



UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE (UNESC)
PRÓ-REITORIA ACADÊMICA (PROACAD)
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA (PPGSCoI)
[MESTRADO PROFISSIONAL]



FAGNER AMAURI DA SILVA VIANA

**JOGOS E BRINCADEIRAS: UMA ESTRATÉGIA METODOLÓGICA PARA
CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS**

**CRICIÚMA
2020**

FAGNER AMAURI DA SILVA VIANA

**JOGOS E BRINCADEIRAS: UMA ESTRATÉGIA METODOLÓGICA PARA
CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (Mestrado Profissional), da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva.

Orientador: Prof. Dr. Joni Márcio Farias

**CRICIÚMA
2020**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

V614j Viana, Fagner Amauri da Silva.

Jogos e brincadeiras : uma estratégia metodológica para a conscientização de hábitos saudáveis/ Fagner Amauri da Silva Viana. - 2020.
71 p. ; il.

Dissertação (Mestrado) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Criciúma, 2020.

Orientação: Joni Márcio de Farias.

1. Hábitos de saúde. 2. Jogos e brincadeiras. 3. Saúde escolar. 4. Atividade física. 5. Drogas - Prevenção - Crianças. 6. Jogos experimentais. I. Título.

CDD. 23. ed. 613.7042

Bibliotecária Elisângela Just Steiner - CRB 14/1576
Biblioteca Central Prof. Eurico Back - UNESC

FAGNER AMAURI DA SILVA VIANA

**JOGOS E BRINCADEIRAS: UMA ESTRATÉGIA METODOLÓGICA PARA
CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS**

Esta dissertação foi julgada e aprovada para obtenção do Grau de Mestre em Saúde Coletiva na área de concentração Gestão do Cuidado e Educação em Saúde, no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva [Mestrado Profissional], da Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Criciúma, 01 de setembro de 2020

BANCA EXAMINADORA

Prof. Joni Marcio Farias – Doutor – Orientador

Profa. Vanessa Irribarrem Avena Miranda – Doutora- UNESC/PPGSCol

Prof. Gildo Volpato – Doutor(a) – UNESC/PPGE

Ao meu pai, Paulo Roberto Viana (in memoriam)

AGRADECIMENTOS

Nenhum esforço chega ao objetivo sem ajuda, direta ou indireta, daqueles com quem convivemos.

Agradeço primeiramente a minha família, pilar e motivação para todas as conquistas. Agradeço especialmente a Karolina da Silva Cabral, minha esposa; e Leticia Cabral Viana, minha filha, por terem dado um novo sentido à vida.

Aos amigos, pela companhia, motivação e fraternidade, especialmente Elita Medeiros.

Também agradeço cada um dos professores e colaboradores do Programa de pós-graduação em Saúde Coletiva da Unesc.

Agradeço ao orientador deste trabalho, Professor Doutor Joni Márcio de Farias, por todas as instruções, contribuições e acompanhamento, possibilitando a realização de mais esta etapa de minha formação.

Ainda, a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram na realização deste trabalho, meu muito obrigado!

“Os jogos são brincadeiras e ao mesmo tempo meios de aprendizagem”
(PIAGET, 1978, p. 87).

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo geral construir uma estratégia metodológica para ações de conscientização de hábitos saudáveis, junto à Educação Básica, nos anos iniciais e finais do Ensino Fundamental, na preservação da saúde e bem-estar de crianças e adolescentes. Como objetivos específicos foram delineados: (i) Definir e contextualizar a diferença de jogos e brincadeiras; (ii) Elaborar jogos e brincadeiras na natureza tematizados pela alimentação saudável e prevenção ao uso de drogas; (iii) Construir jogos que estimule a prática da atividade física; (iv) Elaborar brincadeiras cantadas tematizando a importância do sono e da diminuição do estresse. Na metodologia para construção de produtos de informação, é necessário analisar e discorrer sobre os possíveis temas que influenciam concretamente a sua viabilização. Desse conjunto de temas, fazem parte o levantamento de necessidades de informação, as fontes de informação e a construção dos produtos. O resultado foi a produção de um livro, que configura o apêndice deste trabalho. Através do trabalho e na construção do produto, um material didático/pedagógico, procurou-se estabelecer um diálogo permanente entre hábitos saudáveis e não saudáveis. A pesquisa bibliográfica que fundamenta o estudo partiu dos temas alimentação saudável, uso de álcool e drogas, sedentarismo/diminuição de atividade física, estresse e sono, e a produção do produto de uma metodologia de ensino que pudesse utilizar vários jogos e brincadeiras tematizados. A relevância deste trabalho está expressa na resposta para o questionamento de pesquisa, que concluiu que é possível criar e utilizar jogos e brincadeiras como estratégia metodológica para auxiliar a atividade docente na conscientização de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes. O trabalho mostra a necessidade de construir novas estratégias para um estilo de vida mais saudável, para além de conteúdos teóricos, pois os hábitos saudáveis devem ser desenvolvidos o mais cedo possível. Assim, por ser na escola que as crianças e adolescentes passam a maior parte de seu tempo, ela é o local ideal para que esses hábitos sejam desenvolvidos, além de ser o mais indicado e apropriado para o desenvolvimento de ações de educação em saúde e promoção da saúde. Nesse sentido, as atividades de jogos e brincadeiras sugeridas são de grande relevância e contribuição à saúde pública, pois possibilitam auxiliar os colegas professores a aplicarem essas atividades ou desenvolverem outras para serem utilizadas com alunos do Ensino Fundamental.

Palavras-chave: Hábitos saudáveis. Promoção de saúde escolar. Jogos experimentais. Jogos e brincadeiras. Apoio didático.

ABSTRACT

This work had as general aim at building a methodological strategy for awareness for actions of awareness on healthy habits in early education and other grades at Elementary School to preserve children and adolescent's health and welfare. The following specific objectives were designed: (i) Defining and contextualize the difference among games and playful; (ii) Elaborating games and plays in the nature with the themes healthy food and drug use prevention; (iii) Building games to stimulate the practice of physical activity; (iv) Elaborating sung games with the theme of importance of sleep and stress reduction. In the methodology for building information products, analyzing and expose on the possible themes that concretely influence to make them possible is necessary. From this set of themes, survey the information needs, sources and building products are part of it. The result was a book that makes the appendix in this work. Through the work and building the product, which is a didactical/pedagogical material, a permanent dialogue among healthy and non-healthy habits was searched. Bibliographical research that is base in this study started with the theme healthy food, usage of alcohol and drugs, physical inactivity / decreased physical activity, stress and sleep, and the production of a product with teaching methodology which might use games and plays within the theme. The relevance of this work is expressed by the answer for the research question and concludes that is possible creating and use games and playful things as methodological strategy to help the teaching activity raising awareness of healthy habits in children and adolescents. The work shows the need for building new strategies for a more healthful lifestyle, further the theoretical contents, because healthful habits should be developed as soon as possible. Thereunto, because the school is the place where children and adolescents spend the most part of their time, it is the ideal place to develop these habits, further being the more indicated place to develop health education actions and health promotion. Then, activities suggested are also relevant and contribution to the public health because they enable helping the colleagues-teachers to apply these activities or develop new ones to be used with students in Elementary School.

Keywords: Healthy habits. School health services Experimental games. Play and playthings. Remedial teaching.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Dimensões da saúde integral.....	17
Figura 2 – Fases do sono e vigília.....	28

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC - Base Nacional Comum Curricular

MEC - Ministério da Educação

OMS – Organização Mundial de Saúde

PCN – Parâmetros Curriculares Nacionais

PENSE - Pesquisa Nacional de Saúde Escolar

PSE - Programa Saúde na Escola

SPE - Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
1.1 JUSTIFICATIVA	13
1.2 SITUAÇÃO PROBLEMA	14
1.3 FINALIDADE DO PRODUTO	14
2 OBJETIVOS.....	15
2.1 OBJETIVO GERAL	15
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
3 REVISÃO DE LITERATURA	16
3.1 saúde, UM DIREITO DE TODOS	16
3.2 Educação e saúde: a escola como ponto de partida	17
3.2.1 Alimentação e saúde	20
3.2.2 Atividade física, sedentarismo e saúde.....	23
3.2.2 Sono e uma vida saudável	27
3.2.3 Influência das drogas na saúde	29
3.2.4 O estresse e seus reflexos na saúde	31
5 MÉTODOS	33
5.1 TIPO DE PRODUTO	35
5.2 CENÁRIO DE CONSTRUÇÃO DO PRODUTO	35
5.3 PÚBLICO-ALVO	36
5.4 PROCEDIMENTOS PARA CONSTRUÇÃO DO PRODUTO	36
5.4.1 Relação entre jogos e brincadeiras	37
6 RESULTADOS.....	39
6.1 ATIVIDADES SUGERIDAS	39
6.1.1 Alimentação saudável e prevenção ao uso de drogas: atividades da natureza.....	40
6.1.2 Diminuição da inatividade física: jogos	52
6.1.3 Sono e estresse: brincadeiras cantadas	67
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	75
REFERÊNCIAS.....	76
APÊNDICE A – O LIVRO	83

1 INTRODUÇÃO

A busca por um estado de saúde e bem-estar adequado e sua manutenção deve ser inerente a todas as pessoas, compreendendo a sua associação a vários hábitos capazes de promover ou diminuir o estado de saúde.

Neutzling *et al.* (2010, p. 381) apontam alguns hábitos importantes, como a “prevenção ou cessação do tabagismo, práticas saudáveis de dieta, atividade física, entre outros”. Vinholes, Assunção e Neutzling (2009) complementam a ideia de Neutzling *et al.* (2010), quando afirmam que os hábitos saudáveis tendem a melhorar de acordo com o passar dos anos, pois há uma tendência de pessoas mais velhas terem hábitos mais saudáveis.

Compreende-se que quanto mais precoce forem incorporados os hábitos saudáveis, como na infância e na adolescência, há uma tendência de estes hábitos serem consolidados na vida adulta, com possibilidade de manutenção ao longo da vida (CANCELIER, 2017). Para Dutra (2018), a escola caracteriza-se como um local importante na promoção de tais hábitos, visto que o jovem em fase escolar passa boa parte de seu tempo nesse ambiente, que é um local propício à reflexão e construção de conceitos para a modificação de atitudes.

Neste contexto, o sistema de educacional pode oportunizar, às crianças e jovens, a consciência da importância de hábitos saudáveis e desenvolver estratégias de ensino que auxiliem na incorporação desses hábitos. À medida que as evidências científicas apontam a compreensão da inexistência da relação entre conhecimento e mudança de comportamento, há necessidade de outras estratégias que possam modificar os hábitos nessa faixa etária. Muitas vezes, ter o conhecimento sobre problemas causados por ações que fazem mal à saúde não é suficiente para que haja mudanças no comportamento. Um exemplo que podemos citar são os malefícios causados pelo fumo, pois as próprias embalagens de cigarros trazem advertências. Entretanto, muitos jovens ainda *experimentam* cigarros, que são altamente viciantes. É neste sentido que a conscientização promovida pela escola, lugar onde crianças e jovens passam grande parte de seu tempo, pode desempenhar papel fundamental no desenvolvimento de hábitos saudáveis.

Para referenciar a necessidade de hábitos saudáveis, Chechetto (2013, p. 19) esclarece que já há alguns anos, a “saúde deixou de ser conceituada como ausência de doença, e discussões têm aumentado em torno da questão de como

educar indivíduos e os grupos para que estes atinjam um nível de saúde desejável, o que tem gerado propostas de mudanças nos diferentes cenários existentes de se educar em saúde”. A mesma autora ainda pontua, como hábitos não saudáveis, “o uso do tabaco, sedentarismo, hábitos alimentares como preferência por alimentos gordurosos e doces, abuso de sal, uso de álcool e drogas” (CHECHETTO, 2013, p. 19). A construção de estratégias para minimizar estes hábitos não saudáveis e promover hábitos saudáveis é uma busca incessante de pesquisas no Brasil, bem como de algumas políticas públicas.

A precariedade de experiências exitosas da escola para o ambiente familiar, a falta de evidência científica da relação entre conhecimento e mudança de comportamento, a fragilidade de estratégias pedagógicas para um repensar sobre os hábitos não saudáveis, aliadas à experiência profissional com brincadeiras e jogos, incitam a proposição de um material que possa unir as dificuldades acima descritas a uma estratégia lúdica para mudança de comportamento frente aos hábitos previamente descritos.

1.1 JUSTIFICATIVA

Conforme exposto até o momento, a conscientização sobre hábitos saudáveis deve ocorrer nas idades mais tenras, para que o conhecimento sobre os malefícios de certas práticas converta-se em hábitos saudáveis, que tendem a ser consolidados na vida adulta. Como as crianças e adolescentes passam a maior parte de seu tempo nas escolas, este lugar pode ser ideal para desenvolver hábitos saudáveis, o que justifica a pesquisa e o produto desenvolvidos nesta dissertação.

Desta forma, o trabalho está inserido na linha de pesquisa Promoção de Saúde e Integralidade do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva – PPGSCOL da Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina – UNESC, cujo objeto de estudo é a “Promoção da Saúde como um dos elementos que compõe a prática da integralidade, operando com as dimensões objetivas e subjetivas de produção do cuidado” (UNESC¹ [s.d.]). Também são objetivos da linha de pesquisa do programa “[...] a promoção de estilos de vida saudável, com ênfase na atividade física e nutrição” (UNESC [s.d.]), que correspondem, também aos objetivos desta pesquisa.

¹ Informação eletrônica disponível na página do programa, em <<http://www.unesc.net/portal/capa/index/476/8298/>>.

O PPGSCOL, em nível de mestrado, forma profissionais com “[...] foco no cuidado e educação, contando para isto com competência para pesquisa e análise crítica nos temas da epidemiologia aplicada, a promoção da saúde, educação e gestão do trabalho”. Desta forma, trabalho buscou construir um material didático/pedagógico que estabelece um diálogo permanente entre hábitos saudáveis e não saudáveis, devidamente tematizados, utilizando como estratégia metodológica de ensino os jogos e brincadeiras. Deste modo possibilita, por meio do lúdico, a incorporação de hábitos saudáveis que podem perdurar para toda a vida.

Assim, este trabalho e o produto desenvolvido podem desempenhar papel relevante para a saúde pública, por auxiliar professores e educadores no desenvolvimento de hábitos saudáveis em estudantes, contribuindo para que esses hábitos perdurem ao longo de suas vidas.

1.2 SITUAÇÃO PROBLEMA

Como estimular hábitos saudáveis em estudantes do Ensino Fundamental, tendo o jogo e a brincadeira como estratégia metodológica.

1.3 FINALIDADE DO PRODUTO

O produto desenvolvido nesta pesquisa tem a finalidade de demonstrar, por meio de jogos e brincadeiras, que é possível desenvolver a consciência das crianças e adolescentes para hábitos saudáveis. A intenção é que o produto desenvolvido em forma de livro, sirva como fonte de inspiração e auxílio aos colegas professores, para que possam fazer a diferença na vida das crianças e jovens que estão ensinando. Espera-se que a contribuição por meio do livro não ocorra apenas durante o período de convivência nas escolas, mas que as experiências vivenciadas perdurem em forma de consciência até a vida adulta. Assim, poderão estar conscientes da importância de hábitos saudáveis e ser atores de sua própria saúde, com atitudes adequadas.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Construir uma estratégia metodológica, por meio de jogos e brincadeiras, para ações de conscientização de hábitos saudáveis junto à Educação Básica no Ensino Fundamental, na preservação da saúde e bem-estar de crianças e adolescentes.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Definir e contextualizar a diferença de jogos e brincadeiras.
- ✓ Elaborar jogos e brincadeiras na natureza tematizados pela alimentação saudável e prevenção às drogas;
- ✓ Construir jogos que estimule a prática da atividade física;
- ✓ Elaborar brincadeiras cantadas tematizando a importância do sono e da diminuição do estresse.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 SAÚDE, UM DIREITO DE TODOS

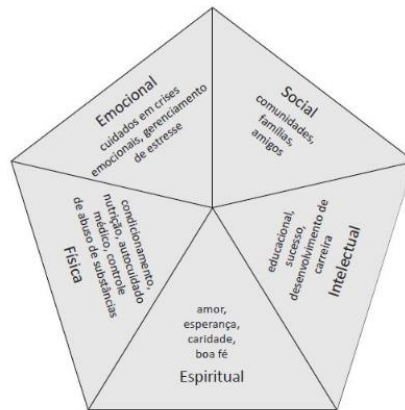
Inicialmente é necessário compreender *o que é saúde*. Almeida Filho (2011) afirma, em seu livro intitulado *O que é saúde*, que existe uma *lacuna teórica* na conceituação desse termo. O autor menciona que há um *ponto cego* nessa conceituação, e explica que entende por *ponto cego* questões de paradigmas científicos que não são possíveis de *ver*.

Para conceituar *o que é saúde*, o autor parte do ponto de vista etimológico, afirmando que o vocábulo deriva do latim, e nesta língua significava aqueles que são completos, íntegros ou intactos. Almeida Filho (2011) também menciona a língua grega, informando que *salus* deriva de *holos*, que é de onde provém a raiz de *holismo*, *holístico*. O autor, além de mencionar o termo em diversos idiomas, chega ao inglês, *health*, proveniente de *healeth*, cuja significação é tratada ou curada, e ainda traça o estudo do vocábulo através de filósofos, como Sócrates e Aristóteles. Portanto, saúde é objeto de pesquisa desde a antiguidade, e um direito constitucional assegurado no artigo 6º, capítulo II, Dos Direitos Sociais (BRASIL, 1988).

A saúde é fator imprescindível para o desenvolvimento humano. Czeresnia (2009) descreve que é preciso ter consciência de que o conceito não é, em si, capaz de substituir o *objeto*. Para a autora, a saúde não pode ser traduzida como um conceito científico, como o sofrimento caracterizado pelo adoecimento também não pode ser *explicado* (CZERESNIA, 2009).

Almeida Filho (2011) apresenta o que ele chama de *mandala* (figura 1, na página seguinte), descrevendo outras dimensões para uma saúde integral, contemplando aspectos emocionais, sociais, físicos, intelectuais e espirituais. O autor mostra que a saúde implica em fatores diversos que compõem um todo.

Figura 1 – Dimensões da saúde integral



Fonte: Almeida Filho (2011).

Para além da compreensão semântica e de definição, precisa-se estabelecer estratégia para manter um bom estado de saúde, algo inerente ao desenvolvimento humano, incentivando e oportunizando às pessoas terem hábitos saudáveis e que possam manter durante toda a vida, iniciando pela infância, consolidando-se na adolescência para que sua manutenção ocorra na vida adulta. Nessa cronologia, a escola é um espaço privilegiado para oportunizar o conhecimento e a conscientização para promover mudanças de hábitos de vida, motivo das narrativas a seguir.

3.2 EDUCAÇÃO E SAÚDE: A ESCOLA COMO PONTO DE PARTIDA

A relação entre conhecimento e mudança de comportamento, por vezes, torna-se ambígua e difusa na literatura. Porém, a necessidade de que as crianças tenham acesso a hábitos saudáveis e reconheçam a importância da saúde, compreendendo-a como algo individual, privado, subjetivo e singular, é algo já pacificado (ALMEIDA FILHO, 2011).

Contemporizamos os hábitos saudáveis com a descrição de Checheto (2013) e Campos, Schall e Nogueira (2013), que apontam o tabagismo, álcool e drogas, sedentarismo, e alimentos gordurosos e doces como fatores que prejudicam a saúde, e sua promoção passa por evitá-los. Assim, as crianças e adolescentes precisam “compreender a saúde como resultante das ações de alimentação, higiene e ausência de doenças ou acidentes”, além de “questões relacionadas ao fumo, às drogas ou aos entorpecentes” (MOHR, 2000, p. 101). Nascimento (2014) acrescenta

a necessidade de conhecer sobre o sono no Ensino Médio, e Mota Andrade, Franco e Motta (1999, p. 6) descrevem o estresse familiar e o desenvolvimento da saúde da criança como fatores que influenciam na saúde como um todo.

Promover a saúde envolve fortalecer a capacidade que cada indivíduo tem para lidar com os múltiplos fatores que a envolvem. O indivíduo precisa saber escolher e utilizar ações com discernimento para perceber diferenças e singularidades que auxiliem em sua saúde (CZERESNIA, 2009). A escola compreende um excelente lugar (DUTRA, 2018) para a promoção da saúde (CZERESNIA, 2009), pois os hábitos criados na infância tendem a se manter na vida adulta (CANCELIER, 2017), além de que os hábitos conscientes sobre a saúde tendem a melhorar com a idade (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

O tempo de permanência de crianças e adolescentes na escola torna-se relevante para aquisição e manutenção de hábitos (DUTRA, 2018), pois ela se configura como local apropriado para abordar esta temática, e conscientizar sobre a individualidade e subjetividade da saúde (ALMEIDA FILHO, 2011), preparando-os para que possam lidar com esses múltiplos fatores que a envolvem (CZERESNIA, 2009).

Neste sentido, é pertinente mencionar a PENSE - Pesquisa Nacional de Saúde Escolar 2015, que dimensionou os fatores de risco e proteção à saúde dos adolescentes. A pesquisa incluiu, além de aspectos socioeconômicos e familiares, dados sobre hábitos alimentares, prática de atividade física, cigarro, álcool e outras drogas, saúde mental, antropometria, entre outras informações sociais (IBGE, 2015). O objetivo da PENSE foi produzir informações sobre os fatores de risco e de proteção à saúde. Além disso, buscou orientar e avaliar ações adequadas, direcionadas aos adolescentes para poder auxiliar a monitorar a saúde daqueles em idade escolar. A população pesquisada incluiu alunos do 9º ano (Ensino Fundamental), que compuseram a primeira amostra; adolescentes de 13 a 17 anos, que estavam nas etapas do 6º ao 9º ano (Ensino Fundamental), e 1ª a 3ª série (Ensino Médio) (IBGE, 2015), que compuseram a segunda amostra.

A pesquisa utilizou-se de questionário, além da coleta de dados antropométricos (peso e altura), foi por amostragem e incluiu 3.160 escolas para a primeira amostra e 380 para a segunda, das quais 31 escolas participaram de ambas as amostras.

Os resultados culminaram com a publicação da obra *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar*, publicada em 2016. Entre os resultados compilados no livro, tem-se que o excesso de peso entre os escolares brasileiros ficou estimado em 23,2% para a faixa até os 15 anos; e demonstrou 9,3% de excesso de peso em estudantes de escolas privadas e 7,5% em escolas públicas para a faixa etária dos 15 aos 17 anos. Nas estimativas até 15 anos não foram separadas as dependências administrativas por não terem apresentado diferenças significativas. Quanto ao sono, a ansiedade e preocupações afetam 12,5% dos alunos do 9º ano do Ensino Fundamental (amostra 1).

Em nível nacional, esse percentual de estudantes com distúrbios de sono era de 11,3%. Destaca-se a diferença entre os números de meninos e meninas que relataram ter perdido o sono devido a preocupações. A proporção de meninas (15,4%) era mais de duas vezes superior à dos meninos (6,9%), no País (BRASIL, 2016, p. 80).

Ainda segundo a Pesquisa, “a atividade física também é objeto de várias políticas de promoção à vida saudável e tem na escola um importante ponto de apoio e disseminação” (BRASIL, 2016, p. 36).

Quanto à alimentação, os resultados da PENSE, no que diz respeito ao 9º ano do Ensino Fundamental, pontuam que

49,7% desses alunos que estudam em escolas públicas onde há cantina ou ponto alternativo de venda podem comprar guloseimas (balas, confeitos, doces, chocolates, sorvetes, dimdim, sacolé, chupe-chupe e outros), 58,5% podem comprar refrigerantes e 63,7% podem comprar salgadinhos industrializados. Na rede privada, esses percentuais são respectivamente, 62,3%, 70,6% e 60,0% (BRASIL, 2016, p. 35).

No que diz respeito às drogas,

A PENSE 2015 investigou o uso de drogas ilícitas tais como: maconha, cocaína, crack, cola, loló, lança-perfume, ecstasy, oxy etc. Os dados mostram que 9,0% dos escolares do 9º ano do ensino fundamental já usaram drogas ilícitas, sendo esse percentual de 9,5% entre os meninos e de 8,5% entre as meninas. Quando considerada a dependência administrativa da escola, os alunos de escolas públicas (9,3%) referiram com mais frequência à experimentação de drogas ilícitas do que àqueles de escolas privadas (6,8%) (BRASIL, 2016, p. 13).

Ao demonstrar estes resultados, procuramos mostrar um cruzamento entre os temas escolhidos para o desenvolvimento da metodologia utilizada neste trabalho e a PENSE, demonstrando a importância dos temas e a necessidade de desenvolver a consciência dos estudantes para práticas saudáveis já na escola.

Outra política pública direcionada para a saúde dentro das escolas é o Programa Saúde na Escola – PSE. De acordo com a página do Ministério da Educação – MEC (BRASIL, s.d.), o programa busca contribuir para a formação integral dos estudantes por meio de ações de promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos à saúde e atenção à saúde, visando ao enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens da rede pública de ensino. O referido Programa é constituído pelos componentes: Avaliação das Condições de Saúde das crianças, adolescentes e jovens que estão na escola pública; Promoção da Saúde e ações de Prevenção de doenças e de agravos à saúde. O Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas (SPE) integra-se a esse componente; Educação Continuada e Capacitação dos Profissionais da Educação e da Saúde e de Jovens; Monitoramento e Avaliação da Saúde dos Estudantes; Monitoramento e Avaliação do Programa (BRASIL, s.d.).

Políticas públicas que fundamentam e justificam a escolha pelos temas a serem trabalhados em toda a rede de ensino, e o eixo principal do trabalho realizado. Assim, nas próximas seções, abordamos a alimentação, atividade física e sedentarismo, sono, drogas e, por último, o estresse.

3.2.1 Alimentação e saúde

O Ensino Fundamental é uma etapa da Educação Básica em que, de acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), os “estudantes se deparam com desafios de maior complexidade [...]. é importante, nos vários componentes curriculares, retomar e ressignificar as aprendizagens [...] visando ao aprofundamento e à ampliação de repertórios dos estudantes” (BRASIL, 2017, p. 60). De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, “ainda que a formação de hábitos alimentares seja um processo dinâmico, desenvolvido ao longo da vida, o registro do primeiro aprendizado, ocorrido na infância e adolescência, permanece durante todo o ciclo vital” (IBGE, 2015, p. 44).

Assim, entendemos que essa ressignificação de aprendizagens passa pela aplicação prática dos conhecimentos que podem “fortalecer a autonomia desses adolescentes, oferecendo-lhes condições e ferramentas para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação” (BRASIL, 2017, p. 60). Segundo Carneiro (2003, p. 01), “a alimentação é, após a respiração e a

ingestão de água, a mais básica das necessidades humanas”, e precisa ser compreendida de melhor forma.

A história da alimentação confunde-se com a história da própria humanidade. Um resumo histórico aponta que os primeiros humanos eram apenas coletores, pois *colhiam/coletavam* os alimentos necessários para a manutenção de sua vida. Posteriormente, o homem primitivo também precisava defender-se de ataques dos animais, e o *homo habilis* passou a alimentar-se da carne dos animais que abatia, tornando-se caçadores/coletores. Ao dominar o fogo, o homem não apenas melhorou o sabor da comida, também as condições de conservação e a possibilidade de manter a saúde (CARNEIRO, 2003).

No Brasil, segundo Chaves e Anhesini (2014), a alimentação tem uma variedade enorme, justificada não somente pelas dimensões continentais do país, mas pelas variedades culturais estabelecidas pelos povos que colonizaram, também pelo clima de cada uma das cinco regiões.

- Região Norte: Maior influência indígena, utilizando recursos naturais da região amazônica e proveniente dos rios, e seus principais ingredientes são a mandioca; o pirarucu, conhecido como bacalhau da Amazônia e o açaí. Além deles, também são usados o guaraná, cupuaçu, castanha-do-pará;
- Região Nordeste: maior influência africana, onde o clima tropical e a grande variedade de frutas e de frutos do mar são predominantes no litoral. Na região semiárida, a carne seca é o principal produto de consumo e os principais ingredientes são o azeite de dendê, peixes e camarões, tapioca, castanha de caju, pimenta malagueta e a abóbora (conhecida lá como jerimum), cacau, coco, pitanga, pitomba, graviola;
- Região Centro-oeste: com influência dos biomas do Pantanal, Cerrado e Amazônia, a agricultura e a pecuária são favorecidas. Os principais ingredientes são o pequi, o pintado e a banana-da-terra, que é a única nativa do país e a maior entre todas as cultivadas no Brasil;
- Região Sudeste: com grandes influências das culturas portuguesa e italiana, que tiveram massiva participação na colonização do Brasil, além da culinária tupi-guarani, a região sudeste tem como ingredientes principais o milho, leite, carne de porco e as massas e pizzas. Vários alimentos são produzidos a partir destes ingredientes, como torresmos e queijos.

- Região Sul: Região mais fria do país, tem produção de vinhos e forte influência europeia. Os principais ingredientes são a carne, com o tradicional churrasco, a uva, utilizada em geleias e vinhos a erva-mate, de característica mais marcante no extremo sul (CHAVES; ANHESINI, 2014).

De acordo com o *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2014, p. 15), a alimentação:

[...] diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

As características culturais e regionais dos alimentos, o acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribuem para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares, e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

Alimentação adequada e saudável pode ser compreendida como a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ela deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais, referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia. Também precisa ser acessível do ponto de vista físico e financeiro, harmônica em quantidade e qualidade, baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis, com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (ROCHA, 2015).

Para a escolha dos alimentos, o *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2014, p. 25) apresenta “Quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção”.

A primeira delas diz respeito aos *alimentos in natura*, que são os obtidos diretamente de plantas ou animais; e os minimamente processados, que correspondem a ter sofrido alterações mínimas. Na segunda categoria estão os “produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias são: óleos, gorduras, açúcar e sal” (BRASIL, 2014, p. 26). A terceira categoria compreende os produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in*

natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. A quarta categoria é formada por “produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo” (BRASIL, 2014, p. 26).

A limpeza, a remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação são exemplos de processos mínimos que transformam alimentos *in natura* em minimamente processados, processamento mínimo, sem agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento (BRASIL, 2014).

A regra de ouro do Guia é: “prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias do que alimentos ultraprocessados” (BRASIL, 2014, p. 47). Outro alerta importante é que “há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis”, (BRASIL, 2014, p. 105). Portanto, aprender sobre a alimentação e entender sua importância na saúde é imprescindível, e quanto mais cedo esta compreensão se estabelecer, melhor será o desenvolvimento de cada indivíduo. Conforme mencionado anteriormente, hábitos adquiridos na infância tendem a se perpetuar na vida adulta (CANCELIER, 1017; DUTRA, 2018), e tornarem-se ainda mais efetivos com a idade (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

3.2.2 Atividade física, sedentarismo e saúde

Nas eras paleolítica e neolítica, o homem primitivo desenvolveu-se em um ambiente em que os alimentos eram de fontes naturais, o abastecimento incerto e as restrições sazonais de consumo eram frequentes. Deste modo, o homem evoluiu com reservas nos momentos de fartura e mecanismos adaptativos que o auxiliavam a sobreviver durante os períodos de escassez (RINALDI *et al.*, 2008).

No ambiente moderno em que vivemos, essas *reservas*, que eram vitais em tempos passados, já não são necessárias. No entanto, a carga genética ancestral ainda se expressa na forma de deposição do excesso energético, manifestando-se por hiperadiposidade, segundo Rinaldi *et al.*, (2008). Os autores alertam que essa característica de *estocar* adiposidade e diminuição da atividade física diária, a partir

da segunda metade do século passado, passou a contribuir para o aparecimento de doenças, como obesidade e diabetes do tipo 2.

Com a revolução industrial verificou-se uma restrição do movimento físico conduzindo, por vezes, a uma anulação quase completa da atividade física. Esta diminuição de atividade física implica na qualidade de vida, independentemente da faixa etária das pessoas (REIS, 2007, p. IV). Mendes e Cunha (2013) complementam, informando que as recentes mudanças na forma de vida da população mundial atual foram bastante modificadas desde o século passado até o atual.

A “nova revolução industrial” ou da “revolução das máquinas” deu um caráter bastante único a esta época, evidenciando as novas tecnologias como ditadores de novos hábitos e novos costumes e com isso o aparecimento de novas formas de se pensar, agir e fazer. Desses novos hábitos, surge o sedentarismo [...] (MENDES; CUNHA, 2013, p. 7, grifos dos autores).

Portanto, o sedentarismo é uma *tendência* da sociedade atual, em razão não apenas das facilidades de locomoção, também em razão da tendência do uso da tecnologia para trabalhar, diminuindo o tempo de lazer (PALMA; VILAÇA; ASSIS, 2014). “Gasto metabólico menor em repouso, ingestão calórica (IC) elevada e estilo de vida sedentário podem ocasionar um desequilíbrio no BE [balanço energético], o que a longo prazo pode levar a aumento de peso importante” (RODRIGUES *et al.*, 2010, p. 473).

Níveis insuficientes de atividade física (inatividade física) têm sido frequentemente associados ao desencadeamento de fatores de risco e agravos à saúde em adolescentes (FARIAS JÚNIOR, 2006). O tempo de televisão esteve associado positivamente com a inatividade física, sendo o efeito de risco maior no grupo que assistia mais que duas horas por dia (CESCHINI *et al.*, 2009). Hallal *et al.* (2010) apontam que 79,2% das crianças avaliadas nas capitais brasileiras e Distrito Federal também permanecem duas horas ou mais em frente à TV.

A inatividade física está entre os quatro principais fatores de risco para mortalidade global, sendo superada pela pressão arterial elevada, tabagismo e glicose sanguínea elevada (FARIAS JR *et al.*, 2012). Também é importante salientar que algumas pesquisas apontam que tanto a alimentação inadequada como a inatividade física são fatores de risco importantes para o sobrepeso/obesidade em crianças em idade escolar (LOPES *et al.*, 2010).

Apesar da reconhecida importância da atividade física para a saúde e o bem-estar, uma grande proporção de adolescentes não consegue alcançar níveis

satisfatórios de atividade física. Estudos nacionais e internacionais têm demonstrado prevalência elevada de inatividade física na população jovem, assim como tendência de declínio no nível de prática de atividade física nas últimas décadas (FARIAS JÚNIOR, 2008).

A inatividade física está associada a vários problemas de saúde, como sobrepeso e obesidade infantil, arteriosclerose precoce, diabetes, problemas com o sono e hormonais, além de hipertensão (CANCELIER, 2017; BRASIL, 2017). A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2014) complementa que a inatividade física é responsável por 6% das mortes em todo o mundo, e que pessoas inativas têm risco maior de ficar doentes, quando comparadas às que praticam pelo menos 20 minutos de atividade moderada na maioria dos dias da semana, com índice de risco de morte que chega a ser de 20 a 30% maior em inativos.

Em contrapartida, de acordo com o Ministério da Saúde, “[...] a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social, redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral” (BRASIL, 2017). Também melhora a disposição, fortalece a musculatura, melhora a flexibilidade e a capacidade funcional e qualidade de vida de quem pratica alguma atividade física.

