atenda aos interesses e motivações dos adolescentes e jovens no atual contexto histórico, comprometida em formar sujeitos que participam da construção e da transformação da realidade social.

O conjunto de informações relatadas anteriormente, especialmente no tocante aos achados científicos, evidenciaram que a inclusão de ações relativamente simples, aumenta significativamente o nível da AF durante o período escolar. Além disso, a existência de indicativos de que a EP tem sido uma estratégia alternativa, bem sucedida e de baixo custo para transmissão de conhecimentos, juntamente ao fato dos alunos passarem grande parte do dia na escola e estarem mais “aptos” a recepção de instrução formal, justificam a presente dissertação de Mestrado, que estará empenhada em apresentar os fundamentos da proposta de ensino “Educação entre Pares” como meio para aumentar o nível de satisfação e conscientização sobre a importância da prática da atividade física em escolares do Ensino Fundamental e Médio, de escolas públicas do Estado de São Paulo, a partir da utilização de alguns princípios do programa finlandês “*Schools on the Move*”, de modo colaborativo e contextualizado.

Objetivo geral:

Desenvolver os fundamentos e elaborar uma proposta colaborativa para promoção do aumento do nível de atividade física diário dos estudantes, bem como a elevação da satisfação e da conscientização a respeito da importância dessa prática durante o período escolar.

Objetivos específicos:

- Estabelecer elementos para subsidiar a adoção de ações práticas, que poderão ser adotadas, a princípio, pelas escolas locais, e, posteriormente, pelas Secretarias de Educação e Diretorias de Ensino, incluindo, até mesmo, a adoção de políticas públicas;
- Instrumentalizar gestores (diretores/coordenadores), alunos e professores de diferentes especialidades, com exemplos e sugestões de atividades que poderão ser utilizadas durante o dia a dia do contexto escolar, de acordo com suas particularidades e realidades, de modo a favorecer o cumprimento das recomendações da OMS, de que crianças e adolescentes realizem 60min diários de atividade física;
- Fornecer elementos didáticos, facilitadores do entendimento e assimilação dos conteúdos da proposta “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)”, por meio de um minicurso on-line divulgado nas redes sociais;
- Apresentar a proposta, por meio de palestra, aos alunos de Graduação em Educação Física, com o objetivo de auxiliar na formação dos futuros professores.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Para realização do marco teórico, foram utilizadas as bases de dados Pubmed, SciELO, Google scholar, LILACS e os periódicos CAPES. Foram usados como descritores, as palavras, *atividade física, atividade física e saúde, atividade física para crianças e adolescentes, nível de atividade física, educação física escolar, educação entre pares, PeNSE, recreio dirigido e recreio ativo*. Para as bases de dados em idioma inglês foram utilizadas as palavras, *school physical education, physical activity, physical activity in the classroom, physical activity in the school recess, reduced sitting time, schools on the move, finnish schools on the move e peer education*.

Para cada trabalho encontrado, a partir dos descritores citados anteriormente, foram analisadas suas respectivas referências. No caso de serem encontradas referências de interesse, estas também foram incluídas na dissertação. É importante destacar que o presente marco teórico, não se trata de uma revisão sistemática, podendo ser caracterizado como uma “revisão narrativa da literatura”, a qual apresenta uma estrutura menos rígida durante sua elaboração, com temas mais abertos e com uma busca menos ampla das fontes, não sendo previamente determinada e inespecífica. Os artigos são selecionados de modo subjetivo, de acordo com a interferência do autor que será o responsável pelas informações (CORDEIRO et al., 2007).

Com o objetivo de facilitar a didática e a dinâmica de apresentação, e ainda, possibilitar o aprofundamento de determinados conteúdos, o presente marco teórico encontra-se dividido em três capítulos. No capítulo 1, estão apresentados estudos envolvendo o “mapeamento” do nível de atividade física, bem como seus possíveis desfechos para a saúde em crianças e adolescentes. O capítulo 2 teve como foco principal a descrição e caracterização de ações utilizadas no contexto escolar de países que são referências em educação mundial, destacando-se o programa finlandês “*Schools on the Move*”. Finalmente, no terceiro capítulo, foram apresentados os conceitos e resultados de alguns estudos que utilizaram a Educação entre Pares como metodologia ativa de ensino.

CAPÍTULO 1: Atividade Física e Saúde em crianças e adolescentes

A prática regular de AF é reconhecida pelos inúmeros benefícios cognitivos, psicológicos, fisiológicos e relacionados à saúde, tanto em crianças, jovens, adultos e idosos (CESCHINI et al., 2009).

A OMS (2018), como já relatado, sugere que crianças e adolescentes (5 a 17 anos) acumulem 60min diários de AF com intensidade moderada a vigorosa. Porém, se esse tempo for ultrapassado, os benefícios à saúde poderão ser adicionais. Ainda complementa sobre a importância de realizar atividades de fortalecimento de músculos e ossos, ao menos três vezes por semana.

Além dessas recomendações, Ceschini et al. (2009) acrescentam informações a respeito da importância do aumento do gasto calórico diário por meio da redução do tempo sedentário em casa e na escola, visando a saúde de crianças e adolescentes, além da importância da promoção de AF adequadas a crianças com necessidades especiais, sempre que possível, seguindo as orientações da OMS.

Especialistas concordam sobre a necessidade de aumentar o nível de AF das crianças e adolescentes. Esses níveis adequados influenciam tanto o desenvolvimento físico (ossos, músculos, articulações, coração, pulmões, coordenação motora) e a manutenção do peso corporal, quanto o psicológico (ansiedade, depressão, autoconfiança, interação social e integração) (OMS, 2011).

A atividade física na adolescência, além de exercer efeitos diretos sobre a saúde, também está relacionada com maior probabilidade de que os adolescentes “ativos” se tornem adultos “mais ativos”, gerando, portanto, um efeito indireto sobre a saúde futura (HALLAL et al. 2010).

Corroborando com a afirmação anterior, Guthold et al. (2020), recentemente relataram que além dos benefícios relacionados à saúde serem transmitidos para a vida adulta, há indícios que a AF atua positivamente sobre o desenvolvimento cognitivo e social. Apesar de serem encontrados inúmeros estudos e resultados sobre os benefícios da AF regular, as evidências científicas sobre os dados não apresentam a mesma magnitude de acordo com as faixas etárias. Em crianças e

adolescentes, melhoras das capacidades cardiorrespiratória, cardiovascular, marcadores metabólicos, adaptações musculares, composição corporal e melhora na densidade mineral óssea são os indicadores considerados “fortes”, enquanto a redução da ansiedade e depressão são considerados como evidências de grau moderado (CESCHINI et al, 2009).

Um outro estudo demonstrou que a AF realizada por meio de vídeos projetados na sala de aula aumentou diversos parâmetros de comportamento dos alunos, dentre eles aspectos relacionados a atenção e aprendizagem, melhorando o desempenho cognitivo dos estudantes (MOK,2020).

O objetivo da AF para a criança e para o adolescente deve ser baseado no lúdico, não visando o desempenho. Desse modo,

Deve-se priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano e valorizar a Educação Física escolar que estimule a prática de atividade física para toda a vida, de forma agradável e prazerosa, integrando as crianças e não discriminando os menos aptos (LAZZOLI et al., 1998, p. 108).

Nesse documento, elaborado por médicos especialistas em exercício e esporte, afirma-se que a AF nessa faixa etária deve ser prioridade em nossa sociedade, e novamente relatam que “*a Educação Física escolar bem aplicada deve ser considerada essencial e parte indissociável do processo global de educação das crianças e adolescentes*” (LAZZOLI et al., 1998, p. 109).

Porém, a prática de AF insuficiente está evoluindo de maneira global e é um fator de risco à saúde, relacionada à mortalidade e doenças não transmissíveis (cardiovasculares, câncer e diabetes). “*Pessoas insuficientemente ativas têm um risco de morte de 20% a 30% maior em comparação com pessoas suficientemente ativas*” (OMS,2018).

Santos, et al. (2010) também relatam a preocupação da diminuição nos níveis de AF na população de um modo geral, demonstrada por muitos estudos. Esse fato pode associar-se a inúmeras doenças e dentre elas, destaca-se a obesidade.

Um estudo realizado por Matsudo et al. (2016) com 485 crianças brasileiras da 5ª série do Ensino Fundamental (de 20 escolas), usando acelerômetros durante 7 dias, teve como objetivo relacionar o nível socioeconômico, atividade física e sobrepeso/obesidade. Foram avaliados o “tempo de sedentarismo” e de AF moderada a vigorosa e os passos diários. Também foram verificados o índice de massa corporal e o percentual de gordura. Esses autores constataram que as meninas são menos ativas que os meninos, que as famílias que possuem automóvel, maior renda anual e nível de escolaridade superior às demais, possuíam crianças que tinham menos chance de atingirem as recomendações de AF e passos.dia⁻¹. Nessa pesquisa, 44,1% das crianças atingiram os níveis adequados de AF, 18,4% atingiram o número de passos, 45,4% estavam com sobrepeso e 33% estavam obesas.

A diminuição da AF está relacionada a inúmeros fatores, como por exemplo, o sedentarismo nos momentos de lazer, em casa e no ambiente de trabalho, concomitantemente à utilização de meios de transporte sem gasto de energia. Problemas urbanos como violência e crimes nas ruas, tráfego intenso, poluição e falta de espaços apropriados (parques, instalações esportivas) também estão relacionados com a inatividade (OMS, 2018).

Tammelin (2009), após relatar os efeitos benéficos da AF para a saúde e desempenho escolar de crianças e jovens, e sua extensão para a vida adulta na prevenção da obesidade e das doenças crônicas por meio de um estilo de vida mais ativo, enfatizou a importância de evitar passar muito tempo sentado, mesmo quem seja ativo, com o risco de ocasionar prejuízos à saúde metabólica e, no caso dos jovens, transtornos musculoesqueléticos. Destacou que os adolescentes costumam ficar muitas horas vendo TV, em frente ao computador, usando a internet, e isso pode desmotivar a realização de AF e contribuir com o aumento da obesidade.

Clemes et al. (2016) avaliaram 30 crianças do Reino Unido e 44 crianças australianas que foram monitoradas durante 9 a 10 semanas com o uso de acelerometria. Foram distribuídas mesas de suporte aleatoriamente nessas classes.

Como resultado, elas diminuíram em quase 10% o tempo sentado, totalizando uma média de 48min diários.

Muitas pesquisas no Brasil relatam uma baixa porcentagem de adolescentes ativos fisicamente. Os indicativos de países desenvolvidos são ainda mais alarmantes, pois afirmam que a participação dos jovens em práticas de AF e aulas de Educação Física (EF) estão diminuindo (HALLAL et al, 2010).

De acordo com Guthold et al. (2020), a primeira estimativa global usando dados de escolares com idade entre 13 a 15 anos, pertencentes a 105 países, ocorreu em 2008, e os resultados mostraram que 80,3% deles não atendiam as recomendações da OMS. Em 2010, entre escolares de 11 a 17 anos (adicionando 15 países), as evidências foram parecidas, ou seja, 78,4% dos meninos e 84,4% das meninas estavam insuficientemente ativos. Em 2018, a OMS promoveu uma ação global chamada “Pessoas mais ativas para um mundo mais saudável”, que consiste num plano para reduzir mundialmente em 15% a AF insuficiente entre adolescentes e adultos até o ano de 2030 (GUTHOLD et al., 2020).

Estudo publicado recentemente pela revista *“The Lancet Child & Adolescent Health”*, em conjunto com a OMS, mostra que a maioria dos adolescentes (81%) não atende às recomendações de serem ativos fisicamente ao menos 60min diários, com atividades de intensidade moderada a vigorosa (GUTHOLD et al., 2020).

Para tal conclusão, foram usados dados de 298 pesquisas, de 146 países, realizadas com 1,6 milhão de escolares de 11 a 17 anos (que representam 81,3% da população global de adolescentes dessa faixa etária) entre os anos de 2001 a 2016. Os dados demonstraram que entre esse período, a AF insuficiente diminuiu significativamente para os meninos (de 80,1% para 77,6%) e no caso das meninas essa mudança não teve significância (de 85,1% para 84,7%). Isso representa que mais de 4, em cada 5 escolares de 11 a 17 anos, praticavam AF insuficientemente, não atendendo as recomendações da OMS (GUTHOLD et al., 2020). Os dados abaixo foram extraídos desse estudo, enfatizando os resultados apresentados no nosso país.

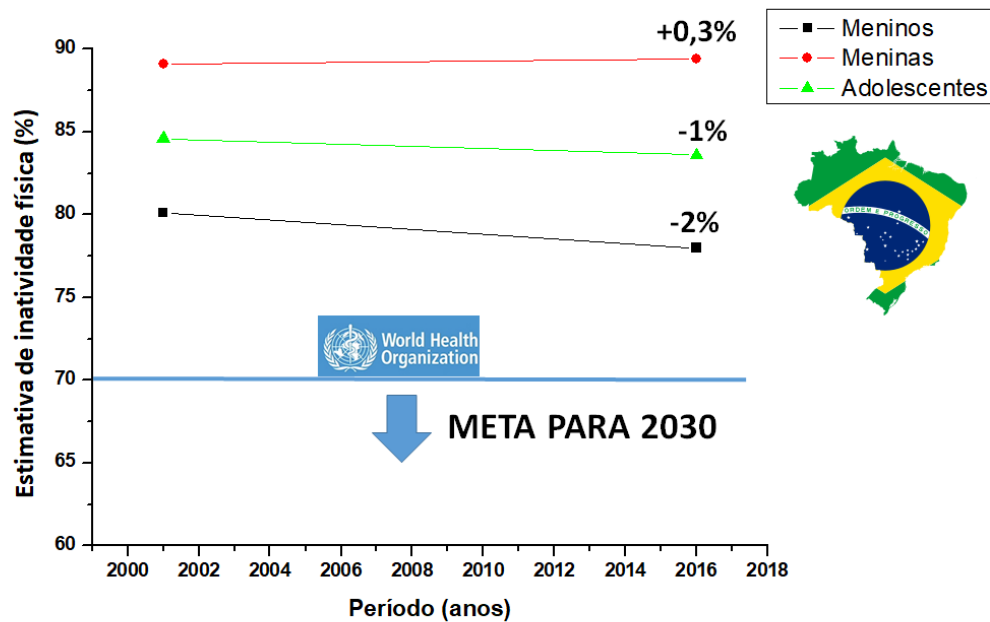


Figura 1. Estimativa de prevalência de atividade física insuficiente para meninos, meninas e adolescentes brasileiros, com idade entre 11 a 17 anos, que foram avaliados entre os anos de 2001 a 2016, bem como a meta de redução proposta pela Organização Mundial da Saúde para 2030 (adaptado de GUTHOLD et al., 2020).

Em suma, a orientação da OMS é que todos os países priorizem políticas, programas e recursos voltados para o aumento da AF em crianças e adolescentes, enfatizando as meninas e abordando diversas atividades como jogo ativo, esporte, recreação, mobilidade segura (ciclismo e caminhada), que visem a saúde atual e futura de todos (GUTHOLD et al., 2020).

Hallal et al. (2010), a partir da utilização de um banco de dados provenientes da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2009, descreveram a prática de AF de 60.973 adolescentes do 9º ano do Ensino Fundamental, de escolas públicas e privadas, de todas as capitais brasileiras e do Distrito Federal. Nessas ações, foram incluídas questões sobre o deslocamento dos estudantes para a escola, os tipos de AF que realizavam dentro e fora da escola e suas participações nas aulas de EF. Para serem considerados ativos, os alunos deveriam acumular

mais que 300min semanais de AF. Os resultados mostraram que os meninos (56,2%) foram mais ativos que as meninas (31,3%). Além disso, 49,2% dos jovens tiveram duas ou mais aulas de EF na semana que precedeu a entrevista e a grande maioria (79,2%) informou que assistiam duas ou mais horas de TV diárias. Os dados da pesquisa revelaram comportamento sedentário e poucos jovens ativos, mesmo com as aulas de EFE, e sugerem a necessidade de ações para aumentar o nível de AF dos adolescentes do Brasil.

Segundo Oliveira et al. (2017), foram realizadas três edições da PeNSE (2009, 2012 e 2015) e ela foi elaborada pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e apoio do Ministério da Educação. Participam dessa pesquisa estudantes de escolas públicas e privadas do 9º ano do Ensino Fundamental. Em 2015 foram incluídos alunos de 13 a 17 anos e a amostra foi ampliada (26 capitais, Distrito Federal e demais municípios em cada uma das cinco grandes regiões do país). Algumas questões também foram acrescentadas, como as relacionadas ao comportamento sexual e violências. Essa pesquisa traz informações essenciais na implantação de políticas públicas voltadas à promoção de saúde dos adolescentes brasileiros.

Em um outro estudo, Condessa et al. (2018), compararam os dados da PeNSE de 2012 e 2015, referentes a prevalência de adolescentes fisicamente ativos que frequentavam os 9º anos do Ensino Fundamental. Para serem considerados ativos, os estudantes tinham que somar 300 minutos ou mais de AF semanal. Foi observada uma estabilização da prática da AF entre os adolescentes (21% em 2012 e 20,7% em 2015), havendo uma redução significativa apenas em Belém. Também não houve alteração no número de adolescentes que tiveram 2 ou mais aulas de EF.

Esses dados afirmam que aproximadamente um quinto dos adolescentes foram considerados fisicamente ativos nessas edições da PenSE, independente do sexo, idade, escolaridade da mãe e cor da pele, e mostram que o Brasil está bem distante de atingir a proposta da OMS de reduzir em 10% a inatividade física (adolescentes e adultos) até 2025 (CONDESSA et al.,2018).

Segundo esses autores, uma ação que poderia se tornar bem sucedida, seria ampliar o número de aulas de EF e melhorar as estruturas das escolas para tais práticas, reduzindo o sobrepeso e obesidade (25,5% dos adolescentes brasileiros) e/ou melhorando o desempenho cognitivo e reduzindo gastos do sistema público de saúde com doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, há a necessidade de *“continuar avaliando as políticas públicas existentes e elaborando novas propostas que promovam a prática de atividade física entre os adolescentes”* (CONDESSA et al., 2018, p. 12).

Monteiro et al. (2020) também utilizaram dados da PeNSE 2015 referentes à hábitos alimentares, prática de AF e comportamento sedentário e sua associação com características sociodemográficas. Eles relataram que o comportamento sedentário e o tempo gasto em posição sentada (assistir TV, jogar videogames e usar computadores) está aumentando com consequente diminuição do gasto energético. Esses hábitos trazem resultados negativos à saúde, como obesidade e maior consumo de alimentos ultra processados.

Tanto as meninas (80%) quanto os meninos (63%) não alcançaram o nível semanal recomendado de AF, mesmo metade das escolas oferecendo aulas de EF em três dias durante a semana. Nesse sentido, o ambiente escolar aparece mais uma vez como uma oportunidade para desenvolver competências relacionadas à saúde que envolvam toda sua equipe; como a gestão, a capacitação dos professores e adaptações no currículo. Além de trabalhar temas como alimentação saudável, prática regular de atividade física, é extremamente necessário reduzir o tempo sentado dos estudantes, intensificando e expandindo ações para os jovens, relacionadas a como ter um estilo de vida saudável (MONTEIRO et al., 2020).

Diante dessas informações, é possível obter um direcionamento para o desenvolvimento de programas de intervenção relacionados a AF, utilizando-se de recursos que tenham maior chance de obter êxito entre os alunos. Os resultados apontam que as ações devam ser atrativas para ambos os sexos (SANTOS et al., 2010).

Nesse sentido, iniciativas a favor do aumento da prática da AF precisam ser implementadas, tanto as que visam benefícios à saúde, como as que buscam alcançar a meta global proposta pela OMS até 2030 (prevalência global de AF insuficiente abaixo de 70%). Uma maneira seria implantar políticas públicas e programas eficientes, com o objetivo de aumentar o nível de AF em adolescentes, intervindo nas prováveis causas para esse desinteresse, repensando nas diferenças sexuais e oportunizando e investindo em ações que abranjam todas as comunidades (GUTHOLD et al., 2020).

Hallal (2010, p. 3040) alerta que todos os *“pesquisadores, instituições acadêmicas, não governamentais e governamentais que visam promover a atividade física no Brasil devem urgentemente incluir a promoção da saúde na escola em suas agendas”*. Para que as intervenções na escola tenham êxito, além de tornarem-se prioridade, é necessário reproduzir e espalhar as tentativas bem sucedidas, tornando o espaço escolar, as aulas de EF e outros ambientes de contato social atrativos, promovendo AF e saúde repletas de significados e interesses para os jovens.

Um estudo realizado por Santos et al. (2010) com 1609 alunos do Ensino Médio (entre 14 e 18 anos), de escolas públicas da cidade de Curitiba-PR, investigou, por meio de questionário, os fatores impeditivos associados à prática de AF em adolescentes. Os resultados mostraram que somente 22% dos meninos e 9% das meninas atingiram as recomendações para alcançarem benefícios à saúde. Entre as dificuldades percebidas (exceto a que diz respeito a “não ter alguém para levar”), todas foram superiores nas respostas do sexo feminino, como por exemplo, “não ter a companhia de amigos” e a “preguiça”. O maior obstáculo para a AF insuficiente foi associado com a resposta de que “preferiam fazer outras coisas”. Esses resultados evidenciam os efeitos que o apoio dos amigos pode exercer sobre a prática de AF dos jovens.

Seabra et al. (2008) relataram, em uma revisão, que jovens mais ativos geralmente possuem pares fisicamente ativos, e essa influência costuma aumentar com a idade. Isso mostra que o sucesso das ações para o aumento da AF em

adolescentes, também depende do grupo social que fazem parte. Além do envolvimento dos amigos, esses autores encontraram que o nível de AF é inversamente proporcional ao aumento da idade, que o sexo masculino é mais ativo, que os fatores socioeconômicos ajudam a determinar o envolvimento nas práticas (especialmente em locais privados), que famílias mais ativas influenciam positivamente os adolescentes nesses comportamentos e que o professor de EF, nesse caso, não se mostrou como influenciador de hábitos de vida mais ativos em seus alunos.

Em conjunto, esses achados confirmam a possibilidade das escolas tornarem-se um lugar propício para criação e implementação de programas diversificados, que incentivam a prática da AF no contexto escolar.

CAPÍTULO 2: Programa Finlandês “*Schools on the Move*”

Preocupados com o aumento do comportamento sedentário e consequente implicações referentes ao sobrepeso e obesidade, diversos países têm investido em programas com o objetivo de aumentar o nível diário de AF de seus estudantes (MCMULLEN et al., 2015).

Mcmullen et al. (2015) relataram que muitos países têm implementado ações para aumentar oportunidades de AF para os alunos em toda a escola, antes, durante e depois do período letivo. Essa tem sido uma prioridade global entre os jovens. O “*Programa abrangente de atividade física escolar*” (CSPAP) apresenta uma estrutura que visa planejar e organizar ações com o objetivo de aumentar a AF em toda a escola, desenvolvendo o conhecimento e habilidades para que os alunos sejam fisicamente ativos por toda a vida. Educação Física, AF antes e depois da escola, engajamento da família e comunidade, envolvimento de toda a equipe e AF durante a escola, são os 5 componentes do CSPAP. Esse modelo fornece a estrutura para o programa americano (“*Let’s Move Active Schools*”) e muitos dos seus elementos estão presentes em iniciativas de outros países.

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) criou “Guias” com estratégias para aumentar o nível de AF na sala de aula (CDC, 2018) e durante o recreio (CDC, 2017), tendo como lema, “Estudantes mais ativos iguais a melhores alunos”, que engloba os 5 componentes do CSPAP.

Ainda foram descritos, de maneira detalhada, os programas “*Finnish Schools on the Move*”, “*Active School Flag*”, “*Physical Education with Class*” e “*Let’s Move Active Schools*”, desenvolvidos na Finlândia, Irlanda, Polônia e Estados Unidos, respectivamente. Dentre esses países, podem-se destacar as ações incentivadas pelo governo Finlandês, que é um dos pioneiros com resultados de aplicação (MCMULLEN et al., 2015).

O objetivo geral do “*Schools on the Move*” (SM) é fazer com que os dias escolares sejam mais ativos e agradáveis. Mais especificamente, busca-se que os

estudantes se movimentem mais e diminuam o tempo sentado, aprimorem o aprendizado e sejam mais participativos (BLOM et al., 2017).

Os finlandeses consideram a escola como um local essencial para promover essas atividades, pois, além dos benefícios relacionados à saúde, também promovem melhorias cognitivas e no desempenho escolar, essenciais à educação (BLOM et al., 2018). Além das aulas de Educação Física, o intervalo é visto como uma oportunidade para os alunos serem mais ativos no contexto escolar. Para os finlandeses, o intervalo não é apenas o tempo reservado para as refeições, mas também o tempo existente entre as aulas. Eles afirmam que esse “tempo de recesso” ou o “recreio”, como é comumente denominado no Brasil, pode contribuir com até 40% do aumento do nível de atividade física moderada a vigorosa na escola (HAAPALA et al., 2014).

Vuori et al. (2004) ao descreverem o desenvolvimento de programas e políticas voltadas para os esportes e AF na Finlândia nas últimas décadas, relataram que houve uma mudança de ênfase dos esportes competitivos e de elite para a AF para todos. Isso pode ser observado nas políticas e programas adotados pelo governo. Por volta de 1990, a AF e o lazer aumentaram no país, porém tornaram-se estáveis. Segundo os autores, não é fácil aumentar o nível de AF de um país que já tem graus elevados de participação, mesmo aplicando políticas e medidas de longo prazo.

Quando são analisados documentos relacionados à política pública de esportes, pode-se observar, historicamente, a saúde como um dos principais valores associados ao esporte na Finlândia. Desde 1960, documentos demonstram que a aptidão física e a saúde foram enfatizadas em detrimento do esporte competitivo. Foi solicitado apoio da sociedade para aumentar locais e serviços que oferecessem esporte e aptidão física para todos (VUORI et al., 2004).

Em 1980, foi criada a Lei do Esporte, direcionando suporte financeiro dos Estados aos municípios para investimentos nessa área (salários para secretários, construção de instalações, fundos para associações locais e nacionais e para pesquisas internacionais). Em 1981, essa proposta foi ampliada para atender

peessoas com deficiência. Nos anos 90, o relatório do Comitê de Esportes teve como principal objetivo “Bem-estar através de exercícios e esportes - esportes para todos”, visando a adoção e manutenção de uma vida fisicamente ativa. Já em 1995, o Ministério da Educação finlandês alterou os critérios para o financiamento de organizações esportivas, aumentando seu interesse em promover esportes não competitivos e AF para todos (VUORI et al., 2004).

Em 1999, a Lei do Esporte enfatizou mais uma vez a saúde da população e o desenvolvimento dos jovens através da atividade física e dos esportes. O Ministério da Educação utilizou uma grande parte do apoio estatal para a construção e conservação de áreas para AFs que dessem oportunidades de sua prática às pessoas no dia a dia (parques, ciclovias, *playgrounds*) (VUORI et al., 2004).

O programa “Escolas Finlandesas em Movimento”, pode ser considerado um exemplo de plano de ação nacional que busca assegurar uma cultura fisicamente ativa nas escolas. Cada escola e município participante tem flexibilidade para implementar suas próprias propostas para a melhoria da AF e inserir o movimento no horário escolar, lições e intervalo. Essa ação tem financiamento do Ministério da Educação e Cultura e coordenação da Agência Nacional da Finlândia para Educação. Este processo teve início no ano de 2010, como um projeto piloto, e com participação de 45 escolas da Educação Básica (1ª a 9ª séries). A partir de 2015, também foi implantado no Ensino Secundário e Superior (BLOM et al., 2018).

De acordo com Haapala et al. (2014), as escolas participantes do projeto piloto se candidataram voluntariamente com seus planos e foram selecionadas pelo Ministério de acordo com sua qualidade, localização, tamanho, tipo de ensino e línguas (finlandês e sueco). Entre 2015 e 2018, o SM tornou-se uma prioridade no programa do governo na área de educação, como garantia de uma hora de atividade física diária para todas as crianças. No início de 2017, 77% das escolas de Ensino Fundamental já participavam do programa (BLOM et al., 2018).

Dentre os sete investimentos do SM, destacam-se o envolvimento de toda a escola para apoiar AFs estruturadas ou não durante todo o dia; incentivo ao transporte ativo para a escola; apoio ao desenvolvimento de espaços e infraestrutura

para a prática da AF; treinamento sobre saúde e AF, condicionamento físico e bem estar; uso de mídias sociais e de massa para a comunicação; abordagem de toda a comunidade (cidades, governos locais e escolas) e a colaboração com o Comitê Olímpico Nacional, além de outros tipos de organizações ou clubes para promover esportes para todos (BLOM et al., 2018).

Blom et al. (2018), ao descreverem o programa, relataram que algumas ações são organizadas no ambiente escolar, como por exemplo, intervalo mais longo com atividades organizadas para aumentar o nível de AF, incentivo à prática de atividades após a escola (clubes), descansos entre as lições compostas por “intervalo ativo” (praticando atividades físicas variadas) e promoção de eventos com AFs e esportes para todos.

O SM também envolve o desenvolvimento de equipamentos e instalações externas ou internas para AF, em que os alunos participam como instrutores durante os intervalos, como protagonistas na confecção de alguns equipamentos, além de proporem e aplicarem algumas atividades, provavelmente devido a uma maior aceitação das propostas por parte dos demais alunos. Adicionalmente, os funcionários da escola também são treinados e envolvidos com o projeto, que contou com o investimento de 21 milhões de euros para apoiar sua implementação nas escolas, por parte do Ministério da Educação e Cultura da Finlândia, entre 2016 e 2018 (BLOM et al., 2018). No entanto, no Brasil as informações a respeito dos investimentos em Educação Básica e especialmente nas questões relacionadas ao incentivo à prática da AF são limitadas e contraditórias, especialmente pelo fato de ainda não ser possível acessar fontes seguras para coletas e citação dos dados.

Além de outras ações, os finlandeses desenvolveram uma ferramenta de autoavaliação como forma de “feedback” e planejamento de ações futuras, bem como uma maneira de recolher dados sobre o seu desenvolvimento por meio de uma avaliação contínua (BLOM et al., 2018).

Esses mesmos autores ainda apresentaram indicativos de um aumento da AF dos alunos durante o intervalo e o dia escolar, mais tempo gasto ao ar livre, deslocamento mais ativo para a escola mesmo durante o inverno e maior

comprometimento dos alunos ao planejar atividades escolares. Outro aspecto interessante, foi o comum acordo entre os funcionários da escola, de que a prática de AF durante o período letivo aumenta a satisfação dos estudantes e contribui com um ambiente mais calmo de aprendizagem durante as aulas. É importante informar que os meios de comunicação têm sido essenciais na divulgação do programa e dos seus resultados (BLOM et al., 2018).

No relatório que mostra os resultados da aplicação do SM entre 2015 e 2016, foram apresentados o número de escolas cadastradas (2010-2016) e o número das que responderam à pesquisa de autoavaliação (2015-2016). Antes de 2014, o programa foi aplicado como estudo piloto. A partir daí, todos tiveram oportunidade de se registrarem. De 2014 a 2016, a participação aumentou em 1396 escolas. Em 2015 ocorreu a primeira autoavaliação (cujo preenchimento não é obrigatório) e esse número aumentou em 1082 escolas no prazo de um ano (BLOM et al., 2017).

Comparando-se as escolas que participavam do programa e as que não participavam, todos os alunos participantes foram mais ativos fisicamente (9, 11 e 15 anos), com exceção os de 13 anos de idade. As maiores diferenças nessa participação também ocorreram entre os estudantes mais novos (9 e 11 anos), sugerindo uma maior efetividade nessas faixas etárias. Sobre a autoavaliação dos professores, constatou-se que 50% deles utilizaram métodos baseados em atividades durante a maioria ou em todas as suas aulas e que 60% interromperam períodos sedentários contínuos durante as lições (BLOM et al., 2017).

Como pré-condições para que ocorressem resultados efetivos no nível de AF e também na aprendizagem, esse “dia escolar fisicamente ativo” envolveu um conjunto de fatores, como as próprias aulas de EF, parcerias com clubes esportivos, apoio da comunidade escolar como um todo, ações no intervalo, quebra de longos períodos sentados e AF integrada ao ensino (BLOM et al., 2017). Os 3 últimos tópicos serão os preconizados no programa “E+A&C”.

Haapala et al. (2014), ao investigarem os efeitos do programa em quatro escolas finlandesas (7ª e 9ª série), sobre as mudanças ocorridas no intervalo dos adolescentes e na AF de modo geral, bem como sobre as ações escolares para

essa promoção e os efeitos que as pessoas envolvidas notaram durante o processo, verificaram que a participação de alunos ativamente físicos durante os intervalos aumentou de 30 para 49% nas brincadeiras e de 33 para 42% em jogos de Futebol. Esses resultados foram atribuídos ao fato da maior participação dos meninos.

Foram constatados que conflitos e provocações vivenciados pelos meninos durante as brincadeiras podem ser considerados aspectos relevantes para a diminuição na participação em AFs pelas meninas. Não foram relatadas atividades específicas para elas, porém, práticas não competitivas e inovadoras, que estejam atreladas ao prazer e às preocupações com um corpo atraente em adolescentes mulheres, são possibilidades de resultados positivos no aumento da participação desse gênero. Em duas escolas participantes do estudo, as AFs separadas por sexo no intervalo, foi uma estratégia que elevou a frequência de participação da população feminina (HAAPALA et al., 2014).

Segundo os autores citados anteriormente, as ações organizadas nos intervalos e os alunos ativadores dessas práticas, além dos equipamentos e instalações esportivas adequadas, foram considerados fatores positivos que contribuíram para a AF dos alunos. No entanto, ainda são necessárias algumas saídas para uma maior participação feminina no ambiente escolar (HAAPALA et al., 2014).

Em um outro estudo, Haapala et al. (2017), avaliaram estudantes de quatro escolas Finlandesas do 1º ao 9º anos que estavam envolvidas no programa e duas que não participavam (controle). Durante dois anos (2010 a 2012), o tempo despendido em AFs de intensidade moderada a vigorosa e o tempo sedentário durante seu horário escolar e fora dele foram monitorados por meio de acelerômetros fixados nos quadris e ocorreram quatro vezes ao longo do período de acompanhamento, durante sete dias consecutivos. Os autores verificaram que as escolas de 1º a 6º ano tiveram um aumento da AF e uma diminuição no tempo sedentário se comparadas às escolas controle, porém, não foram observadas diferenças significativas entre elas. Desse modo, concluíram que as mudanças na AF moderada a vigorosa e no tempo sedentário não demonstraram efeitos positivos

ao longo do dia escolar e necessitam de ações mais efetivas e longas durante o esse período.

Blom et al. (2018) relataram que alguns elementos do programa “Escolas em Movimento” podem ser usados em escolas de outros países. Porém, para garantir sua efetividade e êxito, devem ser adaptados à cultura e às características do sistema educacional local. No entanto, um desafio para a aplicação dessa metodologia para a realidade brasileira, dentre outros fatores, deve-se ao fato de que o número de alunos nas classes (aproximadamente 40) é substancialmente superior ao das classes finlandesas. De modo concomitante, minha experiência durante anos de atuação como docente no Ensino Fundamental e Médio, tem demonstrado um crescente desinteresse por parte dos alunos nas atividades propostas, mesmos as que envolvem AFs.

Corroborando com a percepção relatada anteriormente, Darido (2004) verificou que embora 50% dos alunos do 1º ano do Ensino Médio considerem a EF como sua matéria preferida, aproximadamente 20% são dispensados das aulas na escola. Esse dado sugere que, de fato, têm ocorrido um aumento do desinteresse por esse componente curricular e consequentemente, pela prática da AF entre os adolescentes.