Compreende-se que atividade física e exercício físico não são sinônimos. Para a Organização Mundial de Saúde, atividade física é

[...] qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer e exercício físico é uma atividade planejada com o objetivo de melhorar o condicionamento físico ou a competência na execução de uma atividade (OMS, 2014).

A OMS recomenda que crianças e jovens caminhem, pedalem ou utilizem outras formas de transporte alternativo. Também recomenda que escolas tenham espaços e instalações para os estudantes desfrutarem do tempo livre ativamente, que esses locais sejam seguros, e que exista uma Educação Física de Qualidade (EFQ) para ajudar as crianças a desenvolverem *padrões de comportamento*, e que esses padrões possam ser mantidos ativamente ao longo da vida. Essas instalações esportivas e de lazer, quando disponíveis, favorecerão oportunidades para a prática de esportes por todas as pessoas (OMS, 2014).

Estimular uma criança a praticar atividade física pode mudar seus hábitos por toda uma vida (DUTRA, 2018). Ao conscientizar os alunos sobre a importância da atividade física para a saúde, e que esta prática melhora a qualidade de vida em longo prazo, estes hábitos podem refletir sobre hábitos na família, pois estudantes conscientes tendem a compartilhar conhecimentos com a família e, também, com amigos.

Nas escolas, o tema da inatividade poderia ser abordado em todas as disciplinas possíveis, utilizando seus conteúdos para alertar os alunos para a necessidade de atividade física, que é inerente aos seres humanos. Também poderiam ser desenvolvidas atividades que envolvam locomoção, movimento, que podem auxiliar no processo ensino-aprendizagem, além de estimular as crianças a realizarem atividades fora do ambiente escolar, ou brincar fora de casa, contribuindo para manutenção da saúde. Um exemplo é o trabalho da britânica Anna Portch, que em 2011, criou o *Dia de aprender brincando*, com a proposta de, na data escolhida, todas as atividades ocorressem fora da sala de aula. O sucesso da proposta da professora fez com que o Fórum de Educadores Ambientais de Londres adotasse a ideia e divulgasse sua aplicação e, em 2016, foram 3600 escolas participantes e o evento ganhou o mundo, atingindo 51 países em 2018 (DIA DE APRENDER BRINCANDO, 2019).

Algumas atividades podem ser sugeridas para as crianças, contribuindo para que deixem o sedentarismo de lado. Brincadeiras podem ser estimuladas, o resgate de elementos culturais pelas brincadeiras (amarelinha, peteca, pular corda) que perderam espaço com a tecnologia. Brincadeiras que estimulem, além da coordenação motora, a memória e o ritmo como as brincadeiras cantadas ou brincadeiras de roda. Tais brincadeiras evitam a inatividade. Brincadeiras como o esconde-esconde estimulam o convívio social, e ainda existem outras diversas possibilidades pedagógicas, que podem estar associadas a outras disciplinas, como Língua Portuguesa ou Geografia, por exemplo. Um dos meios pode ser a realização de caminhadas exploratórias com as crianças, para conhecer os arredores e observar a vegetação e a arquitetura, pois despertam a curiosidade das crianças (ALVES, 2003; LIMA, 2017).

3.2.2 Sono e uma vida saudável

O sono é elemento fundamental e necessário a todos. Durante o sono, o organismo recupera, revigora e regula o desgaste físico e mental, repõe energias, e ainda cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Alterações no padrão do sono podem levar a consequências cardiovasculares, metabólico-endócrinas, imunológicas, psicológicas, aumento da sonolência diurna, e diminuição na qualidade de vida. Uma noite mal dormida pode incorrer em grandes prejuízos, como diminuição da coordenação motora e da capacidade de raciocínio (ROCHA, 2014; ANDRADE *et al.*, 2018).

A peça-chave de um sono reparador é a melatonina, um hormônio produzido pela glândula pineal, no cérebro. É a quantidade de luz a que somos expostos que regula o início de sono-vigília. Ocorre como uma espécie de *comunicação* para o organismo começar a se preparar para dormir. A secreção de melatonina, que induz o início do sono, ocorre com a ausência de luz e, por esta razão, sua produção é *noturna*, desempenhando importante papel para o início do sono. Ainda no início do processo, a pressão arterial diminui e a temperatura do corpo cai em torno de 2°C, levando ao que chamamos de *cochilo* (MAGLIARELLI FILHO, 2018).

Para determinação do tempo total de sono é importante compreender sua relação à faixa etária, com diminuição gradativa ao passar dos anos, sendo em média 12 horas no recém-nascido e até 7 a 8 horas no escolar e adolescente. Segundo Geib *et al.* (2003, p. 454)

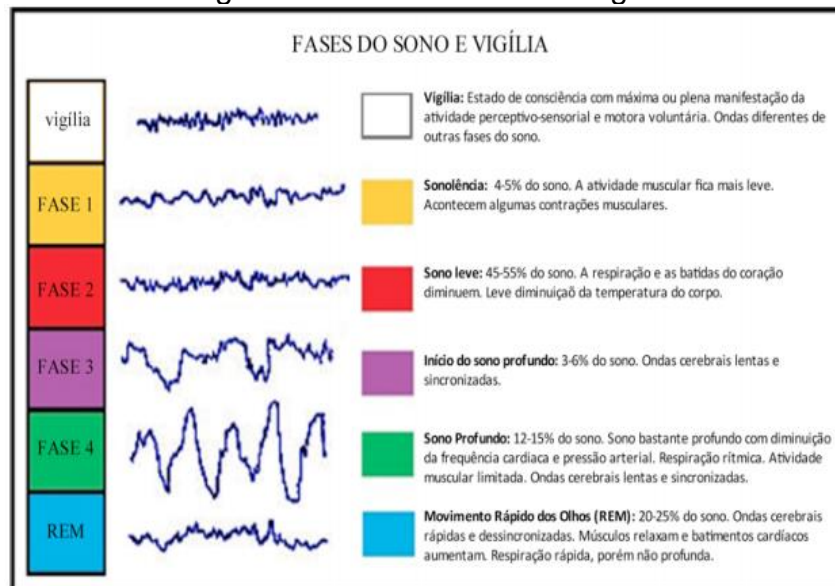
[...] o adulto requer uma média de 7-8 horas de sono em um período de 24 horas, com despertares noturnos que representam até 5% do tempo total na cama. Os ciclos de sono nessa faixa etária caracterizam-se por apresentar um padrão no qual o indivíduo passa 30% sonhando, 20% em sono profundo e 50% em sono leve. Esses ciclos de sono são observados em traçados eletroencefalográficos [...].

Para Karp (2013), bebês têm em torno de cinco vezes mais REM (*Rapid eye movement*, que significa *movimento rápido dos olhos*), e as crianças acordam mais vezes porque seus ciclos de sono são menores que os dos adultos. Bueno e Wey (2018, p. 64) esclarecem que, “durante a infância, ocorre uma progressiva redução do tempo total de sono, o qual passa a se concentrar na fase noturna, com um a dois cochilos durante o dia inicialmente, havendo, para muitos, desaparecimento destes cochilos a partir da idade pré-escolar”.

Bueno e Wey (2012) descrevem que, durante a infância, os seres humanos apresentam um comportamento mais matutino; assim, observamos que crianças habitualmente acordam mais cedo que adolescentes. Carskadon *et al.* (1998), complementam que a partir da adolescência ocorre atraso de uma a duas horas no momento de início e de final do sono, acompanhado por um atraso no ritmo de temperatura e no surto noturno de melatonina. Para Roenneberg *et al.* (2004), este fenômeno, denominado atraso de fase da adolescência, atinge um pico por volta dos 16 anos para as mulheres e dos 21 anos para homens, e poderia configurar um marcador do final da adolescência.

Há um padrão cíclico de atividade cerebral que se repete a cada 90 a 120 minutos, e envolve duas grandes fases que se alternam durante a noite: o *Rapid Eye Movement* (REM) e não-REM. Este intervalo é denominado latência do sono que, em indivíduo normal, é de cerca de 10 a 30 minutos, e que depois de oito horas dormindo o indivíduo experimenta cerca de 5 a 6 ciclos de sono (MIGLIARELLI FILHO, 2018). Lima (2019) classifica as fases do sono e vigília por intervalos de registro entre 20 e 60 segundos, como ilustrado na figura abaixo.

Figura 2 – Fases do sono e vigília



Fonte: Lima (2019, p. 21).

Um dos fatores que fazem com que o tempo total do sono seja menor é a luminosidade emitida por computadores, tablets e celulares, que afeta o ciclo biológico, pois ela causa um bloqueio da secreção de melatonina, impedindo que o

sono seja induzido de maneira apropriada (MIGLIARELLI FILHO, 2018). Pereira (2019) ainda alerta que existem diferenças entre indivíduos em relação à quantidade de sono, sugerindo entre 8 e 10 horas de sono por noite como quantidade ideal para que adolescentes tenham rendimento escolar considerado bom.

Entre inúmeras dicas para dormir bem, Richards (2017) sugere ter horários regulares para dormir e despertar; ir para a cama somente na hora dormir; ter um ambiente de dormir adequado (limpo, escuro, sem ruídos e confortável); não fazer uso de álcool ou café, determinados chás e refrigerantes próximo ao horário de dormir; não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica; se tiver dormido pouco nas noites anteriores, evite dormir de dia; jantar moderadamente em horário regular e adequado; não levar problemas para a cama; realizar atividades repousantes e relaxantes preparatórias para o sono; e ser ativo física e mentalmente.

Assim, quanto mais cedo um indivíduo compreender a importância do sono, mais qualidade de vida e saúde ele terá, tanto em curto quanto longo prazo.

3.2.3 Influência das drogas na saúde

O uso de drogas “tem se tornado um dos principais problemas de Saúde Pública em todo o mundo, por afetar várias dimensões na vida do indivíduo, tais como o relacionamento familiar, convívio social, trabalho e saúde” (CANAVEZ; ALVES; CANAVEZ, 2010). As drogas alteram os sistemas cerebrais relacionados à recompensa que servem de mediadores da saliência do incentivo (PEUKER; LOPES; BIZARRO, 2009). Assim, é possível afirmar que elas são substâncias capazes de alterar o comportamento ou provocar mudanças fisiológicas, bioquímicas, sociais, entre outros, e podem ser classificadas como lícitas ou ilícitas. São consideradas drogas lícitas medicamentos, álcool e cigarros (LOBO; BARBOSA, 2017), e como ilícitas substâncias psicoativas ou psicotrópicas cuja produção e comercialização constituem crime, como a maconha, inalantes/solventes, cocaína, crack, dentre outras (ROCHA *et al.*, 2016).

Na diferença entre “uso” e “abuso” de drogas, o primeiro termo significa consumir algum tipo de substância psicoativa de forma eventual como, por exemplo, o consumo de bebidas alcoólicas em determinadas ocasiões ou o uso de psicofármacos por recomendação médica. O segundo termo refere-se ao consumo

excessivo de qualquer SPA, que acarrete danos físicos, psicológicos ou sociais para o indivíduo (VIEIRA, 2018).

Entre as drogas de uso mais comum, a maconha tem efeitos relaxantes que podem levar à perda da noção do tempo e espaço, mas pode provocar euforia ou angústia em alguns usuários (DEMARTINI, 2016).

Derivado da cocaína, o crack é fumado devido seu ponto de fusão. Ele causa a liberação de uma grande quantidade de dopamina, que dispara sensações de prazer pelo corpo, gerando euforia e estado de alerta, chegando ao cérebro em apenas oito segundos. Geralmente, a dopamina é reabsorvida por neurônios, mas o crack bloqueia a absorção, e faz com que ela continue estimulando os receptores por 10 minutos. Após esse período, os níveis de dopamina caem tão rapidamente, que o usuário sente depressão profunda, irritabilidade e paranoia. Em alguns casos, o uso de crack pode levar ao *delírio parasitário* – um sentimento de que insetos estão percorrendo a pele (DEMARTINI, 2016).

O MDMA (3,4-metilenodioximetanfetamina) tem uma variação conhecida como ecstasy, quando foi modificado pela adição de anfetaminas, cafeínas ou outras substâncias. Xavier *et al.* (2008, p. 98) explicam que os efeitos psicoestimulantes do MDMA são observados 20 a 60 minutos após a ingestão de doses moderadas do êxtase (75 a 100 mg), persistindo por 2 a 4 horas. O MDMA é de administração oral, e são necessárias 24 horas para a diminuição dos níveis plasmáticos (1 mg/L), o que produziria menos efeitos tóxicos.

As razões para o uso de drogas são diversas, e as consequências também são diferentes para cada pessoa. No entanto, perceber o dano causado a si próprio e buscar ajuda o quanto antes, contando com suporte familiar e de especialistas, é de suma importância para o êxito no tratamento. Apoiada em Pratta e Santos (2006), Silva (2014) afirma que os adolescentes costumam buscar uma série de justificativas para o uso de drogas, acreditando que possuem o controle da situação e podem parar quando desejarem.

Segundo Bueno, Thomé e Guerrero (2018), o uso recreativo ou ritualístico de substâncias psicoativas sempre esteve presente na humanidade. Entretanto, o próprio uso recreativo pode levar ao vício ou *drogadição*, segundo as autoras. Em seu estudo, as autoras mostram, por meio de obras artísticas cinematográficas, que a família desestruturada, a frustração e compensação de desejos são fatores que impelem os adolescentes ao uso de drogas. Portanto, a conscientização das

consequências do uso de substâncias, sejam elas lícitas ou ilícitas, é imprescindível cada vez mais cedo. Isto porque, como visto anteriormente, hábitos adquiridos na infância ou adolescência tendem a se manter na vida adulta (CANCELIER, 2017; VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

3.2.4 O estresse e seus reflexos na saúde

A palavra *estresse* é largamente utilizada no dia a dia, sendo uma justificativa para estados de ânimo alterados, além de ser um tema que abrange desde conversas informais entre amigos, até pesquisas científicas e tratamentos médicos. Algumas controvérsias ainda são encontradas ao discutir o significado do termo estresse: algumas vezes definido como estímulo, outras definido como resposta ao estímulo. Pode-se dizer que o estresse são respostas orgânicas e/ou comportamentais que servem para adaptar o indivíduo a qualquer estímulo novo que venha a ser gerado. Desta forma, ele está presente diretamente no nosso cotidiano, agindo incisivamente no sistema de tomada de decisão, passando sempre pelo processo de estímulo/resposta (BEZERRA *et al.*, 2019).

São inúmeros os componentes estressores da vida diária, além das mudanças emocionais recorrentes na vida atual, principalmente em adolescentes e crianças. Na adolescência, o processo de desenvolvimento adquire características especiais, como busca de identidade, independência, juízo crítico, sensibilidade, afetividade, elaboração de um projeto de vida, sexualidade e educação, características que contribuem para a redução da capacidade do adolescente em apresentar respostas adaptadas e adequadas frente a situações e pressões sociais, o que pode contribuir para o surgimento de sintomas de estresse (SHERMANN *et al.*, 2014).

O estresse é, por vezes, classificado como problema psicológico enquanto dimensão paralisante, consequência de eventos negativos muito constantes ou de maior carga de intensidade, com capacidade para prejudicar estados de saúde. Nesse sentido, o estresse é entendido como um mal-estar causado por fatores físicos e emocionais, gerando nervosismo, tensão, cansaço e esgotamento (OLIVEIRA-MONTEIRO *et al.*, 2014). Faro (2015) complementa que o estresse tem sido destacado como importante fator para o desencadeamento de uma série de doenças, tais como a hipertensão, a diabetes e a depressão, entre outras de elevada

prevalência.

Por serem a infância e adolescência os períodos onde ficam bastante tempo nas escolas (DUTRA, 2018), este seria o ambiente propício para trabalhar conceitos que auxiliassem esta população a compreenderem o período de desenvolvimento pelo qual estão passando e, desta forma, desenvolver hábitos que possam contribuir para a diminuição do estresse.

O estudo de Zanini e Marturano (2015) mostra que, das crianças que participaram de sua pesquisa (alunos do 1º ano do Ensino Fundamental), mais da metade mostraram sintomas de estresse, e os meninos tinham mais reações psicofísicas, com diferenças pontuais entre escolas, mas o 1º ano apresenta-se como período de transição e, portanto, potencialmente estressor.

Quanto aos adolescentes, Pinto *et al.* (2017) demonstram, em seu estudo com 2.517 adolescentes, que 19% apresentavam sintomas de estresse, sendo mais comum no sexo feminino (23%) que masculino (13,6%). Houve associação entre o estresse e status de relacionamento e insatisfação corporal, como desejo de diminuição de peso, e a associação entre a alimentação saudável, capaz de proporcionar um peso saudável, como fator que pode auxiliar na diminuição do estresse.

O estudo de Mello e Araújo (2018) demonstrou que adolescentes do sexo feminino e mais jovens, com média de 16 anos, apresentam mais características de estresse, e analisou sintomas de estresse em adolescentes que convivem em ambientes distintos quanto ao registro de ocorrências policiais por tráfico de drogas. Mais uma vez é possível perceber a interrelação entre os temas estudados, pois o uso/tráfico de drogas e ocorrências policiais são assuntos correlatos ao estresse, como demonstraram as autoras. Isto ressalta a importância do cuidado precoce sobre a temática e a necessidade de um cuidado adequada no ambiente escolar.

5 MÉTODOS

Na metodologia para construção de produtos de informação, é necessário analisar e discorrer sobre os possíveis temas que influenciam concretamente a sua viabilização. Desse conjunto de temas, fazem parte o levantamento de necessidades de informação, as fontes de informação e a construção dos produtos. Contudo, para haver perenização do produto de informação, é preciso, também, que se analisem aspectos da disseminação, da divulgação e do uso dos produtos de informação (ASSIS, 2013).

Para direcionamento dos trabalhos, o problema delineado para a pesquisa desenvolvida questionou: é possível criar e utilizar jogos e brincadeiras como estratégia metodológica para auxiliar a atividade docente na conscientização de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes?

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) de Educação Física (BRASIL, 1998, p. 37) pontuam que é “responsabilidade da Educação Física escolar diversificar, desmistificar, contextualizar, e, principalmente, relativizar valores e conceitos da cultura corporal de movimento”. O mesmo documento ainda esclarece que aprender sobre a relação que existe entre a prática de atividades corporais e a recuperação, manutenção e promoção da saúde é de suma importância. O sujeito e sua experiência pessoal devem ser incluídos, e considerados benefícios, riscos, indicações e contraindicações das práticas da cultura corporal de movimento diferentes, também as medidas de segurança no seu exercício.

O cotidiano postural, o tipo de trabalho físico exercido, os hábitos de alimentação, sono, lazer e interação social, o histórico pessoal relacionado as atividades corporais constituem um sujeito real que deve ser considerado na formulação de qualquer programa de saúde que envolva atividade física (BRASIL, 1988, p. 38).

Além dos PCN, é importante cumprir o que preconiza a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2017). Segundo o documento,

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano **está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo** (BRASIL, 2017, p. 213, grifos nossos).

Portanto, de acordo com o excerto acima, a Educação Física insere-se na cultura, não se limitando apenas ao movimento e deslocamento corporal. Por esta razão, podemos afirmar que é o componente curricular indicado para introduzir e trabalhar mudanças comportamentais nos alunos, para que, culturalmente, desenvolvam hábitos saudáveis.

Além disto, a BNCC ainda menciona jogos e brincadeiras em outros componentes curriculares. Podemos citar, entre eles, a Língua Portuguesa, Arte, além da própria Educação Física. Neste último componente curricular, a BNCC apresenta, inclusive, uma unidade temática especificamente referindo-se aos jogos e brincadeiras:

A unidade temática **Brincadeiras e jogos** explora aquelas atividades voluntárias exercidas dentro de determinados limites de tempo e espaço, caracterizadas pela criação e alteração de regras, pela obediência de cada participante ao que foi combinado coletivamente, bem como pela apreciação do ato de brincar em si (BRASIL, 2017, p. 214, grifos originais).

Ainda, a BNCC deixa claro que

Essas práticas não possuem um conjunto estável de regras e, portanto, ainda que possam ser reconhecidos jogos similares em diferentes épocas e partes do mundo, esses são recriados, constantemente, pelos diversos grupos culturais. Mesmo assim, é possível reconhecer que um conjunto grande dessas brincadeiras e jogos é difundido por meio de redes de sociabilidade informais, o que permite denominá-los populares (BRASIL, 2017, p. 214, grifos nossos).

Nesse sentido, a própria BNCC nos incentiva a *recriar* jogos e brincadeiras, por meio dos quais podemos demonstrar e desenvolver o interesse dos alunos por práticas saudáveis a serem incorporadas culturalmente. Embora a unidade temática demonstre a necessidade de estudo e prática de “brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana” (BRASIL, 2017, p. 228), é importante destacar que tais jogos podem ser *recriados* para a incorporação de práticas culturais saudáveis, ou, ainda, outros podem ser *acrescentados*. A BNCC é uma *base* e, portanto, o conteúdo preconizado por ela *deve* ser trabalhado em sua totalidade, mas nada impede que outros conteúdos possam ser acrescentados.

Além da BNCC, também é importante mencionar que a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (2015), o Programa Saúde na Escola, e os próprios PCN de Educação Física inspiraram os temas a serem desenvolvidos neste projeto. Entre os objetivos gerais para o Ensino Fundamental, os PCN de Educação física destacam

“reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de melhoria da saúde coletiva [...]” (BRASIL, 1988).

Porém, há falta de trabalhos que propiciem o conhecimento sobre hábitos saudáveis e que utilizem de metodologias adequadas para que crianças e adolescentes se apropriem deste conhecimento e, por consequência, possibilitem a melhora do estado de saúde em geral das gerações mais jovens, perdurando à vida adulta ainda é precário.

Após a construção do embasamento teórico e a observação da necessidade prática de metodologias diferenciadas, esta pesquisa buscou construir um produto (livro) que auxilie os professores de Educação Física na utilização, no ambiente de trabalho (escola), de estratégias metodológicas de jogos e brincadeiras para qualificar o conhecimento das crianças e jovens sobre os temas abordados para desenvolver hábitos saudáveis. Uma metodologia que privilegie brincadeiras e jogos, dos mais simples para os mais complexos, e de atividades não formais foi utilizada.

O material pedagógico é constituído por 4 temáticas, sendo a primeira a definição e contextualização de jogos e brincadeiras; a segunda, a proposição de atividades físicas na natureza com a temática alimentação saudável e prevenção ao uso de drogas, embasadas no trabalho de Figueiredo e Schwartz (2013); e a terceira, a diminuição da inatividade física por meio de jogos fundamentadas no estudo de Moreira, Matias e Greco (2013); e a quarta e última aborda a utilização de brincadeiras cantadas para a compreensão e mudança de comportamento sobre o sono e melhoria do estresse embasada pelo trabalho de Tomich (2016).

5.1 TIPO DE PRODUTO

O produto desenvolvido como resultado desta pesquisa é um livro destinado a auxiliar professores do Ensino Fundamental a realizarem jogos e brincadeiras com seus alunos para desenvolver a consciência para os hábitos saudáveis.

5.2 CENÁRIO DE CONSTRUÇÃO DO PRODUTO

O produto é resultado de pesquisa, e o cenário de sua construção foram escolas de Ensino Fundamental.

5.3 PÚBLICO-ALVO

O público-alvo para o produto desenvolvido nesta pesquisa são licenciados, principalmente em Educação Física e Pedagogia, e destina-se a ser utilizado em aulas e ou estágios no Ensino Fundamental.

5.4 PROCEDIMENTOS PARA CONSTRUÇÃO DO PRODUTO

5.4.1 Levantamento das necessidades

A saúde é um direito de todos, mas experiência em Escolas de Ensino Fundamental mostrou a necessidade de se trabalhar com mais efetividade para o desenvolvimento de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes. A partir dessa constatação, diversas leituras para esclarecimentos confirmaram essa necessidade.

A leitura de Checheto (2013) e Campos, Schall e Nogueira (2013) pontuam o tabagismo, álcool e drogas, sedentarismo, e alimentos gordurosos e doces como fatores que prejudicam a saúde, e alertam para a necessidade de evitá-los. Mohr (2000) mostrou a necessidade de compreender que a saúde é resultado das nossas ações, e Nascimento (2014) acrescenta a necessidade de conhecer sobre o sono e sua influência na saúde. Já Mota Andrade, Franco e Motta (1999, p. 6) alertaram para o estresse familiar e o desenvolvimento da saúde da criança como fatores que influenciam na saúde como um todo.

5.4.2 A produção do produto

Reconhecidos esses aspectos, foram designados campos de pesquisa para aprofundamento e posterior desenvolvimento.

Assim, cinco campos de estudo foram definidos: alimentação e saúde, inatividade física e sedentarismo, sono, influência das drogas e estresse. Estes temas foram pesquisados e utilizados na Revisão bibliográfica. Foi preciso buscar, porém uma relação entre a saúde e a Educação, e a partir da situação problema (Como estimular hábitos saudáveis em estudantes do Ensino Fundamental?), definiu-se que a ludicidade, por meio de jogos e brincadeiras, seria a melhor maneira de estimular hábitos saudáveis com alunos do Ensino Fundamental.

5.4.1 Relação entre jogos e brincadeiras

Ao expor o trabalho desta dissertação, consideramos pertinente conceituar *jogos e brincadeiras* e relacioná-los com a pesquisa realizada. Para Kishimoto (2017), não é uma tarefa simples tentar definir jogo, pois cada pessoa pode entendê-la de maneira diferente. Pode-se estar falando em jogos de adultos ou de crianças, de tabuleiro, ou de uma partida de basquete ou futebol. Portanto, é importante questionar: qual é a diferença entre jogo e brincadeira? Isto porque uma criança indígena *brincando* com arco e flecha significa a preparação para a caça, que é inerente à subsistência da tribo, mas alguém que faz uso do arco e flecha de maneira esportiva tem outros propósitos.

Soares (2016, p. 9) esclarece que “a palavra Jogo tem uma quantidade grande de significados, principalmente na língua portuguesa. Essa polissemia também atrapalha o próprio significado quando os referimos ao seu uso no ensino de ciências”.

O autor ainda deixa claro que “o jogo vai além da competição. Ele é uma atividade voluntária, que tem como única especificidade, o prazer, o divertimento. Não é jogo para o autor, aquilo que não é prazeroso ou ainda, voluntário” (SOARES, 2016, p. 9). O jogo tem um sistema linguístico dentro de um contexto social, possui um sistema de regras e um objeto. “No Brasil o termo jogo, brinquedo e brincadeira são compreendidos como de forma indistinta, demonstrando um nível baixo de conceituação deste campo” (KISHIMOTO, 2017, p. 01).

Segundo Cunha *et al.* (2018, p. 56), “o Jogo tem na sua essência (jogo como um fim) dinâmicas que antecedem as suas dimensões didáticas, pedagógicas e culturais. Este potencial parece que não tem sido utilizado nas aulas de Educação Física com a frequência de um conteúdo que se basta por si mesmo”. Os autores ainda afirmam que o jogo é parte essencial da Educação Física.

Para Marques (2016), na perspectiva de Vygotsky, a brincadeira é simbólica, pois as ações dos participantes são planejadas, de representação, e não espontâneas. Por isso mesmo elas exigem abstração de pensamento.

Contudo, podemos afirmar que a *brincadeira* pode ser um jogo, e que o jogo pode ser mais *sério* a partir do momento que envolva uma *competição*, mas não é necessário *competir* para brincar. A brincadeira pode ser, então, considerada uma atividade lúdica, que o jogo também pode ser. Assim, já que ambos os termos envolvem o *divertimento*, a proposta de nosso trabalho busca explorar esse conceito,

fazendo com que atividades *divertidas* possam ser desenvolvidas de modo a desenvolver a consciência para a saúde. Por meio do divertimento, as atividades propostas buscarão trazer o prazer, a conscientização e o aprendizado em conjunto, resultando no desenvolvimento de hábitos saudáveis.

6 RESULTADOS

6.1 ATIVIDADES SUGERIDAS

As atividades sugeridas que contextualizam os hábitos por meio dos jogos e brincadeiras, informam de maneira pragmática os materiais necessários para a realização da atividade, a duração média levando em consideração uma turma com 20 alunos e o grau de dificuldades pelo nível de ensino (fundamental I e II), podendo ser ajustada pelo professor de acordo com sua realidade e experiência profissional.

A caracterização das atividades pelo nível de ensino tem como base a experiência profissional dos autores como docentes e compreendendo que o processo pedagógico formal é constituído por diferentes níveis de complexidade e não por idades, o que novamente precisa um olhar sistêmico e amplo dos professores na escolha dos jogos e brincadeiras.

A leitura e compreensão dos professores acerca das temáticas aqui desenvolvidas (alimentação saudável, inatividade física, sono, drogas e estresse), seja no âmbito da constituição teórica deste trabalho ou de outras fontes, favorece significativamente para a alteração das atividades propostas, e o mais importante a contextualização dos jogos e brincadeiras, para que de fato dialoguem com a possibilidade real de educação em saúde e mudança de comportamento por parte dos estudantes.

As atividades aqui propostas, quando possíveis devem ser práticas no seio familiar, extrapolando os muros escolares e levando de forma divertida e em família a compreensão da importância de hábitos saudáveis durante toda a vida e as consequências da não adoção destes mesmos hábitos.

O tempo sugerido nas brincadeiras é o tempo de prática, não computando o tempo que o professor levará para a organização e contextualização da aula. O tempo sugerido pode ainda ser acrescido ou diminuído de acordo com o desenvolvimento de cada uma e o feedback dos estudantes durante a execução.

6.1.1 Alimentação saudável e prevenção ao uso de drogas: atividades da natureza

Figueiredo e Schwartz (2013, p. 472) preconizam “o uso do termo atividades de aventura”, sugerindo que elas podem incluir grande diversidade de “vivências do universo da aventura, sejam elas no meio natural, urbano ou artificial, com características turísticas, recreativas ou físicas e, até mesmo, educativas”. As autoras ainda destacam que essas atividades de aventura se configuram em “uma das possibilidades que se apresenta, que as vivências dessas atividades de aventura na natureza contribuam para a construção de novos valores e condutas” (FIGUEIREDO; SCHWARTZ, 2013, p. 472). Em nossa proposta, elas serão tematizadas pelos conteúdos de alimentação saudável e da conscientização sobre os malefícios das drogas.

Os novos valores e condutas concretizam-se pela “união de ações direcionadas, decididas e efetivas [...]” (FIGUEIREDO; SCHWARTZ, 2013, p. 468), que possibilitam criar “estratégias diferenciadas e significativas, permeadas por valores positivos, para despertar nos indivíduos intenções de ações [...]” (FIGUEIREDO; SCHWARTZ, 2013, p. 469). Para as autoras, “a partir desta perspectiva, os indivíduos poderão ser sensibilizados para perceber o que está ao seu alcance diante da realidade em que vivem e poderão suscitar decisões [...]”, refletindo, inclusive, em novas condutas (FIGUEIREDO; SCHWARTZ, 2013, p. 469). Estas são características educativas dessas atividades, as quais buscaremos para conscientizar os mais jovens sobre alimentação saudável e drogas.

6.1.1.1 Roda dentro da roda

Material: Giz e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: No chão é desenhado um círculo de dois metros de diâmetro, e no centro, um círculo de trinta centímetros de diâmetro. Cada participante deverá procurar pedras ou moedas para acertar o menor círculo. Cada participante fica na extremidade do círculo maior e tenta acertar o menor. Para cada acerto poderá pegar, do seu colega, o material que ele está lançando. Ganha quem ficar com maior quantidade de pedras ou moedas. Nessa brincadeira podemos ter várias formas,

aumentando o maior círculo, fazendo disputas individuais ou de duplas, etc. (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta brincadeira pode ser contextualizada pelo professor², para que os alunos entendam a importância da visão e dos reflexos e relacioná-la ao uso de substâncias entorpecentes. Ela pode receber outras variações para tornar ainda mais claro o efeito de drogas e álcool, por exemplo, o aluno deverá girar em torno de si mesmo (quatro ou cinco vezes) com os olhos fechados, e em seguida, parar de frente para o círculo menor e tentar acertá-lo. O uso de álcool e drogas, além do perigo do vício, afetam os reflexos e, por esta razão, motoristas embriagados ou sob influência de entorpecentes são os que mais sofrem acidentes. Caso a criança ou adolescente entenda isso, compreenderá a influência do uso dessas substâncias no organismo. O professor deve explicar que a *tontura* provocada pelos giros procura assemelhar-se ao uso de drogas ou álcool, mas que o tempo que o uso desses entorpecentes permanece no organismo é muito maior.

6.1.1.2 Quem somar mais ganha

Material: Giz, três pedras e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Desenha-se um retângulo que, dividido em listras transversais do mesmo tamanho, são chamadas de *joias*. No extremo do retângulo é desenhado um círculo, que é a esmeralda. A cada espaço das joias, você escolhe para colocar os nomes que começam com a primeira listra no número um, até o número nove. O círculo do final ganha a pontuação máxima, que é dez. Cada participante joga as três pedras sobre os retângulos, tentando fazê-la ficar dentro dos espaços que são as joias. Ganha quem ficar com mais pontos. Se uma das pedras ficar em cima de alguma linha ou ficar fora do retângulo ou círculo, o jogador perde a pedra. Joga-se até os participantes perderem ou usarem todas as pedras (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Como na brincadeira anterior, ela também pode ser contextualizada pelo professor para o entendimento dos alunos sobre a importância da visão e dos reflexos, relacionando ao uso de substâncias entorpecentes. As

² Embora seja utilizada apenas a forma no masculino, este fato é apenas por razões gramaticais, visto que reconhecemos a importante e numerosa presença de mulheres na profissão.

variações podem ser as mesmas, (o aluno deverá girar em torno de si mesmo por quatro ou cinco vezes com os olhos fechados, e em seguida, tentar acertar as joias). Portanto, é possível relacionar a perda temporária ou variação de reflexos ao uso de álcool e drogas. Este também é um momento ideal para abordar a questão do vício, além de multas por direção perigosa e o risco que outras pessoas focam expostas por causa de motoristas embriagados. Nesta brincadeira, também é importante que o professor explique que a *tontura* provocada pelos giros procura assemelhar-se ao uso de drogas ou álcool, destacando que o tempo que o uso desses entorpecentes permanece no organismo é muito maior.

6.1.1.3 *Bolinha de gude*

Material: Bolinha de gude e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: É traçada uma linha reta no chão, e escolhe-se uma distância, onde os jogadores ficarão lado a lado, paralelos à linha traçada. Cada participante coloca uma bolinha ou quantas decidirem em cima da linha e um por vez tenta lançar a sua bolinha para acertar a de cada participante que estiver em cima da linha. Quando o participante acertar a bolinha do outro, ele ganha essa bolinha e retira ela do jogo. Se o jogador não tiver mais bolinhas em jogo, ele abandona a brincadeira (KANEKO [s.d.]).

Contextualização da atividade: Nesta brincadeira, as mesmas técnicas de conscientização das duas anteriores podem ser utilizadas. Além delas, o professor pode, ao final da brincadeira, conversar com os alunos sobre como eles se sentiram durante o jogo, abordando o prazer que a atividade proporciona, a interação com os colegas. Esta conversa pode evoluir para a conscientização de que uma das razões para buscar o uso de drogas e álcool é a procura por sensações de prazer, que podem ser alcançadas pela prática de esportes. Tal conscientização tem o potencial de evitar que crianças e adolescentes venham a fazer uso de substâncias entorpecentes.