Hallal et al (2010), relataram que a redução na participação das aulas de EFE não ocorre apenas no Brasil. Muitas pesquisas revelam que é um desafio para escolas e professores oferecerem aulas que despertem o interesse dos alunos em tornarem-se mais ativos fisicamente, além disso, grande parte desses estudos não avaliam os motivos pelos quais os jovens se distanciam dessas aulas na escola.

Semelhante ao exemplo da Finlândia, outros países têm investido esforços para a efetivação de ações com o objetivo de aumentar o nível de AF por meio de atividades mais “atrativas”, que são realizadas durante o recreio.

Lopes et al. (2006), analisaram os níveis de AF, usando acelerometria, em 158 escolares portugueses, de 6 a 12 anos, em 30 minutos de intervalo, com e sem intervenções. No recreio em que foram oferecidas as intervenções (distribuição de

materiais como bolas, arcos, cordas e cavalinhos de madeira), houve um aumento significativo na AF total, em ambos os sexos e faixas etárias, ou seja, todas as crianças aumentaram a AF vigorosa e total. Desse modo, concluiu-se que a ação foi positiva, considerando o intervalo como espaço favorável à realização de AFs, podendo implementá-la em outras escolas.

Em um outro trabalho realizado por Silva et al. (2010), participaram 973 estudantes do Ensino Fundamental e Médio, de 4 escolas estaduais de Aracaju. O objetivo foi avaliar o sedentarismo no recreio e os fatores sociodemográficos associados. Foram utilizados questionários e os alunos foram classificados, segundo o nível de AF, como sedentários e ativos. Os resultados indicaram que um elevado número dos estudantes não se movimenta nesse horário, sendo as meninas e os estudantes do Ensino Médio considerados os mais sedentários, independente da classe econômica que pertencem. Concluíram que medidas como a promoção de AF no recreio e em outros períodos escolares seriam interessantes para reverter esse quadro.

Outro exemplo, desenvolvido por Faria et al. (2013), foi realizado com 100 escolares do 6º e 7º anos da cidade de Viçosa (MG), comparando o nível e a intensidade de AF que realizavam espontaneamente, durante o recreio de duas escolas, uma pública e outra particular. Os alunos foram avaliados, inicialmente por medidas antropométricas e, posteriormente foram usados frequencímetros em 3 intervalos seguidos, durante 2 períodos do ano (inverno e verão).

Nesse estudo, não foram utilizadas atividades sistematizadas, ou seja, os participantes ficaram “livres” para movimentarem-se ou não. Foi concluído que o tempo que eles eram ativos, em ambas as escolas e gêneros, era insuficiente para provocar benefícios ligados à saúde, confirmando o comportamento sedentário das crianças durante o dia escolar e um baixo aproveitamento desse período para praticar AF. Além disso, de maneira geral, demonstrou-se que as meninas se envolveram em menos atividades que os meninos. Como alternativa para aumentar esses níveis, os pesquisadores apontaram o incentivo à investimentos físicos e

materiais, bem como a presença de um monitor, propondo atividades organizadas e estimulando a participação dos estudantes (FARIA et al.,2013)

Rosa (2013) afirmou que os estudantes têm duas maneiras de acumular AF na escola, no intervalo e na aula de EF. Porém, esse tempo de aula não é suficiente, pois está relacionado na maior parte com atividades de baixa intensidade. Sendo assim, o recreio é a oportunidade de desenvolver essas práticas. Nesse sentido, a pesquisadora realizou um estudo com 419 alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental (1º ao 5º ano) em 20 escolas (estaduais, municipais e particulares) de Pelotas (RS), utilizando dados de 4 alunos de cada ano (divididos igualmente entre meninos e meninas) para a coleta, por meio de sorteio.

O nível de AF no intervalo foi mensurado por meio de observação e utilização de acelerômetros pelas crianças. Das escolas participantes, 65% distribuíam materiais durante o recreio e apenas uma oferecia atividades orientadas. Observou-se que 41% dos estudantes foram considerados sedentários nesse período, que os meninos foram mais ativos que as meninas (24,2% para 16%) no envolvimento em AF vigorosas. Concluiu-se que o recreio não é suficiente para aumentar o nível de atividade física de alunos do Ensino Fundamental 1, necessitando de outros recursos (ROSA, 2013).

Em uma revisão de literatura feita por Damião Júnior (2019), foi revelado que jogos e brincadeiras realizados durante o recreio escolar aumentam os níveis de AF nas crianças, associado a vários fatores (gênero, estrutura da escola, tempo de intervalo), especialmente se orientados por um profissional.

Com esses estudos, conclui-se que o intervalo também é considerado um local propício para desenvolver atividades físicas, porém, seu êxito depende de alguns fatores como, espaço físico e materiais adequados, atividades voltadas ao interesse das meninas (que são as mais inativas) e especialmente, oferta de atividades sistematizadas e orientadas.

CAPÍTULO 3: Educação entre Pares

Considerando o número limitado de profissionais nas escolas públicas, de modo a proporcionar atividades adicionais às atividades curriculares habituais, uma estratégia alternativa, de baixo custo e que tem sido bem sucedida na transmissão do conhecimento, tem sido a Educação entre Pares, que pode ser definida como:

Um processo de ensino e aprendizagem em que adolescentes e jovens atuam como facilitadores (as) de ações e atividades com e para outros (as) adolescentes e jovens, ou seja, os pares. Esse termo, veio do inglês “*peer educator*” e é utilizado quando uma pessoa fica responsável por desenvolver ações educativas voltadas para o grupo do qual faz parte (BRASIL, 2010, pág. 19).

Foi relatado que a EP pode ser desenvolvida em qualquer local que possibilite sua aplicação, porém, a escola é considerada um espaço favorecido para essa prática, devido à grande concentração de muitos adolescentes e jovens. Nesse sentido, deve-se destacar que a sala de aula não é o único local para esses encontros. A aprendizagem pode ocorrer em conversas informais durante o intervalo, na quadra, no pátio, seja pela troca de experiências ou resolução de possíveis questionamentos (BRASIL, 2010).

O fascículo “Adolescentes e jovens para a educação entre pares - Saúde e Prevenção nas Escolas” (SPE) foi lançado em 2003, numa parceria entre o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, partindo do pressuposto que os adolescentes aprendem mais uns com os outros, ou seja, com seus pares. Também acreditam que saúde e educação possuem vários temas relacionados e que devem ser contextualizados e discutidos. Em sua concepção original, o objetivo é estimular e intensificar o conhecimento que os jovens possuem sobre vários temas presentes na sociedade, que muitas vezes são tratados com preconceito ou de maneira errônea, tais como sexualidade, cidadania, relações de gênero, raça e etnia, promoção da saúde, doenças sexualmente transmissíveis, álcool e outras drogas (BRASIL, 2010).

Em 2007, o Programa Saúde na Escola (PSE) foi instituído pelo decreto 6.286 (5 de dezembro de 2001), “*visando garantir direitos de saúde e educação integrais e de qualidade de vida a crianças, adolescentes e jovens*” (KOPTCKE et al., 2017, pág. 180). Assim, o PSE incluiu o SPE como elemento educativo do programa, estabelecendo a união da comunidade escolar com as equipes de saúde da família na criação de atividades que promovessem a melhoria das condições de saúde e prevenção dentro da escola. Para isso, a participação de crianças, jovens e adolescentes foi muito importante para que o programa fosse consolidado (KOPTCKE et al., 2017).

Uma das finalidades da EP é incentivar a participação ativa de adolescentes e jovens, ou seja, trabalhar o seu protagonismo. Ao motivar essa ação juvenil, eles passam a atuar como sujeitos transformadores das suas realidades, facilitando o acesso às informações e reflexões, e são conhecidos como agentes responsáveis e facilitadores. Essa metodologia parte do princípio de que o facilitador é o responsável pela aprendizagem ativa, onde “um aprende com o outro”, seja por atividades criativas, colaboração, troca de ideias, rodas de conversa e discussões, estímulo a reflexões e até mudanças de atitudes (BRASIL, 2010).

Esse projeto apoia a criação de oficinas, leituras ou outras atividades que possam instigar o diálogo e provocar debates. Todas as atividades podem ser modificadas e adaptadas de acordo com a realidade que estão inseridas. Esse modelo de aprendizagem busca responsabilizar os próprios alunos pelas trocas de informações e coordenação de ações junto a seus pares. Todos podem participar da proposta e são essenciais nesse processo, desde que tenham interesse e saibam ouvir ou perceber outras linguagens, exigindo concentração, respeito, neutralidade e aceitação de ideias e valores diferentes dos seus. Deve haver uma relação democrática e igualitária entre todos. Quanto maior a participação de pessoas, maior é o conhecimento e a possibilidade de ocorrer mudanças (BRASIL, 2010).

Ayres et al. (2003) realizaram um estudo de caso numa escola de Ensino Médio da periferia da zona oeste de São Paulo, sobre a efetividade de uma estratégia de EP na prevenção e redução da vulnerabilidade dos alunos ao

HIV/AIDS. A intervenção preventiva buscou estimular uma resposta social e não apenas a mudança de comportamento dos alunos. Após o diagnóstico, foram propostas as estratégias para a intervenção e definidos os objetivos e atividades que seriam realizados por vinte alunos multiplicadores (AM), que se capacitaram em temas como sexualidade, Aids, DST, gravidez, drogas, cidadania, gênero, discriminação, vulnerabilidade, entre outros.

Esses alunos foram os responsáveis por passarem as informações a seus pares nas salas de aula através de oficinas e desenvolveram atividades como gincanas, feiras científicas e artísticas, além de eventos fora da escola, como o mapeamento de equipamentos de saúde na região em que vivem (AYRES et al., 2003).

O trabalho dos AM foi avaliado por meio de um questionário que verificou sua atuação pelos demais alunos, e por uma entrevista auto avaliativa. Como resultado, os pares demonstraram a efetividade da multiplicação das informações passadas pelos AM, possibilidades de discussão dos temas durante as oficinas, obtendo uma avaliação positiva pela maioria, confirmando que atividades de prevenção na escola podem ser realizadas por outros jovens. Algumas dificuldades foram encontradas, como, alguns alunos não se sentiram à vontade para expor suas opiniões durante as oficinas, a garantia de sigilo e respeito às opiniões referentes a algumas questões, melhoraria da imagem e confiança passada pelo AM aos seus pares, diversificação das atividades e ampliação dos temas de trabalho dos AM (AYRES et al., 2003).

Recentemente, Koptcke et al. (2017), validaram o uso do material “Guia de Adolescentes e Jovens para a Educação entre Pares” por meio da participação dos jovens na educação em saúde na escola. Essa pesquisa foi realizada em dez escolas públicas estaduais e municipais de cinco capitais brasileiras (Brasília, Porto Alegre, Rio de Janeiro, Manaus e Recife), que faziam parte do PSE e contou com a participação de 280 jovens que foram treinados para utilizar o Guia e transmiti-lo aos demais alunos através de atividades organizadas e sistematizadas a partir das experiências vivenciadas. Como resultados positivos, foram encontrados o diálogo e as rodas de conversa como estratégias bem aceitas para trabalhar a educação em

saúde na escola e a importância do Guia para refletir e dialogar entre os jovens, favorecendo a EP e a desconstrução de preconceitos.

Porém, algumas limitações foram constatadas pelos estudantes, como dificuldades do uso das informações passadas pelo material e de interpretação dos textos, diferenças entre o tempo previsto e o tempo disponível para a realização das atividades, a importância de formação prévia para os jovens e necessidade de materiais com informações mais atuais sobre alguns temas. Nesse caso, notou-se que a EP gera participação dos alunos e o Guia é visto como um suporte, desde que adequado ao contexto, espaço e tempo para alcançar esses resultados (KOPTCKE et al., 2017).

Santos e Murta (2016), em revisão narrativa, descreveram estudos sobre violência e prevenção à violência no namoro que utilizaram como estratégia a EP em suas intervenções. Esses autores concluíram que a orientação dos pares para os jovens é positiva e pode ajudar com informações pertinentes para melhoria desse programa.

Embora o material confeccionado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2010) ser de elevada qualidade e de abordar temas extremamente importantes, ainda não foi verificado o uso da EP como estratégia de ensino em temas envolvendo diretamente a AF e sua relação com a saúde. Apesar de até o presente momento não terem sido verificados estudos que aplicaram a estratégia de EP diretamente nas aulas de EF, foi verificado, por meio de relato de experiência, elevada taxa de sucesso e participação dos demais alunos quando o protagonismo juvenil foi utilizado como estratégia de transmissão de conhecimentos, no caso do conteúdo “lutas” (FRANCO-PAPOTI, 2018). Embora essas duas estratégias de ensino apresentem algumas diferenças, o protagonismo juvenil possui similaridades com o modo de transmissão de conhecimento que é característico da EP.

Nesse contexto, considerando a preocupação “global” em aumentar o nível de AF das crianças e adolescentes, juntamente com o sucesso de iniciativas governamentais que têm atuado diretamente nas escolas, como é o caso do programa finlandês “Escolas em movimento”, e, especialmente devido ao fato de

utilizar os conhecimentos adquiridos pelos próprios alunos a partir da estratégia de ensino de EP, pode-se elaborar a seguinte reflexão:

A inclusão de um programa adaptado e de sistematização colaborativa baseado no modelo finlandês “Schools on the Move”, por meio da utilização da estratégia de ensino “Educação entre Pares”, possibilita o aumento do nível de atividade física, de satisfação e conscientização a respeito da importância dessa ação em crianças e adolescentes?

Com base no exposto anteriormente, a presente dissertação de Mestrado estará empenhada em desenvolver os fundamentos e elaborar uma proposta colaborativa para promoção do aumento do nível de AF diário dos estudantes, bem como a elevação da satisfação e da conscientização a respeito da importância dessa prática durante o período escolar.

3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

A presente dissertação tem como objetivo fornecer as bases elementares para a promoção do aumento do nível de AF dos estudantes durante o período escolar, bem como da satisfação durante as aulas e da conscientização a respeito de seus benefícios para saúde. Desse modo, para elaboração do presente documento, utilizou-se de levantamento bibliográfico sobre programas de incentivo à prática de atividades físicas entre escolares, que foram didaticamente “agrupados”, de modo prático, no programa denominado “**Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)**”.

Ao longo do processo de elaboração da proposta e, concomitantemente aos objetivos de um programa de Mestrado profissional em EFE, que é “contribuir para uma qualificação ampla do ensino de Educação Física na escola básica, indo desde um aprimoramento no processo de formação continuada de professores até mudanças efetivas da prática em sala de aula”¹ verificou-se a necessidade de oferecer meios para facilitar a aplicação prática dos conteúdos presentes na proposta que estava sendo idealizada, juntamente à necessidade de torná-la acessível e com custo reduzido a um grande número de pessoas envolvidas direta ou indiretamente com o contexto escolar.

Finalmente, para verificação dos aspectos positivos e negativos dos “meios” que foram utilizados para disseminação dos conteúdos propostos, houve a necessidade de elaboração de um sistema de análise dos dados provenientes da percepção das pessoas que de algum modo tiveram acesso ao material produzido.

Desse modo, para contemplar as necessidades evidenciadas anteriormente, a trajetória metodológica da presente dissertação envolveu três etapas, ou seja, descrição da proposta “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)” (**primeira etapa**), disseminação da proposta (**segunda etapa**), que foi realizada por meio da elaboração de materiais didáticos tanto no formato de minicurso, disponibilizado em uma plataforma on-line (Youtube), quanto na forma de uma palestra e análise crítica dos meios de divulgação da proposta (**terceira etapa**), mais especificamente do minicurso

¹ Informação retirada do site: <https://www.fct.unesp.br/#!/pos-graduacao/-educacao-fisica/objetivos/>

e palestra/formação (Figura 2). Para isso, buscou-se avaliar a “qualidade” dos materiais confeccionados para a disseminação do programa, assim como suas “fragilidades”, por meio da confecção de formulários, fornecidos pelo *Google Forms*.



Figura 2. Delineamento da trajetória metodológica que será composta por 3 etapas: descrição da proposta “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)”; divulgação da proposta e avaliação (Fonte: próprio autor).

3.1- Primeira etapa: Descrição da proposta E+A&C

Para facilitar a compreensão dos fundamentos e o racional utilizado, a 1ª etapa encontra-se subdividida em oito itens, que estão relacionados às apresentações: a) Estrutura geral da proposta; b) Estrutura específica da proposta; c) Alocação das atividades; d) Intervenção durante as aulas (parte inicial, intermediária e final); e) Intervenção durante os intervalos, f) Exemplos de aplicação das atividades durante o período de uma semana (na sala de aula e intervalo), g) Avaliação do programa (verificação do nível de satisfação, avaliação do nível de atividade física e do nível de conscientização dos alunos); e finalmente, h) Sugestão para a Análise dos Dados das avaliações realizadas pelos alunos.

a) Estrutura geral da proposta

O modelo propõe, de **maneira geral**, estabelecer os fundamentos para ações práticas, que poderão ser adotadas pelas escolas, Secretarias de Educação e Diretorias de Ensino dos diferentes Estados, juntamente com exemplos/sugestões de atividades que professores, alunos e gestores poderão utilizar durante o dia a dia do contexto escolar, a fim de proporcionar um ambiente para que as escolas sejam mais **ativas e colaborativas (E+A&C)**, incluindo até mesmo, a adoção de políticas públicas (Figura 3).

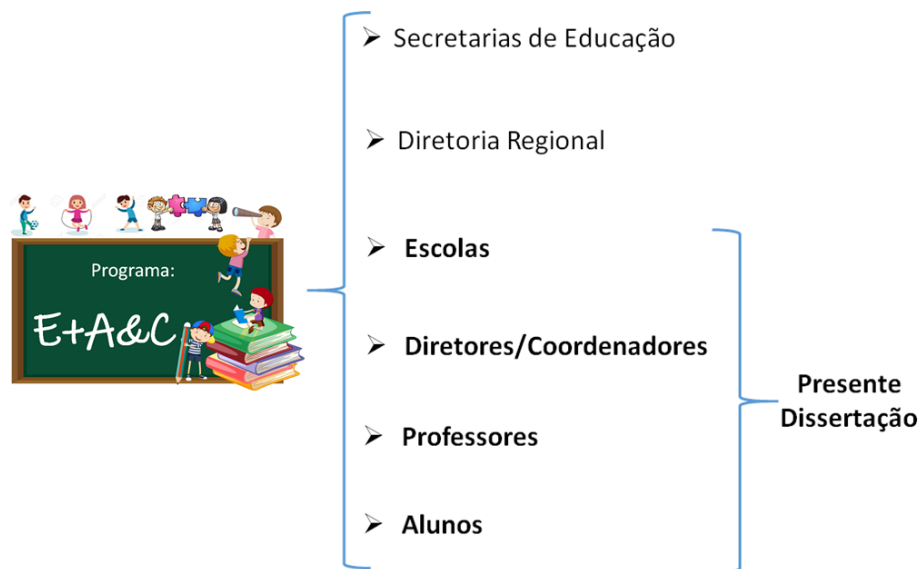


Figura 3. Estrutura geral da proposta para aumento da prática da atividade física, considerando as diferentes esferas administrativas da Educação, de modo a proporcionar um ambiente com escolas mais ativas e colaborativas (**E+A&C**). É importante destacar, que na presente dissertação, serão enfatizadas atividades aos profissionais que estão mais próximos dos alunos, ou seja, diretores, coordenadores, professores e os próprios estudantes (Fonte: próprio autor).

b) Estrutura específica da proposta

Com relação às atividades específicas, segue abaixo a estrutura organizacional a ser implementada pelos diretores, coordenadores e professores que serão as pessoas mais próximas dos reais beneficiários, ou seja, os alunos.

O objetivo não é sugerir atividades “novas”, pelo contrário, a ideia central é a de utilizar práticas que já são de conhecimento da maior parte dos estudantes e professores, porém, com uma organização e em um contexto inovador.

A **estruturação específica do programa** envolverá atividades a serem realizadas durante o período de aula (no espaço da própria sala) e durante o intervalo. Desse modo, a sugestão é que os professores e/ou os alunos as conduzam em sala de aula durante os 5min iniciais, de modo concomitante à chamada e durante os 5min finais de cada aula. Propõe-se que os 5min finais do período escolar sejam destinados a atividades relacionadas à conscientização dos estudantes a respeito da importância de serem mais ativos e colaborativos. Acredita-se que é possível aumentar em aproximadamente 20min o volume de AF diária dos estudantes durante o período que estão assistindo aulas.

Também se recomenda que os escolares realizem essas práticas durante o período do intervalo (recreio), que tem duração de 20min (nas escolas Estaduais) e que, embora possa se observar a prática de AF sem orientação por parte de alguns alunos, cada vez mais tem sido caracterizado como um período ocioso.

Finalmente, a partir de ações simples e de fácil aplicação, fica evidente a possibilidade de contribuir para o cumprimento das recomendações da OMS, além de desenvolver nos alunos a consciência a respeito da importância de se manterem ativos, tanto dentro, como fora da escola (Figura 4).

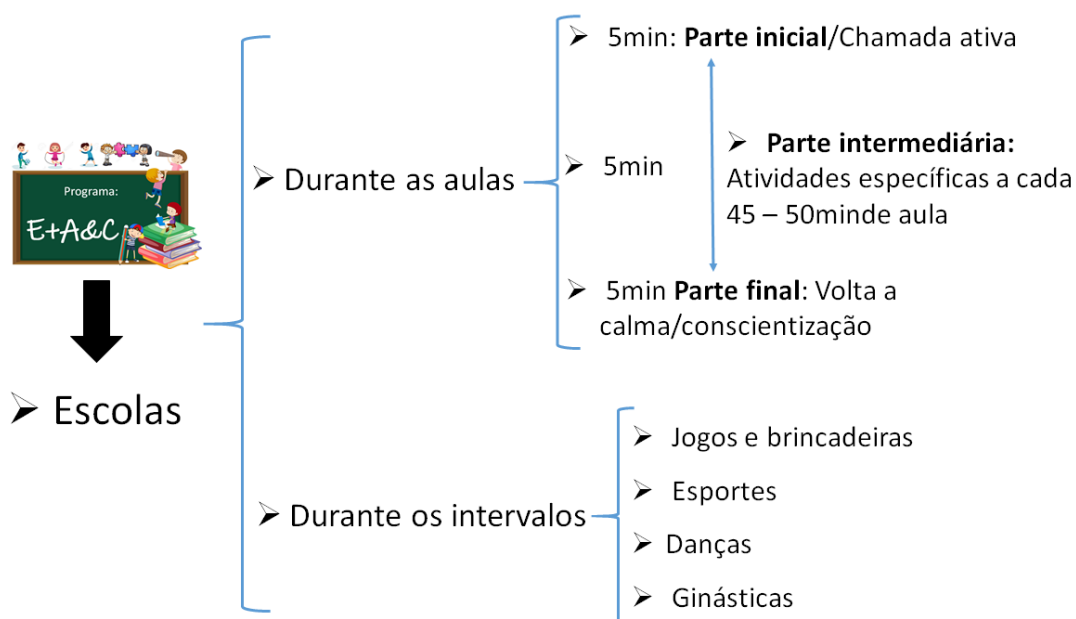


Figura 4. Modelo organizacional da estrutura específica da proposta a ser aplicada nas escolas. As atividades estão organizadas para serem realizadas dentro das salas de aula e durante o período de intervalo. Na parte principal, sugere-se considerar o respectivo tempo de aula para cada nível educacional (Ensino Fundamental - anos iniciais e finais - e Ensino Médio) (Fonte: próprio autor).

c) Alocação das atividades

As atividades sugeridas para serem realizadas em sala de aula, foram alocadas em partes, inicial, intermediária e final, e estão descritas em detalhes no apêndice A. No entanto, as atividades sugeridas para serem realizadas nos intervalos, foram alocadas didaticamente em “Jogos e brincadeiras”, “Esportes”, “Danças” e “Ginásticas”, e foram adaptadas do Currículo Paulista, que “conversa” com os princípios presentes na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Apesar das unidades temáticas que compõem o Currículo da Educação Física Escolar apresentarem uma organização muito mais ampla e complexa, na presente proposta, optou-se por uma apresentação simplificada das possibilidades, de modo a favorecer sua utilização por pessoas que não possuem formação em Educação Física, como por exemplo, professores de outras disciplinas, voluntários e os próprios alunos. Estas estão descritas detalhadamente no apêndice B (SÃO PAULO, 2019).

d) Intervenção durante as aulas

As atividades desenvolvidas em sala de aula têm como principal objetivo reduzir o tempo sentado e aumentar o nível de AF, satisfação e conscientização dos estudantes durante as aulas. Podem ser divididas em parte inicial (5min iniciais das aulas, juntamente com a chamada), parte intermediária (5min finais de cada aula) e parte final (5min da última aula, reservado para a conscientização) (Figura 5).



Figura 5. Representação da distribuição das atividades que poderão ser realizadas na sala de aula (Fonte: encurtador.com.br/aLQ89; encurtador.com.br/luxRT).

É importante destacar que as escolas Estaduais paulistas possuem diferentes períodos de aula, ou seja, o Ensino Fundamental (anos iniciais) é composto por cinco aulas de 50min. Desse modo os alunos realizariam um total de 25min de AF durante o período. No entanto, sugere-se que os 5 minutos finais da última aula sejam reservados para conscientização, totalizando 20min de AF adicionais. O Ensino Fundamental (anos finais) e Médio possuem sete aulas de 45min. Se fossem utilizados os 5 minutos finais de cada aula, os estudantes realizariam 35min adicionais de práticas.

Considerando que os minutos finais do dia escolar também serão para conscientizá-los a respeito da importância de seguir as recomendações da OMS, que muitos professores possuem aulas duplas e que 45min, muitas vezes são insuficientes para trabalharem os conteúdos específicos das suas disciplinas, propõe-se que os 5 min iniciais do período escolar e os 5 min finais da segunda aula sejam reservados para as práticas. Após isso, sugere-se que a cada duas aulas, sejam realizadas atividades com duração de 5 ou 10 minutos, a critério de cada professor, totalizando, portanto, um mínimo de 20min adicionais de AF no final do dia.

As atividades, como já relatado, poderão ser ministradas pelos professores, pelos próprios estudantes (pares) ou por meio do uso de mídias. É amplamente sugerido que sejam aplicadas pelos denominados “alunos ativadores”, ou seja, alunos da própria turma que possuem liderança natural e interesse em ajudar. Uma forma alternativa que pode ser bem sucedida é propor um revezamento entre os próprios alunos da classe, de modo que a cada dia, um grupo de quatro ou cinco pessoas fique responsável pela condução delas. Cada estudante será encarregado em propor uma atividade de 5min. Para aqueles que não se sentem à vontade ou não possuem domínio específico de algumas práticas, o uso de mídias é essencial e recomendado.

Assumindo que os 5min iniciais da primeira aula normalmente são os mais “agitados”, foram apresentadas ações específicas para esse momento, como por exemplo a denominada “chamada ativa” (apêndice A).

Os procedimentos que compreendem a denominada parte intermediária, poderão conter atividades mais vigorosas, como exercícios calistênicos (polichinelo, afundo, agachamentos), atividades lúdicas utilizando *exergames* ou outros materiais (cadeiras e carteiras), corridas e saltos no mesmo lugar, brincadeiras em fila e em círculo, desafios em duplas, entre outras reconstruções, adaptações e criações colaborativas (apêndice A).

Sugere-se que os exercícios sejam variados, combinados e com breves intervalos entre eles. Além disso, deve-se levar em consideração a característica de cada turma (Ensino Fundamental ou Médio) para serem mais atrativos.

Essas atividades poderão estar integradas ao conteúdo específico do componente curricular ministrado pelo professor, tornando a aula mais ativa, atrativa e participativa, ou estar totalmente fora do planejamento específico da disciplina.

Outra possibilidade seria a diminuição do tempo sentado dos escolares. Tem sido demonstrado que o comportamento sedentário acompanha a infância até a idade adulta. A redução do tempo sedentário dos jovens é fundamental para a prevenção de doenças crônicas que resultam do excesso de pessoas “sentadas” na vida adulta. A sala de aula representa um cenário ideal para a mudança para uma cultura mais ativa. Isso pode ser conseguido pelo fornecimento de “mesas de apoio”. Estudos têm demonstrado que o uso desses equipamentos pode ser uma ferramenta eficaz para reduzir o “tempo de sedentarismo” dos escolares (CLEMES et al.,2015).

Abaixo pode-se observar exemplos de soluções tecnológicas (mesas de apoio) utilizadas para diminuir o tempo sentado dos estudantes e formas de realizarem exercícios durante as aulas (Figura 6).



Mestrado Profissional em
Educação Física em Rede Nacional (PROEF)



SOLUÇÕES TECNOLÓGICAS



Figura 6. Exemplos de soluções tecnológicas (mesas de apoio) utilizadas para diminuir o tempo sentado dos estudantes (Fonte: <https://www.youthfit.com/kcproducts>).

Nas escolas públicas brasileiras, muitas vezes há falta de recursos. Nesse caso, soluções criativas e de baixo custo poderiam ser implementadas com o mesmo objetivo, sem necessitar de equipamentos com custo elevado (Figura 7).



Mestrado Profissional em
Educação Física em Rede Nacional (PROEF)



SOLUÇÕES SIMPLES E DE BAIXO CUSTO



Figura 7. Exemplos de soluções de baixo custo que podem ser utilizadas para diminuir o tempo sentado dos estudantes (Fonte: encurtador.com.br/bjzW5; <http://terrificthird.blogspot.com/2015/11/a-tiered-classroom.html>).

Por último, na parte final do dia escolar, um aspecto importante que deve ser priorizado são as atividades de conscientização, com objetivo de estimular a compreensão dos alunos sobre a importância da prática da AF, do desenvolvimento de uma cultura fisicamente ativa nas escolas, bem como da busca por uma vida com hábitos saudáveis.

Sugere-se a apreciação de vídeos institucionais desenvolvidos pelos programas de outros países, leitura de textos e rápidos informes ou até curiosidades a respeito da importância da prática da AF para a saúde, rodas de conversa e discussões sobre conceitos e a influência da metodologia de ensino EP, exemplos usados pelo programa finlandês SM e demais assuntos relacionados ao tema, além da confecção de cartazes e sugestões de novas atividades (apêndice A).

e) Intervenção durante os intervalos

Para muitos, o intervalo é apenas o horário de descansar das lições, mexer no celular, ouvir música, conversar com os amigos e/ou se alimentar. Para os finlandeses, o intervalo é uma oportunidade de tornar os alunos mais ativos, diariamente, buscando alcançar as recomendações da OMS.

Diversos estudos têm demonstrado resultados positivos por meio da inclusão da prática de AF durante os intervalos. Na Finlândia, por exemplo, onde essa proposta foi baseada, essa ação foi implementada no recesso escolar “ativo”, ou seja, um momento em que são ofertadas práticas variadas e promoção de eventos para toda a escola, buscando tornar o dia escolar mais ativo.

Outros estudos mostraram ações semelhantes de intervenções no recreio, visando quantificar se os estudantes são ativos ou sedentários nesse período e o quão esse horário pode ser significativo para desenvolver práticas de AF (LOPES et al. 2006; SILVA et al. 2010; FARIA et al. 2013; ROSA, 2013).

Sabendo-se da insuficiência de funcionários nas escolas públicas brasileiras, uma solução criativa e de baixo custo pode ser o investimento na formação dos alunos “ativadores”, responsáveis pela proposta e aplicação dessas ações, tralhando

através da metodologia da “Educação entre Pares”, que, conforme relatado, é uma estratégia de ensino em que os jovens são os responsáveis em proporcionar ações educativas para o grupo a que pertencem, ou seja, seus pares (BRASIL, 2010).

No programa finlandês, os alunos que participam como protagonistas na elaboração e promoção das atividades durante o recreio, mais conhecidos como “ativadores”, têm grande destaque no apoio a seus pares e no oferecimento de práticas organizadas (HAAPALA et al., 2014).

Além disso, os escolares deverão ser os responsáveis por adequar os espaços disponíveis nas escolas e adaptar os materiais necessários. Essas práticas teriam uma programação semanal, que seria afixada no mural e/ou nos corredores das escolas, facilitando a organização e o deslocamento dos demais alunos em direção as de seus interesses. Seriam oferecidas ao menos três ou quatro opções durante o período (atividades variadas e simultâneas).

Os estudantes participantes do Grêmio Estudantil também poderão colaborar como “ativadores” das práticas, ficando como os responsáveis por realizar reuniões e cronogramas com os demais alunos interessados. Ex-alunos da escola, que possuem domínio de algum tipo de conteúdo relacionado a AF, também poderão ser convidados para participarem da oferta de vivências para os demais estudantes, além do envolvimento da comunidade, por meio de parcerias (pais, voluntários, clubes do bairro, academias, alunos de graduação etc.).

Importante ressaltar que essas práticas deverão ser pensadas tanto para alunos do Ensino Fundamental (anos iniciais e finais), quanto para os do Ensino Médio, adequando-as a cada faixa etária.

Geralmente, as escolas que possuem desde o Ensino Fundamental até o Médio, separam os níveis de escolaridade por período (manhã/tarde). Além disso, quando esses níveis não são separados, o intervalo geralmente é realizado em horários distintos. Desse modo, independente da dinâmica de distribuição e/ou organização das seriações que compõem as estruturas das escolas públicas, é possível a adequação das práticas para as respectivas faixas etárias.

Vale destacar que essas atividades não serão apenas voltadas aos esportes de rendimento, ou seja, compreenderão diversas habilidades e não beneficiarão somente os mais “talentosos”, dando oportunidade, incluindo e motivando a participação de todos os estudantes e respeitando suas particularidades. Um aspecto que não poderia ser esquecido refere-se à garantia das medidas de segurança aos escolares.

Outro fator significativo é pensar em atividades que atraiam as meninas, visto que em todas as pesquisas citadas, bem como nos dados recentes da OMS, o número de meninas sedentárias supera o dos meninos (SANTOS et al. 2010, HALLAL et al. 2010, MATSUDO et al. 2016; GUTHOLD et al. 2020).

Para isso, sugere-se que antes do programa ser implantado na escola, haja a realização de uma pesquisa prévia com as atividades favoritas dos alunos, onde cada um assinalará no mínimo duas e no máximo 4 de sua preferência. Ainda terão a possibilidade de indicar outras práticas que não estejam na lista, além de propor atividades criadas por eles. Também mostrarão o interesse em participar como ativadores durante o processo (alunos do 5º ano em diante). Esse recurso facilitará a identificação dos alunos interessados em colaborar e os auxiliará na elaboração das propostas para o intervalo ativo.

Para melhor compreensão e aplicabilidade, as sugestões de atividades dessa proposta foram organizadas (Figura 8) de acordo com as diferentes possibilidades de utilização dos espaços físicos das escolas (pátio, quadra, sala de aula, sala de vídeo etc.) e divididas em:

1º- Jogos e brincadeiras: Nesse tópico foram incluídos Jogos e Brincadeiras populares do Brasil e de outros países, Brincadeiras de roda, Jogos Cooperativos e Pré-desportivos, Circuitos e Estafetas, *Exergames*, Jogos de Tabuleiro Humano etc.

2º- Esportes: Nessa parte foram destacadas as principais características dos esportes, do Brasil e do mundo, com possibilidade de adaptação de algumas regras, materiais e espaços, prezando a participação e inclusão de todos. Dentre as

diferentes modalidades esportivas, podem-se citar os esportes de invasão, de rede, de combate, práticas corporais de aventura etc.

3º - Danças: Nesse item foram incluídas várias práticas corporais que utilizam música, ritmo, expressão corporal, passos, coreografias etc.

4º- Ginásticas: Aqui foram incluídas as ginásticas de condicionamento físico e de conscientização corporal, bem como elementos da Ginástica Geral, Artística e Rítmica.