6.1.1.4 *A teia da Dona Aranha*

Material: Rolo de barbante e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Todos os participantes formam um círculo em pé, e escolhem um líder para iniciar a brincadeira. Caso o grupo não se conheça, a criança líder segura a

ponta do barbante e joga para um dos participantes, sem soltar a ponta. Quem receber o rolo de barbante tem que responder algumas perguntas: qual seu nome, cidade, idade, o que mais gosta de brincar, etc. Depois que todos se conhecerem, retorna o barbante onde o último fala um animal e o restante vai acrescentando outros até formar um zoológico (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Para contextualizar esta brincadeira com a alimentação saudável, após formado o zoológico, o professor pergunta aos alunos o que cada animal come. Depois de dadas as respostas, passa-se a conscientizar os alunos sobre alimentação, perguntando a eles o que acontece com o animal se ele for alimentado com o que não pode comer. A partir da observação dos alunos, destacar que os seres humanos também devem se alimentar de maneira adequada, conscientizando as crianças e/ou adolescentes para a necessidade de uma alimentação adequada. Além disso, a quantidade de alimentos que os animais recebem também pode ser explorada, comentando sobre as quantidades de alimentos que ingerimos. A partir da alimentação dos animais, o professor pode abordar a alimentação humana, opções saudáveis e não saudáveis, quantidades, enfim, proporcionar a reflexão dos alunos sobre o quê e o quanto ingerir de alimento, por meio da mesma atividade, ou seja, jogar o barbante para um colega dizendo um alimento saudável ou não saudável, dependendo do combinado com o grupo.

6.1.1.5 Futebol de tampão

Material: Giz, tampinha de garrafa, argila e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Cada participante precisa ter três tampinhas do mesmo tamanho, e uma quarta, maior. Elas devem ser preenchidas com argila para que fiquem mais pesadas. Uma tampinha não deve ser preenchida com argila (não pode ser a maior), que será usada como bola. O campo do jogo deve ser desenhado com um metro de largura por dois de comprimento. As metas (traves) devem ter um palmo de largura. Um de cada vez, os participantes tentarão mover a bola, empurrando com suas tampinhas. O goleiro pode ser movido com a mão (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta brincadeira também pode ser contextualizada com os efeitos do uso de drogas ou álcool, pois precisa de concentração e reflexos,

além da tampa maior poder ser comparada com excesso de peso pelo consumo de alimentos em maior quantidade que o necessário, ou mesmo por consumir alimentos altamente calóricos, que são pouco nutritivos, mas aumentam o peso. Após realizar a brincadeira, o professor poderá debater, com os alunos, sobre os resultados e a performance de um jogador com excesso de peso, por exemplo, ou sob o efeito de álcool, que também pode ser associado com a tampa maior. Caso outras brincadeiras, como as acima, já tenham sido realizadas, ela pode aprofundar o debate e a conscientização acerca do uso de drogas, álcool e/ou excesso de peso, contribuindo para a conscientização dos alunos participantes.

6.1.1.6 A menor ilha

Material: Tampa de garrafa e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: É necessário desenhar dois círculos, um dentro do outro. Os alunos receberão 5 tampinhas cada um, para que sejam jogadas na tentativa de acertar o círculo menor. Para iniciar o jogo, todos devem ficar em volta do círculo maior (sem tocar a linha demarcatória com os pés), e por ordem definida pelo professor e um de cada vez, lançam a tampinha no círculo menor. O aluno que colocar a tampinha dentro do círculo, passa a vez para o outro; quando não conseguir acertar, joga outra tampinha até acertar o círculo. O professor também pode limitar o número de tentativas. Vence(m) o(s) aluno(s) que acertar(em) a maior quantidade de tampinhas no círculo menor. O grau de dificuldade da atividade é o tamanho dos círculos e as distâncias entre o círculo maior e menor, podendo haver uma evolução das dificuldades de forma gradativa, primeiro a distância entre os círculos e posterior a diminuição do círculo menor (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Podemos identificar como um jogo que precisa de concentração e reflexos, e que pode ser utilizado para a conscientização dos alunos acerca do uso de substâncias entorpecentes. É possível contextualizar a diminuição dos reflexos, atenção e direção de maneira mais significativa com uma segunda fase na brincadeira. Antes de jogar a tampinha, o aluno deverá girar por 4 vezes torno de si mesmo, para depois lançar. A partir da sensação dos alunos e do resultado dos arremessos, o professor pode debater os efeitos do uso de drogas durante esta

segunda fase da atividade. Neste caso, seu tempo efetivo de execução aumenta, podendo tomar 30 minutos ou mais.

6.1.1.7 Vamos imitar

Material: Nenhum

Desenvolvimento: Todos os participantes ficam em pé, formando um círculo. O grupo escolhe um para que inicie a brincadeira. O escolhido explica aos demais: “ontem fui ao zoológico e vi um macaco que fazia assim”, e faz o gesto, agitando a mão. Todos deverão imitar o gesto do líder da brincadeira. Depois, será a vez daquele que estiver à direita do líder da brincadeira, continuando para a direita do participante seguinte. Sempre que for um novo participante, ele terá que repetir toda a frase e acrescentar algo diferente na brincadeira. Quanto maior o número de participantes, mais difícil de lembrar de todos os animais e movimentos. Todos deverão ser líderes e acrescentar algo novo na brincadeira (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta brincadeira exige atenção, para que as frases anteriores sejam repetidas, incluindo todos os animais. Como o uso de entorpecentes e álcool afetam a atenção e os reflexos, o professor pode aproveitar, assim que a brincadeira finalize, para explicar o quanto a atenção e os reflexos são importantes para atividades corriqueiras, que o uso de substâncias entorpecentes pode, inclusive, colocar os usuários em perigo. O grande número de frases/comandos pode ser associado com a direção, que necessita de atenção e concentração para reagir quando necessário, e evitar acidentes, por exemplo. Além da direção de automóveis, que não é uma realidade de crianças e adolescentes, que ainda não dirigem, o professor pode explorar a falta de atenção e reflexos em atividades como andar de bicicleta, ou mesmo caminhar na rua, quando se deve ter cuidado ao atravessá-la. Nesta brincadeira, o importante é destacar a atenção necessária para as diversas atividades que realizamos, que precisamos manter a atenção, e que não devemos fazer ou usar aquilo que pode ser prejudicial à saúde e interferir no desempenho diário de nossas atividades.

6.1.1.8 *Competição de sopro*

Material: Quatro bolinhas de tênis de mesa e uma manta (máscara de tecido ou papel filtro para a variação)

Desenvolvimento: São necessários quatro ou oito participantes (ou mais, múltiplos de quatro). É colocada uma manta no chão, que deve ser liso, sem obstáculos, bem estendida para não ter nenhuma ondulação. Os participantes de cada grupo têm que ter uma bolinha e ficar nas extremidades da manta. Ao sinal combinado, deixam a bolinha em sua frente e começam a soprar para tentar passar pelo seu adversário. Quando um dos grupos conseguir fazer a bolinha passar por um dos lados, marcam pontos, e rapidamente colocam a bolinha no jogo novamente. Cada vez que a bolinha sair da manta, soma um ponto. Ganha quem fizer dez pontos primeiro (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta brincadeira pode ser contextualizada com o fumo, que afeta o desempenho dos pulmões. Ela pode ser variada, acrescentando uma máscara em uma segunda rodada da brincadeira, mostrando a influência do fumo sobre o fôlego. Após as duas rodadas da brincadeira, o professor deve discutir com os alunos sobre os resultados das rodadas da brincadeira, para que eles compreendam a influência do fumo sobre os pulmões.

6.1.1.9 *Maior pulmão*

Material: Folha, bolinha de tênis de mesa e ambiente ao ar-livre (máscara de tecido ou papel filtro para a variação)

Desenvolvimento: Cada participante procura uma folha seca nos arredores, ou usa um pedaço de papel como substituição. Quando todos tiverem sua folha/papel, é marcada uma linha de largada e outra de chegada com uma distância de três metros, podendo aumentar a distância, se os participantes tiverem idade maior. Todos ficam na posição quatro apoios na largada, com sua folha em sua frente. Após o sinal, largam soprando a folha. Ganha quem chegar primeiro à linha de chegada soprando a folha sem ter tocado nela (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta brincadeira pode ser contextualizada com o fumo, que afeta o desempenho dos pulmões. Ela pode ser variada, acrescentando uma máscara em uma segunda rodada da brincadeira, mostrando a influência do fumo sobre o fôlego. Após as duas rodadas da brincadeira, o professor deve discutir com os alunos sobre os resultados das rodadas da brincadeira, para que eles compreendam a influência do fumo sobre os pulmões e concentração.

6.1.1.10 Vermelhinha

Material: Giz e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Com a ajuda de um giz, o professor desenha uma amarelinha no chão com nove casinhas, numeradas de um até nove. Os alunos devem fazer uma fila para que cada um tenha sua vez de participar. Cada participante estabelece uma maneira de pular para realizar a brincadeira. Algumas sugestões são: com os dois pés juntos; segurando um dos pés; com o pé esquerdo; com o pé direito; um salto com o pé direito e o seguinte com o esquerdo, alternando até chegar ao número nove. O primeiro aluno deve saltar até a casinha de número nove e retorna até o início. Se conseguir realizar, passa para a próxima variação da brincadeira, conforme a sugestão, ou na sequência que o professor combinar com os alunos. Quem não conseguir realizar, vai para o fim da 'fila' (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Por exigir concentração e equilíbrio, a brincadeira pode ser contextualizada com o uso de drogas, álcool e tabaco quando o professor pedir que os alunos *cantem alguma canção* enquanto pulam as casinhas, tornando-os mais ofegantes e diminuição da concentração. Pode usar para contextualizar sobre alimentação saudável a dificuldade em realizar com excesso de peso, com a inatividade física e o quando a diminuição da coordenação, agilidade, entre outros componentes da aptidão física podem interferir na prática da atividade.

6.1.1.11 Vamos acertar no copinho

Material: Uma embalagem de iogurte, uma bolinha de tênis de mesa.

Desenvolvimento: Cada participante recebe uma embalagem de iogurte e uma bolinha de tênis de mesa (podendo ser materiais alternativos como pedra, moeda, etc.). O aluno que recebe a bolinha inicia a brincadeira, colocando-a dentro da

embalagem. Os alunos devem formar um círculo e, com movimento de força, deverão fazer a bolinha saltar de sua embalagem para a do colega ao lado e, dessa forma, vai passando a bolinha para o participante seguinte. Quem deixar cair a bolinha sai da brincadeira. Pode escolher um líder e fazer algumas variações com a brincadeira: se houver mais bolinhas disponíveis, a atividade pode ser feita em duplas ou trios, utilizando a mão direita para passar a bolinha na primeira rodada, depois com mão esquerda (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Pode ser contextualizada com o uso de entorpecentes, que diminuem a capacidade de ajuste de movimentos, como a força para fazer saltar a bolinha. Em debate, após a realização da brincadeira, o professor deve explicar aos alunos sobre a importância da concentração, ajuste de força e coordenação motora na realização de tarefas cotidianas, e como o uso de substâncias entorpecentes pode afetar as tarefas diárias que necessitam destes elementos. A dificuldade com a lateralidade, quando o aluno usar a mão não dominante, pode ser associada ao uso de drogas, que dificultariam mais a execução de atividades simples do que se tivessem que realizá-las com a mão não dominante. Os alunos podem ajudar a fazer uma lista, no quadro ou escrita no chão, ou em papel, das atividades diárias em que se precisa de atenção, coordenação motora e ajuste de força. A partir dela, discutir como uma pessoa sob a influência de drogas ou álcool as realizaria, conscientizando para as consequências do uso de tais substâncias.

6.1.1.12 Eu que mando

Material: ambiente ao ar-livre.

Desenvolvimento: O grupo escolhe um aluno para ser o líder da brincadeira, o restante do grupo deverá fazer um círculo com as mãos dadas, e o líder ficará no centro. Ao comando do líder, todos deverão girar para lado direito e, sem soltar as mãos e sem encostar no participante que estiver no centro. O líder deverá fazer variações, como aumentar a velocidade, dar mais voltas, pular em um pé só, somente com a perna esquerda, instruindo o grupo durante a execução da brincadeira. Quem soltar a mão ou encostar no líder toma seu lugar (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: A brincadeira exige concentração para evitar ir para o centro. A partir da brincadeira, discutir quais as consequências de não conseguir realizar tais atividades, ou, ainda, ajudar o professor a listar atividades que não se consegue realizar com estados alterados de consciência em que se precisa *evitar obstáculos*. O debate contribuirá para que os alunos compreendam a necessidade de se manter longe de drogas, álcool e o comportamento dos usuários perante a sociedade e lugares públicos.

6.1.1.13 *Leão preso*

Material: Corda comprida e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Um entre os alunos do grupo deve ser escolhido para ser *leão*. Ele é amarrado pela cintura com uma corda, em um local fixo, que pode ser uma estaca ou uma árvore, permitindo que se movimente em um espaço de aproximadamente cinco metros da *estaca em que está preso*. Assim, haverá corda suficiente para que o *leão persiga* os participantes, mesmo amarrado. O leão deverá pegar os participantes que estiverem livres. Quando pegar alguém, deverá levar para sua jaula, que é onde fica a ponta fixa da corda. Os participantes poderão libertar os presos da jaula do leão. Quando o leão tiver três participantes presos, o próximo a ser preso deverá ser o *novo leão*. Não há vencedores ou perdedores nesta brincadeira (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta brincadeira pode ser contextualizada com a brincadeira de *pega-pega*, ou *pegar* (há variações de acordo com a região). No *pega-pega/pegar*, não há limitação de distância ocasionada pela corda. Assim, após a brincadeira, o professor deve discutir com os alunos sobre a limitação, e essa limitação deve ser relacionada com a prisão, uma das consequências possíveis do envolvimento com drogas. É importante destacar que a liberdade é sempre melhor, não apenas considerando a consequência da prisão, mas a liberdade de não precisar de drogas.

6.1.1.14 *Canguru enjaulado*

Material: Corda comprida e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: As pontas da corda deverão ser amarradas, formando um círculo. Será escolhido um aluno para ser o canguru, os demais participantes deverão segurar com uma das mãos a corda formando um círculo, e o canguru deverá ficar no centro do círculo. O canguru irá tentar tocar uma das partes do corpo dos participantes que seguram a corda, e estes devem evitar ser tocados pelo *canguru enjaulado*. O pegador (canguru) deverá estar saltitando com os pés juntos. Quando o pegador tocar em um participante, todos deverão soltar a corda e correr livremente. Nesse momento, o pegador deve correr livre (não precisa saltar com os pés juntos) para tentar pegar alguém para tomar seu lugar de canguru no centro da corda (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Habilidades de locomoção e atenção são utilizadas durante a brincadeira, e podem ser contextualizadas com o efeito das drogas sobre os sentidos, em discussão ao final da atividade. A alimentação do *canguru* também pode ser explorada, contextualizando com a alimentação saudável que as pessoas devem ter. A atividade exige esforço físico, e o professor pode aproveitar o *descanso* do esforço, e fazer a discussão e exploração da temática da aula.

6.1.1.15 Teia da dona aranha

Material: Vendas para os olhos da metade dos participantes e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Os participantes dividem-se em dois grupos com o mesmo número de pessoas; os membros de um grupo deverão ficar vendados. O grupo que ficar vendado formará um círculo, criando uma barreira com os braços estendidos, sem se tocarem com as mãos, que será a *teia da dona aranha*. Os participantes que formam a barreira só poderão mover os braços para pegar os que tentarão cruzar a rede. Quando um participante for tocado, ao tentar cruzar a teia de aranha, fica imobilizado e o lugar se torna um obstáculo para seus companheiros. Aos participantes que cruzarem a rede e forem pegos muda de papel, e seus olhos são vendados para formar novamente a rede (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: O uso das vendas pode ser comparado com o efeito que as drogas têm sobre os sentidos das pessoas. O uso de tabaco pode ser abordado, ao explorar o fôlego necessário para correr. A alimentação dos insetos

pode ser contextualizada, comparando com a dos humanos, buscando focar a atenção para alimentação saudável, que deve acontecer por meio de debate após a realização da atividade. Esta brincadeira pode, também, ser explorada como auxílio para conteúdo interdisciplinar de Ciências, ao estudar os insetos.

6.1.1.16 *Corrida dos bichos*

Material: Apito, Cones e Ambiente ao Ar-livre

Desenvolvimento: É escolhido um participante para conduzir a brincadeira, e marca-se uma linha de partida e chegada, separadas por uma distância de uns vinte metros. Todos deverão estar na linha de partida. O condutor dará a partida dizendo como deverão correr. Por exemplo, imitando um *sapo*. O condutor deverá variar os bichos toda vez que cruzar a linha de chegada. A cada *rodada*, o condutor da brincadeira escolhe um *bicho* para imitar. O número de bichos dependerá do tempo de duração da brincadeira, mas o *condutor* é que deve escolher o animal para imitar (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Após a realização da atividade, o professor poderá debater com os alunos sobre a alimentação do sapo e dos outros animais mencionados para chegar até a alimentação humana, de forma saudável. A menção dos animais serve para que se possa fazer a correlação com a alimentação, já que os animais, em seu habitat natural, não se alimentam de produtos processados e, por isso, mais saudável.

6.1.1.17 *Segure o palito*

Material: Pausinho do tamanho de um lápis

Desenvolvimento: Todos os participantes sentam-se no chão formando um círculo. Um dos participantes começa a brincadeira com o pauzinho na mão, ele vira para seu colega da direita e começa o jogo, entregando o pauzinho dizendo uma palavra, maçã, por exemplo. Quando seu colega receber e entregar para o próximo, ele deve entregar o pauzinho, repetir a palavra e acrescentar outra: “maçã, banana”, e assim sucessivamente, até que alguém complete a roda (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta atividade trabalha a memória e a sociabilidade. Como não há necessidade de movimentação, ela pode ser realizada antes do início de um debate sobre as atividades que realizamos diariamente, na vida moderna. Como muitas profissões, e mesmo as próprias crianças e adolescentes, com as facilidades e aparatos tecnológicos tendem a movimentar-se pouco, é um momento que pode ser aproveitado para refletir sobre este fato. O professor pode pedir que os alunos mencionem as atividades que fazem nos momentos livres, e aprender a classificá-las em *leves*, *moderadas* e *intensas*. O ideal é que o debate evolua para que os alunos listem atividades que podem ser feitas, e quais eles já realizam.

6.1.2 Diminuição da inatividade física: jogos

Conforme exposto anteriormente, há uma tendência de inatividade nas gerações mais jovens, impulsionada pelas facilidades tecnológicas, e é justamente nessa faixa etária que hábitos adquiridos tendem a se perpetuar na vida adulta. Portanto, com inspiração no trabalho de Moreira, Matias e Greco (2013), ao discorrer sobre a iniciação esportiva por meio do treinamento para os Jogos Esportivos Coletivos (JEC), consideramos adequada a utilização desta metodologia para o incentivo à atividade física. Segundo os autores, “a ação motora que se realiza na situação como fruto de uma resposta inteligente e criativa sempre em interação com os companheiros”, é de fundamental importância, assim como “as respostas dos adversários e o objetivo do jogo” (MOREIRA; MATIAS; GRECO, 2013, p. 84) auxiliam o aprendizado tático. Isto incentiva que o participante tome decisões rápidas e bem avaliadas para alcançar os objetivos propostos nos jogos que participam.

“Atividades planejadas são primordiais para o desenvolvimento positivo do rendimento dos jogadores” (MOREIRA; MATIAS; GRECO, 2013, p. 83), e atividades que contenham uma metodologia direcionada para uma análise sobre a saúde resultante da atividade física e as táticas possíveis para manter o corpo em movimento podem ser exploradas com os mesmos princípios dos jogos, ou mesmo de brincadeiras. Para Greco e Benda (1998), não há movimento errado nos jogos, caracterizando um sistema aberto, sem padrão. Isto pode estimular ainda mais os alunos na execução das atividades que desejamos propor, cujo objetivo principal é a conscientização da necessidade de ter uma alimentação saudável, não utilizar drogas e praticar atividades físicas para a manutenção da saúde.

6.1.2.1 Acertar a bolinha do amigo

Material: Bolinha de gude

Desenvolvimento: Os participantes devem ficar separados, aproximadamente cinco metros de distância, e as suas bolinhas devem ser distribuídas pelo solo, ficando com uma que será usada para lançar. O objetivo é acertar as bolinhas do outro participante, e isso deve ser feito um aluno de cada vez. Para definir a sequência com que os participantes vão fazer os arremessos, cada um recebe um número, em ordem crescente, definido pelo professor. Cada participante faz um lançamento, e passa para o aluno seguinte. Os lançamentos vão se repetindo até que um dos participantes fique sem bolinhas (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta atividade trabalha a coordenação motora, controle de força para o arremesso das bolinhas e acuidade na direção do lançamento. Estas características são melhoradas com a atividade física, importantes como componentes da aptidão física para a saúde. Após a conclusão da atividade, o professor deve dialogar com os alunos sobre a importância da atividade física, contextualizando com a saúde e os efeitos do sedentarismo no organismo. Também pode ser discutida a socialização, conversando sobre jogos que envolvem vários jogadores, o que pode evitar o isolamento social.

6.1.2.2 Quem é o fantasma

Material: Um tecido grande, como uma manta ou lençol

Desenvolvimento: O grupo escolhe um para ser o líder da brincadeira. Todos, exceto o líder, fecham os olhos e começam a caminhar pela sala lentamente. O líder da brincadeira pega o lençol e anda calmamente entre os participantes por determinado tempo, até escolher um e cobre com o tecido. O líder diz: “podem olhar”. Todos abrem os olhos e tentam adivinhar quem está faltando. O primeiro que acertar passará a ser o líder da brincadeira (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Essa atividade pode ser o ponto de início para o debate sobre sedentarismo, para demonstrar aos alunos que, na vida moderna que

levamos, nossa atividade física é bem pouca. Pode ser um momento para começar a refletir, através do debate, sobre nossas atividades físicas e sobre a atenção que temos com o quê e quem está ao nosso redor. O professor pode pedir exemplos aos alunos, do que eles costumam fazer nas horas vagas, para demonstrar que, na atualidade, a maioria das pessoas está acostumada com pouca movimentação. A partir desta reflexão, o professor precisa explicar aos alunos que a movimentação é uma necessidade do corpo, para que eles despertem sua consciência para a prática de atividade física.

6.1.2.3 É hora de achar

Material: Dez prendedores de roupa

Desenvolvimento: É escolhido um participante para conduzir a brincadeira, e ele fica com todos os prendedores. Os grupos ficam em determinado lugar na escola, contando até cem (o professor pode contar junto com os alunos), e o líder irá pelo local esconder os prendedores. Quem achar mais prendedores será o líder na próxima rodada da brincadeira, e vai esconder os prendedores (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta atividade pode ser realizada em casa, com a família ou amigos. Ela trabalha a percepção e possibilidades, e uma movimentação leve, quando os alunos se deslocam pelo local onde estão para procurar os objetos escondidos (prendedores de roupas). O professor precisa despertar a atenção e a consciência dos alunos para a necessidade de se movimentar. Ao estar na escola, a maior parte do tempo sentados, nas carteiras, os alunos ficam várias horas na mesma posição. O professor deve conscientizá-los que é preciso movimentar o corpo, e como a atividade é leve, pode aproveitar para falar sobre os níveis de intensidade das atividades, que mesmo a atividade física leve contribui para a saúde corpo e da mente. A intensidade da atividade pode ser alterada, na medida em que o professor pode estabelecer um tempo para que achem os prendedores.

6.1.2.4 Meus tênis têm asas

Material: Seu par de tênis

Desenvolvimento: É marcada uma linha de lançamento, na qual ficará o participante que fará o lançamento. O primeiro a lançar segura seu tênis na mão e fica atrás da linha, em afastamento lateral, e se abaixa um pouco com a mão entre os joelhos. Assim, ele balançará o tênis entre suas pernas e atirá-lo sobre si mesmo, o mais longe possível. Desta forma, será marcado o lugar onde caiu o tênis para ver quem lançou mais longe (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Entre as atividades leves, a caminhada é a mais comum. Entretanto, também é necessário exercitar os braços, tonificando seus músculos. Assim, o arremesso de tênis ou de qualquer outro objeto, por não precisar de materiais especiais, torna-se uma brincadeira fácil e, ao mesmo tempo, interessante para que os alunos tomem consciência de seu corpo e da necessidade de movimento. Ao debater com os alunos, o professor pode aproveitar para perguntar aos estudantes quais são as atividades cotidianas que necessitam de força nos braços, e quais eles mais praticam. Normalmente, este debate desperta, nos alunos, a compreensão do tempo passado em frente ao computador e ao celular, que não exige força ou tonificação dos músculos, mas que pode trazer problemas de saúde em razão dos movimentos repetitivos e da inatividade física como um todo. Essa contextualização deve culminar na exposição da necessidade de movimento que os seres humanos têm.

6.1.2.5 Quente e frio

Material: Um lápis

Desenvolvimento: O grupo escolhe um para ser o líder da brincadeira. O escolhido irá esconder o lápis (ou outro objeto) em algum lugar. O restante do grupo irá procurar. Quando estiver perto do objeto, o líder poderá falar em voz alta: “quente”; e quando estiver longe do objeto: “frio”. Quem achar primeiro será o líder na próxima vez (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta atividade também explora percepção, possibilidades de movimentação leve, quando os alunos se deslocam para procurar objetos escondidos. O professor pode aproveitar para despertar a atenção e a consciência dos alunos para a necessidade de se movimentar, explorando o tempo

que os alunos ficam sentados na escola, mas também em suas casas, no contra turno do horário escolar. A conscientização de que a movimentação do corpo é necessária para manter a saúde precisa ser destacada pelo professor, mesmo com atividades leves, sempre que possível praticá-las.

6.1.2.6 Gato cego

Material: Uma venda para os olhos e dez latinhas

Desenvolvimento: Os participantes precisam formar duplas; uma das duplas será o guia do gato cego. Pelo chão, espalham-se as latas, de forma que fiquem dispersas pelo espaço (o espaço e a quantidade de latas devem ser definidos pelo professor). Em uma das extremidades fica o gato cego, e do outro lado fica seu guia. Antes de colocar a venda, o gato olha bem o caminho. Quando iniciar a brincadeira, o guia pode ajudar, mas sem colocar a mão, somente conduzindo através da fala. Ganha quem chegar do outro lado, sem encostar nas armadilhas (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta brincadeira desenvolve a orientação espacial: por meio da fala, o *guia* vai informando o gato para ir para a direita ou esquerda, para evitar as armadilhas. Após realizá-la, o professor deve explicar a importância de saber se orientar no espaço, de compreender os próprios reflexos (olhos vendados), e que a atividade física pode ser realizada de maneira moderada, com apenas uma caminhada, uma brincadeira como esta, para manter a atividade física. É importante que o professor destaque a continuidade da atividade física, que deve ser realizada com frequência para manter a saúde.

6.1.2.7 Virando o gamelão

Material: Prato plástico e bolinha de tênis de mesa

Desenvolvimento: Cada participante tem que ter um prato plástico e uma bolinha de tênis de mesa (podendo fazer com materiais alternativos), mas o prato deve ficar com suas bordas para cima. O professor estabelece a distância de acordo com a série escolar e cada participante tem sua chance de lançar para acertar as bordas do prato. Quem acertar o prato tem a chance de lançar novamente, e quem conseguir virar o

prato para baixo pode tirar um colega da brincadeira. Ganha quem ficar por último (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Atividades moderadas, mas que necessitam de atenção, dosagem de força e direção para o desenvolvimento dos reflexos dos alunos. Após a realização da atividade, o professor precisa explicar a importância de reconhecer essas habilidades, e pode pedir aos alunos que as relacionem com atividades que os adultos desempenham diariamente, para que eles percebam a relação e observem que empregamos mais força ou menos para realizar atividades. É importante debater com os alunos e incentivá-los a realizar atividades físicas também fora do ambiente escolar.

6.1.2.8 Roda maluca

Material: Nenhum

Desenvolvimento: Todos os participantes ficam em pé, formando um círculo. O grupo escolhe algum para coordenar a brincadeira, e esse aluno continua participando das atividades. O escolhido começa, em voz alta, a dar comandos. Sempre que ele der o comando, tem que fazer no seu colega, por exemplo: “colocar a mão na cabeça”. Todos devem fazer as ordens do líder sem desfazer o círculo. No momento que não tiver nenhum comando, tem que ficar em estátua. Ao decorrer da brincadeira, novas ordens são dadas, podendo ser comandos mais difíceis. A brincadeira prossegue até que alguém não consiga permanecer no círculo. O primeira que não conseguir ficar na posição do círculo ou cair, sai da brincadeira e fica na posição de líder (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Após a brincadeira contextualizar as atividades cotidianas, e a movimentação que as crianças precisam realizar para cada atividade, desde tomar banho, escovar os dentes, arrumar o quarto, ou mesmo guardar brinquedos. A ideia é mostrar o quanto a capacidade de movimento é importante, e que precisamos manter a saúde dos músculos através dos exercícios. É uma maneira de demonstrar aos alunos que é necessário manter uma atividade física que proporcione saúde, mantendo a tonificação dos músculos.

6.1.2.9 *Família reunida*

Material: Uma venda para os olhos de cada participante

Desenvolvimento: O grupo escolhe um participante para ser o líder da brincadeira. O escolhido distribui, a cada participante, um pedaço de papel com o nome de um animal, e cada um deve imitar com sons característicos desse animal, ao ser dado o sinal de largada. Todos devem se espalhar pela sala de olhos vendados. Quando estiverem distantes, devem começar a imitar seus animais para tentar identificar seu par. Ganha quem encontrar seu par primeiro (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Imitar os animais estabelece de forma lúdica o desenvolvimento de várias habilidades e capacidades motoras, como força, flexibilidade, agilidade, velocidade, entre outras. O professor ao final da brincadeira deve relacionar as habilidades e capacidades com o animal imitado, para que haja a compreensão do desenvolvimento destas no ser humano.

6.1.2.10 *Bagunça com balões*

Material: Balões para cada participante

Desenvolvimento: Cada participante recebe um balão, que deve encher e fechar (com um nó). Quando todos tiverem com os balões cheios, devem colocar entre as pernas e segurar com os joelhos. Com os balões nos joelhos devem avançar dando pequenos saltos, aproximando-se de seus colegas para fazer cócegas, imitações (ou outra ação que o professor desejar). Se o aluno que estiver segurando o balão deixar cair (escapar) ou estourar o participante sai da brincadeira. Só termina quando restar apenas um na brincadeira (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta brincadeira desenvolve capacidades física como força (devido ao salto), coordenação e equilíbrio e pode ser utilizada para falar das sensações, como as cócegas que os alunos deverão fazer uns nos outros. Além da atividade física, o professor pode abordar o contato com o outro, que deve ser de maneira respeitosa; a necessidade de convívio com outras pessoas também. Os alunos podem listar quem são as pessoas que mais convivem, qual é o tipo de atividade/movimentação física que fazem, destacando as atividades cotidianas.

6.1.2.11 Alerta

Material: Uma bola

Desenvolvimento: Cada participante recebe um número, começando pelo um. O grupo escolhe um para ser o primeiro a começar a brincadeira, e os demais espalham-se pelo espaço. O escolhido vai até o centro e lança a bola para cima e grita “Alerta”, e um número, que corresponde a um dos participantes. Quem tiver o número deverá tentar pegar a bola sem deixar ela encostar no chão. Caso o número escolhido consiga segurar a bola no ar, ele deve acertar a bola em um dos participantes do jogo, que passa a jogar a bola. Caso o *número* chamado não consiga pegar a bola ou não acerte o colega, ele continua jogando a bola para o alto e chamando um número, até que alguém esteja *alerta* para continuar (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Atividades intensas que precisam da atenção dos alunos, pode ser utilizada para despertar a conscientização dos alunos não apenas para a importância do exercício físico, também para o prazer que a atividade física proporciona por meio de exercícios que precisam de força, precisão, velocidade, entre outros. O professor pode alterar os números por alimentos saudáveis e não saudáveis, onde saudáveis devem eliminar os não saudáveis. Tais características precisam ser abordadas em debates, e podem ser desenvolvidos como tema transversal com outras disciplinas, como Língua Portuguesa, solicitando que os alunos escrevam sobre as conclusões dos debates acerca da importância da atividade física na vida humana.

6.1.2.12 Gira-gira

Material: Nenhum

Desenvolvimento: Todos os participantes sentam-se no chão com as pernas estendidas e afastadas para que possa encostar os pés com o colega até formar um círculo. Os participantes permanecerão com as mãos apoiadas atrás até que o líder da brincadeira diga: girando! Então todos girarão para a direita. Todos tentarão girar em sentido uniforme para manter a roda utilizando os braços e sem levantar-se. Quando alguém atrasar ou se adiantar, e produzir uma aglomeração deverá sair da brincadeira (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: A brincadeira trabalha a dominância lateral (saber qual é a direita e a esquerda), a atenção e sincronicidade, e força de membros superiores. Como outras atividades já abordadas anteriormente, esta brincadeira pode ser utilizada como ponto de partida para debater com os alunos sobre a importância da atividade física e seus efeitos na saúde humana.

6.1.2.13 Sou forte

Material: Latas de refrigerante

Desenvolvimento: Todas as latas são colocadas em uma fila reta, com separação de vinte centímetros entre elas. Para iniciar a atividade o professor faz outra linha distante de onde estão as latas (a distância depende da turma), onde os estudantes deverão ficar atrás e na ordem para jogar (definido previamente). Para derrubar as latas escolhe-se o tamanho da bola a ser usada e cada estudante poderá jogar por três vezes consecutivamente a bola para derrubar o máximo de latas possível, lembrando que a bola deve ser jogada com as mãos (uma ou as duas, a definição do professor). Estabelece-se uma pontuação para cada lata e o estudante que derrubar a maior quantidade consagra-se vencedor (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: quando utilizado de diferentes tamanhos, pesos da bola, pode-se estabelecer o diálogo sobre a importância do desenvolvimento da força em todas as idades, respeitando a maturação e a individualidade biológica e a sua relação com o envelhecimento e a diminuição da autonomia funcional. Uma alternativa pode ser aumento da distância entre as linhas, colocar latas mais pesadas entre outras que o professor preferir contextualizar.

6.1.2.14 Maratona musical

Material: Aparelho de som e giz

Desenvolvimento: Faz-se um círculo de aproximadamente dez metros diâmetro, reúne-se o máximo de participantes dentro do círculo. A atividade inicia quando o professor liga o som e coloca músicas a serem dançadas com tempo igual ou superior a cinco minutos, e nenhum estudante pode para de dançar durante este tempo. Quem

parar de dançar sairá da brincadeira. Passados os cinco minutos o professor aumenta o tempo da dança para 10 minutos e vai aumentando de acordo com a sua realidade escolar. O professor deve ainda caracterizar como deve ser a forma de dançar, os movimentos, para que todos dançam na mesma intensidade (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta atividade costuma ter muitos vencedores, pois os alunos tendem a se esforçar para participar. Ao finalizá-la, o professor deve debater sobre como os alunos se sentem, abordando o bem-estar causado não apenas pela atividade física, mas de conseguir concluir um desafio como esse. É importante focar na conscientização de que a dança também é uma atividade física que, além de ser prazerosa, proporciona a manutenção da saúde por meio da tonificação muscular alcançada pelo movimento. O professor pode ainda ensinar a verificar a frequência cardíaca e discutir sobre as diferentes atividades e intensidade de esforço para atingir os objetivos que os estudantes querem com o exercício físico.

6.1.2.15 O equilíbrio

Material: Um prato de plástico e uma bolinha de gude para cada um

Desenvolvimento: Antes de começar a brincadeira, devem ser estabelecidas a largada, a chegada e um trajeto. Cada participante recebe um prato e uma bolinha, todos ficam em quatro apoios na linha de largada. Dado sinal, todos devem colocar o prato e a bolinha nas costas para percorrer o trajeto. Só pode avançar se o prato e a bolinha estiverem nas costas. Se cair, deve colocar novamente nas costas e seguir. Ganha quem chegar primeiro sem deixar cair o prato e a bolinha das costas (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: A atividade auxilia no reconhecimento do próprio corpo, no equilíbrio e na força muscular. Estabelecer relação entre a importância do equilíbrio com o passar da idade assim como a força é fundamental com estudantes. O professor pode fazer uma roda de conversas para que eles apresentem quem da sua família teria dificuldades de realizar a atividade e relacionar com o estilo de vida da pessoa, se é fisicamente ativa ou não.

6.1.2.16 Festa com balões

Material: Um balão para cada participante

Desenvolvimento: O professor distribui um balão para cada estudante, que deverá segurar até o comando para iniciar a atividade. Antes de iniciar é informado que a partir do momento que a atividade inicia é proibido reter o balão, e não pode deixar cair no chão. A parte do corpo com o qual ele deve tocar o balão para não cair é informado pelo professor, podendo iniciar com o indicador direito, com pé esquerdo, com cotovelo esquerdo, com a cabeça, e demais parte do corpo que for de interesse trabalhar. Nesta atividade não tem vencedor, caso deixe cair o balão deve pegar novamente e continuar a brincadeira (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta atividade também busca consolidar o reconhecimento da lateralidade, consciência corporal, dificuldades e a necessidade de aprimorar o desenvolvimento físico especificamente no equilíbrio e coordenação motora. Após realizar a atividade com balão pode aumentar a dificuldade da atividade colocando bolas com diferentes formatos e tamanhos, pesos e discutir sobre a facilidade de fazer exercício e como progredir para não ter excesso de treinamento físico que pode proporcionar prejuízos a sua saúde.

6.1.2.17 Força dos espaços

Material: Um balão, uma bolinha gude e seis embalagens de iogurte.

Desenvolvimento: As embalagens de iogurte formarão uma torre de três andares sobre o chão, assim construída: três embalagens formam uma base, duas sobre elas e uma na parte superior. A bolinha é colocada dentro do balão cheio e amarrada. A bolinha dá certo peso ao balão e dificulta mais ainda a sua trajetória. A distância que os estudantes devem ficar deve ser de responsabilidade do professor e das características da turma. Cada participante efetuará três jogadas para tentar acertar a torre e derrubá-la sendo que cada embalagem é um ponto. Torna-se vencedor quem fizer mais pontos no total das jogadas (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Mais uma vez, esta atividade trabalha o emprego da força, além da percepção. Como outras atividades apresentadas, o reconhecimento

do próprio corpo, da dosagem da força e do próprio movimento do corpo, que compõe a atividade física precisa ser desenvolvido pelos alunos. Após a realização desta atividade, o professor deve iniciar um debate sobre estes aspectos.

6.1.2.18 O jogo dos dez passos

Material: Uma bola

Desenvolvimento: Para iniciar a atividade é necessário que a turma seja dividida em dois grupos com o mesmo número de participantes. Precisa de uma área livre adequada para praticar. Com as turmas separadas deve fazer um sorteio para ver quem inicia com a posse da bola. É importante sortear, pois o objetivo é passar a bola entre os colegas até chegar na quantidade de dez passes, sem deixar ela cair ao chão, ou ser interceptada pelo outro grupo. O grupo que está sem bola deve tentar interromper os passes para iniciar outra fase, mas com a posse da bola. A bola troca de lado toda vez que for tocada por algum membro da outra equipe e sagra-se campeã a equipe que mais pontos fizer (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Este jogo é muito utilizado para iniciação, adaptação a bola para alguns esportes. Professor após a atividade deve enfatizar uma das premissas de jogos coletivos, respeito, regras de convívio social, coletividade entre outros. Pode ainda relacionar a atividade com a intensidade de esforço físico, por meio da frequência cardíaca e fazer relação de jogos esportivos para a melhora da qualidade de vida, favorecendo o bem estar e a melhora do humor que a atividade física proporciona.

6.1.2.19 Luta de galo

Material: o próprio corpo

Desenvolvimento: Todos os participantes devem ficar acorados, em duplas um de frente para outro, em uma distância de um metro (dependendo o tamanho dos praticantes). Após o sinal, devem se aproximar na direção do seu colega de pulinhos, e tentar desequilibrar seu colega empurrando-o com um ou os dois braços. Quem

conseguir desequilibrar seu colega, fazendo que encoste com as mãos no chão, ganha a brincadeira (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: A posição de cócoras trabalha a musculatura das pernas, e exige equilíbrio. Depois de realizar a atividade, o professor deve debater com os alunos sobre a importância da força muscular nos membros inferiores. Atividades em dupla, como a sugerida, pode despertar os alunos para brincadeiras que podem realizar com os irmãos, em casa, para que se exercitem com bastante frequência. O professor pode aproveitar para conversar com os alunos sobre o tempo que passam em casa, ociosamente, como em frente à televisão ou jogando no celular, para que percebam que podem *brincar* com os próprios irmãos ou amigos que residem nas proximidades de suas casas. Desta forma, a frequência com que pratiquem atividades físicas será maior, e não apenas nas aulas de Educação Física, na escola.

6.1.2.20 *Esse é meu*

Material: Uma corda e várias pedras.

DESENVOLVIMENTO: Precisa de uma corda para esta atividade e o tamanho da corda será de acordo com a quantidade de alunos. Com a definição do tamanho da corda, amarra-se as duas pontas da corda para que possa ser formado um círculo. Cada participante segura com as duas mãos em uma parte da corda, com distância igual entre todos os colegas. Com todos segurando a corda e a distância entre os colegas esteja igual, o professor coloca uma pedra (ou outro objeto) no centro da corda (círculo). Quando ele der o sinal os participantes precisam tentar pegar a pedra a sua frente sem poder soltar a corda. Ganha quem pegar primeiro a pedra (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Atividades físicas que envolvem vários participantes tornam-se divertidas e atrativas aos estudantes, favorece a interação social o convívio, a compreensão de regras, e para que os alunos percebam que, na vida em sociedade, assim como nos jogos praticados na escola, é importante observar regras. Debater com os alunos no grande grupo, ou mesmo promover um debate em que duplas discutem entre si para opinar sobre a importância da observação de regras e socialização de suas opiniões com o grande grupo são boas formas de despertar a

consciência dos alunos para a prática de exercício e para o convívio em sociedade. Este tipo de atividade também pode contribuir para um melhor comportamento dos alunos até mesmo dentro da sala de aula.

6.1.2.21 Eu sou um sapo

Material: Uma bola

Desenvolvimento: Todos os participantes deverão ficar em uma fila indiana em frente a uma parede, e o primeiro da fila deve ficar com a bola. Quando todos estiverem em sua posição, o primeiro deve jogar a bola contra a parede, e quando ela retornar e encostar no chão, ele deve saltar sobre ela. O segundo da fila deve receber a bola e segurar para fazer o mesmo movimento do primeiro. Depois que o participante saltar pela bola, deve rapidamente ir para final da fila e seguir para repetir sua vez (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Atividades dinâmicas são importantes, porque demonstram que cada participante tem seu papel a desempenhar na brincadeira. Para despertar os alunos para a importância da atividade física, o professor pode debater com os alunos, o que pode ser feito em um grande grupo. O debate pode evoluir para a apresentação dos alunos, individualmente, sobre o que eles pensam sobre o papel de cada integrante do grupo na brincadeira, associando com as atividades cotidianas em casa, por exemplo. Uma variação também pode abordar a discussão sobre os papéis de cada um na brincadeira e em suas casas, informando como participam das atividades cotidianas em seus lares. Debater sobre a questão de papéis desempenhados também pode ser importante para perceber que a colaboração de todos é imprescindível, e que todos também podem auxiliar, seja na sala de aula, nas brincadeiras e jogos ou em casa. A troca de papéis também pode ser um assunto abordado, mostrando que, para um convívio harmonioso, todos podem colaborar, sem a definição rígida de papéis. Os alunos, por exemplo, devem estar cientes de que são parte do grupo e precisam manter a sala em ordem, devolver equipamentos de Educação Física para seus devidos lugares, ou livros para as bibliotecas da escola, ou outros materiais utilizados, não jogando papéis no chão e mantendo o ambiente da escola limpo e organizado. O mesmo deve ocorrer em suas casas, e ao contribuir, os

alunos perceberão que seus pais e ou responsáveis terão mais tempo livre até mesmo para o convívio com seus filhos, realizando atividades prazerosas. Atividades físicas e sua importância devem ser destacadas, e a participação dos pais em brincadeiras com os filhos devem ser estimuladas. Ao contribuir com o ambiente em seu lar, os alunos podem aproveitar o tempo livre dos pais e convidá-los a realizar atividades físicas em família, como as dinâmicas sugeridas até o momento, quando aplicáveis.

6.1.2.22 *O lenço é meu*

Material: Um lenço

Desenvolvimento: Para iniciar a atividade é necessário fazer três linhas no chão, duas com distância de 6 metros entre elas e outra central (pode utilizar as linhas centrais da quadra de voleibol). O professor deve dividir a turma em dois grupos e com quantidade igual de participantes e cada um receberá um número por ordem crescente a partir do número um. Após os dois grupos formados e numerados deve escolher um aluno que ficará ao centro segurando um lenço que ao sinal do professor os alunos que estão em cima da linha deverão correr para pegá-lo sem ser pego pelo seu oponente. A escolha dos números a serem chamados deve ser de forma aleatória, alternado (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Esta atividade trabalha não apenas o físico, mas pode desenvolver o espírito de *grupo*. Após sua realização, além de debater com os alunos sobre a importância da atividade física, o professor pode abordar o empenho que cada um teve ou deve ter para que seu grupo vença. Para incentivar a prática de atividade física também fora da escola, o professor pode pedir aos alunos que pensem em maneiras de *variar* a brincadeira, com menos pessoas, e utilizando outros objetos, em casa, por exemplo. Pode solicitar que os alunos escrevam suas sugestões e utilizá-las em outras ocasiões, sempre abordando a importância da atividade física e o convívio que ela proporciona.

6.1.2.23 *Futequatro*

Material: Uma bola

Desenvolvimento: Os participantes dividem-se em dois grupos. Em seguida, distribuem-se pelo local onde vai ser a brincadeira, e demarcam um objeto em que a bola deverá encostar. No centro do espaço é colocada a bola. Cada grupo tentará com que a bola encoste no objeto do grupo adversário, mas cada grupo deverá ficar de joelhos, encostando os quatro apoios no chão, e a bola só pode ser conduzida pela cabeça. Ganha o grupo que conseguir encostar a bola no objeto da equipe adversária (ALLUÉ, 2007).

Contextualização da atividade: Estimular as crianças a praticarem atividades físicas também fora da escola é bastante importante. Após realizar a atividade, o professor deve explicar o quanto é importante praticar atividades físicas, e que brincadeiras como esta podem ser realizadas em casa, com os irmãos e/ou com os pais. Mesmo que sejam apenas dois participantes, em uma sala e em casa, a atividade pode ser praticada, como variação. O professor pode perguntar aos alunos se os pais fazem atividades físicas, e se *brincam* com eles, durante atividades que envolvam movimento. Os alunos podem sugerir que seus pais brinquem com eles, e podem enumerar quais brincadeiras que envolvem movimento seus pais e ou responsáveis podem gostar de realizar. Assim, não apenas as crianças serão estimuladas a realizar atividades físicas, mas os pais, por meio de seus filhos.

6.1.3 Sono e estresse: brincadeiras cantadas

O sono de qualidade e o controle do estresse são fundamentais para a saúde. O sono desempenha função primordial na *recuperação*, como forma de descanso, e o relaxamento também contribui para a diminuição ou na manutenção do estresse. Neste contexto e de acordo com a Lei federal nº 11.179/2008, que tornou a música conteúdo obrigatório na Educação Básica, é necessário refletir sobre possíveis práticas pedagógicas que envolvam a “música no contexto da escola regular brasileira” (TOMICH, 2016, p. 16).

É inegável que a música faz parte da vida das pessoas, em níveis de aprofundamento diferentes, bem como é reconhecida como uma técnica de ensinar, seja língua estrangeira ou outros conteúdos escolares. Também é impossível desconsiderar que a música influencia no humor e, desta forma, pode auxiliar no relaxamento. Assim, com base em Tomich (2016), nossa proposta desenvolverá

atividades com brincadeiras cantadas, buscando conscientizar os alunos sobre a importância do sono e do alívio do estresse.

Após cada atividade com música, o professor deverá debater com seus alunos sobre como a música pode auxiliar, promovendo relaxamento e, desta forma, até mesmo o sono vem mais fácil e é mais prazeroso.

6.1.3.1 Música: A canoa virou

A canoa virou

Por deixá-la virar

Foi por causa do *Indiozinho*

Que não soube remar

Se eu fosse um peixinho

E soubesse nadar

Eu tirava o *Indiozinho*

Do fundo do mar

A canoa virou

Por deixá-la virar

Foi por causa do *gatinho*³

Que não soube remar

Se eu fosse um peixinho

E soubesse nadar

Eu tirava a *gatinho*³

Do fundo do mar

A canoa virou

Por deixá-la virar

Foi por causa do *cachorrinho*³

Que não soube remar

Se eu fosse um peixinho

E soubesse nadar

³ Os nomes dos alunos participantes da brincadeira cantada poderão ser utilizados na atividade. Aqui, esses nomes são apenas figurativos.

Eu tirava o *cachorrinho*³
Do fundo do mar (LETRAS [s.d.a])⁴.

Esta brincadeira cantada substitui o *indiozinho* por integrantes do grupo que está cantando. Os nomes de exemplos estão em itálico, na letra acima. Como variação, o professor pode pedir que os alunos sigam a ordem alfabética dos alunos na sequência da substituição, ou mesmo que o façam por fila.

Após realizar a atividade, o professor deve perguntar aos alunos como se sentem depois de cantar, e se gostaram da atividade. O professor deve explicar que a música contribui para o alívio do estresse, incentivando-os a cantar também fora da escola.

6.1.3.2 Música: Alecrim dourado

Alecrim, alecrim dourado
Que nasceu no campo sem ser semeado
Alecrim, alecrim dourado
Que nasceu no campo sem ser semeado
Foi meu amor que me disse assim
Que a flor do campo era é o alecrim
Foi meu amor que me disse assim
Que a flor do campo é o alecrim
Alecrim, alecrim dourado
Que nasceu no campo sem ser semeado
Alecrim, alecrim dourado
Que nasceu no campo sem ser semeado
Foi meu amor que me disse assim
Que a flor do campo era e o alecrim
Foi meu amor que me disse assim
Que a flor do campo é o alecrim
Alecrim, alecrim dourado... (BECKY, [s.d.]).

⁴ Informação eletrônica, sem data de publicação.

Uma sugestão de variação para esta atividade é solicitar que os alunos façam uma paródia⁵, utilizando os temas sono e estresse. Eles podem escrever suas músicas e cantar para os colegas, que devem escolher a *melhor versão* para ser cantada em grupo.

6.1.3.3 Música: *Brilha, brilha estrelinha*

Brilha, brilha estrelinha
 Quero ver você brilhar
 Faz de conta que é só minha
 Só *pra* ti, irei cantar
 Brilha, brilha estrelinha
 Brilha, brilha lá no céu
 Vou ficar aqui dormindo
 Pra esperar Papai Noel (LETRAS [s.d.b]).

Sugere-se o uso desta canção no final do ano, pela proximidade com o Natal. Ela pode ser trabalhada transversalmente com Língua Portuguesa, aula que pode ser utilizada para explicar as rimas. Também pode ser solicitada a produção de uma paródia da música, utilizando seu ritmo para produzir letras com outros temas e, assim, pode ser utilizada em outros períodos do ano. A atividade de produção da versão pode ser realizada em grupos outros, que devem cantar para os colegas. Após a realização da atividade, é importante demonstrar aos alunos que a música auxilia no alívio do estresse, e que ajuda a dormir melhor. Os alunos também podem ser incentivados a perguntar aos pais e ou responsáveis sobre as canções que costumavam cantar na escola, quando crianças, e pedir que tragam essas letras em aulas seguintes, para serem socializadas com os colegas.

6.1.3.4 Música: *Escravos de Jó*

Escravos de Jó jogavam caxangá
 Tira, bota, deixa ficar
 Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá

⁵ Adaptação da música.

Escravos de Jó jogavam caxangá

Tira, bota, deixa ficar

Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá (LETRAS [s.d.c]).

A execução dessa música pode ser realizada em um círculo, sentados, em que os alunos devem ter um objeto qualquer. Pode ser uma borracha, por exemplo. Ao cantar, os alunos vão passando o objeto para o colega ao lado, no círculo. Quando chegarem na frase “tira, bota, deixa ficar”, deverão tirar o objeto do círculo na palavra “tira”; quando cantarem “bota”, deverão recolocá-lo no círculo. Na parte e que falam “fazem zigue-zigue-zá”, os alunos não passam o objeto para o colega, apenas colocam em frente a ele e pegam de volta.

Esta brincadeira ajuda na concentração e atenção, além do relaxamento proporcionado pelo ato de cantar.

6.1.3.5 Música: Terezinha de Jesus

Terezinha de Jesus deu uma queda

Foi ao chão

Acudiram três cavalheiros

Todos três, chapéu na mão

O primeiro foi seu pai

O segundo seu irmão

O terceiro foi aquele

Que a Tereza deu a mão

Terezinha levantou-se

Levantou-se lá do chão

E sorrindo disse ao noivo

Eu te dou meu coração

Da laranja, quero um gomo

Do limão, quero um pedaço

Da morena mais bonita

Quero um beijo e um abraço (BUARQUE [s.d]).

Para realizar a atividade cantada, uma criança é escolhida para ficar no centro de um círculo formado pelas crianças. Ao concluir a canção, a criança que estava no meio escolhe uma criança para abraçar, que irá substituí-la no centro da roda. Esta é uma cantiga de roda que faz parte do folclore brasileiro, e pode ser explorada como atividade transversal com Arte e Língua Portuguesa. Além do alívio do estresse por meio do canto, o *abraço* dado no colega pode ser o *gatilho* para falar sobre o afeto, que pode fazer parte da conversa/debate com os alunos.

6.1.3.6 Música: *O cravo brigou com a rosa*

O cravo brigou com a rosa,
Debaixo de uma sacada,
O cravo saiu ferido,
E a rosa despedaçada.
O cravo ficou doente,
A rosa foi visitar,
O cravo teve um desmaio,
E a rosa pôs-se a chorar (LETRAS [s.d.e]).

Para realizar esta atividade, os alunos devem sentar-se no chão, em duplas. Ao cantar, os alunos devem marcar o ritmo, primeiro batendo suas mãos nos joelhos, depois batendo uma palma, e depois batendo nas palmas do colega. Desta forma, é trabalhada a coordenação motora dos alunos, na brincadeira de mãos, e o reconhecimento de ritmo.

6.1.3.7 Música: *Marcha, soldado!*

Marcha, Soldado!
Cabeça de Papel
Se não marchar direito
Vai preso pro quartel
O quartel pegou fogo
A polícia deu sinal
Acode, acode, acode
A bandeira nacional (LETRAS [s.d.f]).

Esta música pode ser executada com os alunos em roda, marchando enquanto cantam. Pode ser variada, utilizando outros verbos no lugar de *marchar*. Por exemplo: “Dança, soldado”, “Pula, soldado”. A variação pode ser feita pelo professor, enquanto os alunos estão *marchando* em círculo. Os alunos que errarem o comando devem sair do círculo, e ganha quem ficar por último.

6.1.3.8 Música: Caranguejo

Caranguejo não é peixe,
 Caranguejo peixe é;
 Caranguejo só é peixe
 Na enchente da maré.
 Ora, palma, palma, palma!
 Ora, pé, pé, pé!
 Ora, roda, roda, roda,
 Caranguejo peixe é! (LETRAS [s.d.g]).

Esta canção pode ser realizada na rua. Os alunos devem cantar a canção enquanto andam de lado, como os caranguejos. A cada vez que a música é cantada até o final, cada *caranguejo* deve encontrar um par, que vai continuar *andando* de lado com ele, de braço dado. Se alguém não conseguir um par, ou se juntar-se ao número errado, sai da roda e fica só cantando para os colegas encontrarem par. O professor pode ajudar, falando o número de colegas que deverão dar os braços (2 na primeira vez que a canção termina, pois deverão ser dois alunos de braços dados; mais um, então 3, na segunda vez que a música terminar de ser cantada, e assim por diante).

6.1.3.9 Música: Fui no Mercado

Fui no mercado comprar café
 Veio a formiguinha e subiu no meu pé
 Eu sacudi, sacudi, sacudi
 Mas a formiguinha não parava de subir
 Fui no mercado comprar batata roxa
 Veio a formiguinha e subiu na minha coxa

Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir
Fui no mercado comprar melão
E a formiguinha subiu na minha mão
Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir
Fui no mercado comprar jerimum
E a formiguinha subiu no meu bumbum
Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir
Fui no mercado comprar um giz
Veio a formiguinha e subiu no meu nariz
Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir (ELIANA [s.d.]).

Essa cantiga trabalha o reconhecimento das partes do corpo pelos alunos. Cada vez que uma parte do corpo é mencionada, o aluno deverá tocá-la com sua mão. O professor pode variar para trabalhar a lateralidade, que o reconhecimento de *esquerda* e *direita* pelos alunos: enquanto as crianças cantam, o professor informar: mão direita, ou mão esquerda, para que o aluno toque em si mesmo. Quem errar, sai da brincadeira e fica uma *cantada* fora.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou construir um material didático/pedagógico que estabeleça um diálogo permanente entre hábitos saudáveis e não saudáveis. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica para que, partindo dos temas alimentação saudável, uso de álcool e drogas, sedentarismo/diminuição de atividade física, estresse e sono, uma metodologia de ensino utilizando jogos e brincadeiras pudesse ser proposta. A partir dessa metodologia, foram sugeridos vários jogos e brincadeiras tematizados, que compõem o capítulo três desta dissertação, para que possa ser utilizado como material didático-pedagógico para, por meio do lúdico, conscientizar os alunos sobre a importância dos hábitos saudáveis.

A relevância deste trabalho está expressa na resposta para o questionamento de pesquisa: é possível criar e utilizar jogos e brincadeiras como estratégia metodológica para auxiliar a atividade docente na conscientização de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes? Findada a pesquisa, é importante mencionar que uma das dificuldades enfrentadas para a elaboração desta dissertação foi observar que, embora exista uma quantidade quase infinita de brincadeiras e jogos, ao tematizá-las, percebemos que a maioria, se não (quase) todas, precisam de um debate, uma conversa com os alunos para que eles possam *despertar* para os assuntos que desejamos abordar.

Compreendermos que ser faz necessário, construir novas estratégias para um estilo de vida mais saudável, para além de conteúdos teóricos, pois os hábitos saudáveis devem ser desenvolvidos o mais cedo possível e, conforme vimos no decorrer da revisão bibliográfica, é na escola que as crianças e adolescentes passam a maior parte de seu tempo, fazendo dela o local ideal para que esses hábitos sejam desenvolvidos, além de ser o local mais indicado e apropriado para desenvolvimento de ações de educação em saúde e promoção da saúde

Também podemos considerar de grande relevância as atividades sugeridas, que configuram o capítulo três desta dissertação, pois podem auxiliar os colegas professores a aplicarem essas atividades ou desenvolverem outras, com base no exposto. Esperamos ter contribuído, com esta pesquisa, para que o trabalho com os temas sugeridos seja realizado com os alunos, para que, desta forma, a escola possa auxiliar na conscientização e criação de hábitos saudáveis nos alunos do Ensino Fundamental.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. **O que é saúde** [on line]. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2011. Temas em saúde Collection. Scielo Books.

ALLUÉ, J. M. **Jogos para todo o ano**. Jandira – S. P.: Ciranda Cultural, 2007.

ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, v. 3, n. 1, p. 5-6, Mar. 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292003000100001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 jun. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292003000100001>.

ANDRADE *et al.* Instrumentos para avaliação do padrão de sono em crianças com doenças crônicas: revisão integrativa. **Rev. Enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, 2018; 26:e31924. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/31924/26812>. Acesso em: 02 ago. 2019.

ASSIS, W. M. **Metodologia para construção de produtos de informação para as organizações**. 2013.

BECKY, E. **Alecrim Dourado**. Letras [s.d.]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/elias-becky/a-escrita/#radio:elias-becky>. Acesso em: 21 dez. 2020.

BEZERRA *et al.* Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**. Icó-Ceará, v.2, n.1, p. 462 – 475, Jan-abr. 2019. Disponível em <http://fvs.edu.br/riec/index.php/riec/article/view/56/42>. Acesso em: 02 ago. 2019.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm. Acesso em: 01 jul. 2019.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: Educação é a Base**. Brasília: Ministério da Educação, 2017.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília – DF, 2014. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 1 ago. 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Saúde na Escola**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/programa-saude-da-escola>. Acesso em: 23 set. 2019.

BUARQUE, C. **Terezinha de Jesus**. Letras [s.d.]. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/chico-buarque/terezinha-de-jesus/>. Acesso em: 21 dez. 2020.

BUENO, C.; WEY, C. Gênese e ontogênese do ritmo de sono/ vigília em humanos. *Revista da Biologia* (2012) 9(3): 62–67. DOI: 10.7594/revbio.09.03.12

BUENO, I. A.; THOMÉ, A. GUERRERO, A. R. P. **A drogadição na escola e as variáveis associadas ao fenômeno**: uma crítica construtiva. Caderno do Programa de Apoio à Iniciação Científica - PAIC 2016-2017. FAE Centro Universitário | Núcleo de Pesquisa Acadêmica – NPA, 2018.

CAMPOS, H. M.; SCHALL, V. T.; NOGUEIRA, M. J. Saúde sexual e reprodutiva de adolescentes: interlocuções com a pesquisa nacional de saúde do escolar (PeNSE). **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro: Centro Brasileiro de Estudos de Saúde - Cebes, v. 37, n. 97, p. 336-346, abr./jun. 2013. Disponível em: Acesso em: 12 set. 2019.

CANAVEZ, M. F.; ALVEZ, A. R.; CANAVEZ, L. S. Fatores predisponentes para o uso precoce de drogas por adolescentes. **Cadernos UniFOA**. Edição n° 14, dezembro/2010.

CANCELIER, A. Recomendações de Atividade Física para crianças e adolescentes. **PortalPed**, 2017. Disponível em: <https://www.portalped.com.br/especialidades-da-pediatria/adolescencia/recomendacoes-de-atividade-fisica-para-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 22 jun. 2019.

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade**: uma história da alimentação. São Paulo: Editora Elsevier, 2003.

CESCHINI, F. L. *et al.* Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. **Jornal de Pediatria**. 2009, 85 (Julho-Agosto). Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=399738171006>. Acesso em: 02 ago. 2019.

CHAVES, G.; ANHESINI, C. **Ingredientes do Brasil**. São Paulo: Academia Brasileira de Arte, Cultura e História, 2014.

CHECHETO, F. H. **Conhecimento sobre hábitos saudáveis e fatores de risco para doenças cardiovasculares em um grupo de escolares**: ensaio clínico randomizado. [Tese] Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul - Fundação Universitária de Cardiologia. Programa de Pós-Graduação em Medicina: Área de concentração: Cardiologia e Ciências da Saúde. 2013. Disponível em: http://www.ppgcardiologia.com.br/wp-content/uploads/2014/11/Tese_Fatima_17-11-revisado.pdf Acesso em: 31 jul. 2019.

CUNHA, A. C. T. N.; *et al.* Elementos da fenomenologia como uma das possibilidades de compreender o jogo como um movimento humano significativo. **Revista Portuguesa de Educação**, 31(2), 2018, pp. 54-67. doi: 10.21814/rpe.11714

CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. **Promoção de saúde: conceitos, reflexões, tendências** [online]. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2009. Scielo Books.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. **Promoção de saúde: conceitos, reflexões, tendências** [online]. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2009. Scielo Books.

DIA DE APRENDER BRINCANDO. Disponível em: <https://diadeaprenderbrincando.org.br/>. Acesso em: 26 jun. 2019.

DUTRA, R. R. **Hábitos saudáveis: discutindo alimentação e atividades físicas no âmbito escolar**. [Dissertação] Mestrado em Educação. Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/16451/DIS_PPGECCQVS_2018_DUTRA_RAIANE.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em: 31 jul. 2019.

ELIANA. **Fui no mercado**. Letras [s.d.]. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/eliana/400304/>. Acesso em: 21 dez. 2020.

FARIAS JÚNIOR, J. C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **R. bras. Ci e Mov.** 2006; 14(1): 63-70.

FARIAS JÚNIOR, J. C. Associação entre Prevalência de Inatividade Física e Indicadores de Condição Socioeconômica em Adolescentes. **Rev. Bras. Med. Esporte** – Vol. 14, Nº 2 – Mar/abr., 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n2/05.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2018.

FARIAS JR. J. C. *et al.* Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Rev. Saúde Pública.** 2012;46(3):505-15.

FARO, A. Estresse e Distresse: Estudo com a Escala de Faces em Aracaju (SE). **Temas em Psicologia** – 2015, Vol. 23, nº 2, 341-354. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v23n2/v23n2a07.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2019.

FIGUEIREDO, J. P.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura e educação ambiental como foco nos periódicos da área de Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v.19 n.2, p.467-479, abr./jun. 2013.

GEIB, L. T. C. *et al.* Sono e envelhecimento. **R. Psiquiatr.** RS, 25'(3): 453-465, set./dez. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25n3/19618> Acesso em: 17 set. 2019.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

GRECO, J. P.; BENDA, N. R.; **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Editora UFMG, Belo Horizonte, 1998.

HALAL, P. C. *et al.* Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15(Supl. 2):3035-3042, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. 2015. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html?=&t=o-que-e>. Acesso em: 23 set. 2019.

KANEKO, P. Bola de Gude. **Projeto Vamos Brincar**. [s.d.] Disponível em: <https://vamosbrincar.org.br>. Acesso em: 18 dez. 2020.

KARP, H. **O bebê mais feliz: guia para um ótimo sono**. Barueri – SP: Novo Século Editora, 2013.

KISHIMOTO, T. M. [Org.] **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. São Paulo: Cortez, 2017.

LETRAS. Músicas Infantis. **A canoa virou**. [s.d.a]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/temas-infantis/956057/>. Acesso em: 21 dez. 2020.

LETRAS. Músicas Infantis. **Brilha, brilha estrelinha**. [s.d.b]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/temas-infantis/555369/>. Acesso em: 21 dez. 2020.

LETRAS. Músicas Infantis. **Marcha, soldado**. [s.d.f]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/temas-infantis/829393/>. Acesso em: 21 dez. 2020.

LETRAS. Músicas Infantis. **Caranguejo**. [s.d.g]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/temas-infantis/462696/>. Acesso em: 21 dez. 2020.

LETRAS. Cantigas Populares. **Escravos de Jó**. [s.d.c]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/cantigas-populares/983989/>. Acesso em: 21 dez. 2020.

LETRAS. Cantigas Populares. **O cravo brigou com a rosa**. [s.d.e]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/cantigas-populares/631308/>. Acesso em: 21 dez. 2020.

LIMA, M. L. S. **Entenda como funciona a pirâmide alimentar**. UNIMED, 2017. Disponível em: <https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/alimentacao/piramide-alimentar>. Acesso em: 20 jun. 2019.

LIMA, A. L. R. **Associação entre índice de massa corporal e sonolência diurna excessiva em estudantes do Ensino Médio**. Monografia. Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal Rural de Pernambuco, 2019.

LOBO, L. A.; BARBOSA, M. C. L. **Álcool e Drogas: Um problema vivido por adolescentes Usuários em um Município do Sudoeste da Bahia**. Id on Line Rev. Psic. V.10, N. 33. Janeiro/2017.

LOPES, S. *et al.* Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, vol. 63, núm. 1, Jan-fev., 2010, pp. 73-78.

MAGLIARELLI FILHO, P. **Sono normal**. 2018. Hospital Albert Einstein. Disponível em: <https://www.einstein.br/especialidades/medicina-do-sono/sono-normal>. Acesso em 30 jun. 2019.

MARQUES, J. V. L. **Contribuições das atividades lúdicas para o ensino e aprendizagem na Educação Infantil**. Monografia. Graduação em Pedagogia. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2016.

MELLO, J. A. A.; ARAÚJO, L. G. S. A frequência do relato de sintomas de estresse na adolescência, em ambientes distintos, em relação às ocorrências policiais por tráfico de drogas. **Rev. Psicologia: Saúde Mental e Seg. Pública**, B. Hte., 7, 23-42, jan./dez. 2018.

MENDES, C. M. L.; CUNHA, R. C. L. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**. Ano 1, v. 1, n.3, jun, 2013.

MOHR, A. Análise do conteúdo de 'saúde' em livros didáticos. **Ciência & Educação**, v. 6, n. 2, p. 89-106, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ciedu/v6n2/02.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2019.

MOREIRA, V. J. P.; MATIAS, C. J. A. S; GRECO, J. P. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no conhecimento tático processual no futsal. **Motriz**, Rio Claro, v.19, n.1, p.84-98, jan./mar. 2013.

MOTA ANDRADE, E. L.; FRANCO, A. L. S.; MOTTA, M. C. Migração, estresse e fatores psicossociais na determinação da saúde da criança. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 1999, 12 Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18812108>. Acesso em: 06 jul. 2019.

NASCIMENTO, G. C. M. **Abordando o sono no Ensino Médio**: proposta de unidade didática contextualizada com o tema saúde. [Dissertação] Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2014. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/19485/1/GerlaniaCarolinaMeloNascimento_DISSERT.pdf. Acesso em: 06 jul. 2019.

NEUTZLING, M. B. *et al.* Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 379-388, junho, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000300006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 jul. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732010000300006>.

OGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Atividade Física** - Folha Informativa Nº 385 - fevereiro de 2014. Disponível em: http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf. Acesso em 22 jun. 2019.

OLIVEIRA-MONTEIRO, N. R. *et al.* Estresse, competência e problemas psicológicos de adolescentes estudantes. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v.37, n.

1, p. 23-29, Jan/Abr 2012. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1983-2451/2012/v37n1/a2905.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2019.