Exemplos mais específicos são encontrados no apêndice B.



Figura 8. Organização das atividades durante o intervalo (Fonte: próprio autor).

f) Exemplos de aplicação das atividades durante o período de uma semana

Alguns exemplos genéricos de atividades podem ser utilizados em qualquer faixa etária, porém, como há uma diferença significativa de idade, habilidades e interesses entre os alunos do Ensino Fundamental (anos iniciais e finais) e Médio, essas interações, tanto na sala de aula, quanto no intervalo, foram didaticamente divididas de acordo com o nível escolar.

- **Na sala de aula**

ENSINO FUNDAMENTAL (anos iniciais):

Quadro 1. Exemplo de uma semana de atividades que podem ser utilizadas em sala de aula para os alunos pertencentes ao Ensino Fundamental (anos iniciais).

* Considerando-se o horário das aulas do período da tarde.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Início da 1ª aula 13:00 - 13:05	Chamada ativa	Alongamento geral	Coreografia em círculo	Sentar e levantar da cadeira	“Passar” lateralmente a cadeira
Final da 2ª aula 14:35 - 14:40	Assistir 5 min da aula em pé	Cadeira (membros superiores e inferiores)	Adivinhe quem falta?	Exercícios calistênicos	Jogo da memória dos movimentos
Final da 3ª aula 15:45 - 15:50	Desafios em filas	Subir e descer escadas da escola	Bexigas em duplas	Telefone sem fio corporal	Polichinelo e agachamento
Final da 4ª aula 16:35 - 16:40	Trocar de cadeira ao comando	Caça e caçador em círculo	Desafios em duplas	<i>Just Dance Kids</i>	Dinâmica do jornal com música
Final da 5ª aula 17:25 - 17:30	Introdução do tema aos alunos	Educação entre pares e alunos ativadores	Benefícios da prática regular de atividade física	Recomendações da OMS	Metas da OMS para 2030

(Fonte: próprio autor).

ENSINO FUNDAMENTAL (anos finais) e ENSINO MÉDIO:

Quadro 2. Exemplo de uma semana de atividades que podem ser utilizadas em sala de aula para os alunos pertencentes ao Ensino Fundamental (anos finais) e Médio.

* Considerando-se o horário das aulas do período da manhã.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Início da 1ª aula 7:00 - 7:05	Chamada ativa	Alongamento geral	Combinações: flexão de joelhos, ponta de pé e flexão de quadril	Coreografia “Macarena” em filas	“Passar” lateralmente a cadeira
Final da 2ª aula 8:25 - 8:30	Equilíbrio em uma só perna	Polichinelo e agachamento	Desafios em duplas	Cadeira-membros superiores e inferiores	Desafio do pregador de roupa
* Entre a 3ª e 4ª aula 9:10 - 9:15 ou 9:55 - 10:00	Assistir 5 min da aula em pé	Estourar o balão	<i>Just dance</i> Coreografias	Subir e descer escadas da escola	“João Bobo” em trios
* Entre a 5ª e 6ª aula 11:00 - 11:05 ou 11:45 - 11:50	Trocar de cadeira ao comando	Telefone sem fio corporal	Bexigas em duplas	Dinâmica do jornal com música	“Cadeirinha” estática na parede
Final da 7ª aula 12:30 - 12:35	Introdução do tema aos alunos	Educação entre pares e alunos ativadores	Recomendações da OMS	Benefícios da prática regular de atividade física	Metas da OMS para 2030

*Considerando-se aulas duplas, os professores poderão optar pela realização das atividades no final da primeira ou da segunda aula (dupla) (Fonte: próprio autor).

• ***Durante o intervalo***

ENSINO FUNDAMENTAL (anos iniciais):

Quadro 3. Exemplo de uma semana de atividades que podem ser utilizadas durante o período de intervalo (recreio) para os alunos pertencentes ao Ensino Fundamental (anos iniciais).

* Considerando-se o horário das aulas do período da tarde.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
20 minutos de intervalo 14:40 - 15:00	1- Mãe da rua e Corrida Po	1- Pega-pegarabinho e Alerta	1- Dona Bruxa e Morto-Vivo-Ressuscitado	1- Pega-pegados elementos	1- Circuito de habilidades
	2- Amarelinha e variações	2- Dança da cadeira (convencional e cooperativa)	2- Polícia e ladrão	2- Base 4	2- Amarelinha africana e variações
	3- Queimada convencional	3- Rouba Bandeira	3- Brincadeiras com corda	3- Jogo da velha	3- <i>Dodgeball</i>
	4- Pato-ganso	4- Futpar	4- Voleibol adaptado	4- Caçapa	4- Dama Humana

(Fonte: próprio autor).

ENSINO FUNDAMENTAL (anos finais) e ENSINO MÉDIO:

Quadro 4. Exemplo de uma semana de atividades que podem ser utilizadas durante o período de intervalo (recreio) para os alunos pertencentes ao Ensino Fundamental (anos finais) e Médio.

* Considerando-se o horário das aulas do período da manhã.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
20 minutos de intervalo 10:00 – 10:20	1- Teia de Aranha e Pega-pegas corrente	1- Rouba Bandeira com 4 equipes	1- Mãe da Rua e Ameba	1- Pega Casaco	1- Vassourabol
	2- Queimada da Abelha Rainha	2- Dama/ Xadrez Humano	2- Elástico e brincadeiras com corda	2- Exergames	2- Base 4
	3- Cestobol	3- Circuito de Ginástica Funcional	3- Queimada Xadrez	3- Flagbol	3- Atividades de Atletismo
	4- Jogo de Voleibol	4- Jogo de Handebol	4- Jogo de Futsal	4- Dança (ritmos)	4- Elementos das Ginásticas Artística e Rítmica

(Fonte: próprio autor).

g) Avaliação da proposta

Tradicionalmente, o processo de avaliação implica em dispêndio de tempo, equipamentos caros e demanda de pessoal especializado para o processamento das informações. Nessa proposta, são apresentados instrumentos de fácil aplicação, custo reduzido e processamento relativamente simples (resultados rápidos), porém, fundamentados de acordo com os métodos científicos.

Sugere-se que as avaliações sejam realizadas bimestralmente, de modo concomitante às avaliações, ou seja, durante a semana de provas. Poderão ser utilizados os cinco minutos finais da última aula do dia ou aplicadas após o término de uma determinada prova.

Pretende-se avaliar três indicadores para o monitoramento do programa, além de proporcionar ajustes futuramente.

Poderão ser aplicados questionários, tanto para a avaliação do nível de satisfação durante as aulas e intervalos (SILVA JÚNIOR & COSTA, 2014), nível de AF (FARIAS JÚNIOR et al., 2012), como para a avaliação do nível de conscientização a respeito da importância de aumentar a prática da AF. No entanto, é importante destacar que ainda existe a possibilidade, caso haja suporte financeiro adequado, de se aumentar a velocidade das avaliações e processamento dos resultados. Uma estratégia seria o desenvolvimento de um aplicativo para celulares com essa finalidade ou mesmo a utilização do *Google Forms*, com resultados de fácil interpretação.

• **Verificação do nível de satisfação dos alunos**

Para verificar o nível de satisfação durante as aulas e intervalos foi proposto o uso da escala de *Likert*, pelo fato de ser um modelo frequentemente usado para avaliar atitudes no âmbito das ciências comportamentais (SILVA JÚNIOR & COSTA, 2014). Para cada questão serão utilizados os descritivos visuais, “Discordo totalmente”, “Discordo parcialmente”, “Não concordo, nem discordo”, “Concordo parcialmente” e “Concordo totalmente” com os pesos 1, 2, 3, 4 e 5 respectivamente. Porém, para facilitar o entendimento dos alunos do Ensino Fundamental dos anos iniciais, os descritores foram substituídos por ilustrações, ou seja, desenhos com diferentes expressões faciais (apêndice C).

É importante destacar que um estudo piloto do questionário foi realizado previamente para ajustes e adequações (FRANCO-PAPOTI & MOREIRA, 2019). Também é sugerido que a avaliação se inicie a partir do 4º ano do Ensino Fundamental, devido ao processo de alfabetização e maturidade para responder as questões.

Esses questionários poderão ser respondidos através do *Google Forms* pelo celular e/ou computador, ou ainda de modo tradicional, impresso e entregue aos alunos.

Segundo Costa (2011), um dos benefícios da utilização dessa escala é a facilidade de sua aplicabilidade. Trata-se de uma proporção de concordância composta por até 5 pontos, que serão assinalados pelos participantes diante de afirmações que podem ser usadas para medir a satisfação (SILVA JÚNIOR & COSTA, 2014).

- **Avaliação do nível de atividade física**

Para avaliação do nível de AF foi proposto o questionário validado para adolescentes brasileiros, conforme os procedimentos realizados por Farias Júnior et al. (2012), que é denominado “Questionário de Atividade Física para Adolescentes – QAFA”. Segundo relato dos autores, essa é uma adaptação do *Self-Administered Physical Activity Checklist*, de acordo com os procedimentos de análise utilizados por Farias Júnior et al.(2012) e Souza et al.(2014). Essa ferramenta também estará disponível pelo *Google Forms* ou impressa em papel (anexo A).

- **Avaliação do nível de conscientização dos alunos**

Para avaliação do nível de conscientização dos alunos a respeito da importância do aumento do tempo de prática de AF, foi confeccionado um questionário específico. Para isso, sugere-se a construção de um pré-roteiro, com o auxílio dos “alunos ativadores” e demais professores da escola. Nesse documento foi oferecido um modelo de perguntas que servirão como ideia preliminar para se chegar às questões definitivas (apêndice D).

h) Sugestão para a Análise dos Dados

A partir dos dados coletados, seja por meio digital ou convencional, da maneira que as avaliações foram organizadas, fica fácil para o professor, funcionário ou algum monitor realizar a análise dos resultados, que podem ser tabulados. Os

resultados fornecidos por meio de formulários já são apresentados automaticamente em planilha compatível com o Excel, fornecendo objetivamente dados para desenvolver e aperfeiçoar os procedimentos para uma “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)”.

Os questionários sobre a conscientização dos estudantes serão analisados a partir da análise descritiva da frequência das respostas.

3.2- Segunda etapa: Divulgação da Proposta

Para divulgação da proposta, foi confeccionado um minicurso intitulado “Escola mais ativa e colaborativa (E+A&C)”, que foi disponibilizado em plataforma on-line, através do YouTube e uma palestra, ambos voltados para alunos da Graduação e professores de qualquer componente curricular da área da Licenciatura.

Com o objetivo de gerar uma “identidade visual” aos conteúdos ministrados, confeccionou-se um “logotipo”. Apesar do mesmo ter sido confeccionado sem o auxílio de um profissional da área, buscou-se passar a mensagem de que a atividade física realizada durante o período escolar, pode ser construída colaborativamente e influenciar aspectos positivos, tanto cognitivos, como relacionados à saúde, satisfação e conscientização dos alunos para serem levados ao longo da vida (Figura 9).



Figura 9. Logotipo do Programa “Escola mais ativa e Colaborativa (E+A&C).
(Fonte: próprio autor).

O minicurso foi dividido em Apresentação, Introdução e em 6 módulos: Problematização; Programa finlandês “*Schools on the Move*”; Metodologia de ensino “Educação entre Pares”; Atividades desenvolvidas na sala de aula; Atividades desenvolvidas durante o intervalo e Avaliação (Figura 10).

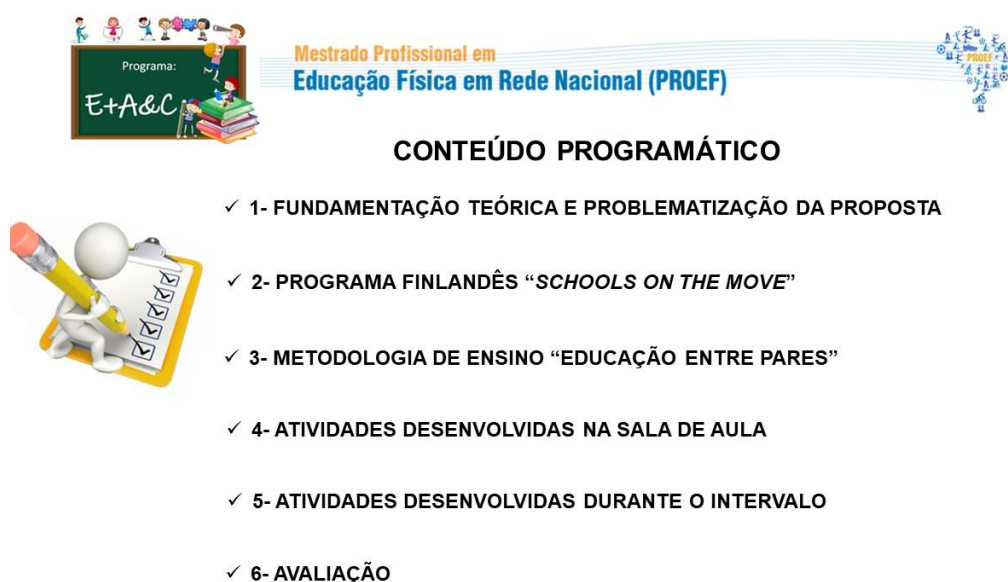


Figura 10. Conteúdo programático do minicurso E+A&C (Fonte: próprio autor).

Sua divulgação inicial foi realizada por meio de um aplicativo de rede social, para grupos de professores “mais próximos” da pesquisadora. No entanto, os professores foram incentivados a divulgarem para seus pares. Além disso, houve divulgação para estudantes do curso de licenciatura em EF pelo docente responsável pela disciplina de “Estágios em Educação Física”.

Adicionalmente, para uma maior efetividade da divulgação e avaliação, esses conteúdos foram apresentados aos alunos da Graduação em Educação Física da FCT- Unesp de Presidente Prudente/SP, no dia 19/06/2020, com o objetivo de auxiliar na formação dos futuros professores. Foi oferecido no formato de palestra, parte dos conteúdos que compuseram o minicurso. A palestra foi “ao vivo” via *Google Meet* com duração de aproximadamente uma hora, seguida de um período de aproximadamente 50min de interação com perguntas e discussão sobre o tema com a pesquisadora. Também foi disponibilizado aos participantes um questionário por meio do *Google Forms* com o objetivo de avaliar a proposta apresentada no formato de palestra.

3.3- Terceira etapa: Análise dos meios de divulgação da proposta (minicurso e palestra)

Para análise do minicurso e da palestra, os participantes responderam de modo anônimo e voluntário, formulários confeccionados e disponibilizados por meio do *Google Forms*.

Foram elaboradas questões fechadas e abertas, cujos dados foram analisados de forma quantitativa e qualitativa. Também foram utilizadas as métricas quantitativas fornecidas pela própria plataforma do *YouTube*. Os dados das questões fechadas foram apresentados em valores absolutos e relativos.

Os dados referentes ao acesso dos conteúdos do minicurso on-line, que foi composto por 11 vídeos com duração média de 1h30min, e disponibilizado no *YouTube*, foram analisados por meio de informações estatísticas fornecidas pela própria plataforma digital.

As métricas apresentadas oferecem um guia de visão geral dos dados, chamado de *YouTube Analytics*², que mostra um resumo do desempenho do canal e dos vídeos, apresentando seus principais dados, como por exemplo, idade e sexo dos espectadores, o número de visualizações e a duração média delas (minutos assistidos por visualização no período selecionado), as impressões (quantas vezes as miniaturas foram exibidas aos espectadores), a taxa de cliques de impressões (frequência com que assistiram um vídeo depois de visualizarem uma miniatura) e o tempo de exibição em minutos (duração que o espectador assistiu ao vídeo) .

O desempenho do canal também foi apresentado por meio de relatórios no formato da guia "Estatísticas"³, onde são apresentados dados mais relevantes, por intervalo de tempo. O período investigado correspondeu a aproximadamente um mês (criação do canal e sua disponibilização – de 8 de junho a 14 de julho).

Na presente análise, optou-se por utilizar somente os relatórios da guia "Alcance"⁴, que mostram os locais onde os vídeos foram encontrados pelo público. Esses "tipos de origem do tráfego" podem ser Externos (sites e aplicativos que o vídeo foi associado, como WhatsApp, Google, Facebook e e-mail), por meio de Vídeos Sugeridos (aparecem como sugestão aos espectadores), na forma de *Playlists* (pode ser a própria playlist ou de outro usuário, playlists marcadas como "gostei" ou "favoritos"), e pelas origens diretas ou desconhecidas (entrada direta de URL, favoritos, aplicativos não identificados).

Para o tratamento dos dados qualitativos das respostas dissertativas, utilizou-se a metodologia da Análise Temática proposta por Braun e Clark (BRAUN & CLARK, 2006), associada à técnica da confecção de "nuvem de palavras".

A Análise Temática (AT) é um método utilizado para "identificar, analisar, interpretar e relatar padrões (temas) a partir de dados qualitativos", colaborando com sua organização, descrição e interpretação (SOUZA, 2019 pág. 52). Possui muitas

² Disponível em: <https://support.google.com/youtube/answer/9314414?hl=pt-BR#>

³ Disponível em: <https://support.google.com/youtube/answer/9002587?hl=pt-BR>

⁴ Disponível em: <https://support.google.com/youtube/answer/9002587?hl=pt-BR>

vantagens, como a flexibilidade das análises, ser um método simples e rápido tanto na aprendizagem, como na execução (devido sua descrição em seis passos, facilitando a codificação dos dados e evidenciando a mudança dos temas ao longo de sua evolução); possui fácil acesso mesmo para pesquisadores sem experiência em análise qualitativa; seus resultados são de fácil entendimento a todos, e é capaz de sintetizar grande número de dados (SOUZA, 2019).

Esse processo compreende leitura e anotações e se inicia com a procura por parâmetros no banco de dados, que posteriormente serão codificados para serem analisados por meio dos relatórios dos temas (SOUZA, 2019). Essas partes codificadas são conhecidas como extratos. Em relação ao tema, as autoras relatam que ele retrata algo com significado padronizado no conjunto dos dados. A quantidade de ocorrências do tema não determina, obrigatoriamente, sua importância (BRAUN & CLARK, 2006).

A AT está estruturada em seis fases, que servem como orientação ao processo de codificação que identificará o conjunto de significados presentes nos dados, onde os temas serão originados (CLARKE & BRAUN, 2013), são elas:

Fase 1 - “Familiarização com os dados”: consiste em um primeiro contato por meio de inúmeras leituras e anotações de ideias iniciais, buscando padrões antes de realizar as codificações.

Fase 2 - “Gerando códigos iniciais”: está relacionada a produção inicial dos códigos, organizando-os em grupos que agregam significados. Essa codificação pode ser feita manualmente ou com o auxílio de softwares.

Fase 3 - “Buscando temas”: os diferentes códigos são classificados e agrupados em temas potenciais, ou seja, códigos diferentes podem se reunir para virar um tema.

Fase 4 - “Revisando os temas”: ocorre o “refinamento dos temas”, onde os dados devem possuir alguma coerência entre eles, ao passo que cada tema deve ser claramente distinto. Nessa fase os temas já devem estar definidos e encaixados e apresentarem uma explicação sobre os dados, com um mapa temático.

Fase 5 - “Definindo e nomeando os temas”: deve-se definir e refinar os temas gerados, e determinar as características dos dados que estão envolvidas em cada tema.

Fase 6 - “Produzindo o relatório”: está relacionada com a última análise e redação do relatório, fornecendo extratos de dados consideráveis para evidenciar o predomínio do tema.

A forma utilizada na presente dissertação para identificar temas ou padrões foi a abordagem “indutiva”, que é realizada após a leitura e conhecimento prévio dos dados, ou seja, não tem início a partir de categorias ou temas preexistentes, não se prendendo com a literatura antes do início da análise. Nesse caso, os temas estão totalmente vinculados e/ou orientados pelos dados (BRAUN & CLARK, 2006).

Os temas também foram identificados em um nível semântico (explícito), de modo que sua identificação ocorreu a partir de significados claros/evidentes dos dados, sem se preocupar com algo além do que está explícito nas respostas dos participantes (BRAUN & CLARK, 2006). Adicionalmente foi utilizado um enfoque realista/essencialista, teorizando as experiências e os significados de forma direta e simples.

Para a identificação dos extratos dentro do conjunto de dados das respostas dos participantes, sua codificação, e posterior surgimento dos temas, foi utilizado como suporte o *software Atlas.ti*, que é um instrumento usado em pesquisas qualitativas, com objetivo de facilitar a organização e a interpretação da análise dos dados. Ele pode ser empregado e adaptado em vários tipos de pesquisa, pois é considerado flexível, permitindo o gerenciamento de documentos como textos, entrevistas transcritas, áudios, vídeos e imagens (WALTER & BACH, 2009).

É importante destacar, que apesar da utilização de *softwares* para análises qualitativas apresentar muitas vantagens, como menor dispêndio de tempo, possibilidades de gerenciar e visualizar muitos dados de forma mais profunda, eles dependem da habilidade crítica e da forma que o pesquisador os utiliza (NUNES et

al. 2017). Queiroz & Cavalcante (2011) ainda acrescentam que todos os processos de análise são dependentes do pesquisador.

De modo complementar à AT, foram geradas nuvens de palavras, com o objetivo de auxiliar na identificação dos extratos para sua codificação, contribuindo no processamento e exploração dos dados. Para a elaboração das nuvens foi utilizado o aplicativo “*Wordclouds*”, disponível gratuitamente na internet. Segundo Vilela et al. (2020, pág. 31),

as nuvens de palavras são, portanto, representações gráfico-visual que mostram o grau de frequência das palavras em um texto. Quanto mais a palavra é utilizada, mais chamativa é a representação dessa palavra no gráfico. As palavras aparecem em fontes de vários tamanhos e em diferentes cores, indicando o que é mais relevante e o que é menos relevante no contexto.

Para o tratamento dos dados por meio do *software* cada questão dissertativa gerou um texto, em forma de planilha no Excel, que foi copiada e colada, transformando-se em um arquivo PDF. Esses arquivos foram transferidos para o *software Atlas.ti*, separadamente, foram lidos e relidos, transformados em extratos comuns para serem previamente codificados (Figura 11). Desse modo, foram seguidas todas as fases da AT mencionadas anteriormente, até que os códigos comuns fossem transformados em temas. Desse modo, os dados apresentados no presente documento referente às análises qualitativas foram provenientes dos relatórios de resultados, que são gerados pelo *output*.

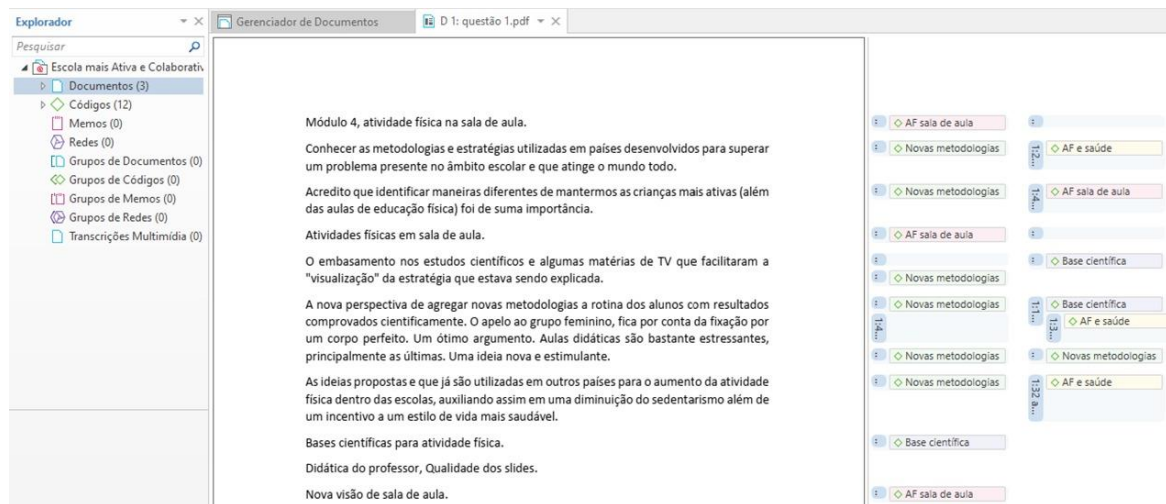


Figura 11. Exemplo de codificação realizada com o uso do software *Atlas.ti*.
(Fonte: próprio autor).

Como ferramenta de apoio, foram confeccionadas as nuvens de palavras de cada questão, com o uso do software *Wordclouds* de modo on-line, disponível no endereço “www.wordclouds.com”. A lista de palavras utilizadas foi editada, retirando-se alguns termos sem significância da língua portuguesa, deixando apenas as palavras que possuem relevância dentro do texto, para apresentar nuvens mais significativas (Vilela et al., 2020). Também foram configurados o tamanho (1500x500), a separação entre as palavras (4), a direção das palavras (random), a forma (oval), as cores (azul, vermelho e preto) e a fonte (Arial em negrito) para manter-se um determinado padrão entre elas.

Durante o processo de codificação, as nuvens de palavras foram observadas, e utilizadas como forma de reflexão e de estabelecimento de relações pela frequência das palavras e o seu contexto, para o agrupamento dos temas potenciais referentes aos dados apresentados.

4 RESULTADOS

4.1- Resultados do minicurso

Caracterização das pessoas que responderam um ou mais módulos do minicurso:

De acordo com o retorno das avaliações realizadas pelas pessoas que responderam um ou mais módulos do minicurso, por meio dos questionários confeccionados na plataforma *Google Forms*, pode-se observar, quanto à formação, que a maioria (71,4%) possui Ensino Superior (Completo ou Incompleto), 14,3% possuem Pós-graduação, 11,9% Mestrado e apenas 2,4% Doutorado (Tabela 1).

Tabela 1. Formação dos participantes do minicurso que responderam um ou mais módulos.

	Sup. Incompleto	Sup. Completo	Pós- Graduando	Mestre	Doutor
Absoluto	14	16	6	5	1
Relativo (%)	33,3	38,1	14,3	11,9	2,4

(Fonte: Próprio autor).

Quanto à área específica, nota-se que 71,4% possuem formação em Educação Física, 16,7% em Pedagogia e 11,9% em outras áreas (Artes, Geografia, Matemática) (Tabela 2).

Tabela 2. Área de formação dos participantes do minicurso que responderam um ou mais módulos.

	Educação Física	Pedagogia	Outro (a)
Absoluto	30	7	5
Relativo (%)	71,4	16,7	11,9

(Fonte: Próprio autor).

Em relação à localização geográfica das pessoas que assistiram o minicurso e responderam a avaliação, observa-se que 92,9% são de cidades pertencentes ao Estado de São Paulo e apenas 7,1% pertencem a uma cidade localizada em Minas Gerais (Muriaé) (Figura 12).

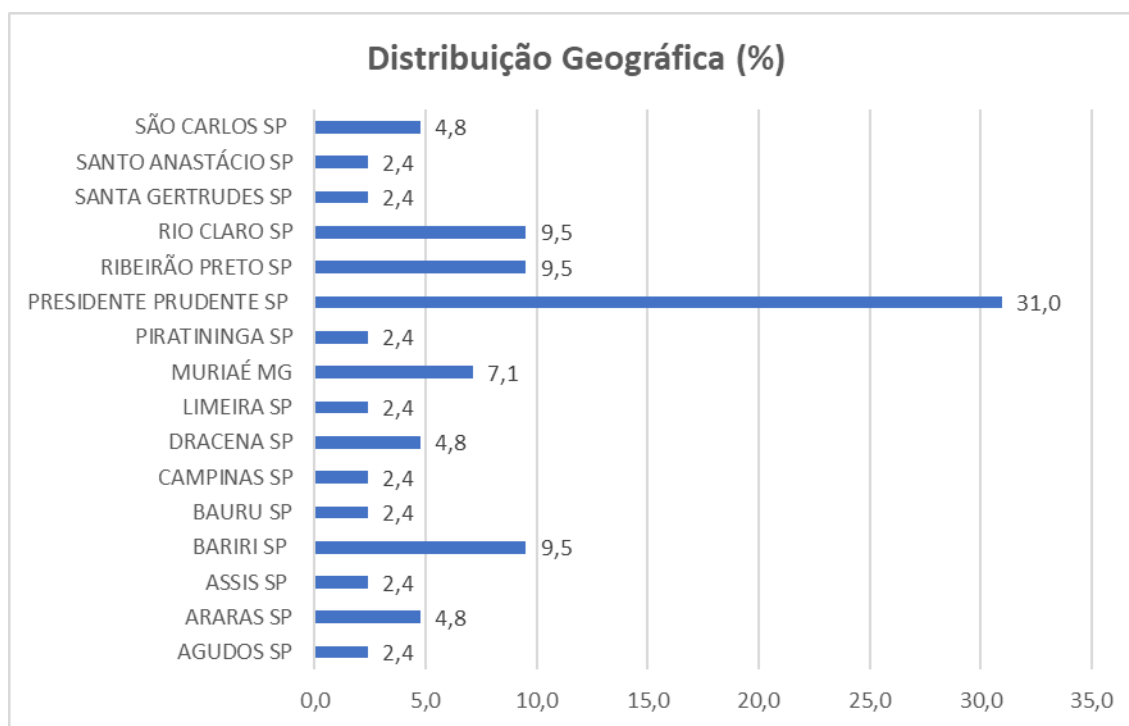


Figura 12. Distribuição relativa (%) da “autodeclaração” da localização geográfica das pessoas que acessaram e/ou responderam um ou mais Módulos do minicurso. (Fonte: Próprio autor).

Resultados das avaliações “modulares” (Google Forms)

De acordo com as avaliações modulares (M1 a M6), independentemente do número absoluto de respostas, na **questão 1** (“**Os objetivos foram claros**”), os resultados mostram que em todos os módulos os participantes concordaram com a afirmação. Apenas no módulo 3 (“Metodologia de ensino Educação entre Pares”),

um participante discordou, e um ficou indeciso. Essa indecisão também ocorreu no módulo 6 (“Avaliação”), com uma pessoa.

De maneira geral, pode-se observar similaridade das respostas entre os diferentes módulos, ou seja, os participantes concordaram que os objetivos foram apresentados de modo claro (Tabela 3).

Tabela 3. Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas, em relação à “clareza dos objetivos” (pergunta número 1) de cada módulo (M), que compôs o minicurso.

Módulos	Concordo	Discordo	Não sei
M1 (n=42)	100% (42)	0	0
M2 (n=18)	100% (18)	0	0
M3 (n=24)	91,6% (22)	4,2% (1)	4,2% (1)
M4 (n=20)	100% (20)	0	0
M5 (n=23)	100% (23)	0	0
M6 (n=22)	95,5% (21)	0	4,5% (1)

M1: Problematização; **M2:** Programa Finlandês “*Schools on the Move*”; **M3:** Metodologia de ensino Educação entre Pares; **M4:** Atividades desenvolvidas na sala de aula; **M5:** Atividades desenvolvidas durante o intervalo e **M6:** Avaliação.
(Fonte: Próprio autor).

Na **questão 2**, que se refere à “**organização e planejamento do conteúdo**”, também houve uma similaridade na concordância dos participantes. No módulo 1 (“Problematização”) uma pessoa ficou indecisa e nos módulos 3 (“Metodologia de ensino Educação entre Pares”) e 6 (“Avaliação”) os resultados se repetiram, ou seja, um participante discordando, e dois indecisos, respectivamente (Tabela 4).

Tabela 4. Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas, em relação à “organização e planejamento dos conteúdos” (pergunta número 2) de cada módulo (M) que compôs o minicurso.

Módulos	Concordo	Discordo	Não sei
M1 (n=42)	97,6% (41)	0	2,4% (1)
M2 (n=18)	100% (18)	0	0
M3 (n=24)	91,6% (22)	4,2% (1)	4,2% (1)
M4 (n=20)	100% (20)	0	0
M5 (n=23)	100% (23)	0	0
M6 (n=22)	95,5% (21)	0	4,5% (1)

M1: Problematização; **M2:** Programa Finlandês “*Schools on the Move*”; **M3:** Metodologia de ensino Educação entre Pares; **M4:** Atividades desenvolvidas na sala de aula; **M5:** Atividades desenvolvidas durante o intervalo e **M6:** Avaliação.
(Fonte: Próprio autor).

Na **última questão**, relacionada a duração do minicurso (“**A duração foi apropriada**”), apesar da maioria dos participantes concordarem com a duração, de modo geral, pode-se observar que no módulo 1 (“Problematização”), um participante discordou e um ficou indeciso. No módulo 2 (Programa Finlandês “*Schools on the Move*”), três participantes não souberam dizer se a duração foi apropriada; no módulo 3 (“Metodologia de ensino Educação entre Pares”), dois participantes discordaram e um ficou indeciso; e no módulo 6 (“Avaliação”), uma pessoa também respondeu não saber (Tabela 5).

Tabela 5. Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas, em relação ao questionamento se “a duração do minicurso foi apropriada” (pergunta número 3) de cada módulo (M) que compôs o minicurso.

Módulos	Concordo	Discordo	Não sei
M1 (n=42)	95,2% (40)	2,4% (1)	2,4% (1)
M2 (n=18)	83,3% (15)	0	16,7% (3)
M3 (n=24)	87,5% (21)	8,3% (2)	4,2% (1)
M4 (n=20)	100% (20)	0	0
M5 (n=23)	100% (23)	0	0
M6 (n=22)	95,5% (21)	0	4,5% (1)

M1: Problematização; **M2:** Programa Finlandês “*Schools on the Move*”; **M3:** Metodologia de ensino Educação entre Pares; **M4:** Atividades desenvolvidas na sala de aula; **M5:** Atividades desenvolvidas durante o intervalo e **M6:** Avaliação.
(Fonte: Próprio autor).

Na **avaliação final do minicurso**, foram incluídas outras questões objetivas, além de três dissertativas. Pode-se notar, por meio do número de concordância dos participantes nas 5 questões, que o minicurso como um todo foi muito bem avaliado. No entanto, um participante ficou indeciso em relação à clareza dos objetivos, uma pessoa discordou que a carga horária foi apropriada e duas responderam não saber. Ao final, um participante relatou indecisão ao responder se as apresentações foram interessantes (Tabela 6).

Tabela 6. Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas em relação à “avaliação geral do minicurso” de cada módulo (M) que o compuseram.

Avaliação final (n=24)	Concordo	Discordo	Não sei
1- Os objetivos foram claros?	95,8% (23)	0	4,2%(1)
2- O conteúdo foi organizado e bem planejado?	100% (24)	0	0
3- As apresentações foram claras e organizadas?	100% (24)	0	0
4- A carga horária foi apropriada?	87,5% (21)	4,2%(1)	8,3%(2)
5- As apresentações estimularam meu interesse?	95,8% (23)	0	4,2%(1)

(Fonte: Próprio autor).

Análise qualitativa das respostas dissertativas

Após a familiarização com os dados, eles foram codificados previamente, de modo sistemático e relevante, com ajuda do *software* de análise qualitativa *Atlas.ti*, e posteriormente reunidos em temas potenciais. Num primeiro momento, na **questão 1**, foram elaborados os seguintes temas: Novas estratégias de aulas; Inovação das aulas; Aumento do nível de atividade física; Atividade física na sala de aula e no intervalo; Fundamentação Científica; Estruturação didática; Uso de novas metodologias. Esses temas foram elencados de acordo com a frequência relativa de palavras, dentro de um contexto específico, representados graficamente em forma de “nuvem de palavras” (Figura 13).



Figura 13. Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial. *A nuvem de palavras foi elaborada por meio do site “wordclouds.com”.

Na **questão 2**, Satisfação com o minicurso; Necessidade de exemplos práticos; Entrega de certificado; Necessidade de legenda nos vídeos em inglês; Curso de modo presencial/interativo; Aumento da carga horária; Apresentação resumida do conteúdo; Relato de experiência de quem já aplicou, foram os temas formulados. Uma “nuvem” também foi elaborada (Figura 14).



Figura 14. Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial. *A nuvem de palavras foi elaborada por meio do site “wordclouds.com”.

Na **questão 3**, alguns temas se repetiram (Satisfação com o minicurso, Necessidade de exemplos práticos; Entrega de certificado; Necessidade de legenda nos vídeos em inglês; Aumento da carga horária, Curso de modo presencial/interativo), além da Divulgação (Expansão) da proposta; Recreio dirigido; Exemplos mais reais; Perguntas específicas sobre o conteúdo na avaliação e Atividade Física para autistas. As palavras que mais apareceram estão representadas na Figura 15.



Figura 15. Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial. *A nuvem de palavras foi elaborada por meio do site “wordclouds.com”.

Em seguida, uma nova análise foi realizada de modo a permitir o desenvolvimento de um “mapa temático da análise”. Após essas etapas, cada tema específico foi refinado, e em alguns casos foram necessários o agrupamento e a renomeação deles, de modo a deixá-los mais claros e didáticos. Desse modo, após uma terceira, ampla, cuidadosa e definitiva leitura das respostas, pode-se definir dez temas: 1- Aplicação Prática; 2- Atividade Física; 3- Avaliação de conteúdo; 4- Curso presencial/interativo; 5- Emissão de Certificado; 6- Fundamentação científica; 7- Inovação; 8- Maior carga horária; 9- Necessidade de legenda em Português e 10- Qualidade do minicurso, nos quais os valores descritivos e o número de citações de acordo com cada uma das questões dissertativas, estão apresentados na Tabela 7.

Tabela 7. Valores descritivos (absolutos) do número de citações para cada tema em relação às diferentes questões (Q1, Q2 e Q3) de acordo com o relatório gerado pelo software *Atlas.ti*.

Temas	Citações	Q1	Q2	Q3
Aplicação Prática	19	4	7	8
Atividade Física	16	15	0	1
Avaliação de conteúdo	2	0	1	1
Curso presencial/interativo	6	0	4	2
Emissão de Certificado	6	0	3	3
Fundamentação Científica	6	6	0	0
Inovação	16	15	1	0
Maior carga horária	2	0	1	1
Necessidade de legenda em Português	4	0	3	1
Qualidade do minicurso	23	6	7	10

(Fonte: adaptação do relatório gerado pelo software *Atlas.ti*.).

Em relação à **questão 1**, que teve como objetivo “**verificar os aspectos do minicurso que foram mais úteis ou valiosos (positivos)**”, após a realização da análise temática, pode-se observar que grande parte dos sujeitos que responderam ao questionário consideraram o minicurso como “**inovador**”, proporcionando o conhecimento de novas metodologias, que podem ser observados nas seguintes afirmações: “Conhecer as metodologias e estratégias utilizadas em países desenvolvidos para superar um problema presente no âmbito escolar e que atinge o mundo todo”; “A nova perspectiva de agregar novas metodologias a rotina dos alunos”; “Uma ideia nova e estimulante”; “As ideias propostas e que já são utilizadas em outros países”; “Novas informações”; “Os aspectos abordados, a aprendizagem

diferenciada”; “O programa finlandês *Schools on the Move* muito interessante”; “Nova forma de “ver a sala de aula”; “Os exemplos de outros países”; “A apresentação de diversas ferramentas”, entre outros.

A mesma quantidade de participantes afirmou a importância da abordagem do programa de temas relacionados à **“atividade física”** tanto sala de aula, como no intervalo e aplicados à saúde, sem necessariamente referir-se às práticas realizadas nas aulas de Educação Física. Podem ser considerados como alguns exemplos frases como, “Acredito que identificar maneiras diferentes de mantermos as crianças mais ativas (além das aulas de Educação Física) foi de suma importância”; “Atividades físicas em sala de aula”; “O aumento da atividade física dentro das escolas, auxiliando assim em uma diminuição do sedentarismo além de um incentivo a um estilo de vida mais saudável”; “Os módulos: Sala de Aula, intervalo e avaliação”; “Módulo de atividade física em sala de aula”; “Aumento da atividade física dentro da escola, durante as aulas e intervalo”; “Possibilidades da prática de atividade física durante a rotina escolar, não somente nas aulas de Educação Física”; “Diante do cenário atual de uma diminuição cada vez mais recorrente nas práticas de atividade física e, conseqüentemente, no nível de atividade física de toda sociedade”; “É por meio de medidas como estas que promovem a mudança de hábitos, e, estes, quando realizados na infância, tendem a ser levados até a vida adulta”.

Em seguida, a importância da **“fundamentação científica”** e a visão da **“qualidade”** presente no minicurso apresentado aparecem como aspectos positivos (6 citações cada), e podem ser observados nos seguintes trechos, respectivamente, “O embasamento nos estudos científicos”; “resultados comprovados cientificamente”; “Bases científicas para atividade física”; “Os vídeos apresentam ótimo embasamento teórico”; “Didática do professor, qualidade dos slides”; “A forma como ele foi estruturado e bem apresentado”; “A meu ver, o minicurso como um todo é de grande utilidade, visto que o tema abordado, bem como seus subtemas, é de extrema relevância tanto para o processo de formação do professor, quanto para os alunos”.

Finalmente, os exemplos de **“aplicação prática”** da proposta, mostram-se como um aspecto positivo para os participantes. São eles: “Medidas como as apresentadas pelo programa E+A&C que, teoricamente parecem ser simples, são de grande valia e capazes de agregar e promover não só a curto prazo, como também a longo prazo, práticas mais conscientes para a vida destes alunos”; “A fundamentação teórica e os exemplos práticos”; “A meu ver, o minicurso como um todo é de grande utilidade, visto que o tema abordado, bem como seus subtemas, é de extrema relevância tanto para o processo de formação do professor, quanto para os alunos”.

Na **questão número 2**, que teve como finalidade **“avaliar de que maneira o minicurso poderia ser melhorado”**, pode-se notar que uma maior **“aplicação prática”** se faz necessária aos participantes, como pode ser visto nas citações, “Trazer propostas mais aprofundadas de algumas atividades que podem ser realizadas no Brasil, ou mesmo após uma aplicabilidade ou piloto dessa proposta trazer tal experiência com exemplo”; “Elementos práticos com exemplos são mais fáceis para assimilação do conteúdo”; “Mais exemplo a práticos”; “Certificado e mais e exemplos práticos no módulo educação entre pares”; “A partir do relato de experiência de professores e alunos que utilizaram essa metodologia”; “Detalhamento melhor das atividades”. Interessantemente, esse mesmo número de participantes considerou que não há necessidade de melhorias, devido à **“qualidade”** da proposta. Algumas menções podem ser observadas como, “Não sou expert no assunto, mas acho que está plenamente satisfatório desta forma”; “Em minha opinião está muito bom, conteúdo muito bem organizado e fácil de se entender”; “Não vejo necessidade de melhoras no minicurso, está muito coerente”; “Achei excelente!”; “Ótimo minicurso”.

Muitas pessoas consideraram a possibilidade do minicurso ser realizado de **“modo presencial e ou/interativo”** para um melhor aproveitamento. Frases que comprovam esse tema são: “Ser ministrado ao vivo”; “Curso presencial com mais exemplos práticos”; “Fornecimento de comprovante (certificado) e interação com o professor”; “Acredito que poderia ser mais dinâmico e interativo”.

A necessidade de **“legendas em Português”** e a **“emissão de certificado”** (mesmo número de citações) surgiram como um aspecto que deveria ser melhorado e proporcionado a todos que realizaram o minicurso. Exemplos podem ser vistos nas seguintes frases, respectivamente: “Talvez colocando legendas nos vídeos que estiverem em outro idioma”; “Adicionar legendas nos momentos em que há falas/escritas em inglês”; “Entrega de certificado”; “Certificado e mais e exemplos práticos no módulo educação entre pares”; “Fornecimento de comprovante (certificado) e interação com o professor”.

Além disso, **“realizar avaliações do conteúdo”**, **“inovação”** e **“maior carga horária”** foram listadas como necessidade por alguns participantes (“Porém acredito que algumas questões mais específicas sobre o conteúdo seriam legais como forma de avaliação”; “Acredito estar dentro do esperado. Bastante inovador e dinâmico. Gostei muito”; “Mais carga horária”).

Para finalizar, a última questão dissertativa (**questão 3**), tinha como opção **“o envio de sugestões e/ou contribuições”** dos participantes e avaliadores. Mais uma vez a **“qualidade”** do minicurso apresentado foi confirmada pelos participantes (“Adorei a proposta e desejo boa sorte para implantação!”; “Gostei muito, fácil de se entender, conteúdo interessante que prende nossa atenção!”; “Parabéns”; “Agradeço a oportunidade de realizar este minicurso”; “Achei a proposta do curso muito interessante. Parabéns”, “Ótimo minicurso”).

Em seguida, a **“aplicação prática”** aparece como pontos fracos nas seguintes avaliações: “Talvez mais sugestões dentro da nossa realidade. Só isso”; “Mais exemplos práticos”; “Apresentar relatos de experiências das atividades em escolas brasileiras”; “Aplicar o curso nas escolas”; “Como as atividades físicas no contexto escolar brasileiro, podem realmente ser efetivas na prática”.

“Emissão de certificado” e **“necessidade do curso ser presencial/interativo”** foram citados novamente (“Disponibilidade de certificado”; “Mais carga horária e certificado”; “Certificado e mais exemplos práticos no módulo educação entre pares”; “Possibilidade de interação”; “Curso presencial e mais exemplos práticos”).

Para finalizar, “**atividade física**”, “**avaliação do conteúdo**”, “**maior carga horária**” e “**necessidade de legenda**” apareceram como temas que deveriam ser melhorados na visão dos sujeitos que assistiram e avaliaram a proposta de uma “Escola mais Ativa e Colaborativa”, respectivamente: “Como as atividades físicas no contexto escolar brasileiro, podem realmente ser efetivas na prática”; “Uma sugestão seria uma avaliação com mais perguntas específicas sobre o conteúdo”; “Mais carga horária e certificado”; “Inserir legendas em momentos de falas/escritas em inglês”.

Métricas fornecidas pela plataforma Youtube:

Pode-se observar que, no geral, o canal teve 1273 visualizações, com um tempo médio de exibição de 49,7 minutos, duração média de visualização de 2min e 21s, 4246 impressões e taxa de clique de impressões de 10,6%. Os espectadores tiveram média entre 25 e 44 anos (Tabela 8), sendo 44,4 % do sexo feminino e 55,6% do masculino.

Tabela 8. Dados gerais do minicurso oferecidos pelo *Youtube Analytics*.

Idade	Visualizações	T.Ex	DM. Vis	Imp	TC
25-44	1273	49,7	2:21	4246	10,6

T.Ex: tempo de exibição (horas); **DM. Vis:** duração média das visualizações (minutos); **Imp:** impressões; **TC:** taxa de clique de impressões (%).
(Fonte: adaptação dos dados extraídos do canal Youtube).

Em relação a “**Origem de tráfego**”, que se refere às fontes de onde as pessoas assistiram o vídeo, pode-se notar que 31,5% das visualizações estiveram relacionadas a qualquer *playlist* que um dos vídeos pudesse estar incluído.

O tráfego de vídeos exibidos fora do Youtube, chamado de “Externa”, contribuiu com 22,9% das visualizações. “Outros recursos do Youtube” foram responsáveis por 17,6% e os “Vídeos sugeridos” apareceram em quarto lugar, empatados em 10% com a “Origem direta ou desconhecida” das exibições (Figura

16). O restante (8%), divide-se em “Páginas do Canal”, “Pesquisa do Youtube”, “Recursos de navegação” e “Página da *playlist*” e não aparecem na figura.

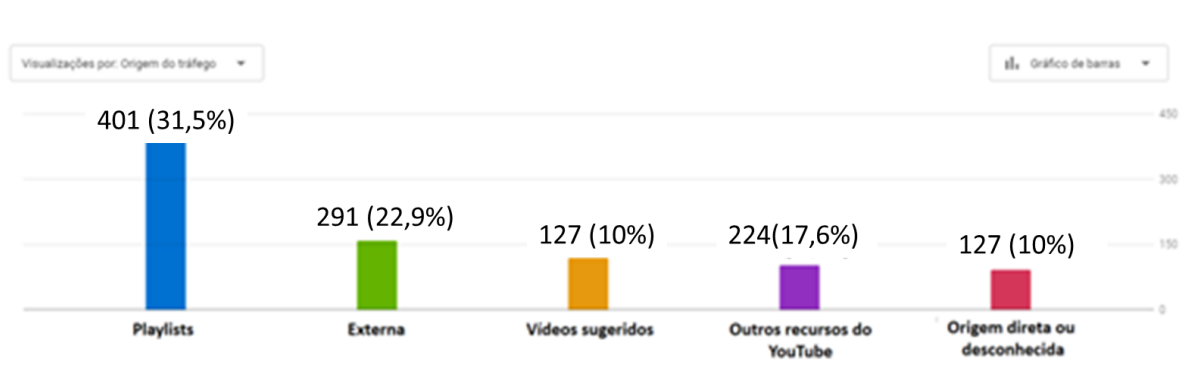


Figura 16. Distribuição [absoluta e relativa (%)], dos meios pelos quais as pessoas acessaram os conteúdos do minicurso na plataforma *YouTube*. *Dados extraídos das métricas fornecidas pelo próprio canal da plataforma digital *YouTube*.

Quando a análise dos dados da visualização foi realizada separadamente em cada vídeo, pode-se notar que a “Apresentação” e a “Introdução” do minicurso foram os vídeos mais visualizados, 337 e 156 vezes, respectivamente. Em seguida, o módulo 1 parte 2 (128 vezes). Surpreendentemente, foram observadas diminuição nas visualizações dos vídeos subsequentes ao longo de todo o minicurso (Tabela 9 e Figura 17).

Tabela 9. Dados da visualização dos vídeos em cada módulo.

Título do vídeo	Visualizações	T. Ex (horas)	Imp	TC (%)
Apresentação do minicurso	337	3,3	375	6,9
Introdução	156	7,0	424	18,2
Problematização Parte 2	128	4,7	504	14,9
Problematização Parte 1	104	7,1	445	9,2
Programa Finlandês "Schools on the Move"	84	6,5	476	8,2
Atividades desenvolvidas na sala de aula Parte 2	74	4,2	344	8,4
Metodologia de ensino "Educação entre Pares"	73	4,2	454	8,4
Avaliação final do minicurso	72	0,4	304	11,2
Atividades desenvolvidas durante o intervalo	66	3,4	351	9,1
Avaliação	60	1,8	176	17,1
Atividades desenvolvidas na sala de aula Parte 1	60	4,5	390	7,2

T.Ex: tempo de exibição (horas); **Imp:** impressões; **TC:** taxa de clique de impressões (%) (Fonte: adaptação dos dados extraídos do canal Youtube).

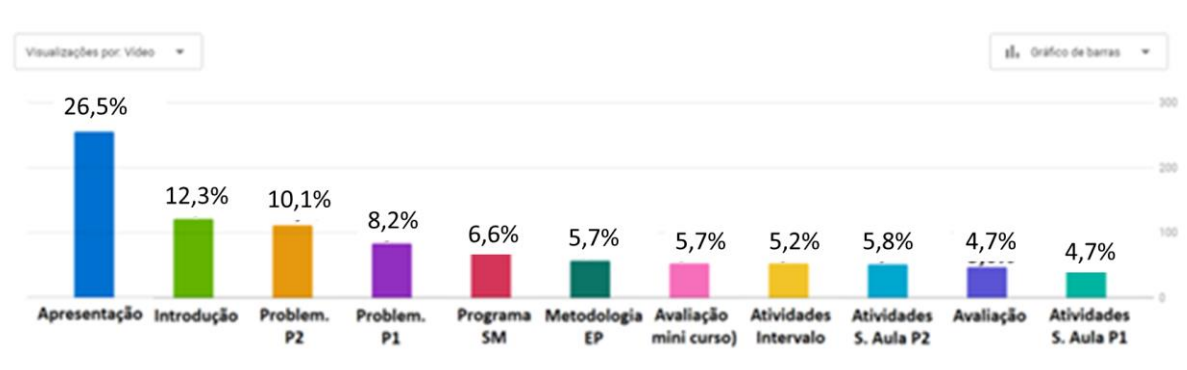


Figura 17. Distribuição relativa (%) da visualização dos conteúdos que compuseram o minicurso intitulado “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)” pela plataforma YouTube. **Problem. P1 e P2:** Problematização Partes 1 e 2; **Programa SM:** Programa finlandês “Schools on the Move”; **Metodologia EP:** Metodologia “Educação entre Pares”; **Atividades S. Aula P1 e P2:** Atividades em Sala de Aula Partes 1 e 2. *Dados extraídos das métricas fornecidas pelo próprio canal da plataforma digital YouTube.

4.2- Resultados da palestra (formação em E+A&C)

Após o término do encontro, que foi composto pela palestra e interação com os alunos, foi disponibilizado um questionário por meio do *Google Forms* composto por três questões fechadas e quatro dissertativas (Tabela 10). Até o período em que os dados foram analisados, um total de 13 graduandos haviam respondido às questões.

Na **questão número 1**, referente à “**discussão e elaboração de ações de incentivo à atividade física na escola**”, os resultados mostraram que todos os participantes que responderam ao questionário (100%) concordaram com a importância da afirmação.

Na **questão 2**, que trata sobre a “**formação do professor**”, também se observa que todos os futuros professores concordaram que os temas relacionados ao minicurso contribuíram para a formação deles. Na **última questão objetiva**, que relata “**ser possível a discussão e elaboração de ações de incentivo à atividade física em escolas que os alunos já trabalharam, estudaram ou realizaram estágios**”, nota-se que 61,5% deles concordaram que é possível discutir e elaborar ações relacionadas à prática da atividade física nesses locais, e 38,5% não tiveram certeza.

Tabela 10. Valores descritivos [relativos (%) e absolutos] das respostas objetivas sobre a palestra e o minicurso ofertado para a formação de futuros professores de Educação Física.

1- Considero importante a discussão e elaboração de ações de incentivo à atividade física nas escolas.		
Concordo	Discordo	Não sei
100% (13)	0	0
2- A participação no minicurso contribuiu para a minha formação de professor.		
Concordo	Discordo	Não sei
100% (13)	0	0
3- Considerando as escolas que já trabalhei, estudei ou realizei estágio, PIBID ou Residência Pedagógica, considero possível a discussão e elaboração de ações de incentivo à atividade física nestas instituições escolares.		
Concordo	Discordo	Não sei
61,5% (8)	0	38,5% (5)

(Fonte: Próprio autor).

Análise qualitativa das respostas dissertativas

A Análise Temática de Braun e Clark também foi utilizada para a análise das perguntas “abertas”, respondidas pelos alunos, do mesmo modo que o *software* de análise qualitativa *Atlas.ti* foi utilizado com o objetivo de facilitar a codificação das respostas e posteriormente agrupá-las em temas prévios/potenciais. As palavras mais citadas dentro dos temas também foram representadas em forma de “nuvem de palavras”.

Na **questão 1**, após a primeira leitura, pode-se identificar os seguintes temas: Participação dos professores de Educação Física; Participação dos professores de outras áreas; Participação da equipe gestora; Participação dos protagonistas (alunos); Participação da comunidade e clubes esportivos e Participação dos universitários/graduandos. De modo concomitante, a partir da frequência de citação das palavras dentro de um contexto específico, pode-se elaborar uma representação gráfica em formato de “nuvem de palavras” (Figura 18).



Figura 18. Representação gráfica da frequência relativa de citações de palavras para elaboração dos temas após a leitura inicial. *A nuvem de palavras foi elaborada por meio do site “wordclouds.com”.

Na **questão 2**, alguns temas se repetiram (Participação dos universitários/graduandos; Participação da equipe gestora; Participação dos professores de Educação Física; Participação dos alunos e comunidade) e um novo tema foi formulado, referente à Participação de políticos e órgãos municipais. As palavras mais citadas podem ser observadas na Figura 19.

Tabela 11. Valores descritivos (absolutos) do número de citações para cada tema em relação às diferentes questões (Q1, Q2, Q3 e Q4) de acordo com o relatório gerado pelo *software Atlas.ti*.

Temas	Citações	Q1	Q2	Q3	Q4
Aplicação Prática	3	0	0	0	3
AF relacionada às demais disciplinas	3	0	0	3	0
Avaliação de conteúdo	2	0	0	0	2
Comunidade Escolar	7	4	3	0	0
Disponibilidade de equipamentos	3	0	0	3	0
Ênfase no protagonismo	6	0	0	5	1
Equipe Gestora	8	5	3	0	0
Gestores públicos	3	0	3	0	0
Incentivo à prática de AF pelas meninas	1	0	0	0	1
Intervenção progressiva	1	0	0	1	0
Introdução ao conteúdo da proposta	1	0	0	1	0
Necessidade de legenda em Português	1	0	0	0	1
Professores e alunos	18	15	3	0	0
Reorganização do espaço físico	2	0	0	2	0
Satisfação com a qualidade do minicurso	5	0	0	0	5

Semelhante às etapas propostas no minicurso	8	0	0	6	2
Simplificação das informações	4	0	0	0	4
Universidade/universitários	8	2	6	0	0

(Fonte: adaptação do relatório gerado pelo software *Atlas.ti*.).

Em relação à **questão 1**, que teve como objetivo “**analisar os responsáveis pela elaboração e planejamento de ações para uma escola mais ativa e colaborativa**”, pode-se observar que os “**professores e alunos**” foram considerados os mais importantes nessa etapa, sendo citados em frases como, “O professor de Educação Física com a colaboração dos professores de outras matérias e alunos”; “O professor (a) de Educação Física, demais professores da escola onde as atividades poderão ser realizadas”; “Todos os professores que ali trabalham, fazendo tudo em conjunto para que o planejamento saia do papel”; “Os alunos devem participar da elaboração e do planejamento das atividades, sendo alguns, ativadores. Sua função é passar o conteúdo transmitido pelo professor, de forma mais compatível com o linguajar dos alunos, dando a identidade jovem ao conteúdo”; “Os professores e os alunos”.

Em seguida, apareceram a “**equipe gestora**” e a “**comunidade escolar**” também como encarregados dessas ações, respectivamente (“Todos os envolvidos com a educação das crianças podem participar da elaboração de ações para tornar a escola mais ativa. Ou seja, a própria escola e seus gestores, professores, pais, e até mesmo a comunidade como clubes esportivos”; “Todos os professores, coordenação, direção”; “Todos os professores e gestão escolar”; “Desde a parte administrativa, até os docentes e servidores”; “Gestores e professores”; “pais, e até mesmo a comunidade como clubes esportivos”; “toda a comunidade em conjunto, para que ações sejam mais efetivas e possibilitem trabalhar de forma plena todos os conceitos e propostas apresentadas”; “A participação deverá ser feita por todos os integrantes que compõem a escola. Desde a parte administrativa, até os docentes e

servidores. Quanto mais gente estiver engajada numa escola melhor ela será”; “Toda a comunidade escolar, clubes esportivos, professor de educação física”).

Finalmente, também foram citados a parceria com **“universidade/universitários”** como integrantes do projeto (“graduandos que estejam realizando estágios nessa escola e alunos desta instituição”; “universitários futuros professores e as próprias crianças, sendo sujeitos nesse processo. Possibilitando haver parcerias e tornar essas ações mais abrangentes e completas”).

A **questão número 2** investigou **“quais cargos, funções ou instituições também poderiam colaborar neste planejamento de uma escola mais ativa e colaborativa”**. A resposta que mais apareceu foi relacionada à estudantes de graduação e instituições de ensino superior: “universidades, onde encaixaria muito bem também este tipo de programa”; “Estudantes da de Educação Física poderiam ter como função em algum estágio, ajudar e participar deste planejamento”; “Eu acrescentaria a participação de instituições de ensino superior, quem tenham a oferecer e muito para as escolas”; “As aulas dos graduandos de educação Física poderiam ficar mais práticas se eles ajudassem grande parte da sua formação nas escolas de 1º e 2º graus com atividades físicas antes das aulas começarem, nos intervalos e depois das aulas”, são exemplos de citações que destacam o valor existente entre parcerias entre a **“universidade/universitários”** e a escola.

Nessa questão, em número igual, foram citados novamente os **“professores e alunos”**, a **“equipe gestora”** e a **“comunidade escolar”** (“Quando os alunos e/ou a comunidade, representada por conselheiros, estão presentes na elaboração e planejamento do projeto, há uma maior probabilidade de aproximação e identificação do aluno com a escola”; “Creio que incluir o orientador(a) pedagógico das escolas, onde ocorreriam as intervenções, nas discussões a respeito do tema poderia colaborar muito”; “Colaborações de todos os atores escolares (gestores, docentes, discentes, diretores e funcionários em geral”; “Acrescentaria vínculos com a comunidade”; “Quando os alunos e/ou a comunidade, representada por conselheiros, estão presentes na elaboração e planejamento do projeto, há uma maior probabilidade de aproximação e identificação do aluno com a escola”).

A relação com os **“gestores públicos”** foi acrescentada, como parte da colaboração de ações para o desenvolvimento de uma escola mais ativa e colaborativa (“Seria interessante ter a parceria com figuras públicas -prefeitos, vereadores, etc., pois são figuras importantes e representativas, geralmente o que está vinculado a esses indivíduos está associado a leis, o que ajudaria para que as pessoas levassem mais a sério o projeto”; “Acredito que poderiam ser envolvidos os políticos, como vereadores e secretários de educação e esportes, por exemplo. Assim, poderiam criar políticas públicas que facilitariam a implementação de medidas para tornar a escola mais ativa e estimular a atividade física”; “ações em conjunto com órgãos municipais e implementação de calendário anual com atividades, eventos e ações que promovessem o incentivo a atividade física”).

A **terceira questão** sugeriu aos futuros professores que **“apresentassem um esboço de planejamento para construção de uma escola mais ativa e colaborativa, considerando escolas conhecidas ou não por eles”**. A maioria das respostas apresentou fundamentos **“semelhantes às etapas propostas no minicurso”**, como oferecer AF dentro e fora da sala de aula e diminuir o tempo sentado dos alunos (“Uma forma de planejamento seria, uma atividade inicial para os alunos como uma chamada mais participativa ou elaborada com algum movimento físico, estipular períodos para levantar da cadeira e realizar algum tipo de exercício, como por exemplo de 30 em 30min, como alongamentos, ou danças. Assim como nos intervalos da escola promover atividades em conjunto para estar motivando os alunos a realizarem mais atividades físicas”; “Ações que promovam o incentivo a prática de atividade física, horários como intervalo, antes e depois das aulas são momentos que deve ser incentivado”; “Como o aluno passa grande parte do tempo sentado, de início, poderia propor um alongamento no intervalo de cada atividade, ou também um momento de caminhada do pátio da escola até a sala de aula para que o aluno se movimente e saia da mesma posição que já fica há muito tempo”; entre outros).

A **“ênfase no protagonismo”** também foi bastante mencionada, e pode ser observada nas seguintes respostas: “A primeira coisa a ser feita, é ouvir os alunos. Ou seja, ouvir o que eles gostam de fazer, suas ideias sobre atividade física, se eles

já praticam algum exercício fora da escola, o que gostariam de ter na escola etc. A partir disso, delimitar os interesses deles para que estes se sintam interessados. Após elencar os interesses dos alunos, podemos pensar nas atividades que serão oferecidas. E sempre fazendo esse feedback com os alunos, para que eles sejam protagonistas na escola”; “As escolas que não possuem muitos materiais, seria legal propor aos alunos para que eles mesmos confeccionem os materiais”; “Uma escola mais ativa e colaborativa teria um projeto de participação dos alunos na construção da metodologia de avaliação, sugerindo como iria ocorrer, através de jogos, gincanas, competição de paródias, entre outros”).

Além disso, apareceram temas como **“disponibilidade de equipamentos”** e **“atividade física relacionada às demais disciplinas”** (“Tentaria utilizar a ideia de disponibilizar aos alunos durante o intervalo, equipamentos, acessórios para se utilizar em atividades físicas, como por exemplo corda, bola, rádio”; “intercalar com as aulas curriculares, atividades rápidas que os façam se mover e ao mesmo tempo relembrar algum conteúdo. Após a aula de determinada disciplina fazer um quiz sobre a matéria”).

Por fim, a **“reorganização do espaço físico”**, **“a introdução ao conteúdo da proposta”** e uma **“intervenção progressiva”** também foram citados como parte de um plano para a construção de uma escola mais ativa e colaborativa, respectivamente (“As escolas de um modo geral deveriam ter obstáculos em seus corredores onde os alunos devem passar por eles para entrar em sala de aula, para isso toda troca de matéria os alunos devem sair da sala para ir até a próxima sala passando pelos obstáculos”; “Inicialmente, antes de começar na prática, seria necessário fazer uma apresentação da parte teórica, tanto para os alunos quanto para os professores das outras áreas, mostrando a importância da implementação dessa proposta, fazendo uma conscientização antes de tudo. Após isso, questionar os alunos sobre possíveis ideias para colocar a proposta em prática”; “Poderiam ser incluídas no planejamento intervenções pertinentes ao tema que seriam inicialmente aplicadas em poucas intervenções, como: primeiro duas intervenções na semana. Logo em seguida, com o decorrer do tempo e avaliação do nível de aceitação dos alunos, seriam aplicadas intervenções em mais dias semana de forma gradual”).

Finalmente, a **quarta questão** onde foram sugeridas **“alterações ou mudanças para o minicurso”**, comprovou mais uma vez a **“satisfação dos participantes com a qualidade das informações”** em frases como, “Por hora não consigo elencar mudanças, pois acredito que o minicurso é bem didático e objetivo com a mensagem que está sendo transmitida no decorrer dos vídeos”; “Acho que está muito claro e objetivo, não tenho nenhuma sugestão de alteração”; “O minicurso é bem completo, acredito que seja uma ótima ferramenta que nos mostra a importância problematizar o sistema de ensino atual e promover a quebra da inatividade. Agrega muito em nosso processo de formação”; “Creio que não tenho muito a dizer, pelo fato de que adorei cada detalhe do Projeto, é um trabalho incrível e como futura profissional da Educação Física esse minicurso abriu meus olhos para muitas coisas”.

Também foram sugeridos por alguns alunos uma maior **“simplificação das informações”** (“Explicar os artigos com uma linguagem ainda mais comum do que ele foi realmente escrito. Dessa forma é possível transmitir o conteúdo também para aquele professor que não tem familiaridade com a linguagem científica”; “O minicurso está bom, mas tem muitas estatísticas deixando o minicurso maçante de assistir”; “Talvez resumir mais o vídeo”) , mais exemplos com **“aplicação prática”** (“Mais métodos para os professores aplicar em sala de aula”; “Trazer mais exemplos com vídeos sobre o que deu certo e não deu certo na realização das atividades”), **“avaliação voltada ao conteúdo”** (“Acrescentaria algumas perguntas mais específicas ao conteúdo como forma de avaliação”), e **“necessidade de legendas em Português”** (“Apenas adicionar legendas em momentos que há fala/escrita em inglês”).

Ainda foram citados temas **“semelhantes às etapas propostas no minicurso”** que também se encaixam com a **“ênfase no protagonismo”** (“Possibilidade de os alunos mais velhos - Ensino Fundamental 2 e Ensino Médio- terem a oportunidade de trazer ideias de atividades a serem aplicadas por eles mesmos nos períodos destinados às atividades físicas. Assim, como já dito no minicurso, eles serão os protagonistas”) e com ações de **“incentivo à prática de AF pelas meninas”** (“Sobre as meninas serem menos ativas que os meninos, começar

desde muito cedo ensinar e incentivar elas a participarem daquilo que gostam de fazer e quebrar os estereótipos intitulados pela sociedade, o que acredito eu que seja um dos motivos pelo afastamento das meninas de muitas atividades propostas na escola”).

5 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES

O principal objetivo da presente dissertação de Mestrado foi elaborar uma proposta colaborativa para o aumento do nível de atividade física, da satisfação e da conscientização dos estudantes durante o período escolar, que foi divulgada a professores e alunos de Graduação por meio de minicurso e palestra. Os principais achados foram que, de modo geral, a proposta apresenta-se como exequível para a realidade brasileira, demonstra potencial de aceitação entre os profissionais envolvidos com a educação e os conteúdos propostos podem ser adequadamente transmitidos por meio de plataformas digitais no formato de minicurso e palestra.

O programa “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)” foi elaborado a partir da junção de pesquisas e leituras relacionadas a atividade física e saúde de escolares, assim como de programas e políticas públicas que já vem sendo implementados em diversos países (CDC, 2017 e 2018; BLOM et al., 2018), que buscam alcançar as recomendações da OMS (60min diários de AF para crianças e adolescentes) para obtenção de benefícios para a saúde, que poderão ser levados para a vida adulta, visto que foi comprovado que os jovens de 11 a 17 anos são insuficientemente ativos, tanto no Brasil, como no mundo (GUTHOLD et al., 2020).

Na presente dissertação, a escola foi considerada o local mais favorável para a implementação dessas ações, pois além de abranger grande número de estudantes, eles passam grande parte do dia nessa instituição (BRASIL, 2010; BLOM, 2018). Sendo assim, os benefícios vão muito além da saúde. A escola se torna mais atrativa, os estudantes ficam mais felizes e satisfeitos e essas atividades ainda auxiliam a parte cognitiva e a conscientização sobre a importância da prática da AF (BLOM,2018).

Destaca-se que, apesar de já existirem programas semelhantes ao aqui proposto, entende-se que a principal diferença da E+A&C refere-se a sua configuração para a realidade brasileira, a utilização da Educação entre Pares como metodologia de ensino para auxiliar a disseminação e implementação das ações nas escolas e a elaboração de um sistema de avaliação de fácil aplicação, baixo custo e resultados rápidos, considerando o elevado volume de atividades dos professores do

Estado de São Paulo. Além disso, acredita-se que para essa proposta efetivamente ser implementada em sua totalidade, será necessária uma “mudança de cultura” tanto dos estudantes, como dos professores. Desse modo, sugere-se que sua inclusão nas escolas seja iniciada com os alunos do Ensino Fundamental e de maneira gradativa.

Conforme relatado anteriormente, a divulgação e transmissão dos conteúdos foi realizada por meio de minicurso e palestra. Durante o minicurso pode-se observar uma diminuição da participação das pessoas ao longo dos módulos. A apresentação e a introdução foram os vídeos mais visualizados, seguido do módulo 1, parte 2. Interessantemente, os módulos 2, 4 e 5, que mostram uma maior aplicabilidade prática do minicurso na escola, não foram os mais assistidos. Talvez isso resulte em um esgotamento ou desinteresse das pessoas ao longo dos módulos, ou ainda em um cansaço devido ao grande número de atividades on-line que estão sendo realizadas em função do panorama atual que se encontra o nosso país em termos do isolamento social provocado por questões de saúde (Covid19).

Apesar dessas restrições, e do material confeccionado, especialmente o minicurso, não ser de origem profissional, notou-se que o mesmo teve uma boa aceitação entre os pares, de acordo com os aspectos positivos evidenciados nas avaliações realizadas pelos participantes em relação à clareza dos objetivos e das apresentações em todos os módulos, à organização e planejamento dos conteúdos, à carga horária e ao estímulo do interesse dos participantes. No caso da palestra, também foram observados aspectos favoráveis na contribuição desse tema para a formação dos futuros professores, destacando a importância do incentivo à AF no contexto escolar e a viabilidade de apresentar esse tipo de proposta em escolas que esses alunos já trabalharam, estudaram ou realizaram estágio. Isso mostra a relevância da disseminação do conhecimento presente na comunidade científica chegar até a sociedade, estimulando e influenciando a prática dos professores.