PALMA, A.; VILAÇA, M. M.; ASSIS, M. R. Excertos sobre o sedentarismo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Volume 36, Issue 3, July–September 2014.

PEUKER, A. C.; LOPES, F. M.; BIZARRO, L. Viés Atencional no Abuso de Drogas: Teoria e Método. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** Out-Dez 2009, Vol. 25 n. 4, pp. 603-609.

PEREIRA, E. S. **Relação entre o nível de conhecimento sobre o sono e os hábitos e qualidade de sono, e os componentes da atenção em universitários**. [Dissertação] Programa de Pós-graduação em Psicobiologia. Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, 2019.

PINTO *et al.* Associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos. **Rev. Paul. Pediatr.** 2017;35(4):422-428

REIS, V. Os jardins digitais e o sedentarismo. **Revista Motricidade**. Vol. 3, Nº1, janeiro 2007. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v3n1/v3n1a01.pdf>. Acesso em: 12 set. 2019.

RICHARDS, K. **O sono: bom demais para perder**. [Amazon] Babelcube, 2017.

RINALDI *et al.* Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Rev Paul Pediatr** 2008;26(3):271-7. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n3/12>. Acesso em: 1 ago. 2019.

ROCHA, G. Você sabe por que o sono é tão importante? **Blog da Saúde**. 2014. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/570-destaques/34350-voce-sabe-por-que-o-sono-e-tao-importante>. Acesso em: 30 jun. 2019.

ROCHA, M. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde. 2015. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/12/Guia-Alimentar-da-Populacao-Brasileira.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2019.

ROCHA, et al. Prevalência e fatores associados ao uso de drogas ilícitas em gestantes da coorte BRISA. **Cad. Saúde Pública**, 32, (1), 16 fev. 2016. Doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00192714>.

RODRIGUES, A. E. *et al.* Padronização do gasto metabólico de repouso e proposta de nova equação para uma população feminina brasileira. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.** 2010;54/5.

SHERMANN, L. B. Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Aletheia** 43-44, p.160-173, jan./ago. 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n43-44/n43-44a12.pdf> Acesso em: 02 ago. 2019.

SOARES, M. F. B. Jogos e atividades lúdicas no ensino de Química: uma discussão teórica necessária para novos avanços. **REDEQUIM**, V 2, N 2, OUT, 2016.

SILVA, D. E. S. A ingestão de álcool na adolescência e suas consequências neuronais: o papel do educador nesse contexto. **Revista Acadêmica Licenciatura** · Ivoti · v. 2 · n. 1 · p. 07-15 · janeiro/junho · 2014.

TOMICH, A. L. L. **Lydia Hortélio, uma menina do sertão**: educação musical na cultura da criança. [dissertação]. Programa de Pós-graduação em música. Universidade Federal da Bahia, 2016.

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL DE SANTA CATARINA – UNESC. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva – PPGSCOL. **Apresentação**. [s.d.]. Disponível em: <http://www.unesc.net/portal/capa/index/489/8283/>. Acesso em: 18 dez. 2020.

VIEIRA, S. M. **Espaço evoluir**: centro de reabilitação para dependentes químicos. Monografia de Graduação. Arquitetura e Urbanismo. Faculdades Integradas da União Educacional do Planalto Central, 2018.

VINHOLES, D. B.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; NEUTZLING, M. B. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 passos de Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(4):791-799, abr., 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2009.v25n4/791-799/pt>. Acesso em: 31 jul. 2019.

XAVIER, C. A. C. *et al.* Êxtase (MDMA): efeitos farmacológicos e tóxicos, mecanismo de ação e abordagem clínica. **Rev. Psiquiatr. Clín.** 35 (3); 96-103, 2008.

ZANINI, M. R. G. C.; MARTURANO, E. M. Sintomas de estresse em alunos do 1º ano do Ensino Fundamental. SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo - **Revista da SPAGESP**, 16(1), 28-42, 2015.

APÊNDICE A – O LIVRO

**JOGOS E BRINCADEIRAS: UMA ESTRATÉGIA METODOLÓGICA PARA
CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS.**



SUMÁRIO

Prefácio.....	3
O estado da arte.....	5
Roteiros metodológicos para a construção da obra.....	7
Transformando a hipótese em realidade.....	10
Compreendendo a saúde como um direito de todos e o papel da escola	12
Temática: alimentação e drogas – conceitos, definições e atividades.....	16
<i>Roda dentro da roda.....</i>	<i>22</i>
<i>Quem somar mais ganha.....</i>	<i>23</i>
<i>Bolinha de gude.....</i>	<i>24</i>
<i>A teia da Dona Aranha.....</i>	<i>25</i>
<i>Futebol de tampão.....</i>	<i>25</i>
<i>A menor ilha.....</i>	<i>26</i>
<i>Vamos imitar.....</i>	<i>27</i>
<i>Competição de sopro.....</i>	<i>27</i>
<i>Maior pulmão.....</i>	<i>28</i>
<i>Vermelhinha.....</i>	<i>29</i>
<i>Vamos acertar no copinho.....</i>	<i>29</i>
<i>Eu que mando.....</i>	<i>30</i>
<i>Leão preso.....</i>	<i>31</i>
<i>Canguru enjaulado.....</i>	<i>32</i>
<i>Teia da dona aranha.....</i>	<i>32</i>
<i>Corrida dos bichos.....</i>	<i>33</i>
<i>Segure o palito.....</i>	<i>33</i>
Inatividade física e estado de saúde – teoria e prática.....	34
<i>Acertar a bolinha do amigo.....</i>	<i>38</i>
<i>Quem é o fantasma.....</i>	<i>39</i>
<i>É hora de achar.....</i>	<i>40</i>
<i>Meus tênis têm asas.....</i>	<i>40</i>
<i>Quente e frio.....</i>	<i>41</i>
<i>Gato cego.....</i>	<i>41</i>
<i>Virando o gamelão.....</i>	<i>42</i>
<i>Roda maluca.....</i>	<i>42</i>
<i>Família reunida.....</i>	<i>43</i>
<i>Bagunça com balões.....</i>	<i>44</i>
<i>Alerta.....</i>	<i>44</i>
<i>Gira-gira.....</i>	<i>45</i>
<i>Sou forte.....</i>	<i>45</i>
<i>Maratona musical.....</i>	<i>46</i>
<i>O equilíbrio.....</i>	<i>46</i>
<i>Festa com balões.....</i>	<i>47</i>
<i>Força dos espaços.....</i>	<i>47</i>
<i>O jogo dos dez passes.....</i>	<i>48</i>
<i>Luta de galo.....</i>	<i>49</i>
<i>Esse é meu.....</i>	<i>50</i>
<i>O lenço é meu.....</i>	<i>50</i>
<i>Futequatro.....</i>	<i>51</i>

Sono e controle do estresse – conceitos e atividades práticas.....	52
<i>Música: A canoa virou.....</i>	<i>56</i>
<i>Música: Alecrim dourado.....</i>	<i>57</i>
<i>Música: Brilha, brilha estrelinha.....</i>	<i>58</i>
<i>Música: Escravos de Jó.....</i>	<i>59</i>
<i>Música: Terezinha de Jesus.....</i>	<i>59</i>
<i>Música: O Cravo brigou com a Rosa.....</i>	<i>60</i>
<i>Música: Marcha, soldado.....</i>	<i>61</i>
<i>Música: Caranguejo.....</i>	<i>61</i>
<i>Música: Fui no mercado.....</i>	<i>62</i>
Considerações finais.....	63
Referências.....	64

PREFÁCIO

Saúde é algo que todas as pessoas desejam, pois com ela é possível buscar o que mais precisamos para o nosso bem-estar, atingindo todas as esferas da vida. Adultos saudáveis podem desempenhar suas funções de trabalho com mais tranquilidade, além de poder desfrutar plenamente do convívio com a família e amigos.

Para manter a saúde são necessários hábitos saudáveis, e entre eles podem ser citados a alimentação saudável, atividade física, sono adequado, não usar qualquer tipo de droga e evitar o estresse.

Hábitos saudáveis podem e devem ser adquiridos já na infância e consolidados na adolescência para que possam se perpetuar e/ou intensificar na vida adulta. Portanto, a escola é o lugar ideal para que esses hábitos sejam desenvolvidos, visto que é o lugar onde crianças e adolescentes passam boa parte de seu dia e contam com supervisão de adultos com alguma especialidade na área da educação. Assim, conscientizar crianças e adolescentes sobre esses hábitos terá um reflexo positivo em suas vidas, e fazê-lo de maneira lúdica pode, além de conscientizá-los, ter maior participação e adesão por parte dos estudantes.

O objetivo deste livro é demonstrar, por meio de atividades lúdicas, que é possível despertar a consciência das crianças e adolescentes para hábitos saudáveis.

As brincadeiras e atividades descritas estão marcadas com as etapas do Ensino Fundamental, anos iniciais e finais, mas podem ser realizadas até mesmo com adultos, já que não há idade rígida para aprender de maneira divertida. A duração prevista para as atividades considera o tamanho médio das turmas em escolas públicas, mas podem variar, conforme explicações que foram acrescentadas a elas, em vários casos. Há atividades que necessitam de materiais ou espaços que devem ser providenciados com antecedência, e existem aquelas que não precisam de qualquer material.

É importante destacar que este livro não tem a pretensão de esgotar o assunto ou ser um passo a passo para realizar atividades, mas desejamos que seja fonte de inspiração e auxílio aos colegas professores, para que possam fazer a diferença na vida das crianças e jovens que estão ensinando. Será uma contribuição para que, não apenas durante o período de convivência, mas em sua vida adulta, esses alunos possam ser conscientes da importância de hábitos saudáveis e sejam atores de sua própria saúde, com atitudes conscientes e adequadas.

Esperamos que nossa singela contribuição desperte os colegas professores para a importância de suas aulas em longo prazo a vida alunos e sirva de inspiração para aulas cada vez melhores e com impactos mais duradouros.

Uma excelente leitura!

O autor

O ESTADO DA ARTE

A busca por um estado de saúde e bem-estar adequado e sua manutenção deve ser inerente a todas as pessoas, compreendendo a sua associação a vários hábitos capazes de promover ou diminuir o estado de saúde. Neutzling *et al.* (2010, p. 381) apontam alguns hábitos importantes, como a “prevenção ou cessação do tabagismo, práticas saudáveis de dieta, atividade física, entre outros”. Vinholes, Assunção e Neutzling (2009) complementam a ideia de Neutzling *et al.* (2010), quando afirmam que os hábitos saudáveis tendem a melhorar de acordo com o passar dos anos, pois há uma tendência de pessoas mais velhas terem hábitos mais saudáveis.

Compreende-se que quanto mais precoce forem incorporados os hábitos saudáveis, como na infância e na adolescência, há uma tendência de estes hábitos serem consolidados na vida adulta, com possibilidade de manutenção ao longo da vida (CANCELIER, 2017). Para Dutra (2018), a escola caracteriza-se como um local importante na promoção de tais hábitos, visto que o jovem em fase escolar passa boa parte de seu tempo nesse ambiente, que é um local propício à reflexão e construção de conceitos para a modificação de atitudes.

Neste contexto, o sistema de educacional pode oportunizar, às crianças e jovens, a consciência da importância de hábitos saudáveis e desenvolver estratégias de ensino que auxiliem na incorporação desses hábitos. À medida que as evidências científicas apontam a compreensão da inexistência da relação entre conhecimento e mudança de comportamento, há necessidade de outras estratégias que possam modificar os hábitos nessa faixa etária. Muitas vezes, ter o conhecimento sobre problemas causados por ações que fazem mal à saúde não é suficiente para que haja mudanças no comportamento. Um exemplo que podemos citar são os malefícios causados pelo fumo, pois as próprias embalagens de cigarros trazem advertências. Entretanto, muitos jovens ainda *experimentam* cigarros, que são altamente viciantes. É neste sentido que a conscientização promovida pela escola, lugar onde crianças e jovens passam grande parte de seu tempo, pode desempenhar papel fundamental no desenvolvimento de hábitos saudáveis.

Para referenciar a necessidade de hábitos saudáveis, Chechetto (2013, p. 19) esclarece que já há alguns anos, a “saúde deixou de ser conceituada como ausência de doença, e discussões têm aumentado em torno da questão de como educar indivíduos e os grupos para que estes atinjam um nível de saúde desejável, o

que tem gerado propostas de mudanças nos diferentes cenários existentes de se educar em saúde”. A mesma autora ainda pontua, como hábitos não saudáveis, como “o uso do tabaco, sedentarismo, hábitos alimentares como preferência por alimentos gordurosos e doces, abuso de sal, uso de álcool e drogas” (CHECHETTO, 2013, p. 19). A construção de estratégias para minimizar estes hábitos não saudáveis e promover hábitos saudáveis é uma busca incessante de pesquisas no Brasil, bem como de algumas políticas públicas.

A precariedade de experiências exitosas da escola para o ambiente familiar, a falta de evidência científica da relação entre conhecimento e mudança de comportamento, a fragilidade de estratégias pedagógicas para um repensar sobre os hábitos não saudáveis, aliadas à experiência profissional com brincadeiras e jogos, incitam a proposição de um material que possa unir as dificuldades acima descritas a uma estratégia lúdica para mudança de comportamento frente aos hábitos previamente descritos.

Portanto, este trabalho buscou construir um material didático/pedagógico que estabelece um diálogo permanente entre hábitos saudáveis e não saudáveis, devidamente tematizados, utilizando como metodologia de ensino as brincadeiras e jogos. Deste modo possibilita, por meio do lúdico, a incorporação de hábitos saudáveis que podem perdurar para toda a vida, na compreensão que a escola é uma das principais instituições responsáveis da promoção da saúde.

ROTEIROS METODOLÓGICOS PARA A CONSTRUÇÃO DA OBRA

Para direcionamento do trabalho, o problema delineado questionou: é possível criar e utilizar jogos e brincadeiras como estratégia metodológica para auxiliar a atividade docente na conscientização de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes?

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) de Educação Física (BRASIL, 1998, p. 37) pontuam que é “responsabilidade da Educação Física escolar diversificar, desmistificar, contextualizar, e, principalmente, relativizar valores e conceitos da cultura corporal de movimento”. O mesmo documento ainda esclarece que aprender sobre a relação que existe entre a prática de atividades corporais e a recuperação, manutenção e promoção da saúde é de suma importância. O sujeito e sua experiência pessoal devem ser incluídos, e considerados benefícios, riscos, indicações e contraindicações das práticas da cultura corporal de movimento diferentes, também as medidas de segurança no seu exercício.

O cotidiano postural, o tipo de trabalho físico exercido, os hábitos de alimentação, sono, lazer e interação social, o histórico pessoal relacionado as atividades corporais constituem um sujeito real que deve ser considerado na formulação de qualquer programa de saúde que envolva atividade física (BRASIL, 1988, p. 38).

Além dos PCN, é importante cumprir o que preconiza a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2017). Segundo o documento,

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano **está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo** (BRASIL, 2017, p. 213, grifos nossos).

Portanto, de acordo com o excerto acima, a Educação Física insere-se na cultura, não se limitando apenas ao movimento e deslocamento corporal. Por esta razão, podemos afirmar que é o componente curricular indicado para introduzir e trabalhar mudanças comportamentais nos alunos, para que, culturalmente, desenvolvam hábitos saudáveis.

Além disto, a BNCC ainda menciona jogos e brincadeiras em outros componentes curriculares. Podemos citar, entre eles, a Língua Portuguesa, Arte, além da própria Educação Física. Neste último componente curricular, a BNCC apresenta,

inclusive, uma unidade temática especificamente referindo-se aos jogos e brincadeiras:

A unidade temática **Brincadeiras e jogos** explora aquelas atividades voluntárias exercidas dentro de determinados limites de tempo e espaço, caracterizadas pela criação e alteração de regras, pela obediência de cada participante ao que foi combinado coletivamente, bem como pela apreciação do ato de brincar em si (BRASIL, 2017, p. 214, grifos originais).

Ainda, a BNCC deixa claro que

Essas práticas não possuem um conjunto estável de regras e, portanto, ainda que possam ser reconhecidos jogos similares em diferentes épocas e partes do mundo, esses são recriados, constantemente, pelos diversos grupos culturais. Mesmo assim, é possível reconhecer que um conjunto grande dessas brincadeiras e jogos é difundido por meio de redes de sociabilidade informais, o que permite denominá-los populares (BRASIL, 2017, p. 214, grifos nossos).

Nesse sentido, a própria BNCC nos incentiva a *recriar* jogos e brincadeiras, por meio dos quais podemos demonstrar e despertar o interesse dos alunos por práticas saudáveis a serem incorporadas culturalmente. Embora a unidade temática demonstre a necessidade de estudo e prática de “brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana” (BRASIL, 2017, p. 228), é importante destacar que tais jogos podem ser *recriados* para a incorporação de práticas culturais saudáveis, ou, ainda, outros podem ser *acrescentados*. A BNCC é uma *base* e, portanto, o conteúdo preconizado por ela *deve* ser trabalhado em sua totalidade, mas nada impede que outros conteúdos possam ser acrescentados.

Além da BNCC, também é importante mencionar que a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (2015), o Programa Saúde na Escola, e os próprios PCN de Educação Física inspiraram os temas a serem desenvolvidos neste projeto. Entre os objetivos gerais para o Ensino Fundamental, os PCN de Educação física destacam “reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de melhoria da saúde coletiva [...]” (BRASIL, 1988).

Porém, há falta de trabalhos que propiciem o conhecimento sobre hábitos saudáveis e que utilizem de metodologias adequadas para que crianças e adolescentes se apropriem deste conhecimento e, por consequência, possibilitem a melhora do estado de saúde em geral das gerações mais jovens, perdurando à vida adulta ainda é precário.

Após a construção do embasamento teórico e a observação da necessidade prática de metodologias diferenciadas, esta pesquisa buscou construir um produto (livro) que auxilie os professores de Educação Física na utilização do ambiente de trabalho (escola), e a metodologia lúdica por meio de brincadeiras e jogos para qualificar o conhecimento das crianças e jovens sobre os temas abordados para mudança de hábitos. Uma metodologia que privilegie brincadeiras e jogos, dos mais simples para os mais complexos, e de atividades não formais foi utilizada.

O material pedagógico é composto por conteúdos sobre alimentação saudável e uso de drogas, inatividade física, sono adequado e controle de estresse. As temáticas escolhidas e forma de contextualizar com a Educação Física escolar constitui este livro, organizado com uma apresentação teórica da temáticas seguido das atividades que podem ser desenvolvidas cada qual com um modelo teórico, mas que podem ser perpassadas pelas diferentes temáticas.

Consideramos pertinente conceituar *jogos* e *brincadeiras* e relacioná-los. Para Kishimoto (2017), não é uma tarefa simples tentar definir jogo, pois cada pessoa pode entendê-la de maneira diferente. Pode-se estar falando em jogos de adultos ou de crianças, de tabuleiro, ou de uma partida de basquete ou futebol. Portanto, é importante questionar: qual é a diferença entre jogo e brincadeira? Isto porque uma criança indígena *brincando* com arco e flecha significa a preparação para a caça, que é inerente à subsistência da tribo, mas alguém que faz uso do arco e flecha de maneira esportiva tem outros propósitos.

Soares (2016, p. 9) esclarece que “a palavra Jogo tem uma quantidade grande de significados, principalmente na língua portuguesa. Essa polissemia também atrapalha o próprio significado quando os referimos ao seu uso no ensino de ciências”.

O autor ainda deixa claro que “o jogo vai além da competição. Ele é uma atividade voluntária, que tem como única especificidade, o prazer, o divertimento. Não é jogo para o autor, aquilo que não é prazeroso ou ainda, voluntário” (SOARES, 2016, p. 9). O jogo tem um sistema linguístico dentro de um contexto social, possui um sistema de regras e um objeto. “No Brasil o termo jogo, brinquedo e brincadeira são compreendidos como de forma indistinta, demonstrando um nível baixo de conceituação deste campo” (KISHIMOTO, 2017, p. 01).

Segundo Cunha *et al.* (2018, p. 56), “o Jogo tem na sua essência (jogo como um fim) dinâmicas que antecedem as suas dimensões didáticas, pedagógicas e culturais. Este potencial parece que não tem sido utilizado nas aulas de Educação

Física com a frequência de um conteúdo que se basta por si mesmo”. Os autores ainda afirmam que o jogo é parte essencial da Educação Física.

Para Marques (2016), na perspectiva de Vygotsky, a brincadeira é simbólica, pois as ações dos participantes são planejadas, de representação, e não espontâneas. Por isso mesmo elas exigem abstração de pensamento.

Contudo, podemos afirmar que a *brincadeira* pode ser um jogo, e que o jogo pode ser mais *sério* a partir do momento que envolva uma *competição*, mas não é necessário *competir* para brincar. A brincadeira pode ser, então, considerada uma atividade lúdica, que o jogo também pode ser. Assim, já que ambos os termos envolvem o *divertimento*, a proposta de nosso trabalho busca explorar esse conceito, fazendo com que atividades *divertidas* possam ser desenvolvidas de modo a desenvolver a consciência para a saúde. Por meio do divertimento, as atividades propostas buscarão trazer o prazer, a conscientização e o aprendizado em conjunto, resultando no desenvolvimento de hábitos saudáveis.

Transformando a hipótese em realidade

As atividades sugeridas que contextualizam os hábitos por meio dos jogos e brincadeiras, informam de maneira pragmática os materiais necessários para a realização da atividade, a duração média levando em consideração uma turma com 20 alunos e o grau de dificuldades pelo nível de ensino (fundamental I e II), podendo ser ajustada pelo professor de acordo com sua realidade e experiência profissional. A caracterização das atividades pelo nível de ensino é devido a experiência profissionais dos autores com mais de 20 anos como docente e compreendendo que o processo pedagógico formal é constituído por estes níveis e não por idades, o que novamente precisa um olhar sistêmico e amplo dos professores na escolha dos jogos e brincadeiras.

O processo ensino-aprendizagem necessita de participação efetiva e dialógica entre professores e estudantes, a apresentação das atividades aos estudantes revela o interesse coletiva na prática, um exemplo da necessidade do diálogo é com o Ensino Fundamental II, por vezes os estudantes se sentem desconfortáveis em realizar atividades entendendo que são infantis quando não

contextualizada, com grau de dificuldade ampla devido as experiências anteriores (outros anos escolares), minimizados com o processo dialógico e democrático.

Obviamente que a leitura e compreensão pregressa dos professores acerca das temáticas aqui desenvolvidas (alimentação saudável, inatividade física, sono, drogas e estresse), seja no âmbito da constituição teórica deste trabalho ou de outras fontes, favorece significativamente para a alteração das atividades propostas, e o mais importante a contextualização dos jogos e brincadeiras, para que de fato dialoguem com a possibilidade real de educação em saúde e mudança de comportamento por parte dos estudantes. Vale ressaltar que as atividades aqui propostas, quando possíveis devem ser práticas no seio familiar, extrapolando os muros escolares e levando de forma divertida e em família a compreensão da importância de hábitos saudáveis durante toda a vida e as consequências da não adoção destes mesmos hábitos.

Outra informação importante sobre as atividades propostas e apresentadas a seguir, é referente ao tempo sugerido nas brincadeiras, os quais são eminentemente o tempo de prática, não computando o tempo que o professor levará para a organização e contextualização da aula. O tempo sugerido pode ainda ser acrescido ou diminuído de acordo com o desenvolvimento de cada uma e o feedback dos estudantes durante a execução.

COMPREENDENDO A SAÚDE COMO UM DIREITO DE TODOS E O PAPEL DA ESCOLA

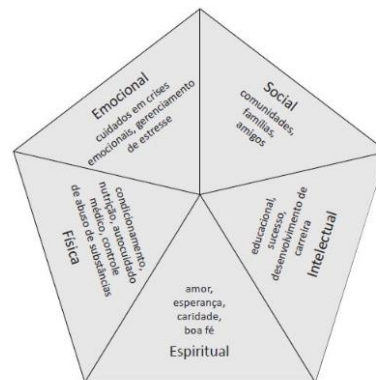
Inicialmente é necessário compreender *o que é saúde*. Almeida Filho (2011) afirma, em seu livro intitulado *O que é saúde*, que existe uma *lacuna teórica* na conceituação desse termo. O autor menciona que há um *ponto cego* nessa conceituação, e explica que entende por *ponto cego* questões de paradigmas científicos que não são possíveis de *ver*.

Para conceituar *o que é saúde*, o autor parte do ponto de vista etimológico, afirmando que o vocábulo deriva do latim, e nesta língua significava aqueles que são completos, íntegros ou intactos. Almeida Filho (2011) também menciona a língua grega, informando que *salus* deriva de *holos*, que é de onde provém a raiz de *holismo*, *holístico*. O autor, além de mencionar o termo em diversos idiomas, chega ao inglês, *health*, proveniente de *healeth*, cuja significação é tratada ou curada, e ainda traça o estudo do vocábulo através de filósofos, como Sócrates e Aristóteles. Portanto, saúde é objeto de pesquisa desde a antiguidade, e um direito constitucional assegurado no artigo 6º, capítulo II, Dos Direitos Sociais (BRASIL, 1988).

A saúde é fator imprescindível para o desenvolvimento humano. Czeresnia (2009) descreve que é preciso ter consciência de que o conceito não é, em si, capaz de substituir o *objeto*. Para a autora, a saúde não pode ser traduzida como um conceito científico, como o sofrimento caracterizado pelo adoecimento também não pode ser *explicado* (CZERESNIA, 2009).

Almeida Filho (2011) apresenta o que ele chama de *mandala* (figura 1, na página seguinte), descrevendo outras dimensões para uma saúde integral, contemplando aspectos emocionais, sociais, físicos, intelectuais e espirituais. O autor mostra que a saúde implica em fatores diversos que compõem um todo.

Figura 1 – Dimensões da saúde integral



Fonte: Almeida Filho (2011).

Para além da compreensão semântica e de definição, precisa-se estabelecer estratégia para manter um bom estado de saúde, algo inerente ao desenvolvimento humano, incentivando e oportunizando às pessoas terem hábitos saudáveis e que possam manter durante toda a vida, iniciando pela infância, consolidando-se na adolescência para que sua manutenção ocorra na vida adulta. Nessa cronologia, a escola é um espaço privilegiado para oportunizar o conhecimento e a conscientização para promover mudanças de hábitos de vida, motivo das narrativas a seguir.

A relação entre conhecimento e mudança de comportamento, por vezes, torna-se ambígua e difusa na literatura. Porém, a necessidade de que as crianças tenham acesso a hábitos saudáveis e reconheçam a importância da saúde, compreendendo-a como algo individual, privado, subjetivo e singular, é algo já pacificado (ALMEIDA FILHO, 2011).

Contemporizamos os hábitos saudáveis com a descrição de Checheto (2013) e Campos, Schall e Nogueira (2013), que apontam o tabagismo, álcool e drogas, sedentarismo, e alimentos gordurosos e doces como fatores que prejudicam a saúde, e sua promoção passa por evitá-los. Assim, as crianças e adolescentes precisam “compreender a saúde como resultante das ações de alimentação, higiene e ausência de doenças ou acidentes”, além de “questões relacionadas ao fumo, às drogas ou aos entorpecentes” (MOHR, 2000, p. 101). Nascimento (2014) acrescenta a necessidade de conhecer sobre o sono no Ensino Médio, e Mota Andrade, Franco e Motta (1999, p. 6) descrevem o estresse familiar e o desenvolvimento da saúde da criança como fatores que influenciam na saúde como um todo.

Promover a saúde envolve fortalecer a capacidade que cada indivíduo tem

para lidar com os múltiplos fatores que a envolvem. O indivíduo precisa saber escolher e utilizar ações com discernimento para perceber diferenças e singularidades que auxiliem em sua saúde (CZERESNIA, 2009). A escola compreende um excelente lugar (DUTRA, 2018) para a promoção da saúde (CZERESNIA, 2009), pois os hábitos criados na infância tendem a se manter na vida adulta (CANCELIER, 2017), além de que os hábitos conscientes sobre a saúde tendem a melhorar com a idade (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

O tempo de permanência de crianças e adolescentes na escola torna-se relevante para aquisição e manutenção de hábitos (DUTRA, 2018), pois ela se configura como local apropriado para abordar esta temática, e conscientizar sobre a individualidade e subjetividade da saúde (ALMEIDA FILHO, 2011), preparando-os para que possam lidar com esses múltiplos fatores que a envolvem (CZERESNIA, 2009).

Neste sentido, é pertinente mencionar a PENSE - Pesquisa Nacional de Saúde Escolar 2015, que dimensionou os fatores de risco e proteção à saúde dos adolescentes. A pesquisa incluiu, além de aspectos socioeconômicos e familiares, dados sobre hábitos alimentares, prática de atividade física, cigarro, álcool e outras drogas, saúde mental, antropometria, entre outras informações sociais (IBGE, 2015). O objetivo da PENSE é produzir informações sobre os fatores de risco e de proteção à saúde. Além disso, busca orientar e avaliar ações adequadas, direcionadas aos adolescentes para poder auxiliar a monitorar a saúde daqueles em idade escolar. A população pesquisada incluiu alunos do 9º ano (Ensino Fundamental), que compuseram a primeira amostra; adolescentes de 13 a 17 anos, que estavam nas etapas do 6º ao 9º ano (Ensino Fundamental), e 1ª a 3ª série (Ensino Médio) (IBGE, 2015), que compuseram a segunda amostra.

A pesquisa utilizou-se de questionário, além da coleta de dados antropométricos (peso e altura), foi por amostragem e incluiu 3.160 escolas para a primeira amostra e 380 para a segunda, das quais 31 escolas participaram de ambas as amostras.

Os resultados culminaram com a publicação da obra *Pesquisa Nacional de Saúde do escolar*, publicada em 2016. Entre os resultados compilados no livro, tem-se que o excesso de peso entre os escolares brasileiros ficou estimado em 23,2% para a faixa até os 15 anos; e demonstrou 9,3% de excesso de peso em estudantes de escolas privadas e 7,5% em escolas públicas para a faixa etária dos 15 aos 17

anos. Nas estimativas até 15 anos não foram separadas as dependências administrativas por não terem apresentado diferenças significativas. Quanto ao sono, a ansiedade e preocupações afetam 12,5% dos alunos do 9º ano do Ensino Fundamental (amostra 1).

Em nível nacional, esse percentual de estudantes com distúrbios de sono era de 11,3%. Destaca-se a diferença entre os números de meninos e meninas que relataram ter perdido o sono devido a preocupações. A proporção de meninas (15,4%) era mais de duas vezes superior à dos meninos (6,9%), no País (BRASIL, 2016, p. 80).

Ainda segundo a Pesquisa, “a atividade física também é objeto de várias políticas de promoção à vida saudável e tem na escola um importante ponto de apoio e disseminação” (BRASIL, 2016, p. 36).

Quanto à alimentação, os resultados da PENSE, no que diz respeito ao 9º ano do Ensino Fundamental, pontuam que

49,7% desses alunos que estudam em escolas públicas onde há cantina ou ponto alternativo de venda podem comprar guloseimas (balas, confeitos, doces, chocolates, sorvetes, dimdim, sacolé, chupe-chupe e outros), 58,5% podem comprar refrigerantes e 63,7% podem comprar salgadinhos industrializados. Na rede privada, esses percentuais são respectivamente, 62,3%, 70,6% e 60,0% (BRASIL, 2016, p. 35).

No que diz respeito às drogas,

A PENSE 2015 investigou o uso de drogas ilícitas tais como: maconha, cocaína, crack, cola, loló, lança-perfume, ecstasy, oxy etc. Os dados mostram que 9,0% dos escolares do 9º ano do ensino fundamental já usaram drogas ilícitas, sendo esse percentual de 9,5% entre os meninos e de 8,5% entre as meninas. Quando considerada a dependência administrativa da escola, os alunos de escolas públicas (9,3%) referiram com mais frequência à experimentação de drogas ilícitas do que àqueles de escolas privadas (6,8%) (BRASIL, 2016, p. 13).

Ao demonstrar estes resultados, procuramos mostrar um cruzamento entre os temas escolhidos para o desenvolvimento da metodologia utilizada neste trabalho e a PENSE, demonstrando a importância dos temas e a necessidade de desenvolver a consciência dos estudantes para práticas saudáveis já na escola.

Outra política pública direcionada para a saúde dentro das escolas é o Programa Saúde na Escola – PSE. De acordo com a página do Ministério da Educação – MEC (BRASIL, s.d.), o programa busca contribuir para a formação integral dos estudantes por meio de ações de promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos à saúde e atenção à saúde, visando ao enfrentamento das vulnerabilidades

que comprometem o pleno desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens da rede pública de ensino. O referido Programa é constituído pelos componentes: Avaliação das Condições de Saúde das crianças, adolescentes e jovens que estão na escola pública; Promoção da Saúde e ações de Prevenção de doenças e de agravos à saúde. O Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas (SPE) integra-se a esse componente; Educação Continuada e Capacitação dos Profissionais da Educação e da Saúde e de Jovens; Monitoramento e Avaliação da Saúde dos Estudantes; Monitoramento e Avaliação do Programa (BRASIL, s.d.).

Políticas públicas que fundamentam e justificam a escolha pelos temas a serem trabalhados em toda a rede de ensino, e o eixo principal do trabalho realizado. Assim, nas próximas seções, abordamos a alimentação, atividade física e sedentarismo, sono, drogas e, por último, o estresse.

TEMÁTICA: ALIMENTAÇÃO E DROGAS – conceitos, definições e atividades

O Ensino Fundamental é uma etapa da Educação Básica em que, de acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), os “estudantes se deparam com desafios de maior complexidade [...]. é importante, nos vários componentes curriculares, retomar e ressignificar as aprendizagens [...] visando ao aprofundamento e à ampliação de repertórios dos estudantes” (BRASIL, 2017, p. 60). De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, “ainda que a formação de hábitos alimentares seja um processo dinâmico, desenvolvido ao longo da vida, o registro do primeiro aprendizado, ocorrido na infância e adolescência, permanece durante todo o ciclo vital” (IBGE, 2015, p. 44).

Assim, entendemos que essa ressignificação de aprendizagens passa pela aplicação prática dos conhecimentos que podem “fortalecer a autonomia desses adolescentes, oferecendo-lhes condições e ferramentas para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação” (BRASIL, 2017, p. 60). Segundo Carneiro (2003, p. 01), “a alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das necessidades humanas”, e precisa ser melhor compreendida.

A história da alimentação confunde-se com a história da própria humanidade. Um resumo histórico aponta que os primeiros humanos eram apenas coletores, pois *colhiam/coletavam* os alimentos necessários para a manutenção de

sua vida. Posteriormente, o homem primitivo também precisava defender-se de ataques dos animais, e o *homo habilis* passou a alimentar-se da carne dos animais que abatia, tornando-se caçadores/coletores. Ao dominar o fogo, o homem não apenas melhorou o sabor da comida, também as condições de conservação e a possibilidade de manter a saúde (CARNEIRO, 2003).

No Brasil, segundo Chaves e Anhesini (2014), a alimentação tem uma variedade enorme, justificada não somente pelas dimensões continentais do país, mas pelas variedades culturais estabelecidas pelos povos que colonizaram, também pelo clima de cada uma das cinco regiões.