O fato da proposta não ter sido aplicada na escola de maneira prática, de modo a adquirir dados experimentais, como foi o caso da Finlândia, em que o programa foi criado e executado, podendo verificar suas potencialidades e fragilidades, apresenta-se como uma limitação do presente trabalho.

A partir das respostas dos questionários e discussão com profissionais e alunos envolvidos com a educação, acredita-se que poderiam ser encontradas dificuldades iniciais na implementação da proposta no que diz respeito à aceitação por parte de alguns adolescentes e resistência de determinados professores, especialmente os que não trabalham diretamente com a EF. Por essas ações não fazerem parte da cultura das nossas escolas, primeiramente seria necessária uma formação prévia para toda a equipe escolar relacionada aos conteúdos e atividades que compõem uma escola mais ativa e colaborativa. Portanto, a aplicação imediata, somente após a conclusão do minicurso e/ou palestra, sem um período de capacitação prévia de todos os envolvidos, também se apresenta como uma limitação.

Apesar das restrições, os resultados demonstraram que a presente proposta é inovadora, foi bem aceita pelos professores e alunos, e apresenta potencial de sucesso se for implementada, particularmente nas escolas estaduais de São Paulo.

Considerando as respostas em relação ao minicurso, pode-se concluir que o programa E+A&C foi avaliado como possuindo um certo padrão de **“Qualidade”**, com sugestões de **“Aplicação Prática”**. Foi considerado **“Inovador”** ao trazer o conhecimento de novas metodologias e de grande importância quando relacionado ao aumento do nível de **“Atividade física”** na escola e sua preocupação com a saúde (sala de aula e intervalo). Um outro ponto forte está relacionado à **“Fundamentação Científica”** da proposta, porém com necessidade de proporcionar o **“Curso de modo presencial/interativo”**, com **“Emissão de certificado”** aos participantes, disponibilizando **“Legendas em Português”**, além de oferecer mais exemplos de **“Aplicação Prática”**.

Com relação a palestra e ainda considerando os achados que evidenciaram a **“importância da participação dos Professores de todos os componentes curriculares e dos Alunos”** na elaboração e planejamento de ações para uma escola com esses moldes, assim como da **“Equipe gestora”** e da **“Comunidade escolar”** como um todo, ficou evidente a necessidade tanto da participação da **“Universidade”**, como dos **“Universitários”** para o sucesso da proposta,

particularmente no tocante ao planejamento e implementação, **“Seguindo as orientações apresentadas no minicurso”**, com **“Ênfase no protagonismo”** e com ações voltadas ao **“Incentivo à prática de AF pelas meninas”**, evidenciando, portanto a **“Satisfação”** dos participantes ao material proposto.

REFERÊNCIAS

AYRES, J. R. de C. M.; FREITAS, A. C.; SANTOS, M. A. S. Dos; SALETTI FILHO, H. C.; FRANÇA JÚNIOR, I. Adolescência e aids: avaliação de uma experiência de educação preventiva entre pares. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, [s. l.], 2003.

BLOM, A.; INKINEN, V.; KARI, J.; LAINE, K.; MOILANEN, N.; PAAJANEN, M.; RAJALA, K.; TAMMELIN, T. Towards more active and pleasant school days: Interim report on the Finnish Schools on the Move programme 2015-2016, 2017. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_111017_en.pdf (Acesso em 16/06/2020).

BLOM, A.; TAMMELIN, T.; LAINE, K.; TOLONEN, H. Bright spots, physical activity investments that work: the Finnish Schools on the Move programme, 2018.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Adolescentes e jovens para a educação entre pares: Saúde e prevenção nas escolas, 2010.

BRAUN; V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, p. 77-101, 2006.

BRESSAN, A. A Participação Juvenil no Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas: contribuições da análise documental para a identificação de estratégias de promoção da saúde. Dissertação apresentada com vistas à obtenção do título de Mestre em Ciências na área de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2011.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and SHAPE America (Society of Health and Physical Educators). *Strategies for Recess in Schools*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services; 2017.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services; 2018.

CESCHINI, F. L.; FIGUEIRA JUNIOR, A. J.; FALCONI, C. A.; FARIAS, U. S.; ALMEIDA, V. T.; SERAFIM, C. L.; MANCINI, R. B. Atividade física e saúde: importância dos statements para a prática de atividade física em crianças e adolescentes, adultos e idosos. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. São Caetano do Sul, v. 7, n. 21, p. 6-9, jul./set. 2009.

CLARKE, V.; BRAUN, V. Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. The Psychologist, v.2, n. 26, p. 120-123, 2013.

CLEMES, S. A.; BARBER, S. E.; BINGHAM, D. D.; RIDGERS, N. D.; FLETCHER, E.; PEARSON, N.; et al. Reducing children's classroom sitting time using sit-to-stand desks: Findings from pilot studies in UK and Australian primary schools. J Public Heal (United Kingdom). 2016.

CONDESSA, L. A.; SOARES, C. A.; MIELKE, G. I.; MALTA, D. C.; CAIAFFA, W. T. Prevalência de adolescentes fisicamente ativos nas capitais brasileiras: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012 e 2015. Rev Bras Epidemiol. 2018; 21(1):1-14.

CORDEIRO, A.M.; OLIVEIRA, G.M.; RENTERÍA, J.M.; GUIMARÃES, C. A. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. Rev. Col. Bras. Cir, v.34, n. 6, p. 428-431,2007.

COSTA, F. J. Mensuração e desenvolvimento de escalas: aplicações em administração. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2011.

DAMIÃO JÚNIOR, A. J. Jogos e brincadeiras realizadas no recreio escolar e sua influência nos níveis de atividade física. TCC (Graduação) – Universidade Federal

de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, Vitória de Santo Antão, 2019.

DARIDO, S. C. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 61-80, 2004. DAVID TRIPP. *Pesquisa-ação: uma introdução metodológica*. Educação e Pesquisa, [s. l.], 2005.

FARIAS JÚNIOR, J. C.; LOPES, A. da S.; MOTA, J.; SANTOS, M. P.; RIBEIRO, J. C.; HALLAL, P. C. Validade e reprodutibilidade de um questionário para medida de atividade física em adolescentes: Uma adaptação do Self-Administered Physical Activity Checklist. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, [s. l.], 2012.

FARIA, F. R; CANABRAVA, K. R; AMORIM, P. R. Nível de atividade física durante o recreio escolar em escola pública e particular. *R. Bras. Ci. e Mov*, 2013;21(1):90-97.

FRANCO-PAPOTI, R. Protagonismo juvenil como meio para introdução do boxe nas aulas de Educação Física: um relato de experiência. *Anais do VI Congresso Latino-americano de Estudos Socioculturais do Esporte*, 2018.

FRANCO-PAPOTI, R.; MOREIRA, J. C. C. Nível de satisfação e percepção de esforço nas aulas de Educação Física escolar: Comparação entre o Exergames e a Atividade Física Preferida. 42º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte e 2º Simpósio Internacional de Atividade Física e Comportamento Sedentário, 2019.

GOMES, D. C. K.; SICHIERI, R.; JUNIOR, E. V.; BOCCOLINI, C. S.; DE MOURA SOUZA, A.; CUNHA, D.B. Trends in obesity prevalence among Brazilian adults from 2002 to 2013 by educational level. *BMC Public Health*. 2019- Jul- 18;19(1):965.

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-

based surveys with 1.6 million participants. **The Lancet Child and Adolescent Health**, [s. l.], 2020.

HAAPALA, H. L.; HIRVENSALO, M. H.; LAINE, K.; LAAKSO, L.; HAKONEN, H.; LINTUNEN, T.; TAMMELIN, T. H. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research*, [s. l.], 2014.

HAAPALA, H. L.; HIRVENSALO, M.H.; KULMALA, J.; HAKONEN, H.; KANKAANPÄÄ, A.; LAINE, K.; LAAKSO, L.; TAMMELIN, T. H. Changes in physical activity and sedentary time in the Finnish Schools on the Move program: a quasi-experimental study. *Scand J Med Sci Sports*. 2017-Nov;27(11):1442-1453.

HALLAL, P. C.; KNUTH, A. G.; CRUZ, D. O. S.; MENDES, M. I.; MALTA, D. C. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2010, vol.15, suppl.2, pp.3035-3042.

JAACKS, L.M.; VANDEVIJVERE, S.; PAN, A.; MCGOWAN, C.J.; WALLACE, C.; IMAMURA, F.; MOZAFFARIAN, D.; SWINBURN, B.; EZZATI, M. The obesity transition: stages of the global epidemic. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2019-Mar;7(3):231-240.

KOPTCKE, L. S.; PADRÃO, M. R. A. V.; ROCHA, F. G.; CAIXETA, I. A.; DALBOSCO, C. Reflexões sobre o uso de material para educação entre pares no Programa Saúde na Escola. *Com. Ciências Saúde*. 2017; 28(2):178-187.

LAZZOLI, J. K.; NÓBREGA, A. C. L. Da; CARVALHO, T. De; OLIVEIRA, M. A. B. De; TEIXEIRA, J. A. C.; LEITÃO, M. B.; LEITE, N.; MEYER, F.; DRUMMOND, F. A.; PESSOA, M. S. V.; REZENDE, L.; DE ROSE, E. H.; BARBOSA, S. T.; MAGNI, J. R. T.; NAHAS, R. M.; MICHELS, G.; MATSUDO, V. Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [s. l.], 1998.

LOPES, L., LOPES, V., PEREIRA, B. Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos seis aos 12 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2006; 20(4), 271-280.

MATSUDO, V.K.R.; FERRARI, G. L. M.; ARAÚJO, T.L.; OLIVEIRA, L. C.; MIRE, E.; BARREIRA, T. V.; TUDOR-LOCKEC, C.; KATZMARZYKC, P. Indicadores de nível socioeconômico, atividade física e sobrepeso/ obesidade em crianças brasileiras. *Revista Paulista de Pediatria*. 2016 Jun; 34(2): 162-170.

MCMULLEN, J.; NÍ CHRÓINÍN, D.; TAMMELIN, T.; POGORZELSKA, M.; VAN DER MARS, H. International Approaches to Whole-of-School Physical Activity Promotion. *Quest*, [s. l.], 2015.

MOK, M. M. C.; CHIN, M.K.; KORCZ, A.; POPESKA, B.; EDGINTON, C. R.; UZUNOZ, F. S. et al. Brain breaks® physical activity solutions in the classroom and on attitudes toward physical activity: A randomized controlled trial among primary students from eight countries. *Int J Environ Res Public Health*. 2020.

MONTEIRO, L. Z.; VARELA, A. R.; SOUZA, P. de; MANIÇOBA, A. C. M.; BRAGA JÚNIOR, F. Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. *Rev. Bras. Epidemiol.* [online]. 2020, vol.23, e200034.

NAEGER, D. M.; CONRAD, M.; NGUYEN, J.; KOHI, M. P.; WEBB, E. M. Students teaching students: Evaluation of a “near-peer” teaching experience. *Academic Radiology*, [s. l.], 2013.

NUNES, J. V.; WOLOSZYN, M.; GONÇALVES, B. S.; PINTO, M. D. S.; A pesquisa qualitativa apoiada por softwares de análise de dados: uma investigação a partir de exemplos revista *Fronteiras – estudos midiáticos* 19(2):233-244 maio/agosto 2017.

OLIVEIRA, M. M.; CAMPOS, M. O.; ANDREAZZI, M. A. R.; MALTA, D. C. Características da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PeNSE. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 2017; 26:605-16.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), Global Recommendations on Physical Activity for Health 5–17 years old, 2011. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>. Acesso em: 10/07/2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), Physical activity, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 05/08/2019.

QUEIROZ, T. L. A.; CAVALCANTE, P. S. As contribuições do software Atlas ti para a análise de relatos de experiência escritos. X Congresso Nacional de Educação EDUCERE. Pontifícia universidade católica do Paraná. Curitiba, 2011.

ROSA, D. L. Nível de atividade física no ambiente escolar: um estudo sobre o recreio nos anos iniciais do ensino fundamental das escolas de Pelotas/RS. 2013. Projeto de Pesquisa (Mestrado) – Curso de mestrado em Educação Física Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

SANTOS, K. B. Dos; MURTA, S. G. Influência dos Pares e Educação por Pares na Prevenção à Violência no Namoro. Psicologia: Ciência e Profissão, [s. l.], 2016.

SANTOS, M. S.; HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Rev Bras Epidemiol. 2010;13(1):94-104.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. Currículo Paulista. Secretaria da Educação. 1. ed. – São Paulo: SE, 2019.

SEABRA, A. F.; MENDONÇA, D. M.; THOMIS, M. A.; ANJOS, L.A.; MAIA, J. A.; Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. Cad Saúde Pública. 2008; 24(4): 721-36.

SILVA, D.; SILVA, R.; PETROSKI, E. Comportamento sedentário no recreio escolar e fatores sociodemográficos associados. Revista da Educação Física/UEM. Maringá, v. 21, n. 2, p. 255-261, 2. trim. 2010

SILVA JÚNIOR, S.; COSTA, F. Mensuração e escalas de verificação: uma análise comparativa das Escalas de Likert e Phrase Completion. Revista Brasileira de Pesquisas de Marketing, Opinião e Mídia, [s. l.], 2014.

SOUZA, A.; SILVA, D.; FREITAS, T.; BORGES, M. Avaliação do nível de atividade física em adolescentes com diabetes mellitus tipo 1 e sua correlação com variáveis metabólicas. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [s. l.], 2014.

SOUZA, L. K. de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. Arq. bras. psicol. [online]. vol.71, n.2, pp. 51-67, 2019.

TAMMELIN, T. Lack of physical activity and excessive sitting: health hazards for young people? J Pediatr (Rio J). 2009; 85(4):283-285.

TEN CATE, O.; DURNING, S. Peer teaching in medical education: Twelve reasons to move from theory to practice. Medical Teacher, [s. l.], 2007.

VILELA, R. B., RIBEIRO, A., BATISTA, N. A. Nuvem de palavras como ferramenta de análise de conteúdo: Uma aplicação aos desafios do mestrado profissional em ensino na saúde. Millenium, 2(11), 2020.

VUORI, I.; LANKENAU, B.; PRATT, M. Physical activity policy and program development: the experience in Finland. Public Health Rep. 2004 May-Jun;119(3):331-45.

WALTER, S. A., BACH, T. M. Adeus papel, marca-textos, tesoura e cola: inovando o processo de análise de conteúdo por meio do Atlas. ti. Seminários de Empreendedorismo e Educação, 12, 1-17, 2009.

APÊNDICES

APÊNDICE A: Sugestões de atividades para os professores e alunos usarem durante as aulas

ATIVIDADES para serem realizadas na PARTE INICIAL (primeira aula):

Sugestões para serem utilizadas no início do período escolar, antes de começarem as aulas.

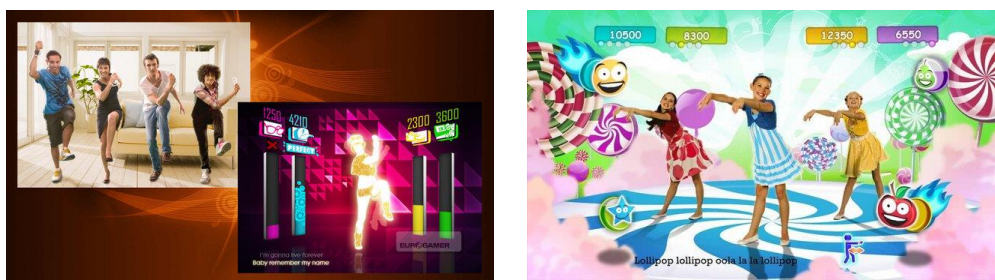
1- Chamada ativa: Todos os alunos permanecem em pé, e quando cada um for chamado, deverá realizar um movimento e todos devem imitá-lo. Procurar não repetir os gestos.



2- Alongamento geral (envolver todas as partes do corpo): Todos em pé, realizar alongamentos que podem ser passados pelo professor, por um aluno, em sequência na própria fila (cada estudante faz um alongamento e todos repetem), ou ainda, através de vídeos projetados na TV ou Datashow (quando possuir).



3- Coreografias (ritmos): Realizar coreografias com movimentos simples, com músicas trazidas ou escolhidas pelos próprios alunos, também com a opção de serem realizadas pelo professor, pelos alunos ou por meio de vídeos. Uma alternativa seria utilizar o jogo “Just Dance” do Xbox que traz uma infinidade de opções (inclusive a versão “kids”) e pode ser projetado por meio de vídeos encontrados na internet (caso não for possível utilizar o equipamento específico).



4- Sentar e levantar da cadeira: Antes de iniciar a aula, os alunos deverão fazer o movimento de se levantar e se sentar na cadeira por 10 vezes, num total de 3 repetições.



5- Flexão de joelhos: Atrás da cadeira ou ao lado da carteira, apoiando-se nela, os alunos deverão levar o calcanhar em direção ao bumbum por 15 vezes, num total de 3 repetições cada perna.



6- Ponta de pé: Atrás da cadeira ou ao lado da carteira, apoiando-se nela, os alunos deverão elevar os calcanhares com as pernas estendidas, por 15 vezes, num total de 3 repetições.



7- Flexão de quadril: Atrás da cadeira ou ao lado da carteira, apoiando-se nela, os alunos deverão elevar os joelhos à frente, por 15 vezes, num total de 3 repetições.

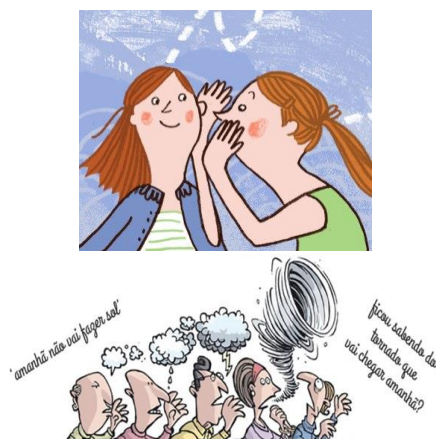


8- Agachamento: Atrás da cadeira ou ao lado da carteira, apoiando-se nela, os alunos deverão agachar como se fossem sentar e voltar à posição inicial, por 10 vezes, num total de 3 repetições. Pode ser realizado com as pernas afastadas e os pés voltados para frente, ou com os pés virados para fora, trabalhando a parte interna da coxa.



9 - “Passar” lateralmente sobre a cadeira: Em pé, na lateral, passar de um lado para o outro da cadeira com o corpo todo, uma perna de cada vez, e voltar sucessivamente. Repetir por 10 vezes o movimento, num total de 3 repetições.

10- Telefone sem fio com movimento: Em pé, em filas e de costas um para o outro, um aluno inicia com um movimento e apenas o próximo pode visualizar, devendo imitá-lo para o seguinte, e assim sucessivamente, até chegar no último aluno, que deverá mostrar para todos o movimento. A atividade pode ser repetida no sentido contrário. Essa dinâmica é importante também para trabalhar o tema “comunicação”, fazendo uma associação de como uma notícia pode chegar totalmente equivocada de um lugar para outro.



11- Trenzinho musical: No formato de trem, um aluno segurando na cintura/ombro do outro, deve dançar pelos corredores entre as carteiras, ao som de uma música.



12- “Quem falta?": Um aluno deve ir à frente da classe e o professor deve tapar seu olho com uma venda. Nesse momento, um outro participante é escolhido a deixar a sala de aula, enquanto todos os alunos trocam de lugar. O aluno que estava com o olho vendado deve tentar adivinhar quem saiu. Variação: pode fazer como competição, (meninos contra meninas, números pares versus ímpares), onde quem acertar “quem falta” marca um ponto para sua equipe.



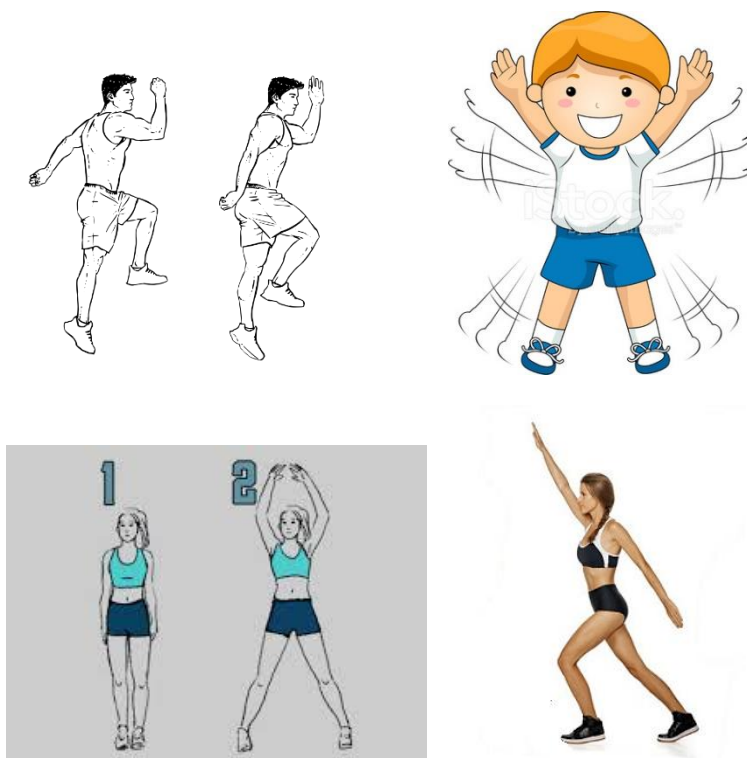
ATIVIDADES para serem realizadas na PARTE INTERMEDIÁRIA (aulas que compreendem o período após a primeira aula e anterior à última):

- **Atividades sem mudança na disposição das carteiras (EM FILAS):**

1- Colocar a cadeira em cima da carteira e assistir a cada aula do dia, 5 minutos em pé.



2- Realizar exercícios no lugar, para aquecer o corpo: *Skipping* (movimentação de corrida no lugar, elevando bem os joelhos, estendendo as pernas à frente do corpo, ou elevando os calcanhares até o bumbum); polichinelo (saltar afastando pernas e elevando os braços para cima); polisapato (saltar no lugar, alternando pernas e braços para frente e para trás). Exemplos de canais disponíveis na internet que trabalham movimentos que podem ser realizados na sala de aula são: “*Little Sports*”⁵ e “*Move to Learn*”⁶.



3- Segurar a cadeira pelo encosto, com as duas mãos e realizar movimentos para cima (membros superiores), colocá-la no chão, e em seguida agachar (membros inferiores). Realizar 10 movimentos e repeti-los 3 vezes.

⁵ Disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UCTlwFB4ciFi5ZClu-VIwaOg>

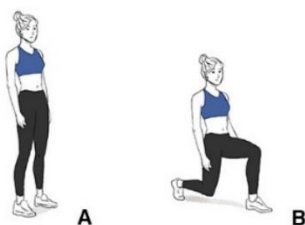
⁶ Disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UCuPUdEctalgaEexj3ZFjkiQ>

4- Elevar a perna para trás, subir na ponta dos pés e agachar: Fazer essa série, 10 vezes, alternando a perna que vai para trás, num total de 3 repetições.

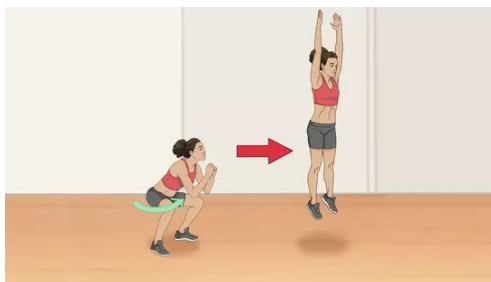


5- Realizar exercícios calistênicos (utilizando o peso do próprio corpo) alternados, no lugar, com uma pausa entre eles, e respeitando seus limites. Realizar 10 exercícios, repetindo 3 vezes cada série. Alguns exemplos são:

a- Afundo p frente/para trás: Avançar ou afastar uma perna de cada vez, como se fosse dar um “passo” para frente/para trás.



b- Agachar (como se fosse sentar) e saltar para cima com braços estendidos.



c- Tríceps: Apoiar de costas na cadeira, fazer um movimento de flexionar e estender os cotovelos, sem tirar os pés do lugar.



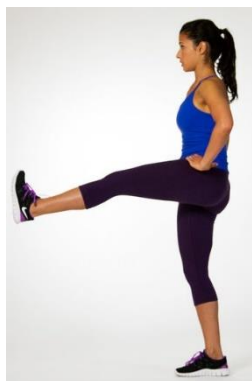
d- Abdominal sentado: Sentado na cadeira, elevar um joelho de cada vez, tentando encostar o cotovelo contrário.



e- “Cadeirinha” (agachamento) estática na parede: Encostar na parede, com os joelhos flexionados, como se tivesse sentado numa cadeira e ficar o maior tempo que conseguir. Repetir o movimento quantas vezes forem possíveis, respeitando seus limites.



6- Equilibrar-se em uma só perna: Em pé e estáticos, os alunos deverão equilibrar em uma só perna e depois trocar, contando 10 segundos cada exercício. Primeiro com a perna estendida à frente do corpo e depois estendida para trás.



7- Desafios em filas: Em pé, passar um objeto (por exemplo um estojo, uma bola, um tênis, uma bola de meia) pela fila, um aluno por vez, até o seu final. Quando chegar no último aluno, ele deverá correr até o início da fila e recomeçar. A fila que voltar à posição inicial primeiro, vence. Variações:

- a- Passar por baixo das pernas, acima da cabeça, pelo lado direito/esquerdo.
- b- Passar um arco pelo corpo todo e entregar ao próximo, seguindo a mesma dinâmica apresentada acima.
- c- Passar o objeto por baixo e voltar por cima.

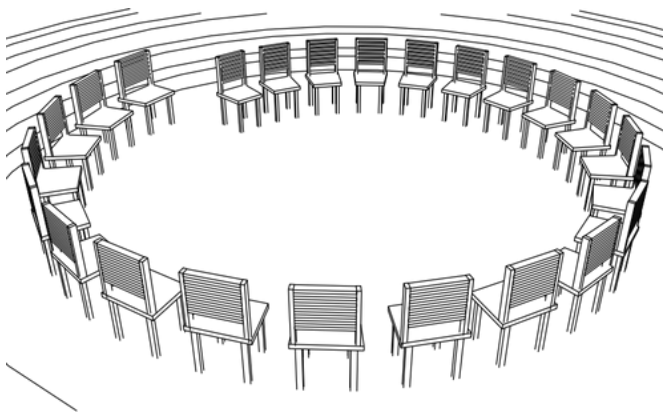


8- Subir e descer as escadas da escola (se a estrutura for possível): Os alunos, juntamente com o professor, deverão realizar essa atividade, cada um no seu ritmo, até completar 5 minutos. Subir e descer sempre pelo lado direito para não ter perigo de trombar.



- **Atividades com mudança na disposição das carteiras (círculos):**

Deixar a sala de aula preparada antecipadamente, com as carteiras e cadeiras no formato de círculo, para aproveitar o seu espaço central.



1- Jogo da Memória humano com movimentos: Dois alunos (jogadores) saem da sala de aula, para não verem a formação dos outros. Os demais estudantes formam

duplas e combinam um tipo de movimento específico que os representa (como se fossem cartas iguais). Podem ser movimentos de esportes, de algum tipo de exercício físico, dança, entre outros. Depois disso, eles ficam espalhados, abaixados pela sala de aula em colunas, e a dupla de jogadores volta para a classe para o início do jogo. Como num jogo da memória, cada jogador tem uma chance. O aluno escolhe um amigo (carta) e esse levanta e faz um movimento. Em seguida, escolhe-se um outro que também mostra o seu gesto. Se os dois fizerem movimentos iguais, formam uma dupla (cartas iguais) e o jogador marca um ponto (as “cartas” saem e ficam em pé, próximas ao jogador). Assim prossegue o jogo, com o outro aluno escolhendo uma dupla. Se errar, as cartas permanecem no lugar, se acertar, vão para perto dele. Variação: trocar a dupla de jogadores para que todos possam participar.

2- Trocar de cadeira ao comando: Colocar as cadeiras em frente às carteiras, formando uma grande roda. Um aluno permanecerá sem cadeira. Inicialmente, o professor deve realizar um “comando”. Pode ser alguma pergunta do cotidiano ou da própria matéria, e quando a resposta for afirmativa (SIM), os estudantes devem trocar de cadeira. Exemplo: quem gosta de EF; quem tem irmão; quem gosta de chocolate; entre outras. A pessoa que sobrar sem cadeira, pode fazer a próxima pergunta para o grupo. Quem ficar duas vezes sem cadeira, realiza um exercício no meio da roda e todos repetem.



3- Caça e caçador: Ainda com as cadeiras em frente às carteiras, formando uma grande roda. Alguns alunos permanecerão sentados (caça) e outros em pé (caçador), atrás do encosto das cadeiras. Cada caçador poderá cuidar de duas cadeiras, dependendo do número de alunos na classe. O objetivo da brincadeira é cada caçador conseguir sua caça, e quem a tiver, não deixar que outro a roube. Os caçadores devem tentar “roubar” uma caça através de um sinal, como “pisca”, por exemplo. O caçador pisca para um aluno que está sentado e esse deve correr e se sentar na cadeira correspondente a quem piscou. Nesse momento, o “dono” da caça deve tentar impedi-la de fugir, segurando-a pelos ombros. Depois de um tempo, trocam-se as posições.

4- Bagunça das cadeiras: Os alunos estarão sentados em cadeiras, dispostas em círculos. Quando o professor der o comando “bagunça das cadeiras”, todos deverão trocar de lugar, mas quando disser alguma característica, como, por exemplo: “só faz bagunça quem tem cabelo longo!”, “só faz bagunça quem está de blusa cinza!”, somente quem tem essa característica trocará de lugar. Variação: deixar um aluno no centro do círculo, sem cadeira, e ele deverá se sentar em alguma cadeira no momento da troca. Quem ficar sem cadeira duas vezes, deverá pagar um “mico”.

5- Dança das cadeiras: Tradicional brincadeira com música, onde todos os alunos deverão estar dançando e rodando entre as cadeiras e quando a música parar, deverão ocupar um lugar. Como sempre falta uma cadeira e um participante sai, para que nenhum aluno fique parado, o aluno que ficou sem cadeira deve realizar um exercício para todos fazerem. Variação: tirar mais que uma cadeira, para que todos sentem em duplas; ir tirando as cadeiras sem que nenhum participante saia (cadeira cooperativa).



6- Atividades utilizando bexigas:



a- Em duplas, rebater uma bexiga, sem deixar cair no chão, de acordo com os comandos do professor: usando apenas as mãos, apenas a cabeça, ombros, cotovelos, coxa, pés, de acordo com a criatividade de cada um.



b- Estourar o balão: Em duplas ou individualmente, amarrar uma bexiga em cada pé e dançar ao som de uma música. Quando a música parar, tentar estourar a bexiga dos companheiros e proteger a sua. Quando todos os balões forem estourados, o aluno deve participar apenas estourando os dos outros, até que sobre um vencedor.



c- Dança da bexiga na testa: Em duplas, ao som de uma música (vários ritmos), dançar com um balão preso entre as testas dos participantes, sem deixar cair. A dupla que permanecer até o final, será a vencedora. Quem deixar a bexiga cair deverá continuar dançando com sua dupla até o final da brincadeira.



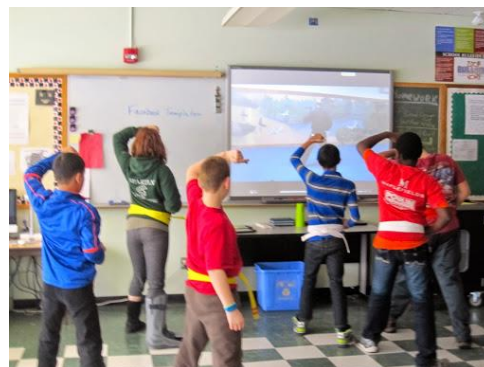
d- Pega-pegas das bexigas: Prender uma bexiga no meio das pernas e brincar de pega-pega. Quem for pego, deixar a bexiga cair ou estourar, torna-se o pegador.



e- Batata quente em pé: Tradicional brincadeira, em círculo, passando uma bexiga de mão em mão enquanto um aluno fica de costas para dar o comando “queimou!”. O aluno que tiver com a bexiga nesse momento, deverá “pagar um mico” escolhido pelo grupo e ficar de costas para dar o comando.



7- Coreografias: Realizar coreografias simples, trazidas ou criadas pelos alunos, podendo utilizar a mídia como ferramenta de apoio (vídeos, TV e Datashow). Exemplos: Macarena, Danças de roda- Cirandas (para os alunos mais novos), entre outras.



8- Dinâmica do jornal- Em duplas, dançando, cada um em cima de uma folha de jornal. Cada vez que a música parar, o professor dá o comando de dobrar uma parte da folha. A música volta e a dança continua, assim sucessivamente, até que quem não conseguir ficar mais com os dois pés em cima do jornal, sai do jogo. Nessa atividade, muitos vão seguir as “marcas” preexistentes do jornal, dobrando-o sempre ao meio, e consequentemente sairão antes da brincadeira. Alguns dobrarão apenas uma pontinha, e ficarão até o final. Essa atividade pode transformar-se em uma discussão ao final da aula, sobre o papel do professor como mediador. Ele orienta, mas cada um segue um caminho, resolvendo os desafios de maneira eficaz, usando a criatividade, e mostrando que não precisa seguir apenas um determinado padrão (dobra do jornal).

9- Arco cooperativo: Em círculo, todos de mãos dadas, passar um arco pelo corpo, até voltar aonde começou, sem soltar as mãos. Refazer o caminho de volta.



10- Desafio do pregador de roupa (princípio operacional das lutas): Inicialmente, em duplas, colocar um pregador de roupa em cada manga da camiseta. Ao sinal do professor, tentar pegar os pregadores do outro, ao mesmo tempo em que protege os seus. Cada vez que um pregador é pego, é devolvido ao participante e quem o pegou, marca um ponto. Variações: só marca ponto após pegar os dois pregadores, ou seja, ficar com os quatro; aumentar gradativamente o número de participantes e realizar a atividade em trios, quartetos, de acordo com o espaço permitido.

11- Desafio em duplas: De costas um para o outro, como se estivessem sentados, verificar qual dupla consegue ficar mais tempo nessa posição. Variação: ir trocando as duplas.



12- “João Bobo”: Em trios, dois alunos nas laterais, e um entre eles, com os olhos fechados. Fazer movimentos para frente e para trás sem tirar os pés do chão (pêndulo). Trocar as posições até que todos passem pela posição do meio. Essa atividade trabalha confiança, propriocepção e isometria.



13- Massagem: Em pé e em círculo, um de costas para o outro, massagear as costas do aluno à sua frente, simultaneamente, com uma bolinha de tênis em mãos. Ao sinal do professor, inverter o lado e realizar no outro amigo.



ATIVIDADES para serem realizadas na PARTE FINAL (última aula - conscientização):



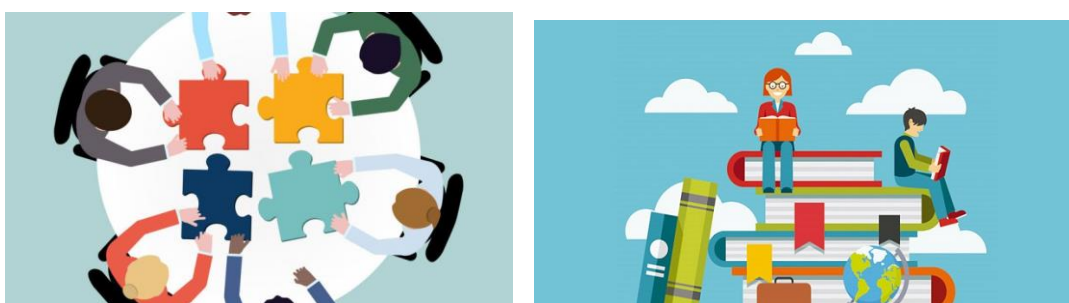
Os 5 minutos finais do período escolar serão utilizados para discussões, rodas de conversa, leitura de textos, apreciação de vídeos; visando a conscientização dos estudantes acerca dos objetivos principais e benefícios do programa que está sendo implantado na escola. Deve-se discutir e mostrar

exemplos do “*Schools on the Move*” realizado na Finlândia, onde o programa “Escola mais ativa e cooperativa (E+A&C)” foi inspirado.