- Região Norte: Maior influência indígena, utilizando recursos naturais da região amazônica e proveniente dos rios, e seus principais ingredientes são a mandioca; o pirarucu, conhecido como bacalhau da Amazônia e o açaí. Além deles, também são usados o guaraná, cupuaçu, castanha-do-pará;
- Região Nordeste: maior influência africana, onde o clima tropical e a grande variedade de frutas e de frutos do mar são predominantes no litoral. Na região semiárida, a carne seca é o principal produto de consumo e os principais ingredientes são o azeite de dendê, peixes e camarões, tapioca, castanha de caju, pimenta malagueta e a abóbora (conhecida lá como jerimum), cacau, coco, pitanga, pitomba, graviola;
- Região Centro-oeste: com influência dos biomas do Pantanal, Cerrado e Amazônia, a agricultura e a pecuária são favorecidas. Os principais ingredientes são o pequi, o pintado e a banana-da-terra, que é a única nativa do país e a maior entre todas as cultivadas no Brasil;
- Região Sudeste: com grandes influências das culturas portuguesa e italiana, que tiveram massiva participação na colonização do Brasil, além da culinária tupi-guarani, a região sudeste tem como ingredientes principais o milho, leite, carne de porco e as massas e pizzas. Vários alimentos são produzidos a partir destes ingredientes, como torresmos e queijos.
- Região Sul: Região mais fria do país, tem produção de vinhos e forte influência europeia. Os principais ingredientes são a carne, com o tradicional churrasco, a uva, utilizada em geleias e vinhos a erva-mate, de característica mais marcante no extremo sul (CHAVES; ANHESINI, 2014).

De acordo com o *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2014, p. 15), a alimentação:

[...] diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

As características culturais e regionais dos alimentos, o acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribuem para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares, e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

Alimentação adequada e saudável pode ser compreendida como a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ela deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais, referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia. Também precisa ser acessível do ponto de vista físico e financeiro, harmônica em quantidade e qualidade, baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis, com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (ROCHA, 2015).

Para a escolha dos alimentos, o *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2014, p. 25) apresenta “Quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção”.

A primeira delas diz respeito aos *alimentos in natura*, que são os obtidos diretamente de plantas ou animais; e os minimamente processados, que correspondem a ter sofrido alterações mínimas. Na segunda categoria estão os “produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias são: óleos, gorduras, açúcar e sal” (BRASIL, 2014, p. 26). A terceira categoria compreende os produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. A quarta categoria é formada por “produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de

uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo” (BRASIL, 2014, p. 26).

A limpeza, a remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação são exemplos de processos mínimos que transformam alimentos *in natura* em minimamente processados, processamento mínimo, sem agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento (BRASIL, 2014).

A regra de ouro do Guia é: “prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias do que alimentos ultraprocessados” (BRASIL, 2014, p. 47). Outro alerta importante é que “há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis”, (BRASIL, 2014, p. 105). Portanto, aprender sobre a alimentação e entender sua importância na saúde é imprescindível, e quanto mais cedo esta compreensão se estabelecer, melhor será o desenvolvimento de cada indivíduo. Conforme mencionado anteriormente, hábitos adquiridos na infância tendem a se perpetuar na vida adulta (CANCELIER, 1017; DUTRA, 2018), e tornarem-se ainda mais efetivos com a idade (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

O uso de drogas “tem se tornado um dos principais problemas de Saúde Pública em todo o mundo, por afetar várias dimensões na vida do indivíduo, tais como o relacionamento familiar, convívio social, trabalho e saúde” (CANAVEZ; ALVES; CANAVEZ, 2010). As drogas alteram os sistemas cerebrais relacionados à recompensa que servem de mediadores da saliência do incentivo (PEUKER; LOPES; BIZARRO, 2009). Assim, é possível afirmar que elas são substâncias capazes de alterar o comportamento ou provocar mudanças fisiológicas, bioquímicas, sociais, entre outros, e podem ser classificadas como lícitas ou ilícitas. São consideradas drogas lícitas medicamentos, álcool e cigarros (LOBO; BARBOSA, 2017), e como ilícitas substâncias psicoativas ou psicotrópicas cuja produção e comercialização constituem crime, como a maconha, inalantes/solventes, cocaína, crack, dentre outras (ROCHA *et al.*, 2016).

Na diferença entre “uso” e “abuso” de drogas, o primeiro termo significa consumir algum tipo de substância psicoativa de forma eventual como, por exemplo, o consumo de bebidas alcoólicas em determinadas ocasiões ou o uso de psicofármacos por recomendação médica. O segundo termo refere-se ao consumo

excessivo de qualquer SPA, que acarrete danos físicos, psicológicos ou sociais para o indivíduo (VIEIRA, 2018).

Entre as drogas de uso mais comum, a maconha tem efeitos relaxantes que podem levar à perda da noção do tempo e espaço, mas pode provocar euforia ou angústia em alguns usuários (DEMARTINI, 2016).

Derivado da cocaína, o crack é fumado devido seu ponto de fusão. Ele causa a liberação de uma grande quantidade de dopamina, que dispara sensações de prazer pelo corpo, gerando euforia e estado de alerta, chegando ao cérebro em apenas oito segundos. Geralmente, a dopamina é reabsorvida por neurônios, mas o crack bloqueia a absorção, e faz com que ela continue estimulando os receptores por 10 minutos. Após esse período, os níveis de dopamina caem tão rapidamente, que o usuário sente depressão profunda, irritabilidade e paranoia. Em alguns casos, o uso de crack pode levar ao *delírio parasitário* – um sentimento de que insetos estão percorrendo a pele (DEMARTINI, 2016).

O MDMA (3,4-metilenodioximetanfetamina) tem uma variação conhecida como ecstasy, quando foi modificado pela adição de anfetaminas, cafeínas ou outras substâncias. Xavier *et al.* (2008, p. 98) explicam que os efeitos psicoestimulantes do MDMA são observados 20 a 60 minutos após a ingestão de doses moderadas do êxtase (75 a 100 mg), persistindo por 2 a 4 horas. O MDMA é de administração oral, e são necessárias 24 horas para a diminuição dos níveis plasmáticos (1 mg/L), o que produziria menos efeitos tóxicos.

As razões para o uso de drogas são diversas, e as consequências também são diferentes para cada pessoa. No entanto, perceber o dano causado a si próprio e buscar ajuda o quanto antes, contando com suporte familiar e de especialistas, é de suma importância para o êxito no tratamento. Apoiada em Pratta e Santos (2006), Silva (2014) afirma que os adolescentes costumam buscar uma série de justificativas para o uso de drogas, acreditando que possuem o controle da situação e podem parar no momento em que desejarem.

Segundo Bueno, Thomé e Guerrero (2018), o uso recreativo ou ritualístico de substâncias psicoativas sempre esteve presente na humanidade. Entretanto, o próprio uso recreativo pode levar ao vício ou *drogadição*, segundo as autoras. Em seu estudo, as autoras mostram, por meio de obras artísticas cinematográficas, que a família desestruturada, a frustração e compensação de desejos são fatores que impelem os adolescentes ao uso de drogas. Portanto, a conscientização das

consequências do uso de substâncias, sejam elas lícitas ou ilícitas, é imprescindível cada vez mais cedo. Isto porque, como visto anteriormente, hábitos adquiridos na infância ou adolescência tendem a se manter na vida adulta (CANCELIER, 2017; VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

Figueiredo e Schwartz (2013, p. 472) preconizam “o uso do termo atividades de aventura”, sugerindo que elas podem incluir grande diversidade de “vivências do universo da aventura, sejam elas no meio natural, urbano ou artificial, com características turísticas, recreativas ou físicas e, até mesmo, educativas”. As autoras ainda destacam que essas atividades de aventura se configuram em “uma das possibilidades que se apresenta, que as vivências dessas atividades de aventura na natureza contribuam para a construção de novos valores e condutas” (FIGUEIREDO; SCHWARTZ, 2013, p. 472). Em nossa proposta, elas serão tematizadas pelos conteúdos de alimentação saudável e da conscientização sobre os malefícios das drogas.

Os novos valores e condutas concretizam-se pela “união de ações direcionadas, decididas e efetivas [...]” (FIGUEIREDO; SCHWARTZ, 2013, p. 468), que possibilitam criar “estratégias diferenciadas e significativas, permeadas por valores positivos, para despertar nos indivíduos intenções de ações [...]” (FIGUEIREDO; SCHWARTZ, 2013, p. 469). Para as autoras, “a partir desta perspectiva, os indivíduos poderão ser sensibilizados para perceber o que está ao seu alcance diante da realidade em que vivem e poderão suscitar decisões [...]”, refletindo, inclusive, em novas condutas (FIGUEIREDO; SCHWARTZ, 2013, p. 469). Estas são características educativas dessas atividades, as quais buscaremos para conscientizar os mais jovens sobre alimentação saudável e drogas.

Roda dentro da roda

Roda dentro da roda



Material: Giz e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: No chão é desenhado um círculo de dois metros de diâmetro, e no centro, um círculo de trinta centímetros diâmetro. Cada participante deverá procurar pedras ou moedas para acertar o menor círculo. Cada participante fica na extremidade do círculo maior e tenta acertar o menor. Para cada acerto poderá pegar, do seu colega, o material que ele está lançando. Ganha quem ficar com maior quantidade de pedras ou moedas. Nessa brincadeira podemos ter várias formas, aumentando o maior círculo, fazendo disputas individuais ou de duplas, etc.

Esta brincadeira pode ser contextualizada pelo professor⁶, para que os alunos entendam a importância da visão e dos reflexos e relacioná-la ao uso de substâncias entorpecentes. Ela pode receber outras variações para tornar ainda mais claro o efeito de drogas e álcool, por exemplo, o aluno deverá girar em torno de si mesmo (quatro ou cinco vezes) com os olhos fechados, e em seguida, parar de frente para o círculo menor e tentar acertá-lo. O uso de álcool e drogas, além do perigo do vício, afetam os reflexos e, por esta razão, motoristas embriagados ou sob influência de entorpecentes têm penalidades altas, quando flagrados pela polícia. Caso a criança ou adolescente

⁶ Embora seja utilizada apenas a forma no masculino, este fato é apenas por razões gramaticais, visto que reconhecemos a importante e numerosa presença de mulheres na profissão.

entenda isso, compreenderá a influência do uso dessas substâncias no organismo. O professor deve explicar que a *tontura* provocada pelos giros procura assemelhar-se ao uso de drogas ou álcool, mas que o tempo que o uso desses entorpecentes permanece no organismo é muito maior.

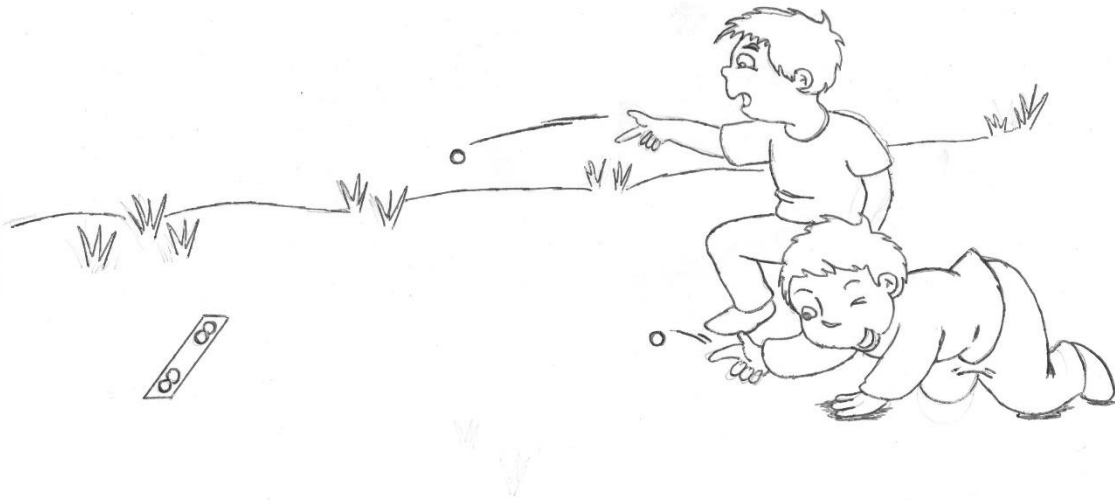
Quem somar mais ganha

Material: Giz, três pedras e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Desenha-se um retângulo que, dividido em listras transversais do mesmo tamanho, são chamadas de *joias*. No extremo do retângulo é desenhado um círculo, que é a esmeralda. A cada espaço das joias, você escolhe para colocar os nomes que começam com a primeira listra no número um, até o número nove. O círculo do final ganha a pontuação máxima, que é dez. Cada participante joga as três pedras sobre os retângulos, tentando fazê-la ficar dentro dos espaços que são as joias. Ganha quem ficar com mais pontos. Se uma das pedras ficar em cima de alguma linha ou ficar fora do retângulo ou círculo, o jogador perde a pedra. Joga-se até os participantes perderem ou usarem todas as pedras.

Como na brincadeira anterior, ela também pode ser contextualizada pelo professor para o entendimento dos alunos sobre a importância da visão e dos reflexos, relacionando ao uso de substâncias entorpecentes. As variações podem ser as mesmas, (o aluno deverá girar em torno de si mesmo por quatro ou cinco vezes com os olhos fechados, e em seguida, tentar acertar as joias). Portanto, é possível relacionar a perda temporária ou variação de reflexos ao uso de álcool e drogas. Este também é um momento ideal para abordar a questão do vício, além de multas por direção perigosa e o risco que outras pessoas ficam expostas por causa de motoristas embriagados. Nesta brincadeira, também é importante que o professor explique que a *tontura* provocada pelos giros procura assemelhar-se ao uso de drogas ou álcool, destacando que o tempo que o uso desses entorpecentes permanece no organismo é muito maior.

Bolinha de gude



Material: Bolinha de gude e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: É traçada uma linha reta no chão, e escolhe-se uma distância, onde os jogadores ficarão lado a lado, paralelos à linha traçada. Cada participante coloca uma bolinha ou quantas decidirem em cima da linha e um por vez tenta lançar a sua bolinha para acertar a de cada participante que estiver em cima da linha. Quando o participante acertar a bolinha do outro, ele ganha essa bolinha e retira ela do jogo. Se o jogador não tiver mais bolinhas em jogo, ele abandona a brincadeira. Nesta brincadeira, as mesmas técnicas de conscientização das duas anteriores podem ser utilizadas. Além delas, o professor pode, ao final da brincadeira, conversar com os alunos sobre como eles se sentiram durante o jogo, abordando o prazer que a atividade proporciona, a interação com os colegas. Esta conversa pode evoluir para a conscientização de que uma das razões para buscar o uso de drogas e álcool é a procura por sensações de prazer, que podem ser alcançadas pela prática de esportes. Tal conscientização tem o potencial de evitar que crianças e adolescentes venham a fazer uso de substâncias entorpecentes.

A teia da Dona Aranha

Material: Rolo de barbante e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Todos os participantes formam um círculo em pé, e escolhem um líder para iniciar a brincadeira. Caso o grupo não se conheça, a líder segura a ponta do barbante e joga para um dos participantes, sem soltar a ponta. Quem receber o rolo de barbante tem que responder algumas perguntas: qual seu nome, cidade, idade, o que mais gosta de brincar, etc. Depois que todos se conhecerem, retorna o barbante onde o último fala um animal e o restante vai acrescentando outros até formar um zoológico.

Para contextualizar esta brincadeira com a alimentação saudável, após formado o zoológico, o professor pergunta aos alunos o que cada animal come. Depois de dadas as respostas, passa-se a conscientizar os alunos sobre alimentação, perguntando a eles o que acontece com o animal se ele for alimentado com o que não pode comer. A partir da observação dos alunos, destacar que os seres humanos também devem se alimentar de maneira adequada, despertando as crianças e/ou adolescentes para a necessidade de uma alimentação adequada. Além disso, a quantidade de alimentos que os animais recebem também pode ser explorada, comentando sobre as quantidades de alimentos que ingerimos. A partir da alimentação dos animais, o professor deve abordar a alimentação humana, opções saudáveis e não saudáveis, quantidades, enfim, proporcionar a reflexão dos alunos sobre o quê e o quanto ingerem na mesma atividade, ou seja, como jogar o barbante para um colega dizem um alimento saudável ou não saudável.

Futebol de tampão

Material: Giz, tampinha de garrafa, argila e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Cada participante precisa ter três tampinhas do mesmo tamanho, e uma quarta, maior. Elas formarão o *time* do aluno, e as preenche com argila para que fiquem mais pesadas. Uma tampinha excedente, deixada sem preencher (não pode ser a maior), será usada como bola. O campo do jogo deve ser desenhado com um metro de largura por dois de comprimento. As metas (traves) devem ter um palmo de largura. Um de cada vez, os participantes tentarão mover a bola, empurrando com suas tampinhas. O goleiro pode ser movido com a mão.

Esta brincadeira também pode ser contextualizada com os efeitos do uso de drogas ou álcool, pois precisa de concentração e reflexos, além da tampa maior poder ser comparada com excesso de peso pelo consumo de alimentos em maior quantidade que o necessário, ou mesmo por consumir alimentos altamente calóricos, que são pouco nutritivos, mas aumentam o peso. Após realizar a brincadeira, o professor poderá debater, com os alunos, sobre os resultados e a performance de um jogador com excesso de peso, por exemplo, ou sob o efeito de álcool, que também pode ser associado com a tampa maior. Caso outras brincadeiras, como as acima, já tenham sido realizadas, ela pode aprofundar o debate e a conscientização acerca do uso de drogas, álcool e/ou excesso de peso, contribuindo para a conscientização dos alunos participantes.

A menor ilha

Material: Tampa de garrafa e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: É necessário desenhar dois círculos, um dentro do outro. Os alunos receberão 5 tampinhas cada um, para que sejam jogadas na tentativa de acertar o círculo menor. Para iniciar o jogo, todos devem ficar em volta do círculo maior (sem tocar a linha demarcatória com os pés), e por ordem definida pelo professor e um de cada vez, lançam a tampinha no círculo menor. O aluno que colocar a tampinha dentro do círculo, passa a vez para o outro; quando não conseguir acertar, joga outra tampinha até acertar o círculo. O professor também pode limitar o número de tentativas. Vence(m) o(s) aluno(s) que acertar(em) a maior quantidade de tampinhas no círculo menor. O grau de dificuldade da atividade é o tamanho dos círculos e as distâncias entre o círculo maior e menor, podendo haver uma evolução das dificuldades de forma gradativa, primeiro a distância entre os círculos e posterior a diminuição do círculo menor.

Podemos identificar como um jogo que precisa de concentração e reflexos, e que pode ser utilizado para a conscientização dos alunos acerca do uso de substâncias entorpecentes. É possível contextualizar a diminuição dos reflexos, atenção e direção de maneira mais significativa com uma segunda fase na brincadeira. Antes de jogar a tampinha, o aluno deverá girar por 4 vezes torno de si mesmo, para depois lançar. A partir da sensação dos alunos e do resultado dos arremessos, o professor pode

debater os efeitos do uso de drogas durante esta segunda fase da atividade. Neste caso, seu tempo efetivo de execução aumenta, podendo tomar 30 minutos ou mais.

Vamos imitar

Material: Nenhum

Desenvolvimento: Todos os participantes ficam em pé, formando um círculo. O grupo escolhe um para que inicie a brincadeira. O escolhido explica aos demais: “ontem fui ao zoológico e vi um macaco que fazia assim”, e faz o gesto, agitando a mão. Todos deverão imitar o gesto do líder da brincadeira. Depois, será a vez daquele que estiver à direita do líder da brincadeira, continuando para a direita do participante seguinte. Sempre que for um novo participante, ele terá que repetir toda a frase e acrescentar algo diferente na brincadeira. Quanto maior o número de participantes, mais difícil de lembrar de todos os animais e movimentos. Todos deverão ser líderes e acrescentar algo novo na brincadeira.

Esta brincadeira exige atenção, para que as frases anteriores sejam repetidas, incluindo todos os animais. Como o uso de entorpecentes e álcool afetam a atenção e os reflexos, o professor pode aproveitar, assim que a brincadeira finalize, para explicar o quanto a atenção e os reflexos são importantes para atividades corriqueiras, que o uso de substâncias entorpecentes pode, inclusive, colocar os usuários em perigo. O grande número de frases/comandos pode ser associado com a direção, que necessita de atenção e concentração para reagir quando necessário, e evitar acidentes, por exemplo. Além da direção de automóveis, que não é uma realidade de crianças e adolescentes, que ainda não dirigem, o professor pode explorar a falta de atenção e reflexos em atividades como andar de bicicleta, ou mesmo caminhar na rua, quando se deve ter cuidado ao atravessá-la. Nesta brincadeira, o importante é destacar a atenção necessária para as diversas atividades que realizamos, que precisamos manter a atenção, e que não devemos fazer ou usar aquilo que pode ser prejudicial à saúde e interferir no desempenho diário de nossas atividades.

Competição de sopro

Material: Quatro bolinhas de tênis de mesa e uma manta (máscara de tecido ou papel filtro para a variação)

Desenvolvimento: São necessários quatro ou oito participantes (ou mais, múltiplos de quatro). É colocada uma manta no chão, que deve ser liso, sem obstáculos, bem estendida para não ter nenhuma ondulação. Os participantes de cada grupo têm que ter uma bolinha e ficar nas extremidades da manta. Ao sinal combinado, deixam a bolinha em sua frente e começam a soprar para tentar passar pelo seu adversário. Quando um dos grupos conseguir fazer a bolinha passar por um dos lados, marcam pontos, e rapidamente colocam a bolinha no jogo novamente. Cada vez que a bolinha sair da manta, soma um ponto. Ganha quem fizer dez pontos primeiro.

Esta brincadeira pode ser contextualizada com o fumo, que afeta o desempenho dos pulmões. Ela pode ser variada, acrescentando uma máscara em uma segunda rodada da brincadeira, mostrando a influência do fumo sobre o fôlego. Após as duas rodadas da brincadeira, o professor deve discutir com os alunos sobre os resultados das rodadas da brincadeira, para que eles compreendam a influência do fumo sobre os pulmões.

Maior pulmão

Material: Folha, bolinha de tênis de mesa e ambiente ao ar-livre (máscara de tecido ou papel filtro para a variação)

Desenvolvimento: Cada participante procura uma folha seca nos arredores, ou usa um pedaço de papel como substituição. Quando todos tiverem sua folha/papel, é marcada uma linha de largada e outra de chegada com uma distância de três metros, podendo aumentar a distância, se os participantes tiverem idade maior. Todos ficam na posição quatro apoios na largada, com sua folha em sua frente. Após o sinal, largam soprando a folha. Ganha quem chegar primeiro à linha de chegada sem ter tocado na folha.

Esta brincadeira pode ser contextualizada com o fumo, que afeta o desempenho dos pulmões. Ela pode ser variada, acrescentando uma máscara em uma segunda rodada da brincadeira, mostrando a influência do fumo sobre o fôlego. Após as duas rodadas da brincadeira, o professor deve discutir com os alunos sobre os resultados das rodadas da brincadeira, para que eles compreendam a influência do fumo sobre os pulmões e concentração.

Vermelhinha

Material: Giz e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Com a ajuda de um giz, o professor desenha uma amarelinha no chão com nove casinhas, numeradas de um até nove. Os alunos devem fazer uma fila para que cada um tenha sua vez de participar. Cada participante estabelece uma maneira de pular para realizar a brincadeira. Algumas sugestões são: com os dois pés juntos; segurando um dos pés; com o pé esquerdo; com o pé direito; um salto com o pé direito e o seguinte com o esquerdo, alternando até chegar ao número nove. O primeiro aluno deve saltar até a casinha de número nove e retorna até o início. Se conseguir realizar, passa para a próxima variação da brincadeira, conforme a sugestão, ou na sequência que o professor combinar com os alunos. Quem não conseguir realizar, vai para o fim da 'fila'.

Por exigir concentração e equilíbrio, a brincadeira pode ser contextualizada com o uso de drogas, álcool e tabaco quando o professor pedir que os alunos *cantem alguma canção* enquanto pulam as casinhas, tornando-os mais ofegantes e diminuição da concentração. Pode usar para contextualizar sobre alimentação saudável a dificuldade em realizar com excesso de peso, com a inatividade física e o quando a diminuição da coordenação, agilidade, entre outros componentes da aptidão física podem interferir na prática da atividade.

Vamos acertar no copinho

Material: Uma embalagem de iogurte, uma bolinha de tênis mesa.

Desenvolvimento: Cada participante recebe uma embalagem de iogurte e uma bolinha de tênis de mesa (podendo ser materiais alternativos como pedra, moeda, etc.). O aluno que recebe a bolinha inicia a brincadeira, colocando-a dentro da embalagem. Os alunos devem formar um círculo e, com movimento de força, deverão fazer a bolinha saltar de sua embalagem para a do colega ao lado e, dessa forma, vai passando a bolinha para o participante seguinte. Quem deixar cair a bolinha sai da brincadeira. Pode escolher um líder e fazer algumas variações com a brincadeira: se houver mais bolinhas disponíveis, a atividade pode ser feita em duplas ou trios, utilizando a mão direita para passar a bolinha na primeira rodada, depois com mão esquerda.

A brincadeira trabalha a psicomotricidade, ajuste de força para fazer saltar a bolinha, além da concentração. Estes elementos podem ser contextualizados ao uso de entorpecentes, que diminuem a capacidade de ajuste de movimentos, como a força para fazer saltar a bolinha. Em debate, após a realização da brincadeira, o professor deve explicar aos alunos sobre a importância da concentração, ajuste de força e psicomotricidade na realização de tarefas cotidianas, e como o uso de substâncias entorpecentes pode afetar as tarefas diárias que necessitam destes elementos. A dificuldade com a lateralidade, quando o aluno usar a mão não dominante, pode ser associada ao uso de drogas, que dificultariam mais a execução de atividades simples do que se tivessem que realizá-las com a mão não dominante. Os alunos podem ajudar a fazer uma lista, no quadro ou escrita no chão, ou em papel, das atividades diárias em que se precisa de atenção, psicomotricidade e ajuste de força. A partir dela, discutir como uma pessoa sob a influência de drogas ou álcool as realizaria, conscientizando para as consequências do uso de tais substâncias.

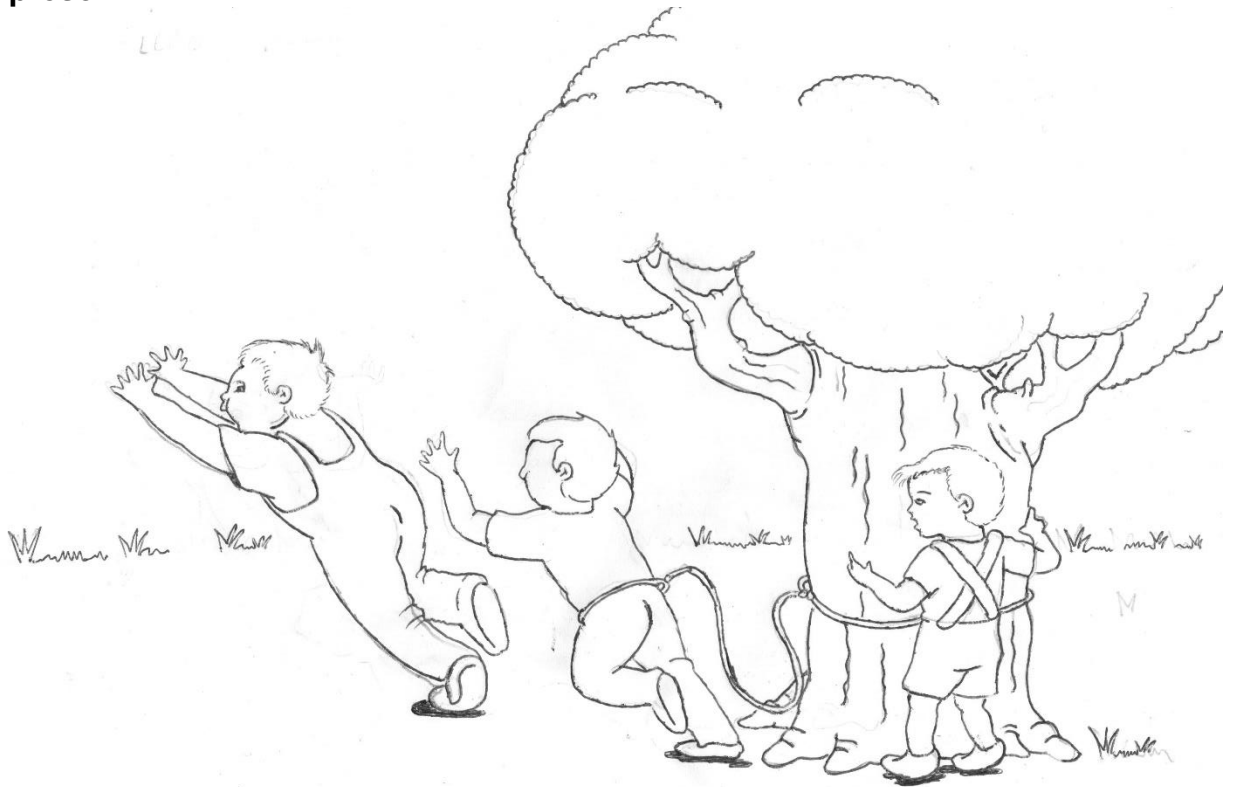
Eu que mando

Material: ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: O grupo escolhe um aluno para ser o líder da brincadeira, o restante do grupo deverá fazer um círculo com as mãos dadas, e o líder ficará no centro. Ao comando do líder, todos deverão girar para lado direito e, sem soltar as mãos e sem encostar no participante que estiver no centro. O líder deverá fazer variações, como aumentar a velocidade, dar mais voltas, pular em um pé só, somente com a perna esquerda, instruindo o grupo durante a execução da brincadeira. Quem soltar a mão ou encostar no líder toma seu lugar.

A brincadeira exige concentração para evitar ir para o centro. Os alunos devem discutir quais as consequências de não conseguir realizar tais atividades, ou, ainda, ajudar o professor a listar atividades que não se consegue realizar com estados alterados de consciência em que se precisa *evitar obstáculos*. O debate contribuirá para que os alunos compreendam a necessidade de se manter longe de drogas, álcool e o comportamento dos usuários perante a sociedade e lugares públicos.

Leão preso



Material: Corda comprida e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Um entre os alunos do grupo deve ser escolhido para ser *leão*. Ele é amarrado pela cintura com uma corda, em um local fixo, que pode ser uma estaca ou uma árvore, deixando aproximadamente cinco metros entre o ponto onde o *leão* e sua *estaca* estão. Assim, haverá corda suficiente para que o *leão persiga* os participantes, mesmo amarrado. O *leão* deverá pegar os participantes que estiverem livres. Quando pegar alguém, deverá levar para sua jaula, que é onde fica a ponta fixa da corda. Os participantes restantes deverão libertar os presos da jaula do *leão*. Quando o *leão* tiver três participantes presos, o próximo a ser preso deverá ser o *novo leão*. Não há vencedores ou perdedores nesta brincadeira.

Esta brincadeira pode ser contextualizada com a brincadeira de *pega-pega*, ou *pegar* (há variações de acordo com a região). No *pega-pega/pegar*, não há limitação de distância ocasionada pela corda. Assim, após a brincadeira, o professor deve discutir com os alunos sobre a limitação, e essa limitação deve ser relacionada com a prisão, uma das consequências possíveis do envolvimento com drogas. É importante

destacar que a liberdade é sempre melhor, não apenas considerando a consequência da prisão, mas a liberdade de não precisar de drogas.

Canguru enjaulado

Material: Corda comprida e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: As pontas da corda deverão ser amarradas, formando um círculo. Será escolhido um aluno para ser o canguru, os demais participantes deverão segurar com uma das mãos a corda formando um círculo, e o canguru deverá ficar no centro do círculo. O canguru irá tentar tocar uma das partes do corpo dos participantes que seguram a corda, e estes devem evitar ser tocados pelo *canguru enjaulado*. O pegador (canguru) deverá estar saltitando com os pés juntos. Quando o pegador tocar em um participante, todos deverão soltar a corda e correr livremente. Nesse momento, o pegador deve correr livre (não precisa saltar com os pés juntos) para tentar pegar alguém para tomar seu lugar de canguru no centro da corda.

Habilidades de locomoção e atenção são utilizadas durante a brincadeira, e podem ser contextualizadas com o efeito das drogas sobre os sentidos, em discussão ao final da atividade. A alimentação do *canguru* também pode ser explorada, contextualizando com a alimentação saudável que as pessoas devem ter. A atividade exige esforço físico, e o professor pode aproveitar o *descanso* do esforço, e fazer a discussão e exploração da temática da aula.

Teia da dona aranha

Material: Vendas para os olhos da metade dos participantes e ambiente ao ar-livre

Desenvolvimento: Os participantes dividem-se em dois grupos com o mesmo número de pessoas; os membros de um grupo deverão ficar vendados. O grupo que ficar vendado formará um círculo, criando uma barreira com os braços estendidos, sem se tocarem com as mãos, que será a *teia da dona aranha*. Os participantes que formam a barreira só poderão mover os braços para pegar os que tentarão cruzar a rede. Quando um participante for tocado, ao tentar cruzar a teia de aranha, fica imobilizado e o lugar se torna um obstáculo para seus companheiros. Aos participantes que cruzarem a rede e forem pegos muda de papel, e seus olhos são vendados para formar novamente a rede.

O uso das vendas pode ser comparado com o efeito que as drogas têm sobre os sentidos das pessoas. O uso de tabaco pode ser abordado, ao explorar o fôlego necessário para correr. A alimentação dos insetos pode ser contextualizada, comparando com a dos humanos, buscando despertar a atenção para alimentação saudável, que deve acontecer por meio de debate após a realização da atividade. Esta brincadeira pode, também, ser explorada como auxílio para conteúdo interdisciplinar de Ciências, ao estudar os insetos.

Corrida dos bichos

Material: Apito, Cones e Ambiente ao Ar-livre

Desenvolvimento: É escolhido um participante para conduzir a brincadeira, e marca-se uma linha de partida e chegada, separadas por uma distância de uns vinte metros. Todos deverão estar na linha de partida. O condutor dará a partida dizendo como deverão correr. Por exemplo, imitando um *sapo*. O condutor deverá variar os bichos toda vez que cruzar a linha chegada. A cada *rodada*, o condutor da brincadeira escolhe um *bicho* para imitar. O número de bichos dependerá do tempo de duração que o professor define para a brincadeira, mas o *condutor* é que deve escolher o animal para imitar. Após a realização da atividade, o professor deverá debater com os alunos. A alimentação do sapo e dos outros animais mencionados pode ser o início do debate, para chegar até a alimentação humana, de forma saudável. A menção dos animais serve para que se possa fazer a correlação com a alimentação, já que os animais, em seu habitat natural, não se alimentam de produtos processados e, por isso, é mais saudável.

Segure o palito

Material: Pauzinho do tamanho de um lápis

Desenvolvimento: Todos os participantes sentam-se no chão formando um círculo. Um dos participantes começa a brincadeira com o pauzinho na mão, ele vira para seu colega da direita e começa o jogo, entregando pauzinho e dizendo uma palavra, maçã, por exemplo. Quando seu colega receber e entregar para próximo, ele deve entregar o pauzinho, repetir a palavra e acrescentar outra: “maçã, banana”, e assim sucessivamente, até que alguém complete a roda.

Esta atividade, mesmo sendo bastante leve, trabalha a memória e a sociabilidade. Como não há necessidade de movimentação, ela pode ser realizada antes do início de um debate sobre as atividades que realizamos diariamente, na vida moderna. Como muitas profissões, e mesmo as próprias crianças e adolescentes, com as facilidades e aparatos tecnológicos tendem a movimentar-se pouco, é um momento que pode ser aproveitado para refletir sobre este fato. O professor pode pedir que os alunos mencionem as atividades que fazem nos momentos livres, e aprender a classificá-las em *leves*, *moderadas* e *intensas*. O ideal é que o debate evolua para que os alunos listem atividades que podem ser feitas, e quais eles já realizam.

INATIVIDADE FÍSICA E ESTADO DE SAUDE – teoria e prática

Nas eras paleolítica e neolítica, o homem primitivo desenvolveu-se em um ambiente em que os alimentos eram de fontes naturais, o abastecimento incerto e as restrições sazonais de consumo eram frequentes. Deste modo, o homem evoluiu com reservas nos momentos de fartura e mecanismos adaptativos que o auxiliavam a sobreviver durante os períodos de escassez (RINALDI *et al.*, 2008).

No ambiente moderno em que vivemos, essas *reservas*, que eram vitais em tempos passados, já não são necessárias. No entanto, a carga genética ancestral ainda se expressa na forma de deposição do excesso energético, manifestando-se por hiperadiposidade, segundo Rinaldi *et al.*, (2008). Os autores alertam que essa característica de *estocar* adiposidade e diminuição da atividade física diária, a partir da segunda metade do século passado, passou a contribuir para o aparecimento de doenças, como obesidade e diabetes do tipo 2.

Com a revolução industrial verificou-se uma restrição do movimento físico conduzindo, por vezes, a uma anulação quase completa da atividade física. Esta diminuição de atividade física implica na qualidade de vida, independentemente da faixa etária das pessoas (REIS, 2007, p. IV). Mendes e Cunha (2013) complementam, informando que as recentes mudanças na forma de vida da população mundial atual foram bastante modificadas desde o século passado até o atual.

A “nova revolução industrial” ou da “revolução das máquinas” deu um caráter bastante único a esta época, evidenciando as novas tecnologias como ditadores de novos hábitos e novos costumes e com isso o aparecimento de novas formas de se pensar, agir e fazer. Desses novos hábitos, surge o sedentarismo [...] (MENDES; CUNHA, 2013, p. 7, grifos dos autores).

Portanto, o sedentarismo é uma *tendência* da sociedade atual, em razão não apenas das facilidades de locomoção, também em razão da tendência do uso da tecnologia para trabalhar, diminuindo o tempo de lazer (PALMA; VILAÇA; ASSIS, 2014). “Gasto metabólico menor em repouso, ingestão calórica (IC) elevada e estilo de vida sedentário podem ocasionar um desequilíbrio no BE [balanço energético], o que a longo prazo pode levar a aumento de peso importante” (RODRIGUES *et al.*, 2010, p. 473).

Níveis insuficientes de atividade física (inatividade física) têm sido frequentemente associados ao desencadeamento de fatores de risco e agravos à saúde em adolescentes (FARIAS JÚNIOR, 2006). O tempo de televisão esteve associado positivamente com a inatividade física, sendo o efeito de risco maior no grupo que assistia mais que duas horas por dia (CESCHINI *et al.*, 2009). Hallal *et al.* (2010) apontam que 79,2% das crianças avaliadas nas capitais brasileiras e Distrito Federal também permanecem duas horas ou mais em frente à TV.

A inatividade física está entre os quatro principais fatores de risco para mortalidade global, sendo superada pela pressão arterial elevada, tabagismo e glicose sanguínea elevada (FARIAS JR *et al.*, 2012). Também é importante salientar que algumas pesquisas apontam que tanto a alimentação inadequada como a inatividade física são fatores de risco importantes para o sobrepeso/obesidade em crianças em idade escolar (LOPES *et al.*, 2010).

Apesar da reconhecida importância da atividade física para a saúde e o bem-estar, uma grande proporção de adolescentes não consegue alcançar níveis satisfatórios de atividade física. Estudos nacionais e internacionais têm demonstrado prevalência elevada de inatividade física na população jovem, assim como tendência de declínio no nível de prática de atividade física nas últimas décadas (FARIAS JÚNIOR, 2008).

A inatividade física está associada a vários problemas de saúde, como sobrepeso e obesidade infantil, arteriosclerose precoce, diabetes, problemas com o sono e hormonais, além de hipertensão (CANCELIER, 2017; BRASIL, 2017). A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2014) complementa que a inatividade física é responsável por 6% das mortes em todo o mundo, e que pessoas inativas têm risco maior de ficar doentes, quando comparadas às que praticam pelo menos 20 minutos de atividade moderada na maioria dos dias da semana, com índice de risco de morte que chega a ser de 20 a 30% maior em inativos.

Em contrapartida, de acordo com o Ministério da Saúde, “[...] a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social, redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral” (BRASIL, 2017). Também melhora a disposição, fortalece a musculatura, melhora a flexibilidade e a capacidade funcional e qualidade de vida de quem pratica alguma atividade física.

Compreende-se que atividade física e exercício físico não são sinônimos. Para a Organização Mundial de Saúde, atividade física é

[...] qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer e exercício físico é uma atividade planejada com o objetivo de melhorar o condicionamento físico ou a competência na execução de uma atividade (OMS, 2014).

A OMS recomenda que crianças e jovens caminhem, pedalem ou utilizem outras formas de transporte alternativo. Também recomenda que escolas tenham espaços e instalações para os estudantes desfrutarem do tempo livre ativamente, que esses locais sejam seguros, e que exista uma Educação Física de Qualidade (EFQ) para ajudar as crianças a desenvolverem *padrões de comportamento*, e que esses padrões possam ser mantidos ativamente ao longo da vida. Essas instalações esportivas e de lazer, quando disponíveis, favorecerão oportunidades para a prática de esportes por todas as pessoas (OMS, 2014).

Estimular uma criança a praticar atividade física pode mudar seus hábitos por toda uma vida (DUTRA, 2018). Ao conscientizar os alunos sobre a importância da atividade física para a saúde, e que esta prática melhora a qualidade de vida em longo prazo, estes hábitos podem refletir sobre hábitos na família, pois estudantes conscientes tendem a compartilhar conhecimentos com a família e, também, com amigos.

Nas escolas, o tema da inatividade deveria ser abordado em todas as disciplinas possíveis, utilizando seus conteúdos para alertar os alunos para a necessidade de atividade física, que é inerente aos seres humanos. Também se deveriam desenvolver atividades que envolvam locomoção, movimento, que podem auxiliar no processo ensino-aprendizagem, além de estimular as crianças a realizarem atividades fora do ambiente escolar, ou brincar fora de casa, contribuindo para

manutenção da saúde. Um exemplo é o trabalho da britânica Anna Portch, que em 2011, criou o *Dia de aprender brincando*, com a proposta de, na data escolhida, todas as atividades ocorressem fora da sala de aula. O sucesso da proposta da professora fez com que o Fórum de Educadores Ambientais de Londres adotasse a ideia e divulgasse sua aplicação e, em 2016, foram 3600 escolas participantes e o evento ganhou o mundo, atingindo 51 países em 2018 (DIA DE APRENDER BRINCANDO, 2019).

Algumas atividades podem ser sugeridas para as crianças, contribuindo para que deixem o sedentarismo de lado. Brincadeiras podem ser estimuladas, o resgate de elementos culturais pelas brincadeiras que perderam espaço com a tecnologia (amarelinha, peteca, pular corda), brincadeiras que estimulem, além da coordenação motora, aquelas que estimulam a memória, como as brincadeiras cantadas ou brincadeiras de roda. Tais brincadeiras evitam a inatividade. Brincadeiras como o esconde-esconde estimulam o convívio social, e ainda existem outras diversas possibilidades pedagógicas. Podem estar associadas a outras disciplinas, como Língua Portuguesa ou Geografia, por exemplo. Um dos meios pode ser a realização de caminhadas exploratórias com as crianças, para conhecer os arredores e observar a vegetação e a arquitetura, pois despertam a curiosidade das crianças (ALVES, 2003; LIMA, 2017).

Conforme exposto anteriormente, há uma tendência de inatividade nas gerações mais jovens, impulsionada pelas facilidades tecnológicas, e é justamente nessa faixa etária que hábitos adquiridos tendem a se perpetuar na vida adulta. Portanto, com inspiração no trabalho de Moreira, Matias e Greco (2013), ao discorrer sobre a iniciação esportiva por meio do treinamento para os Jogos Esportivos Coletivos (JEC), consideramos adequada a utilização desta metodologia para o incentivo à atividade física. Segundo os autores, “a ação motora que se realiza na situação como fruto de uma resposta inteligente e criativa sempre em interação com os companheiros”, é de fundamental importância, assim como “as respostas dos adversários e o objetivo do jogo” (MOREIRA; MATIAS; GRECO, 2013, p. 84) auxiliam o aprendizado tático. Isto incentiva que o participante tome decisões rápidas e bem avaliadas para alcançar os objetivos propostos nos jogos que participam.

“Atividades planejadas são primordiais para o desenvolvimento positivo do rendimento dos jogadores” (MOREIRA; MATIAS; GRECO, 2013, p. 83), e atividades que contenham uma metodologia direcionada para uma análise sobre a

saúde resultante da atividade física e as táticas possíveis para manter o corpo em movimento podem ser exploradas com os mesmos princípios dos jogos, ou mesmo de brincadeiras. Para Greco e Benda (1998), não há movimento errado nos jogos, caracterizando um sistema aberto, sem padrão. Isto pode estimular ainda mais os alunos na execução das atividades que desejamos propor, cujo objetivo principal é a conscientização da necessidade de ter uma alimentação saudável, não utilizar drogas e praticar atividades físicas para a manutenção da saúde.

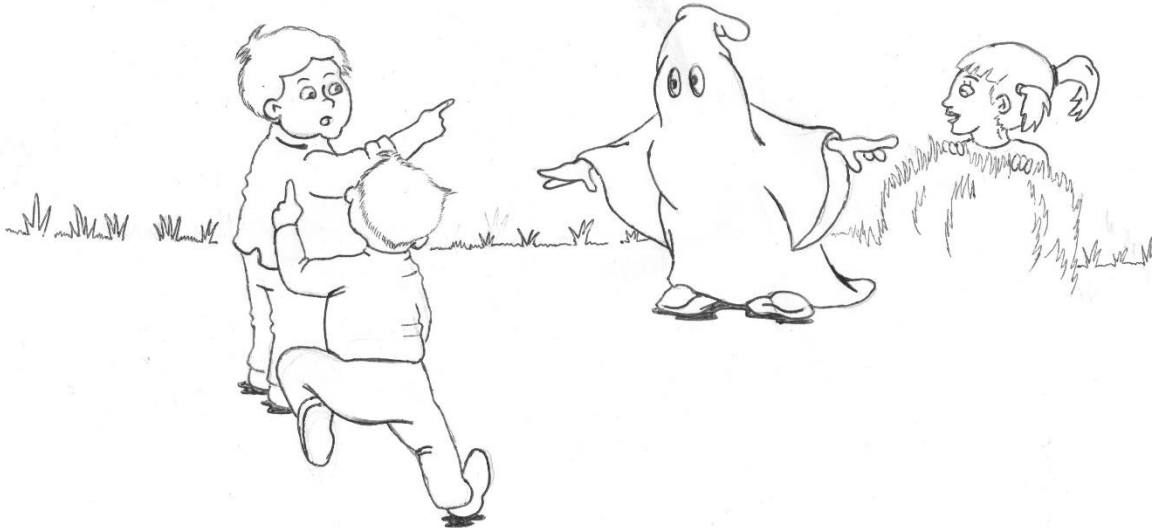
Acertar a bolinha do amigo

Material: Bolinha de gude

Desenvolvimento: Os participantes devem ficar separados, aproximadamente cinco metros de distância, e distribuir as suas bolinhas pelo solo, ficando com uma que será usada para lançar. O objetivo é acertar as bolinhas do outro participante, e isso deve ser feito um aluno de cada vez. Para definir a sequência com que os participantes vão fazer os arremessos, cada um recebe um número, em ordem crescente, definido pelo professor, começando por 1, em seguida, 3, e assim sucessivamente. Cada participante faz um lançamento, e passa para o aluno seguinte. Os lançamentos vão se repetindo até que um dos participantes fique sem bolinhas.

Esta atividade trabalha a coordenação motora, controle de força para o arremesso das bolinhas e acuidade na direção do lançamento. Estas características são melhoradas com a atividade física, importantes como componentes da aptidão física para a saúde. Após a conclusão da atividade, o professor deve dialogar com os alunos sobre a importância da atividade física, contextualizando com a saúde e os efeitos do sedentarismo no organismo. Também pode ser discutida a socialização, conversando sobre jogos que envolvem vários jogadores, o que pode evitar o isolamento social.

Quem é o fantasma



Material: Um tecido grande, como uma manta ou lençol

Desenvolvimento: O grupo escolhe um para ser o líder da brincadeira. Todos, exceto o líder, fecham os olhos e começam a caminhar pela sala lentamente. O líder da brincadeira pega o tecido e anda calmamente pelos participantes por determinado tempo, então ele escolhe um e cobre com o tecido. O líder diz: “podem olhar”. Todos abrem os olhos e tentam adivinhar quem está faltando. O primeiro que acertar passará a ser o líder da brincadeira.

Embora essa atividade seja bastante leve, ela pode ser o ponto de início para o debate sobre sedentarismo, para demonstrar aos alunos que, na vida moderna que levamos, nossa atividade física é bem pouca. Pode ser um momento para começar a refletir, através do debate, sobre nossas atividades físicas e sobre a atenção que temos com o quê e quem está ao nosso redor. O professor pode pedir exemplos aos alunos, do que eles costumam fazer nas horas vagas, para demonstrar que, na atualidade, a maioria das pessoas está acostumada com pouca movimentação. A partir desta reflexão, o professor precisa explicar aos alunos que a movimentação é uma

necessidade do corpo, para que eles despertem sua consciência para a prática de atividade física.

É hora de achar

Material: Dez prendedores de roupa

Desenvolvimento: É escolhido um participante para conduzir a brincadeira, e ele fica com todos os prendedores. Os grupos ficam em determinado lugar na escola, contando até cem (o professor pode contar junto com os alunos), e o líder irá pelo local esconder os prendedores. Quem achar mais prendedores será o líder na próxima rodada da brincadeira, e vai esconder os prendedores.

Esta atividade pode ser realizada em casa, com a família ou amigos. Ela trabalha a percepção e possibilidades, e uma movimentação leve, quando os alunos se deslocam pelo local onde estão para procurar os objetos escondidos (prendedores de roupas). O professor precisa despertar a atenção e a consciência dos alunos para a necessidade de se movimentar. Ao estar na escola, a maior parte do tempo sentados, nas carteiras, os alunos ficam várias horas na mesma posição. O professor deve conscientizá-los que é preciso movimentar o corpo, e como a atividade é leve, pode aproveitar para falar sobre os níveis de intensidade das atividades, que mesmo a atividade física leve contribui para a saúde corpo e da mente. A intensidade da atividade pode ser alterada à medida que o professor pode estabelecer um tempo para que achem os prendedores.

Meus tênis têm asas

Material: Seu par de tênis

Desenvolvimento: É marcada uma linha de lançamento, na qual ficará o participante que fará o lançamento. O primeiro a lançar segura seu tênis na mão e fica atrás da linha, em afastamento lateral, e se abaixa um pouco com a mão entre os joelhos. Assim, ele balançará o tênis entre suas pernas e atirá-lo sobre si mesmo, o mais longe possível. Desta forma, será marcado o lugar onde caiu o tênis para ver quem lançou mais longe.

Entre as atividades leves, a caminhada é a mais comum. Entretanto, também é necessário exercitar os braços, tonificando seus músculos. Assim, o arremesso de

tênis ou de qualquer outro objeto, por não precisar de materiais especiais, torna-se uma brincadeira fácil e, ao mesmo tempo, interessante para que os alunos tomem consciência de seu corpo e da necessidade de movimento. Ao debater com os alunos, o professor pode aproveitar para perguntar aos estudantes quais são as atividades cotidianas que necessitam de força nos braços, e quais eles mais praticam. Normalmente, este debate desperta, nos alunos, a compreensão do tempo passado em frente ao computador e ao celular, que não exige força ou tonificação dos músculos, mas que pode trazer problemas de saúde em razão dos movimentos repetitivos e da inatividade física como um todo. Essa contextualização deve culminar na exposição da necessidade de movimento que os seres humanos têm.

Quente e frio

Material: Um lápis

Desenvolvimento: O grupo escolhe um para ser o líder da brincadeira. O escolhido irá esconder o lápis (ou outro objetivo) em algum lugar. O restante do grupo irá procurar. Quando estiver perto do objeto, o líder poderá falar em voz alta: “quente”; e quando estiver longe do objeto: “frio”. Quem achar primeiro será o líder na próxima vez.

Esta atividade também explora percepção, possibilidades movimentação leve, quando os alunos se deslocam para procurar objetos escondidos. Mais uma vez, o professor deve aproveitar para despertar a atenção e a consciência dos alunos para a necessidade de se movimentar, explorando o tempo que os alunos ficam sentados na escola, mas também em suas casas, no contra turno do horário escolar. A conscientização de que a movimentação do corpo é necessária para manter a saúde precisa ser destacada pelo professor, mesmo com atividades leves, sempre que possível praticá-las.

Gato cego

Material: Uma venda para os olhos e dez latinhas

Desenvolvimento: Os participantes precisam formar duplas; uma das duplas será o guia do gato cego. Pelo chão, espalham-se as latas, de forma que fiquem dispersas

pelo espaço (o espaço e a quantidade de latas devem ser definidos pelo professor). Em uma das extremidades fica o gato cego, e do outro lado fica seu guia. Antes de colocar a venda, o gato olha bem o caminho. Quando iniciar a brincadeira, o guia pode ajudar, mas sem colocar a mão, somente conduzindo através da fala. Ganha quem chegar do outro lado sem encostar nas armadilhas.

Esta brincadeira desenvolve a lateralidade: por meio da fala, o *guia* vai informando o gato para ir para a direita ou esquerda, para evitar as armadilhas. Após realizá-la, o professor deve explicar a importância de conhecer a lateralidade, de compreender os próprios reflexos (olhos vendados), e que a atividade física pode ser realizada de maneira moderada, com apenas uma caminhada, uma brincadeira como esta, para manter a atividade física. É importante que o professor destaque a continuidade da atividade física, que deve ser realizada com frequência para manter a saúde.

Virando o gamelão

Material: Prato plástico e bolinha de tênis de mesa

Desenvolvimento: Cada participante tem que ter um prato plástico e uma bolinha de tênis de mesa (podendo fazer com materiais alternativos), mas o prato deve ficar com suas bordas para cima. O professor estabelece a distância de acordo com a série escolar e cada participante tem sua chance de lançar para acertar as bordas do prato. Quem acertar o prato tem a chance de lançar novamente, e quem conseguir virar o prato para baixo pode tirar um colega da brincadeira. Ganha quem ficar por último. Atividades moderadas, mas que necessitam de atenção, dosagem de força e direção são importantes para o desenvolvimento dos reflexos dos alunos. Após a realização da atividade, o professor precisa explicar a importância de reconhecer essas habilidades, e pode pedir aos alunos que as relacionem com atividades que os adultos desempenham diariamente, para que eles percebam a relação e observem que empregamos mais força ou menos para realizar atividades. É importante debater com os alunos e incentivá-los a realizar atividades físicas também fora do ambiente escolar.

Roda maluca

Material: Nenhum

Desenvolvimento: Todos os participantes ficam em pé, formando um círculo. O grupo escolhe algum para coordenar a brincadeira, e esse aluno continua participando das atividades. O escolhido começa, em voz alta, a dar comandos. Sempre que ele der o comando, tem que fazer no seu colega, por exemplo: “colocar a mão na cabeça”. Todos devem fazer as ordens do líder sem desfazer o círculo. No momento que não tiver nenhum comando, tem que ficar em estátua. Ao decorrer da brincadeira, novas ordens são dadas, podendo ser comandos mais difíceis. A brincadeira prossegue até que alguém não consiga permanecer no círculo. O primeira que não conseguir ficar na posição do círculo ou cair, sai da brincadeira e fica na posição de líder.

A brincadeira contextualizar as atividades cotidianas, e a movimentação que as crianças precisam realizar para cada atividade, desde tomar banho, escovar os dentes, arrumar o quarto, ou mesmo guardar brinquedos. A ideia é mostrar o quanto a capacidade de movimento é importante, e que precisamos manter a saúde dos músculos através dos exercícios. É uma maneira de demonstrar aos alunos que é necessário manter uma atividade física que proporcione saúde, mantendo a tonificação dos músculos.

Família reunida

Material: Uma venda para os olhos de cada participante

Desenvolvimento: O grupo escolhe um participante para ser o líder da brincadeira. O escolhido atribui, a cada participante, um animal, e cada um deve imitar com sons característicos desse animal. Todos devem se espalhar pela sala de olhos vendados. Quando estiverem distantes, devem começar a imitar seus animais para tentar identificar seu par. No início, o líder da brincadeira distribuiu seus papéis sabendo que terá outro animal igual, ao qual deve se juntar o mais rápido possível. Ganha quem encontrar seu par primeiro.

Imitar os animais estabelece de forma lúdica o desenvolvimento de várias habilidades e capacidades motoras, como força, flexibilidade, agilidade, velocidade, entre outras. O professor ao final da brincadeira deve relacionar as habilidades e capacidades como o animal imitado, para que haja a compreensão do desenvolvimento destas no ser humano.

Bagunça com balões

Material: Balões para cada participante

Desenvolvimento: Cada participante recebe um balão, que deve encher e fechar (com um nó). Quando todos tiverem com os balões cheios, devem colocar entre as pernas e segurar com os joelhos. Com os balões nos joelhos devem avançar dando pequenos saltos, aproximando-se de seus colegas para fazer cócegas, imitações (ou outra ação que o professor desejar). Se o aluno que estiver segurando o balão deixar cair (escapar) ou estourar o participante sai da brincadeira. Só termina quando restar apenas um na brincadeira.

Esta brincadeira desenvolve capacidades física como força (devido ao salto), coordenação e equilíbrio e pode ser utilizada para falar das sensações, como as cócegas que os alunos deverão fazer uns nos outros. Além da atividade física, o professor pode abordar o contato com o outro, que deve ser de maneira respeitosa; a necessidade de convívio com outras pessoas também. Os alunos podem listar quem são as pessoas que mais convivem, qual é o tipo de atividade/movimentação física que fazem, destacando as atividades cotidianas.

Alerta

Material: Uma bola

Desenvolvimento: Cada participante recebe um número, começando pelo um. O grupo escolhe um para ser o primeiro a começar a brincadeira, e os demais espalham-se pelo espaço. O escolhido vai até o centro e lança a bola para cima e grita “Alerta”, e um número, que corresponde a um dos participantes. Quem tiver o número deverá tentar pegar a bola sem deixar ela encostar no chão. Caso o número escolhido consiga segurar a bola no ar, ele deve acertar a bola em um dos participantes do jogo, que passa a jogar a bola. Caso o *número* chamado não consiga pegar a bola ou não acerte o colega, ele continua jogando a bola para o alto e chamando um número, até que alguém esteja *alerta* para continuar.

Atividades intensas que precisam da atenção dos alunos, pode ser utilizada para despertar a conscientização dos alunos não apenas para a importância do exercício físico, também para o prazer que a atividade física proporciona pode meio de exercícios que precisam de força, precisão, velocidade, entre outros. O professor pode

alterar os números por alimentos saudáveis e não saudáveis, onde saudáveis devem eliminar os não saudáveis. Tais características precisam ser abordadas em debates, e podem ser desenvolvidos como tema transversal com outras disciplinas, como Língua Portuguesa, solicitando que os alunos escrevam sobre as conclusões dos debates acerca da importância da atividade física na vida humana.

Gira-gira

Material: Nenhum

Desenvolvimento: Todos os participantes sentam-se no chão com as pernas estendidas e afastadas para que possa encostar os pés com o colega até formar um círculo. Os participantes permanecerão com as mãos apoiadas atrás até que o líder da brincadeira diga: girando! Então todos girarão para a direita. Todos tentarão girar em sentido uniforme para manter a roda utilizando os braços e sem levantar. Quando alguém atrasar ou se adiantar, e produzir uma aglomeração deverá sair da brincadeira.

A brincadeira trabalha a lateralidade (saber qual é a direita e a esquerda), a atenção e sincronidade, e força de membros superiores. Como outras atividades já abordadas anteriormente, esta brincadeira pode ser utilizada como ponto de partida para debater com os alunos sobre a importância da atividade física e seus efeitos na saúde humana.

Sou forte

Material: Latas de refrigerante

Desenvolvimento: Todas as latas são colocadas em uma fila reta, com separação de vinte centímetros entre elas. Para iniciar a atividade o professor faz outra linha distante de onde estão as latas (a distância depende da turma), onde os estudantes deverão ficar atrás e na ordem para jogar (definido previamente). Para derrubar as latas escolhe-se o tamanho da bola a ser usada e cada estudante poderá jogar por três vezes consecutivamente a bola para derrubar o máximo de latas possível, lembrando que a bola deve ser jogada com as mãos (uma ou as duas, a definição do professor). Estabelece-se uma pontuação para cada lata e o estudante que derrubar a maior quantidade consagra-se vencedor.

Quando utilizado de diferentes tamanhos, pesos da bola, pode-se estabelecer o diálogo sobre a importância do desenvolvimento da força em todas as idades, respeitando a maturação e a individualidade biológica e a sua relação com o envelhecimento e a diminuição da autonomia funcional. Outra alternativa pode ser aumento da distância entre as linhas, colocar latas mais pesadas entre outras que o professor preferir contextualizar.

Maratona musical

Material: Aparelho de som e giz

Desenvolvimento: Faz-se um círculo de aproximadamente dez metros diâmetro, reúne-se o máximo de participantes dentro do círculo. A atividade inicia quando o professor liga o som e coloca músicas a serem dançadas com tempo igual ou superior a cinco minutos, e nenhum estudante pode parar de dançar durante este tempo. Quem parar de dançar sairá da brincadeira. Passados os cinco minutos o professor aumenta o tempo da dança para 10 minutos e vai aumentando de acordo com a sua realidade escolar. O professor deve ainda caracterizar como deve ser a forma de dançar, os movimentos, para que todos dance na mesma intensidade.

Esta atividade costuma ter um grande número de vencedores, pois os alunos tendem a se esforçar para participar. Ao finalizá-la, o professor deve debater sobre como os alunos se sentem, abordando o bem-estar causado não apenas pela atividade física, mas de conseguir concluir um desafio como esse. É importante focar na conscientização de que a dança também é uma atividade física que, além de ser prazerosa, proporciona a manutenção da saúde por meio da tonificação muscular alcançada pelo movimento. O professor pode ainda ensinar a verificar a frequência cardíaca e discutir sobre as diferentes atividades e intensidade de esforço para atingir os objetivos que os estudantes querem com o exercício físico.

O equilíbrio

Material: Um prato de plástico e uma bolinha de gude para cada um

Desenvolvimento: Antes de começar a brincadeira, devem ser estabelecidas a largada, a chegada e um trajeto. Cada participante recebe um prato e uma bolinha,

todos ficam em quatro apoios na linha de largada. Dado sinal, todos devem colocar o prato e a bolinha nas costas para percorrer o trajeto. Só pode avançar se o prato e a bolinha estiverem nas costas. Se cair, deve colocar novamente nas costas e seguir. Ganha quem chegar primeiro sem deixar cair o prato e a bolinha das costas.

A atividade auxilia no reconhecimento do próprio corpo, no equilíbrio e na força muscular. Estabelecer relação entre a importância do equilíbrio com o passar da idade assim como a força é fundamental com estudantes. O professor pode fazer uma roda de conversas para que eles apresentem quem da sua família teria dificuldades de realizar a atividade e relacionar com o estilo de vida da pessoa, se é fisicamente ativa ou não.

Festa com balões

Material: Um balão para cada participante

Desenvolvimento: O professor distribui um balão para cada estudante, que deverá segurar até o comando para iniciar a atividade. Antes de iniciar é informado que a partir do momento que a atividade inicia é proibido reter o balão, e não pode deixar cair no chão. A parte do corpo com o qual ele deve tocar o balão para não cair é informado pelo professor, podendo iniciar com o indicador direito, com pé esquerdo, com cotovelo esquerdo, com a cabeça, e demais parte do corpo que for de interesse trabalhar. Nesta atividade não tem vencedor, caso deixe cair o balão deve pegar novamente e continuar a brincadeira.

Esta atividade também busca consolidar o reconhecimento da lateralidade, consciência corporal, dificuldades e a necessidade de aprimorar o desenvolvimento físico especificamente no equilíbrio e coordenação motora. Após realizar a atividade com balão pode aumentar a dificuldade da atividade colocando bolas com diferentes formatos e tamanhos, pesos e discutir sobre a facilidade de fazer exercício e como progredir para não ter excesso de treinamento físico que pode proporcionar prejuízos a sua saúde.

Força dos espaços

Material: Um balão, uma bolinha gude e seis embalagens de iogurte.

Desenvolvimento: As embalagens de iogurte formarão uma torre de três andares sobre o chão, assim construída: três embalagens formam uma base, duas sobre elas e uma na parte superior. A bolinha é colocada dentro do balão cheio e amarrada. A bolinha dá certo peso ao balão e dificulta mais ainda a sua trajetória. A distância que os estudantes devem ficar deve ser de responsabilidade do professor e das características da turma. Cada participante efetuará três jogadas para tentar acertar a torre e derrubá-la sendo que cada embalagem é um ponto. Torna-se vencedor quem fizer mais pontos no total das jogadas.

Mais uma vez, esta atividade trabalha o emprego da força, além da percepção. Como outras atividades apresentadas, o reconhecimento do próprio corpo, da dosagem da força e do próprio movimento do corpo, que compõe a atividade física precisa ser desenvolvido pelos alunos. Após a realização desta atividade, o professor deve iniciar um debate sobre estes aspectos.

O jogo dos dez passes

o jogo dos dez passes



Material: Uma bola

Desenvolvimento: Para iniciar a atividade é necessário que a turma seja dividida em dois grupos com o mesmo número de participantes. Precisa de uma área livre adequada para praticar. Com as turmas separadas deve fazer um sorteio para ver quem inicia com a posse da bola. É importante sortear, pois o objetivo é passar a bola entre os colegas até chegar na quantidade de dez passes, sem deixar ela cair ao chão, ou ser interceptada pelo outro grupo. O grupo que está sem bola deve tentar interromper os passes para iniciar outra fase, mas com a posse da bola. A bola troca de lado toda vez que a bola for tocada por algum membro da outra equipe e sagra-se campeã a equipe que mais pontos fizer.

Este jogo é muito utilizado para iniciação, adaptação à bola para alguns esportes. Professor após a atividade deve enfatizar uma das premissas de jogos coletivos, respeito, regras de convívio social, coletividade entre outros. Pode ainda relacionar a atividade com a intensidade de esforço físico, por meio da frequência cardíaca e fazer relação de jogos esportivos para a melhora da qualidade de vida, favorecendo o bem-estar e a melhora do humor que a atividade física proporciona.

Luta de galo

Material: o próprio corpo

Desenvolvimento: Todos os participantes devem ficar acorados, em duplas um de frente para outro, em uma distância de um metro (dependendo do tamanho dos praticantes). Após o sinal, devem se aproximar na direção do seu colega de pulinhos, e tentar desequilibrar seu colega empurrando-o com um ou os dois braços. Quem conseguir desequilibrar seu colega, fazendo que encoste com as mãos no chão, ganha a brincadeira.

A posição de cócoras trabalha a musculatura das pernas, e exige equilíbrio. Depois de realizar a atividade, o professor deve debater com os alunos sobre a importância da força muscular nos membros inferiores. Atividades em dupla, como a sugerida, pode despertar os alunos para brincadeiras que podem realizar com os irmãos, em casa, para que se exercitem com bastante frequência. O professor pode aproveitar para conversar com os alunos sobre o tempo que passam em casa, ociosamente, como em frente à televisão ou jogando no celular, para que percebam que podem *brincar* com os próprios irmãos ou amigos que residem nas proximidades de suas

casas. Desta forma, a frequência com que pratiquem atividades físicas será maior, e não apenas nas aulas de Educação Física, na escola.

Esse é meu

Material: Uma corda e várias pedras.

DESENVOLVIMENTO: Precisa de uma corda para esta atividade e o tamanho da corda será de acordo com a quantidade de alunos. Com a definição do tamanho da corda, amarra-se as duas pontas da corda para que possa ser formado um círculo. Cada participante segura com as duas mãos em uma parte da corda, com distância igual entre todos os colegas. Com todos segurando a corda e a distância entre os colegas esteja igual, o professor coloca uma pedra (ou outro objeto) no centro da corda (círculo). Quando ele der o sinal os participantes precisam tentar pegar a pedra a sua frente sem poder soltar a corda. Ganha quem pegar primeiro a pedra.

Atividades físicas que envolvem vários participantes tornam-se divertidas e atrativas aos estudantes, favorece a interação social o convívio, a compreensão de regras, e para que os alunos percebam que, na vida em sociedade, assim como nos jogos praticados na escola, é importante observar regras. Debater com os alunos no grande grupo, ou mesmo promover um debate em que duplas discutem entre si para opinar sobre a importância da observação de regras e socialização de suas opiniões com o grande grupo são boas formas de despertar a consciência dos alunos para a prática de exercício e para o convívio em sociedade. Este tipo de atividade também pode contribuir para um melhor comportamento dos alunos até mesmo dentro da sala de aula.

O lenço é meu

Material: Um lenço

Desenvolvimento: Para iniciar a atividade é necessário fazer três linhas no chão, duas com distância de 6 metros entre elas e outra central (pode utilizar as linhas centrais da quadra de voleibol). O professor deve dividir a turma em dois grupos e com quantidade igual de participantes e cada um receberá um número por ordem crescente a partir do número um. Após os dois grupos formados e numerados deve escolher um aluno que ficará ao centro segurando um lenço que ao sinal do professor

os alunos que estão em cima da linha deverão correr para pegá-lo sem ser pego pelo seu oponente. A escolha dos números a serem chamados deve ser de forma aleatória, alternado.

Esta atividade trabalha não apenas o físico, mas pode desenvolver o espírito de *grupo*. Após sua realização, além de debater com os alunos sobre a importância da atividade física, o professor pode abordar o empenho que cada um teve ou deve ter para que seu grupo vença. Para incentivar a prática de atividade física também fora da escola, o professor pode pedir aos alunos que pensem em maneiras de *variar* a brincadeira, com menos pessoas, e utilizando outros objetos, em casa, por exemplo. Pode solicitar que os alunos escrevam suas sugestões e utilizá-las em outras ocasiões, sempre abordando a importância da atividade física e o convívio que ela proporciona.