Os educadores poderão trabalhar a conscientização dos estudantes sobre a importância do aumento da prática de atividade física diária (mínimo de 60 minutos, segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde – OMS), tanto dentro, como fora da escola; além de discutir e criar práticas que podem ser realizadas em casa, na rua, em parques.

Também apresentarão o conceito e a importância da metodologia de ensino “Educação entre pares” como instrumento para auxiliar o aumento do nível de atividade física diário.



Abaixo, alguns exemplos (sugestões) de vídeos, links, textos e atividades que poderão ser utilizados na sala de aula para informar os estudantes acerca de temas tão importantes na atualidade e que poderão trazer benefícios a longo prazo.

Ao final do bimestre, os alunos poderão confeccionar cartazes de conscientização, resenhas sobre os temas apresentados, sugestões de novas atividades e textos, além de autoavaliação específica em relação ao programa.

Seguem algumas sugestões:

*** Reportagem do Fantástico:** Como forma de introduzir o tema aos alunos, será exibida a reportagem que foi apresentada no programa “Fantástico”, em 24 de março de 2019, intitulada “Vida Ativa: Finlândia tem combinação de aprendizado e atividade física nas escolas”, que mostra como o modelo de educação do país considerado como o mais feliz do mundo pela ONU em 2019, colabora para esse título e no qual o “E+A&C” foi inspirado.

Link: <https://globoplay.globo.com/v/7482417/>

*** Vídeos institucionais do programa “Schools on the Move” da Finlândia:** Apresentar alguns vídeos realizados pelo programa finlandês como forma de exemplo de atividades e motivação para os alunos trabalharem como ativadores.



Seguem alguns *links*:

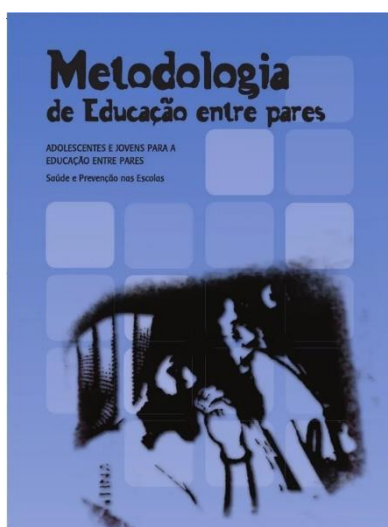
<https://www.youtube.com/watch?v=3ILmhUIAApY>

<https://www.youtube.com/watch?v=jNnIh62MWMA&list=PLQD0GyzWN465DcrYj3LMTpJbWKwJrfuxn&index=2&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=d2lwhmgGcDQ&list=PLQD0GyzWN465DcrYj3LMTpJbWKwJrfuxn&index=5&t=36s>

* **Educação entre pares:** Apresentar para os alunos a Metodologia do material criado pelo Projeto Saúde e Prevenção na Escola (SPE), trabalhando e discutindo atividades e estratégias (oficinas, debates, encontros, grupos de estudo e discussão, eventos, gincanas, elaboração de material informativos, entre outros) que também poderão ser utilizados em outros projetos da escola.

Link: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/metodologias.pdf>



* **Textos da Organização Mundial de Saúde:** Apresentar e discutir informações e textos publicados pela OMS e Organização Pan-Americana da Saúde, referentes aos assuntos e objetivos tratados na proposta. Alguns exemplos com seus respectivos *links* são apresentados a seguir.



* Novo estudo liderado pela OMS aponta que a maioria dos adolescentes não pratica atividade física suficiente.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6064:novo-estudo-liderado-pela-oms-aponta-que-a-maioria-dos-adolescentes-nao-pratica-atividade-fisica-suficiente&Itemid=839

ARTIGO NA ÍNTEGRA:

* *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants.*

Link:

[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

* OMS lança plano de ação global sobre atividade física para reduzir comportamento sedentário e promover a saúde.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5692:oms-lanca-plano-de-acao-global-sobre-atividade-fisica-para-reduzir-comportamento-sedentario-e-promover-a-saude&Itemid=839

* Mais de 1,4 bilhão de adultos correm risco de desenvolver doenças por inatividade física em todo o mundo.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5753:mais-de-1-4-bilhao-de-adultos-correm-risco-de-desenvolver-doencas-por-inatividade-fisica-em-todo-o-mundo&Itemid=839

* Participe da consulta pública sobre proposta de diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6131:participe-da-consulta-publica-sobre-a-proposta-de-diretrizes-da-oms-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario-para-criancas-e-adolescentes-adultos-e-idosos-2020&Itemid=839

* Folha informativa – Alimentação saudável.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839

* Alimentação e Nutrição: Folhas informativas.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5439:alimentacao-e-nutricao-folhas-informativas&Itemid=820

* OPAS e Ministério da Saúde promovem encontro regional sobre ações para prevenção da obesidade infantil.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5956:opas-e-ministerio-da-saude-promovem-encontro-regional-sobre-aco-es-para-prevencao-da-obesidade-infantil&Itemid=839

* Para crescerem saudáveis, crianças precisam passar menos tempo sentadas e mais tempo brincando.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5919:para-crescerem-saudaveis-criancas-precisam-passar-menos-tempo-sentadas-e-mais-tempo-brincando&Itemid=839

* No Brasil, países das Américas definem próximos passos para o enfrentamento da epidemia de obesidade infantil.

Link:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5957:no-brasil-paises-das-americas-definem-proximos-passos-para-o-enfrentamento-da-epidemia-de-obesidade-infantil&Itemid=839

* Global recommendations on physical activity for health.

Link:

<https://www.who.int/publications-detail/global-recommendations-on-physical-activity-for-health>

* Walk the Talk: The Health for All Challenge.

Link:

<https://www.who.int/news-room/events/detail/2018/05/20/default-calendar/walk-the-talk-the-health-for-all-challenge>

APÊNDICE B: Sugestões de atividades para os professores, alunos ativadores e parceiros usarem durante o “intervalo ativo”

(ESPAÇOS DISPONÍVEIS: sala de aula, sala de vídeo, pátio, quadra)

20 minutos

As sugestões apresentadas para serem realizadas no período do intervalo fazem parte do repertório que a própria pesquisadora utiliza em suas aulas na escola. Todas essas práticas já foram aplicadas com alunos das mais variadas idades.

Além dos alunos, todos os colaboradores para a prática da AF durante o intervalo, como professores, funcionários da escola, parceiros (clubes, academias e universitários, pais e voluntários) podem ser considerados “ativadores”.

A seguir, são apresentados alguns exemplos de atividades que podem ser utilizadas durante o recreio.

ATIVIDADES que podem ser realizadas NA QUADRA/ PÁTIO:

- **Jogos e brincadeiras**

Há uma grande variedade de jogos e brincadeiras, tanto os presentes na cultura popular (local e regional), quanto em todo o Brasil e no Mundo. Eles podem ser realizados com ou sem o uso de materiais, com regras simples ou mais complexas, e divididos de diversas maneiras.

Jogos e brincadeiras populares (com e sem o uso de materiais):

1- Mãe da Rua: Um aluno fica posicionado no meio da quadra (Mãe da rua) e o restante atrás da linha lateral. Ao sinal do professor (aluno ativador ou parceiro da escola), todos os alunos deverão atravessar para o outro lado (atrás da outra linha

lateral) e o aluno que for tocado (pego) fica no meio ajudando a pegar os demais. Isso ocorre sucessivamente até que todos sejam pegos.



2- Galinha, gavião e pintinho: Segue a mesma lógica da “Mãe da rua”, porém, o aluno que fica no meio é o gavião, os demais alunos são os pintinhos, e a galinha fica do lado oposto os chamando pelo nome. Quem for pego na “travessia”, ajuda a raposa até acabarem todos os pintinhos.

3- Elefantinho colorido/ Rio vermelho: Segue a mesma dinâmica das atividades anteriores, incluindo o trabalho com as cores. O aluno que fica no meio é o responsável por falar uma cor, de acordo com os comandos específicos de cada brincadeira. Se os demais alunos tiverem a cor na roupa, ou em qualquer acessório que estejam usando, podem atravessar tranquilamente para o outro lado. Quem não tiver a cor, deve fugir do pegador. Quem for pego, fica ajudando. Comandos da primeira brincadeira: o aluno do meio fala “Elefantinho colorido”, os demais respondem “que cor?”, nesse momento o pegador fala uma cor. Segunda brincadeira: os alunos falam: “podemos passar pelo rio vermelho?”, o pegador responde “só se tiver uma cor!”, aí os alunos perguntam “que cor?”, e inicia-se a brincadeira.



4- Teia de Aranha: Também segue a mesma lógica, porém os alunos se posicionam atrás da linha de fundo da quadra (ao lado das traves de Futsal). O pegador é a “aranha”, que pode correr por todo o espaço. Quando um participante é pego, deve escolher uma linha na horizontal e só pode ajudá-la se deslocando em cima dessa linha. Quando os demais são pegos, dão as mãos e vão formando a “teia de aranha” sobre das linhas.

5- Dona Bruxa: Um aluno (Bruxa) fica de costas a uma certa distância (pode ser na linha de fundo da quadra) dos outros (atrás da linha central). O grupo de alunos pergunta: “Dona Bruxa, que horas são?”, e a Bruxa responde: “cinco horas!”. Os alunos deverão avançar 5 passos e assim por diante, até chegarem próximo ao pegador. Quando a Bruxa responder “meia noite!”, todos deverão correr até a linha de início da brincadeira. Quem for pego, ajuda a Bruxa até que todos sejam pegos.

6- Maré alta: Mesma dinâmica da atividade anterior, porém é iniciado com o pegador (linha de fundo) dizendo “maré baixa!”, e os outros alunos perguntando “quantos passos?”. O pegador responde sempre de acordo com alguma característica, por exemplo “cinco passos de gigante”, “dez passos de formiga”, e assim por diante. Os participantes terão que imitar os comandos que lhes são falados, se deslocando, até se aproximarem do pegador. Quando o pegador disser “maré alta!”, todos devem fugir para a linha central. Quem for pego, o ajuda, até que todos sejam pegos.

7- Nunca três: Os alunos ficam sentados, em duplas, um atrás do outro. Uma dupla começa a brincadeira. Um deve tentar pegar e o outro fugir. Se o aluno for pego, invertem-se as posições; porém, para que esse aluno não seja pego, ele deve sentar-se atrás de uma dupla. Quando ele se senta, o aluno que está na frente deve se levantar e se tornar o pegador, correndo atrás do aluno que o estava pegando. Variações: sentar na frente e o de trás fugir; colocar várias duplas para pegar para tornar a brincadeira mais dinâmica; em vez de sentados, fazer a brincadeira em pé, de mãos dadas, onde o fugitivo dá a mão para alguém da dupla e o que ficou “livre” torna-se o pegador.



8- Pega-pegas e inúmeras variações:



* Pega-pegas corrente: Inicia-se com um pegador. Cada um que vai sendo pego deve dar as mãos para ele, formando uma corrente. Para pegar os demais, a corrente não pode estar solta. Termina quando todos forem pegos. Variação: diminuir o espaço da quadra para facilitar a ação da “corrente”.

- * Pega-pegas americano: Quando alguém for pego, deve ficar parado com as pernas afastadas. Para salvá-lo, algum participante deve passar por baixo das suas pernas. Variação: colocar vários pegadores para tornar a brincadeira mais dinâmica; quem ficar embaixo da perna de alguém, não pode ser pego (pique).
- * Pega-pegas gelo: Quando alguém for pego, deve ficar parado (congelado), até que alguém encoste nele para voltar à brincadeira.
- * Pega-pegas com piques: Segue a mesma dinâmica de todos os pega-pegas, porém, para que a pessoa não seja pega, deve-se escolher algo para ser o “pique”. Podem ser alguns cones, as traves do gol, algum gesto (agachar, por exemplo). Se a pessoa encostar nesses objetos ou realizar a ação proposta, ela não pode ser pega. Variação: quem for pego vira pegador ou vão trocando-se os pegadores depois de determinado tempo.
- * Pega-pegas espelho: Quando alguém for pego, deve ficar parado, fazendo alguma pose, como uma estátua. Para ser salvo, alguém deve imitá-lo, como um espelho, e assim ele volta à brincadeira.
- * Pega-pegas jardineiro: Segue a mesma dinâmica que a “teia de aranha”, porém, quem for pego deve ficar parado no lugar, com os braços afastados (árvore) e pode ajudar o jardineiro apenas dessa maneira, sem sair do lugar. Para a brincadeira fluir melhor, é bom realizá-la num espaço menor.
- * Pega-pegas dos elementos (pedra, água, torre): O pegador, no momento que pega alguém deve dizer uma das três palavras (pedra, água ou torre). Se falar pedra, o aluno pego deve agachar-se na posição grupada e para ser salvo alguém deve passar por cima dele (pula cela); se falar água, deve afastar as pernas e ser salvo por alguém passando por baixo delas; se falar torre, o aluno deve ficar parado com os braços afastados, e para ser salvo, alguém deve contornar embaixo dos seus dois braços.
- * Pega-pegas no alto: Os alunos devem estar correndo aleatoriamente e para se protegerem do pegador, devem achar um local mais alto que o chão (pique). Quem for pego, vira pegador. Pode ter mais que um pegador.
- * Pega-pegas rabinho: Todos os participantes devem ter tiras de TNT, de tecido ou fitas presas no cós da roupa. Ganha quem pegar o maior número de rabinhos em

determinado tempo estipulado. Variação: pode-se brincar em equipe, cada equipe tem uma determinada cor para diferenciar-se e vence quem pegar mais “rabinhos” das outras equipes.



* Pega-pegas fruta: Quando o pegador chegar perto de alguém, este deve falar bem alto o nome de uma fruta e agachar. Dessa maneira não pode ser pego (pique). Procurar não repetir as frutas.

9- Corrida Po: Duas equipes devem se posicionar nas linhas laterais da quadra, em filas. O objetivo da brincadeira é conseguir chegar na fila da outra equipe. Para isso, quando for dado o comando, o primeiro jogador de cada equipe deve seguir pelas linhas laterais e cruzar a linha central até encontrar o adversário. Quando se encontrarem, tiram “JokenPo” (pedra, papel, tesoura). Quem vencer, continua o caminho até a equipe oposta. O aluno que “perdeu”, volta para o final da fila da sua equipe e o que está na frente da fila deve sair para encontrar o jogador adversário, para não o deixar chegar até sua equipe. Se não for realizada na quadra, as linhas podem ser desenhadas com giz ou marcadas com cones.



10- Polícia e ladrão: Os alunos são divididos em policiais e ladrões, onde os primeiros devem “pegar” os segundos. Pode iniciar-se como o esconde-esconde, dando-se um certo tempo para os ladrões se esconderem. Quando todos forem pegos, trocam-se as posições.



11- Barra manteiga: Duas equipes, posicionadas lado a lado, atrás de duas linhas tracejadas no chão, ou utilizando-se as linhas da quadra, em pé e com um braço estendido à frente do corpo e a palma da mão virada para cima. Um representante da outra equipe deverá ir até os adversários e bater de leve com sua mão nas mãos do demais, cantando uma música “Barra manteiga, na fuça da nega, 1, 2, 3!”. O último participante que tiver sua mão tocada, deve correr e tentar pegá-lo até que ele chegue de volta à sua equipe. Inicia-se novamente da mesma maneira. Variações: essa brincadeira pode ser contada por pontos (cada vez que alguém for pego) ou quem for pego deve mudar de time. Vence quem tiver mais pontos ou integrantes. Também pode-se colocar obstáculos no caminho.



12- Morto-vivo-ressuscitado: Em pé, um ao lado do outro, e com um certo espaço. O ativador dará os comandos: morto (os alunos devem agachar), vivo (ficar em pé) e ressuscitado (em pé, com os braços levantados acima da cabeça). Quem errar, sai da brincadeira até sobrar um ganhador ou fica no lugar do ativador, dando os comandos. A brincadeira se torna mais divertida se o ativador realizar os movimentos junto com os participantes e “enganá-los” às vezes. Por exemplo, dizer “morto!” e ficar em pé. Variações: podem utilizar-se também os comandos: careca (mãos na cabeça), cabeludo (braços abertos ao lado da cabeça), barriga (mãos na barriga) e barrigudo (braços estendidos à frente da barriga); e variá-los, da seguinte maneira: “careca!”, “morto!”, “vivo!”, “barrigudo!”, etc.



13- Dentro/fora: Cada aluno desenha um círculo no chão com giz, ou utiliza o círculo central da quadra. O ativador dará os comandos: dentro (os alunos devem entrar no

círculo) ou fora (os alunos devem sair do círculo). Quem errar, sai do jogo até ter um ganhador e iniciar novamente.

14- *Pac-man*: Também conhecido como “pega-pega na linha”, onde todos os participantes, incluindo o pegador, devem se deslocar somente em cima das linhas da quadra, não podendo saltar de uma linha para a outra. Quem for pego deve ficar agachado em cima da linha, impedindo a passagem dos outros que estão fugindo. Quem tentar passar por esse local deverá retornar, não podendo desviar da pessoa que está pega e nem pular para outra linha. Esse desvio só é permitido para o pegador. A brincadeira termina quando todos forem pegos ou sobrar apenas um, que será o vencedor. Variações: todos podem desviar de quem está pego; vale “salvar” quem está pego, saltando por cima ou apenas encostando; pode ter mais de um pegador para ficar mais dinâmico; os pegadores poderão estar com uma bola na mão e encostá-la nas pessoas para serem pegas, entre outras.



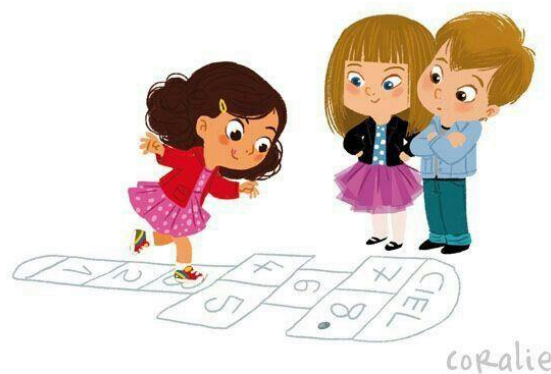
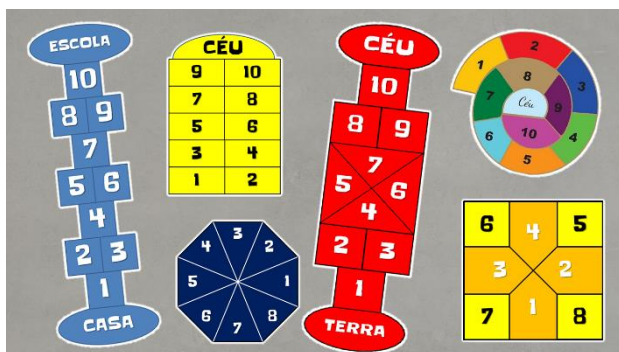
15- Pé na lata: Mesma dinâmica do esconde-esconde, porém, a brincadeira se inicia com um participante chutando uma lata, enquanto outro vai buscá-la. Nesse momento, os demais vão se esconder. Quando a lata é colocada novamente no lugar de início, o participante responsável por buscá-la começa a procurar os outros.

Se alguma pessoa conseguir chutar a lata novamente, e gritar “pé na lata!”, todos os que já tinham sido encontrados, podem fugir novamente.



16- Amarelinha e variações: Brincadeira tradicional de saltar, com várias opções de tabuleiro. Algumas regras básicas usadas para brincar são:

- a- Cada jogador precisa de algum objeto para jogar na casinha (giz, tampinha de garrafa, pedra).
 - b- A brincadeira se inicia jogando o objeto na casa número 1, e assim sucessivamente, até percorrer todo os números.
 - c. Só é permitido pisar com um pé em cada casa. Só pode colocar os dois pés no chão quando uma casa for do lado da outra.
 - d- Quando chegar no final, o jogador volta saltando e pega o objeto na casa que parou, para iniciar novamente, jogando no próximo número.
 - e- Se o participante pisar nas linhas do jogo, pisar na casa onde está o objeto, não o acertar na casa que deveria ou não o pegar na volta, passa sua vez para o próximo.
- Vence quem saltar todas as casas primeiro.



17- Brincadeiras com corda e variações:

- * Saltar sozinho, com corda individual; saltar em duplas com corda individual (um fica em frente ao outro e saltam juntos).
- * Salto em altura: Uma dupla de ativadores segura a corda bem próxima ao chão e os demais participantes devem saltar. A cada etapa a corda vai subindo e aumentando-se a altura.
- * Passar por baixo: Ao contrário da atividade anterior, a corda é segurada no alto, e os participantes têm que passar por baixo. A cada etapa a corda vai descendo, e os alunos não podem encostar nela.
- * Salto em distância: Duas cordas são colocadas no chão, a uma pequena distância e os alunos devem saltar. A cada etapa a distância vai aumentando.
- * Cabo de guerra: Duas equipes seguram a corda e há uma demarcação no chão dividindo o meio. Ao sinal do ativador, cada equipe puxa a corda para o seu lado e quem passar da marcação central, é a equipe perdedora.
- * Cobrinha: Atividade geralmente realizada com alunos menores, onde os ativadores deverão agitar a corda como se fosse uma cobra, e os participantes terão que saltar sem pisar, podendo-se variar a velocidade e altura.
- * Reloginho: Um ativador fica no meio com a corda e deve girá-la arrastando no chão, como se fosse o ponteiro de um relógio. Os alunos que estão nas laterais, devem saltá-la. Quem pisar na corda vai no meio para girá-la.
- * Saltar de acordo com a música: Uma dupla de ativadores bate a corda para os demais saltarem, seguindo as instruções da música. Há inúmeras variações. Alguns exemplos:
 - a- “Salada, saladinha, bem temperadinha, com sal, pimenta, fogo, foguinho, fogão!” (começa a bater a corda bem rápido);
 - b- “Com quem? Com quem você pretende se casar? Loiro, moreno, careca, cabeludo, barriga, barrigudo, rei, capitão, soldado, ladrão...”;
 - c- “Suco gelado, cabelo arrepiado, qual é a letra do seu namorado? A, b, c, d, e...”;
 - d- “Quantos filhos você pretende ter? 1, 2, 3, 4...”;

e- “Um homem bateu em minha porta, e eu “a-bri”, senhoras e senhores, ponham a mão no chão; senhoras e senhores, pulem em um pé só, senhoras e senhores, deem uma rodadinha, e vão “pro” olho da rua!”;

* Zerinho: Uma dupla de ativadores bate a corda para os demais. Na primeira rodada, todos devem passar por baixo da corda girando sem encostar nela (zero). Na segunda, todos devem entrar na corda, saltar uma vez e sair; na terceira, saltar duas vezes e sair, e assim por diante. Quem não conseguir, não avança, e continua no número que parou.



18- Pular elástico: Para pular elástico é necessário ter no mínimo 3 participantes. Uma dupla o posiciona nos tornozelos e a cada etapa ele vai mudando de posição (altura): tornozelos, joelhos, coxa, cintura e ombros. O objetivo é executar uma sequência sem erros. Existem várias sequências, por exemplo:

- a- Pular no meio do elástico com os pés juntos.
- b- Pular com os pés em cima dos dois lados do elástico ao mesmo tempo.
- c- Pular afastando as pernas, deixando elástico entre elas e sair.
- d- De frente para o elástico, prendê-lo no dorso dos pés, e pular sobre o outro lado do elástico, “cruzando-o”.
- e- Fazer toda a sequência mudando o elástico de posição.

Vence quem executar o maior número de sequências em vários níveis, sem errar. Se errar, passa a vez para o próximo. As sequências de saltos podem ser criadas e modificadas, basta ter criatividade e imaginação. Também podem ser utilizadas cadeiras para segurarem o elástico.



19- Alerta: Antes de iniciarem essa brincadeira, os alunos deverão optar por algo que gostariam de ser chamados, como por exemplo, nome de fruta, de animal, número, entre outros. Esse “nome” não pode ser repetido entre eles. A brincadeira começa em círculo, ou fila, quando um aluno joga uma bola o mais alto possível e chama pelo outro (fruta, animal, número, cor etc.). A pessoa correspondente ao nome que foi chamado, deve pegar a bola o mais rápido possível e gritar “alerta!”, enquanto os demais alunos estão correndo o mais longe possível. Quando essa palavra é dita, todos devem parar no lugar em que se encontram (estátua). O aluno que está com a bola pode dar “x” passos e tentar acertar alguém. A pessoa que foi “queimada” pode sair da brincadeira por algumas rodadas, pagar um “mico”, jogar a bola para o alto e chamar outro nome, enfim, dependendo do acordo preestabelecido entre os alunos.



20- Ameba: Nessa brincadeira são usadas, preferencialmente, várias bolas. Não tem equipe definida, é cada um por si. O aluno que pegar uma bola deve dar três passos

e tentar acertar alguém. A pessoa que foi “queimada” deve agachar (virar ameba). Ela só sairá dessa posição quando conseguir encostar em alguém que não esteja abaixado (esse toma seu lugar), quando pegar a bola ou encostar em outra pessoa que está agachada. Para se deslocar, a ameba só pode andar com a barriga para cima, com as mãos e pés no chão, como se fosse um “caranguejo”.



21- Pega casaco: Dividir os alunos em duas equipes, cada uma posicionada em uma linha lateral da quadra (todos sentados, preferencialmente). No centro encontra-se uma bola. Cada aluno possui um número correspondente, avisado previamente pelo ativador. As duas equipes possuem os mesmos números. Quando o número for chamado, os dois alunos respectivos devem correr em direção à bola para pegá-la. Quem conseguir pegá-la primeiro e levá-la até sua equipe, marca um ponto. Porém, se o aluno que pegou a bola for tocado pelo outro antes de voltar à sua equipe, o ponto vai para o adversário. Variação: o jogo pode ser realizado com duas bolas diferentes, onde uma é para levar até seu time e a outra serve para o outro jogador queimar (ao invés de tocar) quem pegou a bola primeiro, e levar o ponto para sua equipe.

22- Rouba bandeira: Dividir os participantes em duas equipes, cada uma de um lado da quadra. O objetivo do jogo é “roubar” a bandeira (bola, objeto) do outro time e levá-la até o seu lado. Para isso, os alunos devem invadir o espaço adversário ao mesmo tempo em que protegem o seu. Quando um aluno invadir o espaço do outro, ele pode ser tocado e deve ficar parado até que alguém da sua equipe toque nele

para salvá-lo. A bandeira fica numa zona neutra, onde ninguém pode ser pego nessa área. Quem atravessar com a bandeira primeiro, sem ser tocado, marca ponto. Variação: pode ser jogado com 4 equipes ao mesmo tempo, desde que devidamente identificadas (coletes diferentes, por exemplo); pode ser jogado com mais de uma bandeira (bolas diferentes), onde cada uma tem uma pontuação diferente etc.



23- Queimada e algumas variações:

* Queimada individual: Nesse jogo não há time definido e é jogado utilizando-se o espaço todo. Quem pegar a bola deve sair queimando todo mundo. Quem for acertado, deve ficar abaixado. Quando acabarem todos os jogadores, inicia-se novamente. Variação: pode ser jogada com várias bolas ao mesmo tempo para ser mais dinâmica. As regras podem ser combinadas e modificadas de acordo com a vontade dos jogadores.

* Queimada Convencional: Os alunos devem estar divididos em duas equipes, cada uma de um lado da quadra/pátio. O objetivo do jogo é “queimar” as pessoas do time adversário. Cada time possui um espaço chamado de morto (cemitério, coveiro...), que fica do lado oposto ao seu lado. Para queimar, um jogador deve pegar a bola e acertar as pessoas, sem que consigam se defender. A queimada tem inúmeras variações. Algumas são: mãos e cabeça não podem ser queimadas; se o jogador adversário pegar a bola no ar, quem jogou vai para o “morto”; vale queimar das

laterais, entre outras. Vence o time que permanecer com mais jogadores na quadra, ou seja, queimar mais pessoas.

* Queimada dos opostos: Mesma dinâmica da queimada convencional, porém, os meninos de uma equipe só podem queimar as meninas da outra, e as meninas só podem queimar os meninos. Nesse caso, os meninos devem proteger as meninas quando um menino da outra equipe estiver com a bola, e vice-versa.

* Queimada do anjo: Mesma dinâmica da queimada convencional, porém, cada equipe escolhe um jogador que será o “anjo”. O objetivo é queimar o anjo do outro time. Os demais jogadores devem protegê-lo. Quando um anjo é queimado, ele vai para o “morto” e um novo anjo é escolhido. Para ser mais dinâmico, o jogo pode ser realizado com duas bolas.

* Queimada da Abelha rainha: Mesma dinâmica da queimada convencional e da queimada do anjo, porém, nesse jogo cada time escolhe um jogador para ser a “abelha rainha” sem que a outra equipe saiba (apenas o ativador saberá). O jogo segue normalmente, queimando-se qualquer jogador. No entanto, quando a “abelha rainha” for queimada, a partida é finalizada e o time adversário vence.

* Queimada Rodízio: Mesma dinâmica da queimada convencional, porém as laterais da quadra são enumeradas (1,2 e 3). O jogador que for queimado e vai para o “morto” deve seguir essa sequência, começando no número 1. Cada vez que um jogador é queimado, muda para a posição seguinte. Quando ele chegar na posição 3, e uma outra pessoa da sua equipe for queimada, ele volta ao seu time. Para saber quem venceu o jogo, deve ser anotado cada vez que um jogador é queimado ou cada vez que alguém retorna ao time. A equipe que tiver menos jogadores queimados, vence o jogo.

* Queimada Xadrez: Mesma dinâmica da queimada convencional, porém cada time deve escolher uma pessoa que representará uma peça (apenas o ativador saberá), e terá uma função: rei (quando for queimado, todos são mortos, e a outra equipe vence); rainha (quando for queimada, salva todos os jogadores, inclusive quem está no “morto”); torre (pode deslocar-se onde quiser, inclusive entrar no lado do adversário para pegar a bola); cavalo (quando for queimado, escolhe alguém do

outro time para ir para o “morto” também). Os demais jogadores serão os piões, e quando queimados irão para o “morto”.

* Queimafu: Mesma dinâmica da queimada convencional, porém cada jogador que for queimado tem direito a chutar um pênalti no “morto” adversário. Se fizer o gol, continua no jogo. Se não fizer, está queimado. Pode-se combinar quantas chances terá se for queimado novamente. Variação: em vez de chute, pode ser trocado por um arremesso na cesta (Basquete) ou no gol (Handebol).

* Queimada do Cone real: Mesma dinâmica da queimada convencional, porém cada equipe tem um cone, que deve ser protegido. Os jogadores o colocam onde desejarem e é desenhado um círculo de giz em sua volta. Os jogadores devem protegê-lo, pois, se derrubado, a outra equipe ganha a partida. Os jogadores também podem ser queimados e vão para o “morto”. Variação: quando o cone for derrubado, ao invés de acabar a partida, pode valer como pontuação. Também podem-se usar vários cones.

* Queimada da Matemática: Mesma dinâmica da queimada convencional, porém cada jogador que for queimado tem que responder a uma operação de tabuada, ou algum cálculo matemático preestabelecido pelos ativadores, em até um minuto. Se o jogador acertar, continua no jogo. Ninguém da equipe pode ajudá-lo.

* Queimada Pet: Mesma dinâmica da queimada convencional, porém, cada jogador tem uma garrafa pet, que deve ser protegida. Os jogadores a colocam onde desejarem, e é desenhado um círculo de giz em sua volta. Os participantes não podem ser queimados, apenas sua garrafa. Se um jogador derrubar sua própria garrafa, também vai para o “morto”.



24- *Dodgeball*: Conhecida como “Queimada americana” (esporte muito praticado nos EUA). Os participantes são divididos em duas equipes e começam posicionados atrás da linha de fundo da quadra. Quando o ativador iniciar o jogo, os jogadores de ambas as equipes correm em direção ao meio da quadra, onde estão colocadas várias bolas na linha central, que devem ser pegadas para darem início à partida. Quando pegam as bolas, os jogadores têm que recuar até uma linha (ataque) para poderem jogar. O objetivo do *Dodgeball* é queimar todos os jogadores adversários. Há algumas regras básicas que podem ser adaptadas: se o jogador do time adversário segurar a bola sem deixar cair no chão, elimina o jogador que arremessou contra ele e traz de volta um jogador da sua equipe que tenha sido eliminado; não pode arremessar na cabeça; o arremesso só pode ser feito atrás da linha do ataque. Vence quem eliminar todos os jogadores do time adversário ou quem tiver mais jogadores em quadra se acabar o tempo. Variação: Como na escola o número de alunos é grande, o jogo pode ser realizado com muitos participantes e bolas. As regras podem ser adaptadas de acordo com a realidade de cada local.



25- Taco (bets): O jogo é realizado em duplas que são divididas entre rebatedores (taco) e lançadores (casinha). Os primeiros deverão se posicionar com seus tacos em frente à casinha (lata, garrafa pet) e tentar protegê-la, rebatendo a bolinha. O arremessador deve ficar atrás do rebatedor e tentar derrubar a casinha do adversário com uma bola (tênis, meia, borracha) para conseguir o taco.

O jogo funciona da seguinte forma: se a dupla do taco rebater a bolinha, os dois membros podem cruzar o campo, mudando de posição. Cada vez que muda a posição, ganha dois pontos. Quem está com o taco deve rebater a bolinha o mais longe possível, pois, desse modo terão mais tempo para cruzar o campo, marcar mais pontos e vencer o jogo (fazer 24 pontos primeiro). Variações: cada região tem uma regra, que deve ser estabelecida antes do jogo.



26- Basketênis: Os alunos serão divididos em duas equipes, em fila, uma ao lado da outra, em frente à tabela de Basquete e com duas raquetes (de tênis, tênis de mesa, feita de papelão, de madeira) e bolinhas. Ao sinal do ativador, cada participante terá 30 segundos para tentar acertar a cesta rebatendo a bolinha com a raquete. Acabando-se o tempo, o segundo da fila tentará fazer o mesmo, e assim, sucessivamente, até que todos tentem realizar o desafio. Vence a equipe que fizer mais cestas.

27- Pet boliche: Confeccionado com garrafas pet, individualmente ou em grupos, os participantes tentarão acertar as garrafas com uma bola, de diversas distâncias (do mais fácil ao mais difícil). Vence quem derrubar mais garrafas. Variações: enumerar as garrafas e trabalhar operações matemáticas como adição, multiplicação, subtração (do número maior pelo menor); Boliche às cegas: acertar as garrafas com os olhos vendados; Fut-boliche: acertar usando os pés direito e esquerdo.



Jogos pré-desportivos:

1- Base 4: Os participantes são divididos em 2 equipes. São posicionados quatro cones (ou bambolês, ou círculos desenhados no chão) ao redor da quadra, que são as bases. Um time começa no ataque (chutando ou rebatendo a bola um de cada vez) e o outro grupo na defesa (tem que pegar a bola e queimar as bases ou o adversário). Um integrante do ataque chuta (rebate) a bola e corre tentando cruzar todas as bases. Nesse momento, a defesa que está espalhada pela quadra, tem que correr atrás da bola e tentar acertar o jogador ou uma base. O jogador de posse da bola só pode dar 3 passos para queimar. A base que o jogador de ataque já passou, não pode mais ser queimada, somente a próxima. Para não ser queimado, o participante corre e toca (entra) a (na) base mais próxima.