Futequatro

Material: Uma bola

Desenvolvimento: Os participantes dividem-se em dois grupos. Em seguida, distribuem-se pelo local onde vai ser a brincadeira, e demarcam um objeto em que a bola deverá encostar. No centro do espaço é colocada a bola. Cada grupo tentará com que a bola encoste no objeto do grupo adversário, mas cada grupo deverá ficar de joelhos, encostando os quatro apoios no chão, e a bola só pode ser conduzida pela cabeça. Ganha o grupo que conseguir encostar a bola no objeto da equipe adversária. Estimular as crianças a praticarem atividades físicas também fora da escola é bastante importante. Após realizar a atividade, o professor deve explicar o quanto é importante praticar atividades físicas, e que brincadeiras como esta podem ser realizadas em casa, com os irmãos e/ou com os pais. Mesmo que sejam apenas dois participantes, em uma sala e em casa, a atividade pode ser praticada, como variação. O professor pode perguntar aos alunos se os pais fazem atividades físicas, e se *brincam* com eles, durante atividades que envolvam movimento. Os alunos podem sugerir que seus pais brinquem com eles, e podem enumerar quais brincadeiras que envolvem movimento seus pais e ou responsáveis podem gostar de realizar. Assim, não apenas as crianças serão estimuladas a realizar atividades físicas, mas os pais, por meio de seus filhos.

SONO E CONTROLE DO ESTRESSE – conceitos e atividades práticas

O sono é elemento fundamental e necessário a todos. Durante o sono, o organismo recupera, revigora e regula o desgaste físico e mental, repõe energias, e ainda cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Alterações no padrão do sono podem levar a consequências cardiovasculares, metabólico-endócrinas, imunológicas, psicológicas, aumento da sonolência diurna, e diminuição na qualidade de vida. Uma noite mal dormida pode incorrer em grandes prejuízos, como diminuição da coordenação motora e da capacidade de raciocínio (ROCHA, 2014; ANDRADE *et al.*, 2018).

A peça-chave de um sono reparador é a melatonina, um hormônio produzido pela glândula pineal, no cérebro. É a quantidade de luz a que somos expostos que regula o início de sono-vigília. Ocorre como uma espécie de *comunicação* para o organismo começar a se preparar para dormir. A secreção de melatonina, que induz o início do sono, ocorre com a ausência de luz e, por esta razão, sua produção é *noturna*, desempenhando importante papel para o início do sono. Ainda no início do processo, a pressão arterial diminui e a temperatura do corpo cai em torno de 2°C, levando ao que chamamos de *cochilo* (MAGLIARELLI FILHO, 2018).

Para determinação do tempo total de sono é importante compreender sua relação à faixa etária, com diminuição gradativa ao passar dos anos, sendo em média 12 horas no recém-nascido e até 7 a 8 horas no escolar e adolescente. Segundo Geib *et al.* (2003, p. 454)

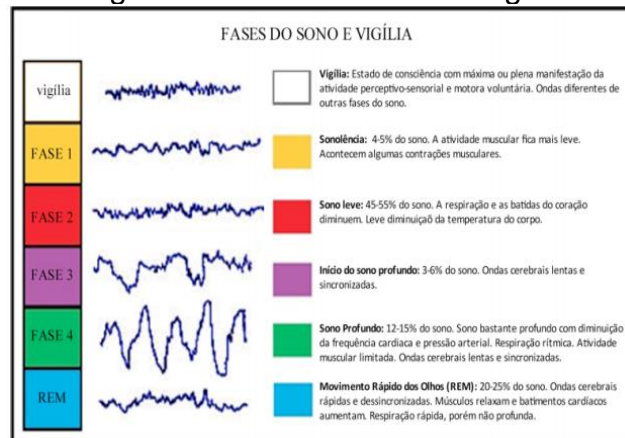
[...] o adulto requer uma média de 7-8 horas de sono em um período de 24 horas, com despertares noturnos que representam até 5% do tempo total na cama. Os ciclos de sono nessa faixa etária caracterizam-se por apresentar um padrão no qual o indivíduo passa 30% sonhando, 20% em sono profundo e 50% em sono leve. Esses ciclos de sono são observados em traçados eletroencefalográficos [...].

Para Karp (2013), bebês têm em torno de cinco vezes mais REM (*Rapid eye movement*, que significa *movimento rápido dos olhos*), e as crianças acordam mais vezes porque seus ciclos de sono são menores que os dos adultos. Bueno e Wey (2018, p. 64) esclarecem que, “durante a infância, ocorre uma progressiva redução do tempo total de sono, o qual passa a se concentrar na fase noturna, com um a dois cochilos durante o dia inicialmente, havendo, para muitos, desaparecimento destes cochilos a partir da idade pré-escolar”.

Bueno e Wey (2012) descrevem que, durante a infância, os seres humanos apresentam um comportamento mais matutino; assim, observamos que crianças habitualmente acordam mais cedo que adolescentes. *Carskadon et al.* (1998), complementam que a partir da adolescência ocorre atraso de uma a duas horas no momento de início e de final do sono, acompanhado por um atraso no ritmo de temperatura e no surto noturno de melatonina. Para *Roenneberg et al.* (2004), este fenômeno, denominado atraso de fase da adolescência, atinge um pico por volta dos 16 anos para as mulheres e dos 21 anos para homens, e poderia configurar um marcador do final da adolescência.

Há um padrão cíclico de atividade cerebral que se repete a cada 90 a 120 minutos, e envolve duas grandes fases que se alternam durante a noite: o *Rapid Eye Movement* (REM) e não-REM. Este intervalo é denominado latência do sono que, em indivíduo normal, é de cerca de 10 a 30 minutos, e que depois de oito horas dormindo o indivíduo experimenta cerca de 5 a 6 ciclos de sono (MIGLIARELLI FILHO, 2018). Lima (2019) classifica as fases do sono e vigília por intervalos de registro entre 20 e 60 segundos, como ilustrado na figura abaixo.

Figura 2 – Fases do sono e vigília



Fonte: Lima (2019, p. 21).

Um dos fatores que fazem com que o tempo total do sono seja menor é a luminosidade emitida por computadores, tablets e celulares, que afeta o ciclo biológico, pois ela causa um bloqueio da secreção de melatonina, impedindo que o sono seja induzido de maneira apropriada (MIGLIARELLI FILHO, 2018). Pereira (2019) ainda alerta que existem diferenças entre indivíduos em relação à quantidade

de sono, sugerindo entre 8 e 10 horas de sono por noite como quantidade ideal para que adolescentes tenham rendimento escolar considerado bom.

Entre inúmeras dicas para dormir bem, Richards (2017) sugere ter horários regulares para dormir e despertar; ir para a cama somente na hora dormir; ter um ambiente de dormir adequado (limpo, escuro, sem ruídos e confortável); não fazer uso de álcool ou café, determinados chás e refrigerantes próximo ao horário de dormir; não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica; se tiver dormido pouco nas noites anteriores, evite dormir de dia; jantar moderadamente em horário regular e adequado; não levar problemas para a cama; realizar atividades repousantes e relaxantes preparatórias para o sono; e ser ativo física e mentalmente. Assim, quanto mais cedo um indivíduo compreender a importância do sono, mais qualidade de vida e saúde ele terá, tanto em curto quanto longo prazo.

A palavra *estresse* é largamente utilizada no dia a dia, sendo uma justificativa para estados de ânimo alterados, além de ser um tema que abrange desde conversas informais entre amigos, até pesquisas científicas e tratamentos médicos. Algumas controvérsias ainda são encontradas ao discutir o significado do termo estresse: algumas vezes definido como estímulo, outro definido como resposta ao estímulo. Pode-se dizer que o estresse são respostas orgânicas e/ou comportamentais que servem para adaptar o indivíduo a qualquer estímulo novo que venha a ser gerado. Desta forma, ele está presente diretamente no nosso cotidiano, agindo incisivamente no sistema de tomada de decisão, passando sempre pelo processo de estímulo/resposta (BEZERRA *et al.*, 2019).

São inúmeros os componentes estressores da vida diária, além das mudanças emocionais recorrentes na vida atual, principalmente em adolescentes e crianças. Na adolescência, o processo de desenvolvimento adquire características especiais, como busca de identidade, independência, juízo crítico, sensibilidade, afetividade, elaboração de um projeto de vida, sexualidade e educação, características que contribuem para a redução da capacidade do adolescente em apresentar respostas adaptadas e adequadas frente a situações e pressões sociais, o que pode contribuir para o surgimento de sintomas de estresse (SHERMANN *et al.*, 2014).

O estresse é, por vezes, classificado como problema psicológico enquanto dimensão paralisante, consequência de eventos negativos muito constantes ou de maior carga de intensidade, com capacidade para prejudicar estados de saúde. Nesse

sentido, o estresse é entendido como um mal-estar causado por fatores físicos e emocionais, gerando nervosismo, tensão, cansaço e esgotamento (OLIVEIRA-MONTEIRO *et al.*, 2014). Faro (2015) complementa que o estresse tem sido destacado como importante fator para o desencadeamento de uma série de doenças, tais como a hipertensão, a diabetes e a depressão, entre outras de elevada prevalência.

Por serem a infância e adolescência os períodos onde ficam bastante tempo nas escolas (DUTRA, 2018), este seria o ambiente propício para trabalhar conceitos que auxiliassem esta população a compreenderem o período de desenvolvimento pelo qual estão passando e, desta forma, desenvolver hábitos que possam contribuir para a diminuição do estresse.

O estudo de Zanini e Marturano (2015) mostra que, das crianças que participaram de sua pesquisa (alunos do 1º ano do Ensino Fundamental), mais da metade mostraram sintomas de estresse, e os meninos tinham mais reações psicofísicas, com diferenças pontuais entre escolas, mas o 1º ano apresenta-se como período de transição e, portanto, potencialmente estressor.

Quanto aos adolescentes, Pinto *et al.* (2017) demonstram, em seu estudo com 2.517 adolescentes, que 19% apresentavam sintomas de estresse, sendo mais comum no sexo feminino (23%) que masculino (13,6%). Houve associação entre o estresse e status de relacionamento e insatisfação corporal, como desejo de diminuição de peso, e a associação entre a alimentação saudável, capaz de proporcionar um peso saudável, como fator que pode auxiliar na diminuição do estresse.

O estudo de Mello e Araújo (2018) demonstrou que adolescentes do sexo feminino e mais jovens, com média de 16 anos, apresentam mais características de estresse, e analisou sintomas de estresse em adolescentes que convivem em ambientes distintos quanto ao registro de ocorrências policiais por tráfico de drogas. Mais uma vez é possível perceber a interrelação entre os temas estudados, pois o uso/tráfico de drogas e ocorrências policiais são assuntos correlatos ao estresse, como demonstraram as autoras. Isto ressalta a importância do cuidado precoce sobre a temática e a necessidade de um cuidado adequada no ambiente escolar.

O sono de qualidade e o controle do estresse são fundamentais para a saúde. O sono desempenha função primordial na *recuperação*, como forma de descanso, e o relaxamento também contribui para a diminuição ou na manutenção do

estresse. Neste contexto e de acordo com a Lei federal nº 11.179/2008, que tornou a música conteúdo obrigatório na Educação Básica, é necessário refletir sobre possíveis práticas pedagógicas que envolvam a “música no contexto da escola regular brasileira” (TOMICH, 2016, p. 16).

É inegável que a música faz parte da vida das pessoas, em níveis de aprofundamento diferentes, bem como é reconhecida como uma técnica de ensinar, seja língua estrangeira ou para manter conteúdos escolares na memória. Também é impossível desconsiderar que a música influencia no humor e, desta forma, pode auxiliar no relaxamento. Assim, com base em Tomich (2016), nossa proposta desenvolverá atividades com brincadeiras cantadas, buscando despertar a consciência dos alunos mais jovens para a manutenção do sono e no alívio do estresse.

Após cada atividade com música, o professor deverá debater com seus alunos sobre como a música pode auxiliar, promovendo relaxamento e, desta forma, até mesmo o sono vem mais fácil e é mais prazeroso.

Música: A canoa virou

A canoa virou
 Por deixá-la virar
 Foi por causa do *Indiozinho*
 Que não soube remar
 Se eu fosse um peixinho
 E soubesse nadar
 Eu tirava o *Indiozinho*
 Do fundo do mar
 A canoa virou
 Por deixá-la virar
 Foi por causa do *gatinho*⁷
 Que não soube remar
 Se eu fosse um peixinho
 E soubesse nadar

⁷ Os nomes dos alunos participantes da brincadeira cantada poderão ser utilizados na atividade. Aqui, esses nomes são apenas figurativos.

Eu tirava a *gatinho*²
 Do fundo do mar
 A canoa virou
 Por deixá-la virar
 Foi por causa do *cachorrinho*²
 Que não soube remar
 Se eu fosse um peixinho
 E soubesse nadar
 Eu tirava o *cachorrinho*²
 Do fundo do mar

Esta brincadeira cantada substitui o *indiozinho* por integrantes do grupo que está cantando. Os nomes de exemplos estão em itálico, na letra acima. Como variação, o professor pode pedir que os alunos sigam a ordem alfabética dos alunos na sequência da substituição, ou mesmo que o façam por fila.

Após realizar a atividade, o professor deve perguntar aos alunos como se sentem depois de cantar, e se gostaram da atividade. O professor deve explicar que a música contribui para o alívio do estresse, incentivando-os a cantar também fora da escola.

Música: Alecrim dourado

Alecrim, alecrim dourado
 Que nasceu no campo sem ser semeado
 Alecrim, alecrim dourado
 Que nasceu no campo sem ser semeado
 Foi meu amor que me disse assim
 Que a flor do campo era é o alecrim
 Foi meu amor que me disse assim
 Que a flor do campo é o alecrim
 Alecrim, alecrim dourado
 Que nasceu no campo sem ser semeado

Alecrim, alecrim dourado
 Que nasceu no campo sem ser semeado
 Foi meu amor que me disse assim
 Que a flor do campo era e o alecrim
 Foi meu amor que me disse assim
 Que a flor do campo é o alecrim
 Alecrim, alecrim dourado...

Uma sugestão de variação para esta atividade é solicitar que os alunos façam uma paródia⁸, utilizando os temas sono e estresse. Eles podem escrever suas músicas e cantar para os colegas, que devem escolher a *melhor versão* para ser cantada em grupo.

Música: Brilha, brilha estrelinha

Brilha, brilha estrelinha
 Quero ver você brilhar
 Faz de conta que é só minha
 Só *pra* ti, irei cantar
 Brilha, brilha estrelinha
 Brilha, brilha lá no céu
 Vou ficar aqui dormindo
 Pra esperar Papai Noel

Sugere-se o uso desta canção no final do ano, pela proximidade com o Natal. Ela pode ser trabalhada transversalmente com Língua Portuguesa, aula que pode ser utilizada para explicar as rimas. Também pode ser solicitada a produção de uma paródia da música, utilizando seu ritmo para produzir letras com outros temas e, assim, pode ser utilizada em outros períodos do ano. A atividade de produção da versão pode ser realizada em grupos outros, que devem cantar para os colegas. Após a realização da atividade, é importante demonstrar aos alunos que a música auxilia no alívio do estresse, e que ajuda a dormir melhor. Os alunos também podem ser

⁸ adaptação da música.

incentivados a perguntar aos pais e ou responsáveis sobre as canções que costumavam cantar na escola, quando crianças, e pedir que tragam essas letras em aulas seguintes, para serem socializadas com os colegas.

Música: Escravos de Jó

Escravos de Jó jogavam caxangá
 Tira, bota, deixa ficar
 Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá (2 vezes)
 Escravos de Jó jogavam caxangá
 Tira, bota, deixa ficar
 Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá (2 vezes)

A execução dessa música pode ser realizada em um círculo, sentados, em que os alunos devem ter um objeto qualquer. Pode ser uma borracha, por exemplo. Ao cantar, os alunos vão passando o objeto para o colega ao lado, no círculo. Quando chegarem na frase “tira, bota, deixa ficar”, deverão tirar o objeto do círculo na palavra “tira”; quando cantarem “bota”, deverão recolocá-lo no círculo. Na parte e que falam “fazem zigue-zigue-zá”, os alunos não passam o objeto para o colega, apenas colocam em frente a ele e pegam de volta.

Esta brincadeira ajuda na concentração e atenção, além do relaxamento proporcionado pelo ato de cantar.

Música: Terezinha de Jesus

Terezinha de Jesus deu uma queda
 Foi ao chão
 Acudiram três cavalheiros
 Todos três, chapéu na mão
 O primeiro foi seu pai
 O segundo seu irmão
 O terceiro foi aquele
 Que a Tereza deu a mão
 Terezinha levantou-se

Levantou-se lá do chão
E sorrindo disse ao noivo
Eu te dou meu coração
Da laranja, quero um gomo
Do limão, quero um pedaço
Da morena mais bonita
Quero um beijo e um abraço

Para realizar a atividade cantada, uma criança é escolhida para ficar no centro de um círculo formado pelas crianças. Ao concluir a canção, a criança que estava no meio escolhe uma criança para abraçar, que irá substituí-la no centro da roda. Esta é uma cantiga de roda que faz parte do folclore brasileiro, e pode ser explorada como atividade transversal com Arte e Língua Portuguesa. Além do alívio do estresse por meio do canto, o *abraço* dado no colega pode ser o *gatilho* para falar sobre o afeto, que pode fazer parte da conversa/debate com os alunos.

Música: O Cravo brigou com a Rosa

O cravo brigou com a rosa,
Debaixo de uma sacada,
O cravo saiu ferido,
E a rosa despedaçada.
O cravo ficou doente,
A rosa foi visitar,
O cravo teve um desmaio,
E a rosa pôs-se a chorar.

Para realizar esta atividade, os alunos devem sentar-se no chão, em duplas. Ao cantar, os alunos devem marcar o ritmo, primeiro batendo suas mãos nos joelhos, depois batendo uma palma, e depois batendo nas palmas do colega. Desta forma, é trabalhada a coordenação motora dos alunos, na brincadeira de mãos, e o reconhecimento de ritmo.

Música: Marcha, soldado

Marcha, Soldado
 Cabeça de Papel
 Se não marchar direito
 Vai preso pro quartel
 O quartel pegou fogo
 A polícia deu sinal
 Acode, acode, acode
 A bandeira nacional

Esta música pode ser executada com os alunos em roda, marchando enquanto cantam. Pode ser variada, utilizando outros verbos no lugar de *marchar*. Por exemplo: “Dança, soldado”, “Pula, soldado”. A variação pode ser feita pelo professor, enquanto os alunos estão *marchando* em círculo. Os alunos que errarem o comando devem sair do círculo, e ganha quem ficar por último.

Música: Caranguejo

Caranguejo não é peixe,
 Caranguejo peixe é;
 Caranguejo só é peixe
 Na enchente da maré.
 Ora, palma, palma, palma!
 Ora, pé, pé, pé!
 Ora, roda, roda, roda,
 Caranguejo peixe é!

Esta canção pode ser realizada na rua. Os alunos devem cantar a canção enquanto andam de lado, como os caranguejos. A cada vez que a música é cantada até o final, cada *caranguejo* deve encontrar um par, que vai continuar *andando* de lado com ele, de braço dado. Se alguém não conseguir um par, ou se juntar-se ao número errado, sai da roda e fica só cantando para os colegas encontrarem par. O professor pode ajudar, falando o número de colegas que deverão dar os braços (2 na primeira

vez que a canção termina, pois deverão ser dois alunos de braços dados; mais um, então 3, na segunda vez que a música terminar de ser cantada, e assim por diante).

Música: Fui no mercado

Fui no mercado comprar café
Veio a formiguinha e subiu no meu pé
Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir
Fui no mercado comprar batata roxa
Veio a formiguinha e subiu na minha coxa
Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir
Fui no mercado comprar melão
E a formiguinha subiu na minha mão
Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir
Fui no mercado comprar jerimum
E a formiguinha subiu no meu bumbum
Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir
Fui no mercado comprar um giz
Veio a formiguinha e subiu no meu nariz
Eu sacudi, sacudi, sacudi
Mas a formiguinha não parava de subir

Essa cantiga trabalha o reconhecimento das partes do corpo pelos alunos. Cada vez que uma parte do corpo é mencionada, o aluno deverá tocá-la com sua mão. O professor pode variar para trabalhar a lateralidade, que o reconhecimento de *esquerda* e *direita* pelos alunos: enquanto as crianças cantam, o professor informar: mão direita, ou mão esquerda, para que o aluno toque em si mesmo. Quem errar, sai da brincadeira e fica uma *cantada* fora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou construir um material didático/pedagógico que estabeleça um diálogo permanente entre hábitos saudáveis e não saudáveis. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica para que, partindo dos temas alimentação saudável, uso de álcool e drogas, sedentarismo/diminuição de atividade física, estresse e sono, uma metodologia de ensino utilizando jogos e brincadeiras pudesse ser proposta. A partir dessa metodologia, foram sugeridos vários jogos e brincadeiras tematizados, que compõem o capítulo três desta dissertação, para que possa ser utilizado como material didático-pedagógico para, por meio do lúdico, conscientizar os alunos sobre hábitos saudáveis.

A relevância deste trabalho está expressa na resposta para o questionamento de pesquisa: é possível criar e utilizar jogos e brincadeiras como estratégia metodológica para auxiliar a atividade docente na conscientização de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes? Findada pesquisa, é importante mencionar as dificuldades enfrentadas durante a fase de pesquisa e elaboração desta dissertação. Embora exista uma quantidade quase infinita de brincadeiras e jogos, ao tematizá-las, percebemos que a maioria, se não (quase) todas, precisam de um debate, uma conversa com os alunos para que eles possam *despertar* para os assuntos que desejamos abordar.

Compreendermos que ser faz necessário, construir novas estratégias para um estilo de vida mais saudável, para além de conteúdos teóricos, pois os hábitos saudáveis devem ser desenvolvidos o mais cedo possível e, conforme vimos no decorrer da revisão bibliográfica, é na escola que as crianças e adolescentes passam a maior parte de seu tempo, fazendo dela o local ideal para que esses hábitos sejam desenvolvidos, além de ser o local mais indicado e apropriado para desenvolvimento de ações de educação em saúde e promoção da saúde

Também podemos considerar de grande relevância as atividades sugeridas, que configuram o capítulo três desta dissertação, pois podem auxiliar os colegas professores a aplicarem essas atividades ou desenvolverem outras, com base no exposto. Esperamos contribuir, em esta pesquisa, para que o trabalho com os temas sugeridos seja realizado com os alunos, para que, desta forma, a escola possa auxiliar na conscientização e criação de hábitos saudáveis nos alunos do Ensino Fundamental.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. **O que é saúde** [on line]. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2011. Temas em saúde Collection. Scielo Books.

ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, v. 3, n. 1, p. 5-6, Mar. 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292003000100001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 jun. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292003000100001>.

ANDRADE *et al.* Instrumentos para avaliação do padrão de sono em crianças com doenças crônicas: revisão integrativa. **Rev. Enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, 2018; 26:e31924. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/31924/26812>. Acesso em: 02 ago. 2019.

ASSIS, W. M. **Metodologia para construção de produtos de informação para as organizações**. 2013.

BEZERRA *et al.* Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**. Icó-Ceará, v.2, n.1, p. 462 – 475, Jan-abr. 2019. Disponível em <http://fvs.edu.br/riec/index.php/riec/article/view/56/42>. Acesso em: 02 ago. 2019.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm. Acesso em: 01 jul. 2019.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: Educação é a Base**. Brasília: Ministério da Educação, 2017.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília – DF, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 1 ago. 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Saúde na Escola**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/programa-saude-da-escola>. Acesso em: 23 set. 2019.

BUENO, C.; WEY, C. Gênese e ontogênese do ritmo de sono/ vigília em humanos. *Revista da Biologia* (2012) 9(3): 62–67. DOI: 10.7594/revbio.09.03.12

BUENO, I. A.; THOMÉ, A. GUERRERO, A. R. P. **A drogadição na escola e as variáveis associadas ao fenômeno**: uma crítica construtiva. Caderno do Programa de Apoio à Iniciação Científica - PAIC 2016-2017. FAE Centro Universitário | Núcleo de Pesquisa Acadêmica – NPA, 2018.

CAMPOS, H. M.; SCHALL, V. T.; NOGUEIRA, M. J. Saúde sexual e reprodutiva de adolescentes: interlocuções com a pesquisa nacional de saúde do escolar (PeNSE). **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro: Centro Brasileiro de Estudos de Saúde - Cebes, v. 37, n. 97, p. 336-346, abr./jun. 2013. Disponível em: Acesso em: 12 set. 2019.

CANAVEZ, M. F.; ALVEZ, A. R.; CANAVEZ, L. S. Fatores predisponentes para o uso precoce de drogas por adolescentes. **Cadernos UniFOA**. Edição nº 14, dezembro/2010.

CANCELIER, A. Recomendações de Atividade Física para crianças e adolescentes. **PortalPed**, 2017. Disponível em: <https://www.portalped.com.br/especialidades-da-pediatria/adolescencia/recomendacoes-de-atividade-fisica-para-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 22 jun. 2019.

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. São Paulo: Editora Elsevier, 2003.

CESCHINI, F. L. *et al.* Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. **Jornal de Pediatria**. 2009, 85 (Julho-Agosto). Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=399738171006>. Acesso em: 02 ago. 2019.

CHAVES, G.; ANHESINI, C. **Ingredientes do Brasil**. São Paulo: Academia Brasileira de Arte, Cultura e História, 2014.

CHECHETO, F. H. **Conhecimento sobre hábitos saudáveis e fatores de risco para doenças cardiovasculares em um grupo de escolares: ensaio clínico randomizado**. [Tese] Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul - Fundação Universitária de Cardiologia. Programa de Pós-Graduação em Medicina: Área de concentração: Cardiologia e Ciências da Saúde. 2013. Disponível em: http://www.ppgcardiologia.com.br/wp-content/uploads/2014/11/Tese_Fatima_17-11-revisado.pdf Acesso em: 31 jul. 2019.

CUNHA, A. C. T. N.; *et al.* Elementos da fenomenologia como uma das possibilidades de compreender o jogo como um movimento humano significativo. **Revista Portuguesa de Educação**, 31(2), 2018, pp. 54-67. doi: 10.21814/rpe.11714

CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. **Promoção de saúde: conceitos, reflexões, tendências** [online]. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2009. Scielo Books.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. **Promoção de saúde: conceitos, reflexões, tendências** [online]. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2009. Scielo Books.

DIA DE APRENDER BRINCANDO. Disponível em: <https://diadeaprenderbrincando.org.br/>. Acesso em: 26 jun. 2019.

DUTRA, R. R. **Hábitos saudáveis: discutindo alimentação e atividades físicas no âmbito escolar**. [Dissertação] Mestrado em Educação. Universidade Federal de

Santa Maria – UFSM, 2018. Disponível em:
https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/16451/DIS_PPGEQVS_2018_DUTRA_RAIANE.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em: 31 jul. 2019.

FARIAS JÚNIOR, J. C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **R. bras. Ci e Mov.** 2006; 14(1): 63-70.

FARIAS JÚNIOR, J. C. Associação entre Prevalência de Inatividade Física e Indicadores de Condição Socioeconômica em Adolescentes. **Rev. Bras. Med. Esporte** – Vol. 14, Nº 2 – Mar/abr., 2008. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n2/05.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2018.

FARIAS JR. J. C. *et al.* Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Rev. Saúde Pública.** 2012;46(3):505-15.

FARO, A. Estresse e Distresse: Estudo com a Escala de Faces em Aracaju (SE). **Temas em Psicologia** – 2015, Vol. 23, nº 2, 341-354. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v23n2/v23n2a07.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2019.

FIGUEIREDO, J. P.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura e educação ambiental como foco nos periódicos da área de Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v.19 n.2, p.467-479, abr./jun. 2013.

GEIB, L. T. C. *et al.* Sono e envelhecimento. **R. Psiquiatr. RS**, 25'(3): 453-465, set./dez. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25n3/19618> Acesso em: 17 set. 2019.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

GRECO, J. P.; BENDA, N. R.; **Iniciação esportiva universal**: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Editora UFMG, Belo Horizonte, 1998.

HALAL, P. C. *et al.* Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15(Supl. 2):3035-3042, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. 2015. Disponível em:
<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html?=&t=o-que-e>. Acesso em: 23 set. 2019.

KARP, H. **O bebê mais feliz**: guia para um ótimo sono. Barueri – SP: Novo Século Editora, 2013.

KISHIMOTO, T. M. [Org.] **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. São Paulo: Cortez, 2017.

LIMA, M. L. S. **Entenda como funciona a pirâmide alimentar**. UNIMED, 2017. Disponível em: <https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/alimentacao/piramide-alimentar>. Acesso em: 20 jun. 2019.

LIMA, A. L. R. **Associação entre índice de massa corporal e sonolência diurna excessiva em estudantes do Ensino Médio**. Monografia. Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal Rural de Pernambuco, 2019.

LOBO, L. A.; BARBOSA, M. C. L. **Álcool e Drogas: Um problema vivido por adolescentes Usuários em um Município do Sudoeste da Bahia**. Id on Line Rev. Psic. V.10, N. 33. Janeiro/2017.

LOPES, S. *et al.* Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, vol. 63, núm. 1, Jan-fev., 2010, pp. 73-78.

MAGLIARELLI FILHO, P. **Sono normal**. 2018. Hospital Albert Einstein. Disponível em: <https://www.einstein.br/especialidades/medicina-do-sono/sono-normal>. Acesso em 30 jun. 2019.

MARQUES, J. V. L. **Contribuições das atividades lúdicas para o ensino e aprendizagem na Educação Infantil**. Monografia. Graduação em Pedagogia. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2016.

MELLO, J. A. A.; ARAÚJO, L. G. S. A frequência do relato de sintomas de estresse na adolescência, em ambientes distintos, em relação às ocorrências policiais por tráfico de drogas. **Rev. Psicologia: Saúde Mental e Seg. Pública**, B. Hte., 7, 23-42, jan./dez. 2018.

MENDES, C. M. L; CUNHA, R. C. L. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**. Ano 1, v. 1, n.3, jun, 2013.

MOHR, A. Análise do conteúdo de 'saúde' em livros didáticos. **Ciência & Educação**, v. 6, n. 2, p. 89-106, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ciedu/v6n2/02.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2019.

MOREIRA, V. J. P.; MATIAS, C. J. A. S; GRECO, J. P. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no conhecimento tático processual no futsal. **Motriz**, Rio Claro, v.19, n.1, p.84-98, jan./mar. 2013.

MOTA ANDRADE, E. L.; FRANCO, A. L. S.; MOTTA, M. C. Migração, estresse e fatores psicossociais na determinação da saúde da criança. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 1999, 12 Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18812108>. Acesso em: 06 jul. 2019.

NASCIMENTO, G. C. M. **Abordando o sono no Ensino Médio: proposta de unidade didática contextualizada com o tema saúde**. [Dissertação] Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2014. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/19485/1/GerlaniaCarolinaMeloNascimento_DISSERT.pdf. Acesso em: 06 jul. 2019.

NEUTZLING, M. B. *et al.* Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 379-388, junho, 2010. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000300006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 jul. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732010000300006>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Atividade Física** - Folha Informativa Nº 385 - fevereiro de 2014. Disponível em: http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf. Acesso em 22 jun. 2019.

OLIVEIRA-MONTEIRO, N. R. *et al.* Estresse, competência e problemas psicológicos de adolescentes estudantes. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v.37, n. 1, p. 23-29, Jan/Abr 2012. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1983-2451/2012/v37n1/a2905.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2019.

PALMA, A.; VILAÇA, M. M.; ASSIS, M. R. Excertos sobre o sedentarismo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Volume 36, Issue 3, July–September 2014.

PEUKER, A. C.; LOPES, F. M.; BIZARRO, L. Viés Atencional no Abuso de Drogas: Teoria e Método. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** Out-Dez 2009, Vol. 25 n. 4, pp. 603-609.

PEREIRA, E. S. **Relação entre o nível de conhecimento sobre o sono e os hábitos e qualidade de sono, e os componentes da atenção em universitários**. [Dissertação] Programa de Pós-graduação em Psicobiologia. Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, 2019.

PIAGET, J. **O Nascimento da inteligência na criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

PINTO *et al.* Associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos. **Rev. Paul. Pediatr.** 2017;35(4):422-428

REIS, V. Os jardins digitais e o sedentarismo. **Revista Motricidade**. Vol. 3, Nº1, janeiro 2007. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v3n1/v3n1a01.pdf>. Acesso em: 12 set. 2019.

RICHARDS, K. **O sono: bom demais para perder**. [Amazon] Babelcube, 2017.

RINALDI *et al.* Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Rev Paul Pediatr** 2008;26(3):271-7. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n3/12>. Acesso em: 1 ago. 2019.

ROCHA, G. Você sabe por que o sono é tão importante? **Blog da Saúde**. 2014. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/570-destaques/34350-voce-sabe-por-que-o-sono-e-tao-importante>. Acesso em: 30 jun. 2019.

ROCHA, M. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde. 2015. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/12/Guia-Alimentar-da-Populacao-Brasileira.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2019.

ROCHA, et al. Prevalência e fatores associados ao uso de drogas ilícitas em gestantes da coorte BRISA. **Cad. Saúde Pública**, 32, (1), 16 fev. 2016. Doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00192714>.

RODRIGUES, A. E. *et al.* Padronização do gasto metabólico de repouso e proposta de nova equação para uma população feminina brasileira. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.** 2010;54/5.

SHERMANN, L. B. Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Aletheia** 43-44, p.160-173, jan./ago. 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n43-44/n43-44a12.pdf> Acesso em: 02 ago. 2019.

SOARES, M. F. B. Jogos e atividades lúdicas no ensino de Química: uma discussão teórica necessária para novos avanços. **REDEQUIM**, V 2, N 2, OUT, 2016.

SILVA, D. E. S. A ingestão de álcool na adolescência e suas consequências neuronais: o papel do educador nesse contexto. **Revista Acadêmica Licencia&acturas** · Ivoti · v. 2 · n. 1 · p. 07-15 · janeiro/junho · 2014.

TOMICH, A. L. L. **Lydia Hortélio, uma menina do sertão: educação musical na cultura da criança.** [dissertação]. Programa de Pós-graduação em música. Universidade Federal da Bahia, 2016.

VIEIRA, S. M. **Espaço evoluir: centro de reabilitação para dependentes químicos.** Monografia de Graduação. Arquitetura e Urbanismo. Faculdades Integradas da União Educacional do Planalto Central, 2018.

VINHOLES, D. B.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; NEUTZLING, M. B. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 passos de Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(4):791-799, abr., 2009. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2009.v25n4/791-799/pt>. Acesso em: 31 jul. 2019.

XAVIER, C. A. C. *et al.* Êxtase (MDMA): efeitos farmacológicos e tóxicos, mecanismo de ação e abordagem clínica. **Rev. Psiq. Clín.** 35 (3); 96-103, 2008.

ZANINI, M. R. G. C.; MARTURANO, E. M. Sintomas de estresse em alunos do 1º ano do Ensino Fundamental. SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo - **Revista da SPAGESP**, 16(1), 28-42, 2015.