Se for queimado antes de tocar a base, é eliminado e não marca ponto (da mesma maneira se queimar a base que ele está se aproximando). Se ele cruzar todas as bases, marca 10 pontos.

O jogo segue, com outro integrante do mesmo grupo chutando (rebatendo) a bola. Se o jogador tiver parado em uma base e conseguir completar o percurso, marca 5 pontos.

Quando todos os integrantes do time chutarem (rebaterem), invertem-se as posições. Ganha a equipe que marcar mais pontos.

Há muitas variações para esse jogo, tanto do tipo de base, quanto da maneira de pontuar.

2- Voleibol adaptado: Mesma dinâmica de um jogo de Voleibol, porém, após o saque (que pode ser feito com um arremesso), o time adversário deve segurar a bola e passar para outro jogador (até que sejam dados os 3 toques), e devolver para o outro lado da rede. Se a bola não passar, for derrubada, ou jogada para fora das linhas que demarcam a quadra, é ponto da equipe adversária e ela tem direito ao saque. No início pode ser realizado de maneira bem simples, com um número maior que 6 jogadores. Depois pode ser feito com posições e rodízio. Variações:

a- Vôlei molhado: Mesma dinâmica do jogo anterior, porém, realizado com bexigas cheias d'água. O único acréscimo nas regras é que se a bexiga estourar na mão de um participante, também é considerado ponto da equipe adversária.

b- Vôlei às escuras: São usadas as regras de um jogo de Voleibol convencional, ou adaptado (de acordo com a proposta dos ativadores), porém, é pendurado um lençol ou toalha sobre a rede para que uma equipe não veja a outra. Sempre que a bola passar para o outro lado, é uma surpresa para os participantes.

3- “Rebatida” com bexiga d'água: Quatro jogadores, cada dupla segurando um pano ou toalha. Deverão lançar e receber uma bexiga cheia de água, sem deixá-la cair no chão. Cada vez que derrubarem a bexiga ou ela estourar, é ponto da outra dupla. Variação: Pode ser realizado usando a rede de Voleibol mais baixa, usando-se a dinâmica do Vôlei adaptado, com a participação de diversas duplas.



4- Passabol (com gol ou cadeira): Adaptação do Handebol e/ou do Basquetebol. O objetivo do jogo é passar a bola para todos para fazer ponto. Quem está de posse da bola pode andar até 3 passos (Handebol) ou até 2 (Basquete). Marca-se ponto fazendo gol em um arco pendurado na trave do gol ou arremessando-se a bola para um integrante do time que estará em pé em cima de uma cadeira ou dentro de um arco, próximo às tabelas de Basquete. Após o ponto, inverte-se a posição de quem está na cadeira ou arco.



5- Três contra três: Jogo de ataque e defesa. Em trios, como se fosse um jogo de Futsal, 3 alunos saem da linha de fundo da quadra tocando a bola (ataque) e outro trio faz apenas a marcação (defesa). Passando da linha central, o trio que está na defesa pode tirar a bola do ataque e chutá-la para fora. Se não conseguirem, o trio do ataque pode tentar fazer gol, porém, dentro da área do Futsal, pois não há goleiro.

6- Cestobol: Os alunos devem estar divididos em duas equipes, cada uma posicionada em uma linha lateral da quadra (sentada, de preferência). No centro encontram-se duas bolas. Cada aluno tem um número, preestabelecido pelo ativador. As duas equipes possuem os mesmos números. Quando o número for chamado, os dois alunos devem correr em direção às bolas, e pegá-las para serem arremessadas na cesta. Quem acertar primeiro, marca ponto. São várias tentativas. Se ninguém conseguir acertar, o ativador dá um sinal e os jogadores retornam a seus lugares. Variação: podem ser colocadas bolas de vários tamanhos e pesos, não apenas as de Basquete. Nesse caso, mesmo quem não tem tanta habilidade

com esse tipo de bola, pode arremessar, além de facilitar a participação dos alunos mais novos.

7- **Jogo dos “10 passes”**: Dividir os alunos em duas equipes. O objetivo do jogo é passar a bola (Basquete, Handebol, Futsal) 10 vezes entre eles (não valendo devolver para o último que a passou), sem que o adversário a pegue ou ela saia da quadra, além de trabalhar a marcação individual. Cada vez que uma equipe consegue realizar os 10 passes, marca um ponto. Variações: Se for trabalhar com o Basquete, pode-se adotar algumas habilidades como o drible e os 2 passos. No caso do Handebol, vale usar o drible e os 3 passos. Pode ser escolhido um “alvo”, para que após os 10 passes, seja também uma maneira de marcar ponto, como por exemplo, jogar para alguém que esteja em determinada área. No caso do Futsal, geralmente esse tipo de jogo é conhecido como “bobo” ou “bobinho”.



8- **Vassourabol**: Os participantes são divididos em duas equipes, cada jogador portando uma vassoura. O objetivo é tocar a bola apenas com a vassoura e fazer gol (embaixo da cadeira) do time adversário.

Variação: Se não for possível um número grande de vassouras, pode ser jogado apenas com duas. Os alunos são enumerados e posicionados nas linhas de fundo da quadra (pode-se diminuir o espaço), e, ao comando do ativador, os números chamados deverão pegar a vassoura que se encontra em cima da cadeira (gol) do seu time e correr até o centro da quadra, onde encontra-se uma bola. Eles deverão empurrá-la com a vassoura, tentando fazer gol no adversário. Pode-se estipular um

tempo para conseguir marcá-lo. Terminado o prazo, os alunos voltam para a linha de fundo e são chamados outros jogadores para participarem. Vence quem marcar mais gols. Variação: fazer o mesmo jogo no formato de golfe, podendo-se usar os buracos da quadra onde são colocados os postes para montar a rede de Vôlei; marcar ponto utilizando-se as traves do Futsal, ou ainda, inventar algum outro objetivo a ser atingido.



Jogos cooperativos:

1- Dança da cadeira cooperativa: tradicional dança da cadeira, porém, ao parar a música, todos devem se sentar, ninguém pode ficar em pé. A cada rodada, em vez de sair um participante, uma cadeira é retirada. A brincadeira acaba quando restar apenas uma cadeira e todos estiverem sentados.



2- Jogo de rebatida: Todos devem estar divididos em duplas. Cada dupla ocupa um círculo enumerado, ao redor da quadra (desenhado com giz, ou feito com arco). O jogo inicia-se no meio da quadra, quando uma dupla lança uma bola e a rebate, falando um número, e correndo até ocupar um círculo. A dupla que tiver no círculo do número chamado deve correr, pegar a bola e entrar novamente em um outro círculo. Enquanto isso, todas as duplas devem trocar de círculo, sempre juntos. A dupla que ficar sem círculo, deve reiniciar o jogo, rebatendo a bola e chamando um número. Esse jogo não tem vencedor ou perdedor. Variação: para tornar a brincadeira mais divertida, pode-se mudar algumas regras, como por exemplo, a dupla que ficar sem círculo duas vezes, deve pagar um “mico” ou sair do jogo por algumas rodadas.



3- Futpar: Joga-se como se fosse um jogo de futebol convencional, porém os jogadores devem permanecer em duplas (de mãos dadas ou vestindo uma camiseta dupla), preferencialmente mistas, formadas por meninos e meninas. Variações: os goleiros também devem estar em duplas de mãos dadas; pode-se colocar um cone no lugar do goleiro, que deverá ser derrubado para marcar o gol; só vale se for gol de menina.



4- Inversão do artilheiro: Pode ser jogado utilizando qualquer esporte de invasão (Futebol, Futsal, Basquetebol, Handebol, Rúgbi, Futebol americano). O principal objetivo ocorre quando um integrante da equipe faz um ponto (gol, cesta, try, touchdown). Nesse caso, ele deve mudar de time. Não tem relevância se um time ficar com mais jogadores que o outro, o mais importante é cooperar.



5- Campo minado: Dividir os alunos em duas equipes. Cada equipe começa com um número x de bolas (meia, borracha, papel). É importante que tenham muitas bolas. Ao sinal do ativador, cada equipe deverá pegar suas bolas e jogar no campo adversário por um tempo predeterminado. Todos devem ajudar, para que não fique nenhuma bola no seu campo. Ao término do tempo, o grupo que tiver menos bolas do seu lado, é o vencedor.

Brincadeiras de roda:

1- Pato-ganso: Em roda, todos sentados, um aluno inicia a brincadeira tocando nos demais alunos, falando: “pato, pato, pato...”. Quando ele quiser que um participante corra atrás dele, ele deve dizer: “ganso!”. Nesse momento, o “ganso” tenta pegar o outro aluno, que deverá ocupar o seu lugar. Não é permitido passar pelo meio da roda, sentar-se no lugar errado e nem deixar ser pego. Se por acaso isso acontecer, o aluno que está fugindo deverá ficar no meio da roda por algum tempo preestabelecido.



2- Corre-cutia: Mesma dinâmica do Pato-ganso, porém, o aluno que inicia a brincadeira deverá portar algum objeto na mão (lenço, bola, bola de meia) enquanto os demais cantam uma música (“Corre-cutia na casa da tia, corre cipó na casa da vó, lencinho na mão caiu no chão, moça bonita do meu coração. Pode jogar? Pode! Ninguém vai olhar? Não!”). Ao término da música, o aluno deve colocar o objeto atrás de um participante que estará de olhos fechados e tentará pegá-lo, seguindo os mesmos passos da brincadeira anterior.



3- Gato e rato: Todos em pé, de mãos dadas formando um círculo. O participante que representar o rato deve ficar dentro da roda, e o gato fora. A perseguição do gato até o rato se inicia, ambos podendo entrar e sair da roda a todo momento, até que o rato seja pego. Trocam-se os participantes.



4- Caçapa/ Futebol de índio: Em roda, todos em pé, com as pernas afastadas e os pés unidos uns aos outros. As mãos devem estar livres. O objetivo da brincadeira é rebater com as mãos, no plano baixo, uma bola macia e tentar fazer com que ela passe por baixo da perna de alguém. A bola não pode ser segurada, e os alunos só podem defender com as mãos; os pés devem estar o tempo todo no chão. Quando a bola passar por entre as pernas de alguém, ele sai da brincadeira, podendo apenas ajudar rebatendo. Variações: quem deixar a bola passar entre as pernas deve dar uma volta correndo ao redor da roda ou deve ficar no meio auxiliando para que a bola chegue em todos os jogadores; pode ser realizada com várias bolas.



5- Adoleta: Em roda, todos em pé, a mão direita sempre acima da mão esquerda (com a palma virada para cima) do aluno que está ao lado. Todos devem cantar uma música, e ir batendo a mão direita na mão do aluno que está ao seu lado e assim, sucessivamente. Ao final da música, na última sílaba, o aluno que for receber o “tapa”, deve retirar a mão rapidamente. Se conseguirem bater na sua mão, ele sai da brincadeira. Se não conseguirem, o aluno que não acertou a mão do outro, deve sair. Para os participantes que saem da brincadeira não ficarem parados, eles devem começar uma outra roda com os que vão saindo, ou “pagar” algum tipo exercício e voltar a brincadeira. Exemplos de músicas: Adoleta (“A-do-le-tá, le peti, tole tolá, le café, com chocolá, A-do-le-tá, puxa o rabo do tatu, quem saiu foi tu!”); Picolé (“Pico-pico-lé, que sabor você quer?” A pessoa fala um sabor e continua a brincadeira; por exemplo, “mo-ran-go!”).



6- Brincadeira do bastão: Em círculo, todos em pé e portando um bastão (ou cabo de vassoura). Os alunos deverão se deslocar lateralmente para a direita (por exemplo), segurando o bastão. Ao sinal do ativador, todos devem trocar de bastão (pegar o do participante do seu lado direito). Quem deixar cair, sai da brincadeira.



Circuitos e estafetas utilizando diversos materiais:

1- Circuito de habilidades: Um circuito pode ser composto por várias atividades (estações) simultâneas e abrange muitos participantes. É uma ótima alternativa para fazer atividade física, podendo ser criadas várias sequências, com muitas habilidades e capacidades físicas; utilizar diversos materiais, além de trabalhar com a imaginação por meio da contextualização de histórias.

Alguns exemplos: pular corda, chutar no gol, arremessar na cesta, driblar cones com a bola nas mãos e/ou nos pés, acertar um alvo (boliche, latas), saltar os arcos no chão, saltar os cones deitados, andar sobre um banco/corda, rolar no colchonete, andar no pé de lata, pular com um só pé e depois trocar, passar por obstáculos etc.



2-Estafetas: Uma outra forma de fazer atividade física, se divertir e abranger vários participantes, é através de Estafetas, que são atividades desenvolvidas em sequências/etapas, onde os componentes de uma mesma equipe (geralmente dispostos em filas) se revezam durante a realização delas (cada um tem sua vez). Podem ser utilizados muitos materiais, assim como nos circuitos: bolas, arcos, cordas, cones, cadeiras, materiais recicláveis, colchonetes, bexigas, entre outros. Alguns exemplos:

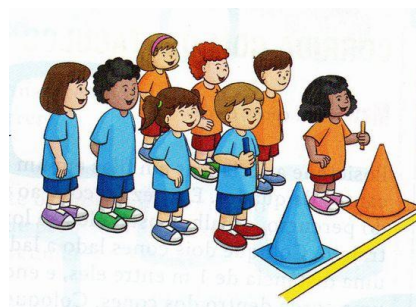
- * Correr quicando a bola, passar pelo cone e ao voltar, entregá-la para o próximo da fila, e se dirigir ao final. A equipe que terminar primeiro, vence.
- * Correr até o cone, voltar, dar a mão ao próximo e continuar até que todos percorram o caminho de mãos dadas.
- * Passar o arco pelo corpo e entregar ao próximo, até que chegue ao último integrante da fila. Esse deve correr até seu início e repetir o movimento, sucessivamente, até que todos retornem à posição inicial. Quem conseguir primeiro, será vencedor.
- * Com uma bexiga cheia de ar, sem deixar cair no chão, ir rebatendo-a até um determinado ponto e retornar ao grupo.

* Com dois arcos, fazer um caminho no chão, até chegar em um ponto predeterminado. Chegando nele, pegar os dois arcos, voltar à fila e entregar ao próximo.

* Com um balde cheio d'água e cada um com uma esponja, molhá-la e espremê-la para tentar encher uma garrafa pet até uma determinada marcação. Quem encher a garrafa primeiro, vence.

São infinitas as possibilidades de realizações de circuitos e estafetas. Basta usar a criatividade e os materiais mais variados possíveis.

Variações: realizar gincanas entre equipes, na forma de competição, utilizando atividades que são realizadas durante os circuitos e/ou estafetas.



ATIVIDADES que podem ser realizadas NO PÁTIO/ QUADRA/ SALA DE AULA:

- **Danças**

Proporcionar várias práticas corporais que utilizem movimentos rítmicos, passos, coreografias e expressão corporal. Podem ser realizados individualmente, em duplas ou grupos. Alguns exemplos:

1- Em círculo:

* Escravos de Jó: organizar dois círculos, um dentro e um fora. Os participantes de dentro deverão estar de frente com os de fora. Quando iniciar a música, “escravos de Jó, jogavam caxangá” (cada um deve ir dando passos para o seu lado direito); “tira, põe, deixa ficar” (para de frente com alguma pessoa), no “tira” deve saltar para trás, no “põe” salta para frente, “deixa ficar” (bate com as mãos da pessoa que está em frente); “guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue, zá” (a dupla entrelaça os braços e dá uma voltinha completa para um lado); “guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue, zá” (repete a voltinha para o outro lado). Inicia-se novamente.

Variação: Individualmente, em um único círculo. Quando iniciar a música, “escravos de Jó, jogavam caxangá” (todos devem ir saltando para o seu lado direito e batendo palmas); “tira, põe, deixa ficar” (no “tira” deve saltar para trás, no “põe” deve saltar para frente, “deixa ficar” salta no lugar); “guerreiros com guerreiros” (continuam a saltar para o lado direito), “fazem zigue, zigue, zá” (dá um salto para a direita, uma para a esquerda e volta para a direita); “guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue, zá” (repete o movimento anterior). Inicia-se a música novamente.

* Pipoca na panela: em círculo, de mãos dadas, sem soltar. Ao início da música, “uma pipoca puxa assunto na panela, outra pipoca vem correndo responder, aí então começa o falatório, e ninguém consegue entender” (deverão ir saltando e girando a roda para o sentido horário; “é um tal de ploc” (todos saltam para frente), “plopoc, ploc, ploc” (todos saltam para trás), “plopoc, ploc, ploc” (todos saltam para a direita), “plopoc, ploc, ploc” (todos saltam para a esquerda). Repete-se a música desde o início.

*Música dos animais: Em círculo, todos cantando a música e imitando os gestos dos animais: “Lá vem o crocodilo, orangotango, as duas serpentinhas, a águia real, o gato, o rato, não faltou ninguém, só não se viam os dois pequinês”. A cada rodada, vai tirando-se um animal da música, fazendo-se apenas o seu gesto. Até que a música toda fique sem som, representada apenas pelo gesto correspondente de cada animal.

* Ra-ta-tá: Em círculo, um aluno bem próximo ao outro. A música é bem simples: “ra-ta-tá, ra-ta-tá; guli- guli- guli; ra-ta-tá; auê, auê; guli- guli, guli; ra-ta-tá”. Cada parte possui um gesto correspondente. Toda vez que se canta “ra-ta-tá, ra-ta-tá” deve-se bater as mãos nas coxas ao ritmo da música; “guli- guli- guli” deve-se fazer cócegas com as mãos na cabeça e no queixo; e no “auê, auê” deve-se balançar os braços para cima. Para dificultar, após terem aprendido cada gesto, no “ra-ta-tá, ra-ta-tá” deve-se bater com as mãos na coxa do amigo da direita; “guli- guli- guli” deve-se fazer cócegas com as mãos na cabeça e no queixo do amigo da esquerda; e no “auê, auê” deve-se balançar os braços para cima girando o corpo.



2- PAF, PUF, PIF: Os participantes ficarão espalhados. O ativador dará os comandos: PAF (deverão dançar individualmente ao ritmo de uma música); PUF (deverão dançar em duplas) e PIF (ficarão imóveis – estátua); até que seja dada a ordem para voltar a dançar. Variação: tocar vários ritmos de músicas.

3- Estátua: Atividade simples, que os as crianças menores gostam muito. Colocar uma música, e quando ela parar, todos devem ficar imóveis, como uma estátua. Não vale se mexer. Variação: descongelar algumas estátuas, que poderão remodelar as estátuas dos outros participantes; dar o comando para o tipo de estátua que deve ser criado (animal, planta, brinquedo, objeto, entre outros); trabalhar com as partes do corpo (estátua com a mão na cabeça, com a mão no pé); quem se mexer tem

que pagar um “mico” ou fazer algum exercício (saltar 10 vezes, fazer 10 polichinelos, andar uma distância pulando de um pé só e voltar com o outro, etc.).



4- Ritmos- coreografias: Os ativadores deverão preparar coreografias de vários ritmos (zumba, axé, hip-hop, country, jazz) e/ou trazer vídeos da internet e projetar na TV ou Datashow para que os demais alunos copiem.



5- Mímicas: O objetivo da brincadeira é adivinhar o que o participante está tentando imitar, apenas por meio de expressões corporais. Pode ser uma palavra ou frase, que represente objetos, ações, nome de filmes, de animais, de brincadeiras ou esportes, desenhos animados, profissões, entre outros. Os ativadores podem imprimir cartas com imagens ou palavras (ou ainda falar o gesto no ouvido) e o participante deve realizar a mímica para sua equipe adivinhar. Variação: a mímica pode ser feita usando palavras em inglês também.

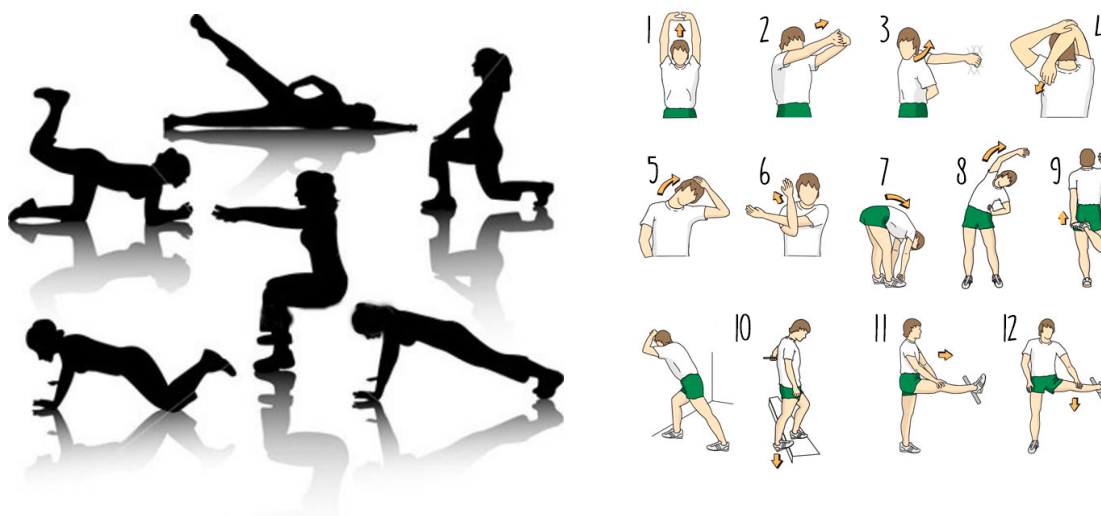


- **Ginásticas**

Ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de conscientização corporal:

Proporcionar várias práticas corporais que abranjam diversos tipos de ginásticas, dando ênfase às de condicionamento físico (rendimento, manutenção do físico e mudança da constituição corporal) e às de conscientização corporal (postura, respiração, conhecimento sobre o corpo) e que não necessitem de equipamentos ou materiais muito elaborados. Poderão ser utilizados materiais alternativos (cabo de vassoura, garrafa pet com areia, elásticos, tubo cirúrgico elástico, mais conhecido como "tripa de mico") e na falta de colchonetes, os participantes levarão toalhas para realizar exercícios que tenham contato com o chão. Podem ser trabalhadas na forma de circuito ou aula convencional (todos realizando os mesmos movimentos). Exemplos: ginástica localizada, funcional, aeróbica, exercícios calistênicos, yoga, relaxamento, alongamento.

Uma boa opção é utilizar parcerias com clubes ou academias do bairro para oferecerem esses tipos de práticas com auxílio de um profissional ou até mesmo com a participação de estagiários de Educação Física.



Elementos da Ginástica Geral, da Ginástica Artística e Rítmica:

A Ginástica Geral (Ginástica para todos) é uma modalidade de participação e inclusão que engloba elementos de todas as modalidades gímnicas, como saltos, giros, equilíbrios, ritmo, entre outros.

Como sugestão, os ativadores poderão trabalhar os elementos básicos dessas ginásticas, com o uso ou não de materiais (que podem ser alternativos), como alongamentos (flexibilidade), rolamentos (cambalhotas) de frente e de costas, estrela, avião, parada de mãos, exercícios de força, ponte, vela, saltos (estendido, grupado, carpado, afastado), etc. É de extrema importância que todas essas práticas sejam realizadas com muita segurança e cuidado, acompanhadas de pessoas capacitadas, pois muitos movimentos podem causar lesões.

No caso da Ginástica Rítmica, trabalhar o manuseio com os aparelhos: bola, arco, corda, maçã e fita. A maçã e a fita são equipamentos mais difíceis de serem encontrados nas escolas e podem ser adaptados. Um exemplo para realizar os movimentos das maçãs, é pegar um par de meias de cano longo e colocar algum peso em sua ponta, dando um nó em seguida. Para as fitas, podem ser utilizados palitos de madeira com fita feita de papel crepom ou cabos de madeira com fitas de

cetim, presas a um girador usado para pesca. Ainda podem ser confeccionados balangandãs com papel crepom, jornal, fita e barbante.



- **Jogos e brincadeiras**

Jogos de Tabuleiro humano:

1-Dama e xadrez: Desenhar no chão com tinta (se possível), fita crepe ou giz, tabuleiros que podem ser usados para jogos de dama e xadrez. Na sala de aula, podem ser utilizados os próprios pisos demarcados com fita crepe. As peças do jogo são as próprias pessoas, que em conjunto devem decidir a jogada a ser realizada. No caso do xadrez, para facilitar, podem ser confeccionadas placas para serem penduradas ou seguradas, com o desenho da peça que o jogador representa. Variação: também pode ser escolhido um ou mais líderes de cada equipe para comandarem as peças.





2- Jogo da velha: Segue a mesma dinâmica do jogo da Velha convencional: quem conseguir preencher as linhas do tabuleiro (feito com giz, fita crepe, arcos) com as mesmas cores, seja na horizontal, vertical, ou diagonal, vence o jogo. Os alunos estarão divididos em duas equipes, em filas, portando objetos (coletes, tiras de pano, bolas papel colorido), cada uma com sua respectiva cor. Ao comando do ativador, um integrante de cada equipe deverá correr, colocar o objeto em um espaço vazio e voltar à sua equipe. Nesse momento, o próximo jogador sai em direção ao tabuleiro e assim sucessivamente, até terminarem as chances.

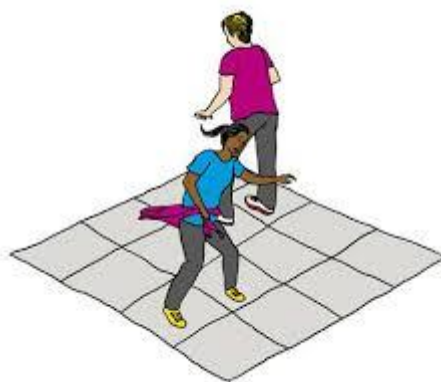
Variação: pode ser jogado com os próprios participantes sendo as peças, pode-se colocar obstáculos para dificultar a chegada ao tabuleiro.



3- Amarelinha africana (Teca Teca) e variações: Um jeito diferente de pular amarelinha. Um quadrado deve ser demarcado no chão (tinta, giz, fita crepe), como um tabuleiro, com 16 quadrados menores. Podem participar duas pessoas ao

mesmo tempo, ou várias, em filas. Cada participante começa de um lado do desenho, na diagonal, colocando cada pé em um quadrado. Todos devem pular para os quadrados à direita, ao mesmo tempo, e depois voltar pela mesma linha até o início. Aí saltam para frente e repetem o movimento. Os participantes acabam se encontrando no meio da amarelinha, mas se estiverem sincronizados, não irão esbarrar um no outro.

Durante essa atividade é cantada uma música (“Minuê, minuê, le gusta la dance. Le gusta la dance, la dança, minuê”). Há inúmeras variações para a brincadeira, desde as mais simples, até as mais complexas.



4- “Twister” adaptado: Um jogo muito popular onde se utiliza um tabuleiro (como um tapete) com diversos círculos coloridos. Esse tapete pode ser construído (papelão, tecido, folhas coloridas, E.V.A ou tinta), pintado ou desenhado no chão com giz colorido, da maneira que for mais acessível para todos. Além disso, para brincar também é utilizado um dado (roleta ou cartas), com as cores e os desenhos das mãos e pés. Os participantes precisam obedecer aos comandos do dado (roleta ou cartas) e posicionar sua mão ou pé na cor correspondente. O corpo vai dando um verdadeiro “nó”. Quem cair, tirar a mão ou pé do círculo, sai da brincadeira. Vence quem ficar por último.



ATIVIDADES que podem ser realizadas NA SALA DE AULA/ SALA DE VÍDEO:

- Jogos e brincadeiras

Jogos eletrônicos (Exergames):

O interesse por jogos virtuais aumenta a cada dia. Desse modo, é muito interessante oferecer essas práticas no ambiente escolar, com o objetivo de aumentar o gasto calórico dos alunos, além de auxiliar na parte cognitiva, por meio dos exergames.

Atualmente, há uma infinidade de jogos com esse propósito, incluindo os de dança, esportes e aventuras. Como muitos alunos possuem vídeo game em casa, uma maneira de executar essa proposta seria que eles levassem seus aparelhos e disponibilizassem para os demais poderem participar das atividades. Caso não seja possível, poderiam utilizar vídeos da própria internet, gravados antecipadamente com essas práticas (Just Dance é um exemplo).



ATIVIDADES que podem ser realizadas NA QUADRA:

- **Esportes**

Respeitando-se as principais características de cada modalidade esportiva, adaptando-se algumas regras para facilitar a participação e inclusão de todos, e adequando os materiais e espaços de acordo com as características de cada escola, poderão ser oferecidas diversas modalidades esportivas no período do recreio. Tanto os mais tradicionais, como os de outros países. De acordo com o número de participantes, poderão ser formadas equipes mistas e/ou ocorrer um revezamento entre times masculino e feminino, dando oportunidade a todos.

Como dito anteriormente, essa temática encontra-se reduzida se comparada ao currículo Paulista, visando facilitar a aplicação por pessoas que não sejam da área da Educação Física (alunos ativadores, parceiros etc.).

Alguns exemplos de esportes que podem ser oferecidos durante os intervalos são:

1- Esportes de invasão:

Realizar jogos de Futebol, Futsal, Basquetebol, Handebol, Futebol Americano na modalidade “Flagbol” (sem contato físico), Rúgbi (adaptado, também sem contato), Ultimate Frisbee, entre outros.



2- Esportes de Marca:

Oferecer atividades relacionadas ao Atletismo: corrida de velocidade e de resistência, lançamento de dardo, de martelo e arremesso de peso (adaptados), salto em distância e em altura (utilizando cordas), entre outros.



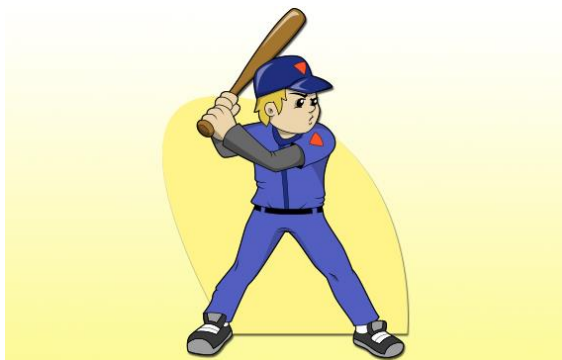
3- Esportes de Precisão:

Proporcionar algumas atividades, de maneira adaptada, que têm como característica acertar um alvo com o arremesso/lançamento de objetos. Alguns exemplos são: dardo, bocha, golfe.



4- Esportes de Campo e taco:

Oferecer práticas que utilizem a habilidade de “rebater” uma bola o mais longe que conseguir, e percorrer bases ou distâncias enquanto os adversários tentam recuperá-la. Alguns exemplos são: Beisebol, Base 4 e Taco (já explanadas em Jogos e Brincadeiras).



5- Esportes de Combate:

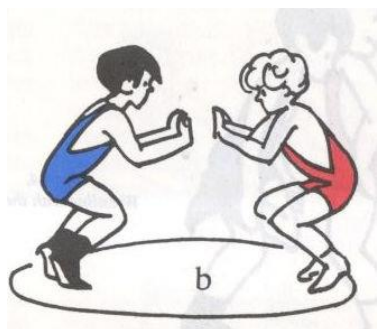
Trabalhar os princípios operacionais dessas modalidades (técnicas e táticas de desequilíbrio, imobilização, esquiva, exclusão do adversário de determinado espaço, utilizando ações de ataque e defesa) de forma lúdica ou por meio de oficinas ministradas pelos ativadores que têm experiência nessas práticas (capoeira, judô, jiu-jitsu, boxe, muay thai, caratê, esgrima), visando ensinar seus princípios éticos (diferença entre briga e luta, respeito pelo adversário) e alguns movimentos específicos.

Exemplos de atividades que utilizam princípios das lutas:

- * Luta de dedo: Dois participantes, com as mãos entrelaçadas, devem tentar pegar o dedo polegar do outro. Cada vez que conseguir, marca-se um ponto.
- * Tirar do círculo/espço: Em duplas, tentar tirar o adversário de um espaço delimitado (ou desenhado) no chão, apenas usando as mãos, ou os ombros, ou as costas. Ir revezando as partes do corpo.
- * Pegar o pregador de roupa do adversário: Inicialmente, em duplas, colocar um pregador de roupa em cada manga da camiseta. Ao sinal do ativador, tentar pegar os pregadores do outro, ao mesmo tempo em que protege os seus. Cada vez que um pregador é pego, é devolvido ao participante e quem o pegou, marca um ponto. Variações: só marca ponto após pegar os dois pregadores, ou seja, ficar com os quatro; aumentar gradativamente o número de participantes e realizar a atividade em trios, quartetos, todos juntos, de acordo com o espaço permitido.

* Esgrima com espada de jornal: Confeccionar espadas com jornal e tentar tocar as partes do corpo do adversário. Cada parte tem uma determinada pontuação. Pode-se usar tinta guache e uma camiseta velha para “marcar” a parte tocada pela espada. Vence quem conseguir mais pontos.

* Realizar movimentos de sombra: realizar vários golpes (socos, chutes, esquivas) presentes nas lutas, apenas com movimento de sombra, ou seja, sem tocar no adversário.

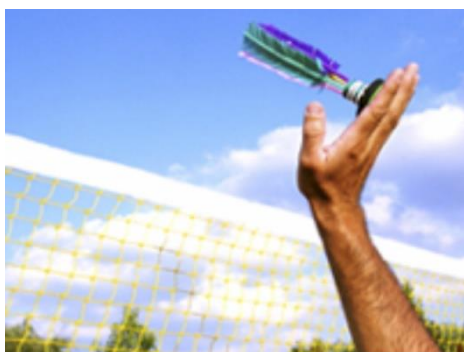


6- Esportes Técnico-combinatórios:

Exemplos dessas modalidades que podem ser trabalhados na escola são a Ginástica Rítmica e Artística, cujos elementos foram incluídos na Unidade Temática “Ginástica”.



7- Esportes de Rede/parede: Proporcionar jogos de Voleibol, Tênis de mesa, Badminton, Peteca, Squash (adaptado numa parede com marcação). As raquetes também podem ser adaptadas (feitas de papelão, madeira, arame com meia calça).



8- Atividades utilizando elementos de esportes adaptados: Proporcionar a todos, vivências de algumas modalidades paralímpicas, incluindo alunos com e sem deficiência. Por exemplo:

- * Goalball: Caso não possua o material adequado, utilizar uma bola de Basquete envolta com um saco plástico para fazer ruído para que os alunos vendados consigam ouvi-lo.
- * Voleibol sentado: realizar jogos de Voleibol com a rede bem baixa e os alunos participando na posição sentada.
- * Corrida das cadeiras (com rodas): Utilizar cadeiras com rodas (aquelas de escritório) para realizar a atividade, um aluno empurrando o outro. Depois invertem-se as posições.
- * Futebol às cegas: Realizar competições de pênalti, com os olhos vendados, seguindo os comandos dos ativadores para chutar a bola.
- * Arremesso sentado: Realizar competições de arremesso na cesta, sentados em uma cadeira.



ATIVIDADES que podem ser realizadas em ESPAÇOS ALTERNATIVOS:

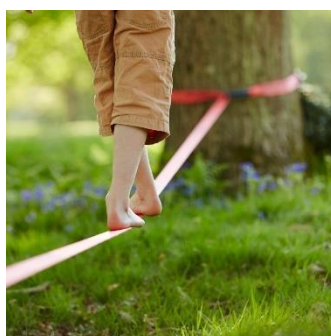
- **Esportes**

Práticas corporais de aventura na natureza e urbanas:

Esse tema foi incluído como “Esportes” apenas para facilitar sua divisão. Essas modalidades podem ser trabalhadas em espaços que muitas vezes ficam

ociosos na escola, como ao redor da quadra, do pátio e mesmo em meio à natureza (árvores, jardins).

Alguns exemplos são: trabalhar a Corrida Orientada na forma de “caça ao tesouro”; escalar pequenos muros ou paredes com segurança; saltar os degraus das arquibancadas e obstáculos feitos com cones, cadeiras, mesas (parkour); realizar o “dia do skate e patins” na escola, montar um *slackline* em meio às árvores. Para a realização dessas atividades também é imprescindível equipamentos de segurança e acompanhamento de pessoas habilitadas.



APÊNDICE C: Escala de satisfação sobre a inclusão da atividade física durante as aulas e intervalos (adaptado de FRANCO-PAPOTI & MOREIRA, 2019).

					
NÍVEL DE SATISFAÇÃO DURANTE AS AULAS					
1-Você ficou satisfeito com as atividades propostas em sala de aula.					
2-As aulas com essas atividades são mais motivantes em comparação às aulas "normais".					
3-Essa é uma forma "divertida" de aumentar a quantidade de atividade física durante o dia escolar.					
4-Você ficou feliz em realizar as atividades durante as aulas.					
5-Você ficou cansado com as atividades realizadas.					
6-Assinale em uma escala de 1 a 5 o quanto você gostou das atividades.					
7-Você aprendeu coisas novas com essas atividades.					
8-Essa é uma atividade que você gostaria que tivesse sempre durante as aulas.					
9-A prática de atividade física durante as aulas te deixa mais motivado (a) para estudar.					

(Clique aqui para acesso ao *Google Forms*)

					
NÍVEL DE SATISFAÇÃO DURANTE OS INTERVALOS					
1-Você ficou satisfeito com as atividades propostas no intervalo.					
2-Os intervalos com essas atividades são mais motivantes em comparação aos intervalos "comuns".					
3-Essa é uma forma "divertida" de aumentar a quantidade de atividade física durante o dia escolar.					
4-Você ficou feliz em realizar as atividades durante o intervalo.					
5-Você ficou cansado com as atividades realizadas.					
6-Assinale em uma escala de 1 a 5 o quanto você gostou das atividades.					
7-Você aprendeu coisas novas com essas atividades.					
8-Você gostaria que tivessem sempre essas atividades durante os intervalos.					
9-Você ficou satisfeito com a participação dos alunos ativos no intervalo.					
10-A prática de atividade física durante os intervalos te deixa mais motivado (a) para vir à escola.					

(Clique aqui para acesso ao *Google Forms*)

APÊNDICE D: Modelo de pré-roteiro de questionário para avaliação da conscientização dos alunos em relação a importância do aumento do nível de atividade física.

(Clique aqui para acesso ao *Google Forms*)

1ª- Qual sua atividade física preferida?

☐ Futebol/Futsal

☐ Handebol

☐ Basquetebol

☐ Voleibol

☐ Dança

☐ Corrida

☐ Ciclismo

☐ Natação

☐ Lutas

☐ Ginástica

Outro(a): _____

2ª- Com base em seus conhecimentos, assinale os motivos que justifiquem a importância da prática da atividade física.

☐ Melhora a saúde de modo geral

☐ Deixa a pessoa mais forte

☐ Deixa a pessoa mais feliz

☐ Aumenta os músculos

- () Ajuda na manutenção do peso corporal
- () Melhora a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular
- () Colabora na redução da ansiedade e depressão
- () Previne as doenças crônicas

Outro(s): _____

3ª- Relacione a quantidade de atividade física que você realiza diariamente:

A- Qual a atividade:

B- Quantas vezes você a pratica na semana:

C- Qual a duração da atividade (em minutos):

4ª - Você já ouviu falar sobre as recomendações a respeito do nível de atividade física sugeridas pela Organização Mundial de Saúde (OMS)?

() Sim

() Não

Se respondeu sim, comente sobre o nível mínimo de atividade física recomendado para proporcionar benefícios à saúde:

5ª - Assinale a quantidade mínima diária de atividade física que dever ser realizada para promoção da saúde.

- ☐ 5min
- ☐ 10min
- ☐ 20min
- ☐ 30min
- ☐ 40min
- ☐ 50min
- ☐ 60min

6ª - Você pratica atividade física durante as aulas e no recreio?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se respondeu sim, descreva abaixo qual (is):

A- Durante as aulas: _____

B- No recreio: _____

7ª- Faça algum comentário adicional que você acredita ser necessário.

APÊNDICE E: Produtos da Dissertação de Mestrado

**PROGRAMA ESCOLA MAIS ATIVA &
COLABORATIVA:**



**UM GUIA PARA GESTORES, PROFESSORES E
ALUNOS**

unesp 

PRESIDENTE PRUDENTE

2020

**Universidade Estadual Paulista – Faculdade de Ciências e
Tecnologia**

Programa de Pós-Graduação – Mestrado Profissional em Educação
Física em Rede Nacional (**ProEF**)

Coordenação geral

Profa. Dra. Denise Ivana de Paula Albuquerque

Profa. Dra. Maria Cândida Soares Del-Masso

Coordenação Polo FCT/Unesp Presidente Prudente

Prof. Dr. Luiz Rogério Romero

SUPERVISÃO GERAL

Prof. Dr. Luiz Rogério Romero

REALIZAÇÃO

Renata Franco Papoti



APRESENTAÇÃO

O presente “**Guia**” compreende parte do “produto” (**PRODUTO 1**) da Dissertação de Mestrado intitulada “**PROPOSTA PARA UMA ESCOLA MAIS ATIVA E COLABORATIVA: ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre a importância da prática da atividade física em escolares (E+A&C)**”, que teve como objetivo desenvolver os fundamentos e elaborar uma proposta colaborativa para promoção do aumento do nível de atividade física diário dos estudantes, bem como a elevação da satisfação e da conscientização a respeito da importância dessa prática durante o período escolar.

Sua elaboração foi baseada a partir das justificativas de que as crianças e adolescentes não realizam o mínimo de atividade física recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), de que as aulas de Educação Física Escolar não são suficientes para contemplar essas recomendações e ainda de que a metodologia de ensino “Educação entre Pares” possui potencial para ser utilizada na promoção da prática da atividade física e na conscientização dos estudantes.

Com base no exposto anteriormente, o programa “E+A&C” foi criado a partir da junção de pesquisas e leituras relacionadas a atividade física e saúde de escolares, assim como de programas e políticas públicas que já vêm sendo implementados em diversos países. Sua maior inspiração foi o programa finlandês “*Schools on the Move*”, porém, seus princípios foram propostos para serem aplicados de modo colaborativo e contextualizado.

Desta forma, esse “Guia” tem como finalidade **apresentar um passo a passo** para auxiliar **gestores, professores e alunos** de como iniciarem uma transformação nas **escolas**, deixando-as **mais atrativas, ativas e colaborativas**. Também traz sugestões de atividades práticas para serem desenvolvidas, tanto na sala de aula, como durante os intervalos.

Nesse sentido, espera-se que os estudantes fiquem mais felizes e satisfeitos, além de obterem benefícios relacionados à saúde e à parte cognitiva, que poderão ser levados para toda uma vida.

Destaca-se que, apesar de já existirem programas semelhantes ao aqui proposto, a principal diferença da E+A&C refere-se ao esforço de tentar configurá-lo

de acordo com a **realidade brasileira**, utilizando a Educação entre Pares como estratégia de ensino para auxiliar sua disseminação e implementação nas escolas, além de elaborar um sistema de avaliação de fácil aplicabilidade, baixo custo e resultados rápidos, considerando o elevado volume de atividades dos professores do Estado de São Paulo.

Acredita-se que para essa proposta efetivamente ser implementada em sua totalidade, será necessário uma “mudança de cultura” tanto dos estudantes, como dos professores. Desse modo, sugere-se que sua inclusão seja iniciada com os alunos do Ensino Fundamental e de maneira gradativa, adequando-se às características de cada escola.

É importante destacar que, adicionalmente a esse Guia, também foi confeccionado um **minicurso on-line** (**PRODUTO 2**) intitulado “**Programa: E+A&C**”, contendo a apresentação didática da proposta, que pode ser acessado clicando no seguinte endereço eletrônico:

encurtador.com.br/ejMU7



SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	195
Objetivo geral	197
Objetivos específicos	197
2- ESTRUTURA GERAL DA PROPOSTA	198
3- ESTRUTURA ESPECÍFICA DA PROPOSTA	199
3.1- Atividades durante as aulas	201
3.2- Atividades durante os intervalos	206
4- AVALIAÇÃO DA PROPOSTA	209
4.1- Verificação do nível de satisfação dos alunos	210
4.2- Avaliação do nível de atividade física	211
4.3- Avaliação do nível de conscientização dos alunos	212
5- SUGESTÃO PARA A ANÁLISE DOS DADOS	214
REFERÊNCIAS	214

1 INTRODUÇÃO

Recentemente foi demonstrado que a **prevalência global da obesidade aumentou substancialmente** nos últimos 40 anos, com valores inferiores a 1% em 1975, para 6-8% em 2016, entre meninas e meninos; de 3% para 11% entre os homens; e de 6% para 15 % entre as mulheres, no mesmo período (JAACKS et al., 2019).



No Brasil, a **prevalência da obesidade** também tem aumentado ao longo dos anos. Esse fato está intimamente relacionado com a inatividade física, gerando preocupação de diversas organizações, instituições e da comunidade científica, no sentido de não somente monitorar o **nível de atividade física (AF)** da população, mas também, de propor políticas públicas para seu aumento.

Especificamente em relação aos adolescentes, os dados são bastante preocupantes. Uma pesquisa financiada pela **Organização Mundial de Saúde (OMS)**, mostrou a prevalência de **AF** classificada como “**insuficiente**” entre escolares de 11 a 17 anos em todo o mundo, quando divididos por país ou por região. De modo geral, os resultados mostraram que no ano de 2016, 81% dos jovens eram insuficientemente ativos, sendo 77,6% dos meninos e 84,7% das meninas (GUTHOLD et al., 2020).

A OMS (2011) sugere um mínimo de 60 minutos diários de AF para proporcionar benefícios à saúde, que pode ser dividido em atividades mais curtas, desde que esse tempo seja acumulado.

Ainda recomenda que crianças e jovens de 5 a 17 anos de idade participem de brincadeiras, jogos, esportes, atividades recreativas, educação física e ou exercícios planejados, entre outros, que podem ser realizados com a família, escola e comunidade.

Países considerados como **referência em modelos educacionais** também têm se deparado com dificuldades semelhantes ao Brasil, no que diz respeito à necessidade de aumentar o nível de AF dos estudantes. **Dentre eles, destaca-se a Finlândia.**

Com o objetivo de aumentar o nível de AF diária, o governo finlandês lançou o programa **“Finnish Schools on the Move” (Escolas Finlandesas em Movimento- SM)** que consiste na realização de **ações simples e criativas** durante as **aulas e os intervalos** e que tem como finalidade propiciar a elevação do gasto calórico diário dos estudantes, além de incentivar um comportamento mais ativo (HAAPALA et al., 2014). A atuação dos alunos nesse programa, assemelha-se bastante com a metodologia de ensino denominada “Educação entre pares” (EP).

Apesar da **metodologia de ensino EP** ter sido utilizada pelos Ministérios da Saúde e Educação com o objetivo de desenvolver ações educativas de conscientização baseadas em temas relacionados à saúde (BRASIL, 2010), esse método ainda não foi utilizado como forma de incentivo à prática da AF, bem como, um possível meio para aumentar a participação dos alunos nas aulas de Educação Física Escolar (EFE).



É POSSÍVEL AUMENTAR O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESCOLARES COM AÇÕES CRIATIVAS!

Objetivo geral

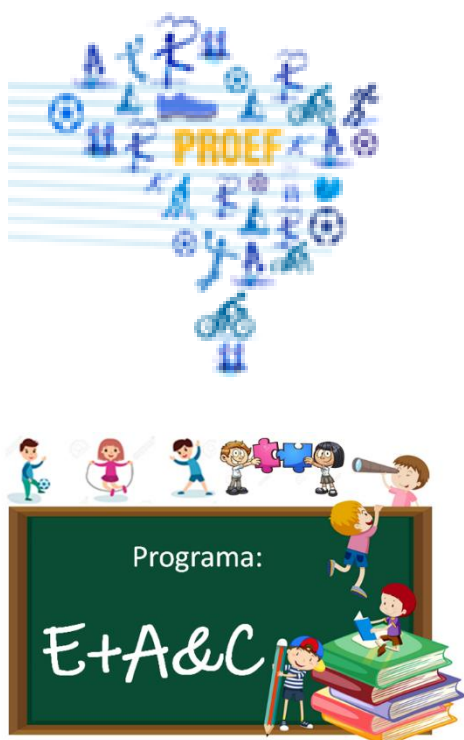
Apresentar o “passo a passo” de uma proposta colaborativa para promoção do aumento do nível de atividade física diário dos estudantes, bem como a elevação da satisfação e da conscientização a respeito da importância dessa prática durante o período escolar.

Objetivos específicos

Desenvolver elementos para subsidiar a adoção de ações práticas, que poderão ser adotadas, a princípio, pelas escolas locais, e, posteriormente, pelas Secretarias de Educação e Diretorias de Ensino, incluindo, até mesmo, a adoção de políticas públicas;

Instrumentalizar gestores, alunos e professores de diferentes especialidades, com exemplos e sugestões de atividades que poderão ser utilizadas durante o dia a dia do contexto escolar, de acordo com suas particularidades e realidades, de modo a favorecer crianças e adolescentes na realização de 60min diários de atividade física;

Fornecer elementos didáticos, facilitadores do entendimento e assimilação dos conteúdos da proposta “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)”, por meio de um minicurso on-line divulgado nas redes sociais.



2 ESTRUTURA GERAL DA PROPOSTA

O modelo propõe, de **maneira geral**, estabelecer os fundamentos para ações práticas, que poderão ser adotadas pelas escolas, Secretarias de Educação e Diretorias de Ensino dos diferentes Estados, juntamente com exemplos/sugestões de atividades que professores, alunos e gestores poderão utilizar durante o dia a dia do contexto escolar, a fim de proporcionar um ambiente para que as **escolas sejam mais ativas e colaborativas (E+A&C)**, incluindo até mesmo, a adoção de políticas públicas (Figura 1).

É importante destacar, que nesse “guia” **serão enfatizadas atividades aos profissionais** que estão mais próximos dos alunos, ou seja, diretores, coordenadores, professores e os próprios estudantes.

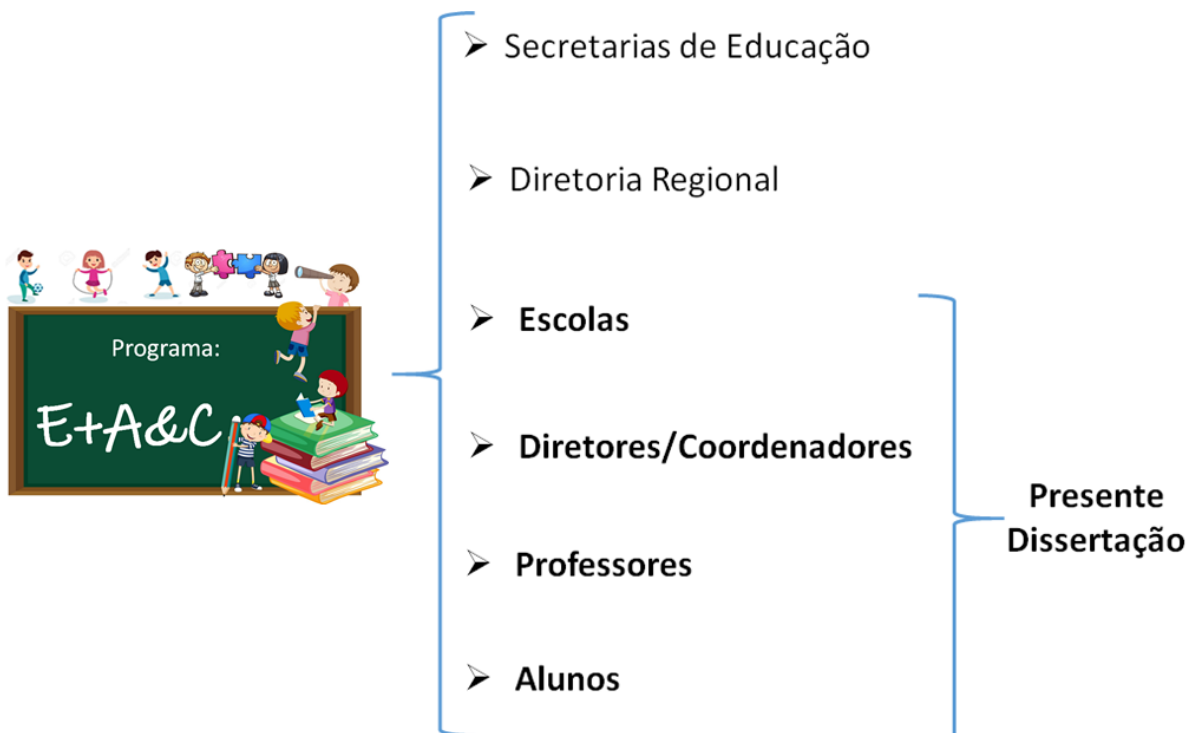


Figura 1. Estrutura geral da proposta para aumento da prática da atividade física, considerando as diferentes esferas administrativas da Educação, de modo a proporcionar um ambiente com escolas mais ativas e colaborativas (**E+A&C**) (Fonte: próprio autor).

3 ESTRUTURA ESPECÍFICA DA PROPOSTA

Com relação às atividades específicas, segue abaixo a **estrutura organizacional** a ser implementada pelos **gestores e professores** que serão as pessoas mais próximas dos reais beneficiários, ou seja, os alunos.

O **objetivo não é sugerir atividades “novas”**, pelo contrário, a ideia central é a de utilizar práticas que já são de conhecimento da maior parte dos estudantes e professores, porém, com uma organização e em um contexto inovador (Figura 2).

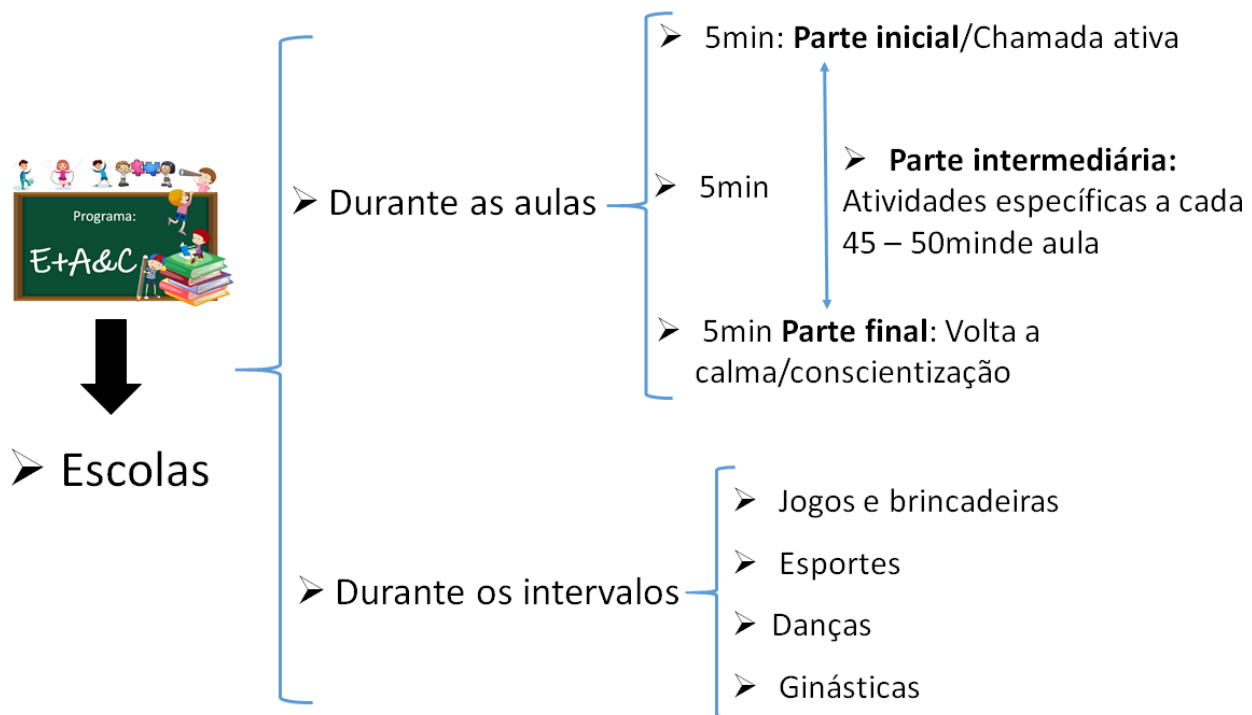


Figura 2. Modelo organizacional da estrutura específica da proposta a ser aplicada nas escolas. As atividades estão organizadas para serem realizadas dentro das salas de aula e durante o período de intervalo (Fonte: próprio autor).

Nosso alvo...



Exercícios e sala de aula



**Atividades sistematizadas
no intervalo**



**Recomendações da
Organização Mundial da Saúde**

3.1- Atividades durante as aulas

As atividades desenvolvidas em sala de aula têm como principal objetivo **reduzir o tempo sentado e aumentar o nível de AF, satisfação e conscientização dos estudantes durante as aulas.**

Podem ser divididas em **parte inicial** (5min iniciais das aulas, juntamente com a chamada), **parte intermediária** (5min finais de cada aula) e **parte final** (5min da última aula, reservado para a conscientização) (Figura 3).



Figura 3. Representação da distribuição das atividades que poderão ser realizadas na sala de aula . (Fonte: encurtador.com.br/aLQ89; encurtador.com.br/luxRT).

As atividades, podem ser ministradas pelos:

- Professores,
- Próprios estudantes (pares) ou
- Por meio do uso de mídias.

Observação: Para aqueles que não se sentem à vontade ou não possuem domínio específico de algumas práticas, o uso de mídias é essencial e recomendado.

Assumindo que os 5min **iniciais** da primeira aula normalmente são os mais **“agitados”**, foram apresentadas ações específicas para esse momento, como por exemplo a denominada **“chamada ativa”**.



Uma forma alternativa que pode ser bem sucedida é propor um revezamento entre os próprios alunos da classe na elaboração e administração das práticas.

Os procedimentos que compreendem a denominada **parte intermediária**, poderão conter atividades mais vigorosas, como exercícios **calistênicos** (polichinelo, afundo, agachamentos), **atividades lúdicas** utilizando **exergames** ou outros materiais (cadeiras e carteiras), **corridas e saltos no mesmo lugar**, brincadeiras em fila e em círculo, desafios em duplas, entre outras reconstruções, adaptações e criações colaborativas.



Outra possibilidade pode ser:

A DIMINUIÇÃO DO TEMPO SENTADO DOS ESCOLARES!

A **sala de aula** representa um cenário ideal para a mudança para uma cultura mais ativa. Isso pode ser conseguido pelo fornecimento de “**mesas de apoio**” como **ferramenta eficaz para reduzir o “tempo de sedentarismo”** dos escolares (CLEMES et al.,2015). Como nas escolas públicas brasileiras, muitas vezes há falta de recursos, soluções criativas e de baixo custo poderiam ser implementadas com o mesmo objetivo, sem necessitar de equipamentos com custo elevado (Figura 4).



Figura 4. Exemplos de soluções tecnológicas (mesas de apoio) utilizadas para diminuir o tempo sentado dos estudantes (Fonte: <https://www.youthfit.com/kcproducts>) e exemplos de soluções de baixo custo com o mesmo objetivo (Fonte: encurtador.com.br/bjzW5; <http://terrificthird.blogspot.com/2015/11/a-tiered-classroom.html>).

Durante as aulas, sugere-se que os **exercícios sejam variados**, combinados e com **breves intervalos** entre eles. Além disso, deve-se levar em consideração a **característica de cada turma** (Ensino Fundamental ou Médio) para serem mais atrativos.

Essas **atividades** poderão estar **integradas ao conteúdo específico** do componente curricular ministrado pelo professor, tornando a aula mais ativa, atrativa e participativa, ou estar totalmente fora do planejamento específico da disciplina.



Na **parte final** do dia escolar, um aspecto importante que deve ser priorizado são as **atividades de conscientização**, com objetivo de **estimular a compreensão** dos alunos sobre a importância da prática da AF bem como da busca por uma vida com hábitos saudáveis.

Sugere-se:

- **Apreciação de vídeos institucionais;**
- **Leitura de textos;**
- **Rodas de conversa;**
- **Exemplos usados pelo programa finlandês SM e demais assuntos relacionados ao tema, além de outros assuntos.**

Pontos-chave:

- Realização de atividades nos 5min finais de cada aula, preferencialmente na própria sala;
- Conscientização sobre a importância da prática da AF;
- Uso de mídias para facilitar as atividades;
- As atividades e a configuração das salas de aula devem ser adaptadas de acordo com a realidade de cada escola e as características de cada professor.



*Sugestões
de
atividades*

SALA DE AULA!

Clique aqui para acessar as [Sugestões de ATIVIDADES NA SALA DE AULA.](#)

3.2- Atividades durante os intervalos

Sabendo-se da **insuficiência de funcionários** nas escolas públicas brasileiras, uma solução criativa e de baixo custo pode ser o investimento na formação dos alunos “ativadores”, **responsáveis pela proposta e aplicação** dessas ações, tralhando através da metodologia da EP.



Os escolares deverão ser os responsáveis por:

- Adequar os espaços disponíveis nas escolas;
- Adaptar os materiais necessários;
- Sugerir e oferecer atividades.

Também poderão ser “ATIVADORES”:

- Participantes do Grêmio Estudantil;
- Ex-alunos da escola;
- Comunidade (pais, voluntários, clubes do bairro, academias, alunos de graduação etc.).

Importante! Essas práticas **deverão ser pensadas** tanto para alunos do Ensino Fundamental (anos iniciais e finais), quanto para os do Ensino Médio, adequando-as a cada faixa etária, e não sendo voltadas apenas aos esportes de rendimento.

Outras medidas:

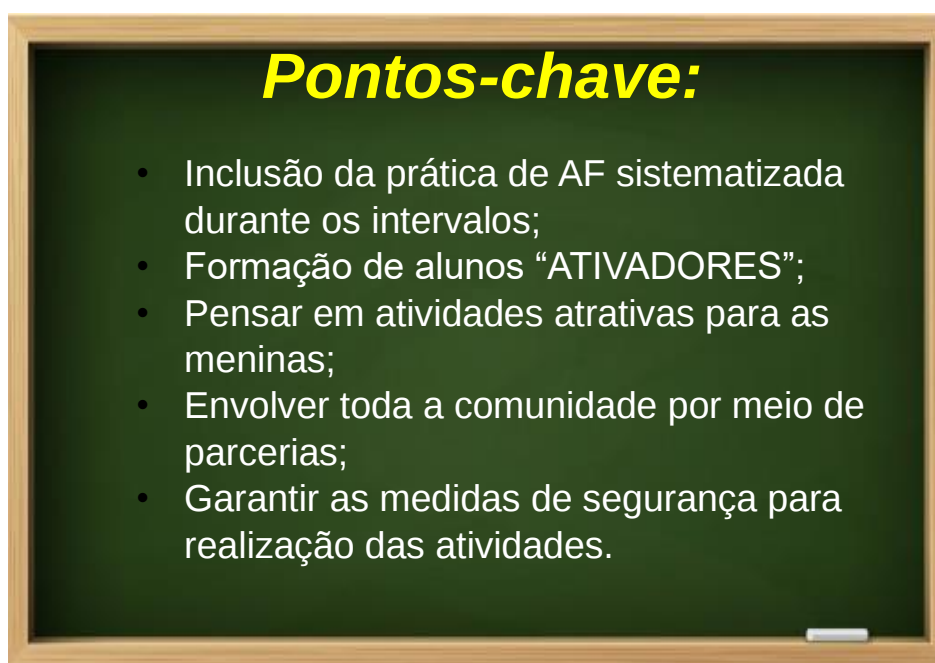
- Garantir a **segurança** dos escolares;
- Promover atividades que atraiam as **meninas**;
- Incentivar a **inclusão**.

Para melhor compreensão e aplicabilidade, as sugestões de atividades durante o intervalo foram organizadas de acordo com a Figura 5.



Figura 5. Organização das atividades durante o intervalo (Fonte: próprio autor).

Essas **classificações foram adaptadas** da proposta contida no **Currículo Paulista**, que “conversa” com os princípios presentes na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). No entanto, optou-se por uma **apresentação simplificada** das possibilidades, de modo a favorecer sua utilização por pessoas que não possuem formação em Educação Física, como por exemplo, professores de outras disciplinas, voluntários e os próprios alunos.





*Sugestões
de
atividades*

RECREIO!

Clique aqui para acessar as [Sugestões de ATIVIDADES NO RECREIO](#).

4 AVALIAÇÃO DA PROPOSTA

Para avaliação da proposta, são apresentados **instrumentos de fácil aplicação, custo reduzido e processamento relativamente simples** (resultados rápidos), porém, fundamentados de acordo com os métodos científicos.



Poderão ser aplicados **questionários**, tanto para a avaliação do nível de satisfação durante as aulas e intervalos (SILVA JÚNIOR & COSTA, 2014), nível de AF (FARIAS JÚNIOR et al., 2012), como para a avaliação do nível de conscientização a respeito da importância de aumentar a prática da AF.

Uma estratégia seria o desenvolvimento de um aplicativo para celulares com essa finalidade, além da utilização do *Google Forms*, ou mesmo ser realizada de modo tradicional (material impresso e entregue aos alunos).

Periodicidade das avaliações: serem realizadas **bimestralmente**, de modo concomitante às avaliações escolares (semana de provas); ou ainda, utilizando-se os cinco minutos finais da última aula do dia ou após o término de uma determinada prova.

4.1- Verificação do nível de satisfação dos alunos

Para verificar o **nível de satisfação durante as aulas e intervalos** foi proposto o uso da escala de Likert, pelo fato de ser um modelo frequentemente usado para avaliar atitudes no âmbito das ciências comportamentais (SILVA JÚNIOR & COSTA, 2014).

AVALIAÇÃO NÍVEL DE SATISFAÇÃO DURANTE AS AULAS E INTERVALOS

PROPOSTA



Avaliação de Satisfação - atividades durante os INTERVALOS
Assinale a alternativa que está de acordo com a afirmação.
* Required

NOME DO ALUNO *

SERIE (colocar apenas o número e a letra em MAIÚSCULO. Exemplo: 9C) *

Você ficou satisfeito com as atividades propostas durante o intervalo. *

Concordo Totalmente	Concordo
Indiferente	Discordo
Discordo Totalmente	

Sala de aula

Intervalo

SILVA JÚNIOR; COSTA (2014)

Para cada questão serão utilizados os descritivos visuais, “**Discordo totalmente**”, “**Discordo parcialmente**”, “**Não concordo, nem discordo**”, “**Concordo parcialmente**” e “**Concordo totalmente**” com os pesos 1, 2, 3, 4 e 5 respectivamente. Porém, para facilitar o entendimento dos alunos do Ensino Fundamental dos anos iniciais, os descritores foram substituídos por ilustrações, ou seja, desenhos com diferentes expressões faciais (apêndice C).

4.2- Avaliação do nível de atividade física

Para **avaliação do nível de AF** foi proposto o questionário validado para adolescentes brasileiros, conforme os procedimentos realizados por Farias Júnior et al. (2012), que é denominado **“Questionário de Atividade Física para Adolescentes – QAFA”**.

AVALIAÇÃO
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

PROPOSTA



Revista Brasileira de Epidemiologia
Print version ISSN 1415-790X



FARIAS JUNIOR, José Cazuza de et al. Validade e reprodutibilidade de um questionário para medida de atividade física em adolescentes: uma adaptação do Self-Administered Physical Activity Checklist. Rev. bras. epidemiol. [online]. 2012, vol.15, n.1, pp.198-210. ISSN 1415-790X. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2012000100018>.

FARIAS JUNIOR et al. (2012)

Segundo relato dos autores, essa é uma adaptação do **Self-Administered Physical Activity Checklist**, de acordo com os procedimentos de análise utilizados por Farias Júnior et al. (2012) e Souza et al. (2014) (anexo A).

4.3- Avaliação do nível de conscientização dos alunos

Para avaliação do **nível de conscientização** dos alunos a respeito da importância do aumento do tempo de prática de AF, foi confeccionado um questionário específico. Para isso, sugere-se a construção de um pré-roteiro, com o auxílio dos “alunos ativadores” e demais professores da escola. Nesse documento foi oferecido um modelo de perguntas que servirão como ideia preliminar para se chegar às questões definitivas (apêndice D).





*Sugestões
de
atividades*

AVALIAÇÃO!

Clique aqui para acessar as [Sugestões de AVALIAÇÃO](#).

5 SUGESTÃO PARA A ANÁLISE DOS DADOS

A partir dos dados coletados, seja por meio digital ou convencional, da maneira que as avaliações foram organizadas, **fica fácil para o professor, funcionário ou algum monitor realizar a análise dos resultados, que podem ser tabulados**. Os resultados fornecidos por meio de formulários já são apresentados automaticamente em planilha **compatível com o Excel**, fornecendo objetivamente dados para desenvolver e aperfeiçoar os procedimentos para uma “Escola mais Ativa e Colaborativa (E+A&C)”.

AVALIAÇÃO ANÁLISE DOS DADOS



Os questionários sobre a conscientização dos estudantes serão analisados a partir da análise descritiva da frequência das respostas.

Clique aqui para acessar as **REFERÊNCIAS**.

ANEXOS

ANEXO A: Nível de atividade física para adolescentes (FARIAS JÚNIOR et al., 2012)

IMPORTANTE:

Para cada uma das atividades físicas listadas abaixo, você deverá responder quantos dias por semana e quanto tempo por dia, em média, você praticou na **SEMANA PASSADA**. Caso tenha praticado alguma atividade física que não esteja listada abaixo, escreva o(s) nome(s) da(s) atividade(s) no espaço reservado no final da lista (linhas em branco).

Atividades físicas	Quantos dias?	Quanto tempo cada dia?
	0 a 7 dias	Tempo (horas:minutos)
Futebol (campo, de rua, <i>society</i>)		___ horas ___ minutos
Futsal		___ horas ___ minutos
Handebol		___ horas ___ minutos
Basquete		___ horas ___ minutos
Andar de patins, skate		___ horas ___ minutos
Atletismo		___ horas ___ minutos
Natação		___ horas ___ minutos
Ginástica olímpica, rítmica		___ horas ___ minutos
Judô, karatê, capoeira, outras lutas		___ horas ___ minutos
Jazz, balê, dança moderna, outros tipos de dança		___ horas ___ minutos
Correr, trotar (<i>jogging</i>)		___ horas ___ minutos
Andar de bicicleta		___ horas ___ minutos
Caminhar como exercício físico		___ horas ___ minutos
Caminhar como meio de transporte (ir à escola, trabalho, casa de um amigo (a)). [Considerar o tempo de ida e volta]		___ horas ___ minutos
Voleibol		___ horas ___ minutos
Vôlei de praia ou de areia		___ horas ___ minutos
Queimado, baleado, pular cordas		___ horas ___ minutos
Surfe, <i>bodyboard</i>		___ horas ___ minutos
Musculação		___ horas ___ minutos
Exercícios abdominais, flexões de braços, pernas		___ horas ___ minutos
Tênis de campo (quadra)		___ horas ___ minutos
Passear com o cachorro		___ horas ___ minutos
Ginástica de academia, ginástica aeróbica		___ horas ___ minutos
Futebol de praia (<i>beach soccer</i>)		___ horas ___ minutos
Outras atividades físicas que não estão na lista acima:		___ horas ___ minutos
		___ horas ___ minutos

(Clique aqui para acesso ao *Google Forms*)

