

Gislene Amaro de Albuquerque
Kátia Regina Xavier da Silva

UNIDADE DIDÁTICA
SAÚDE NA ESCOLA:
Um debate sobre Educação em
Saúde nas aulas de
Educação Física da Educação
de Jovens e Adultos (EJA)

1ª Edição



Rio de Janeiro, 2020

UNIDADE DIDÁTICA

SAÚDE NA ESCOLA:

Um debate sobre Educação em Saúde
nas Aulas de Educação Física da Educação de
Jovens e Adultos (EJA)

Gislene Amaro de Albuquerque

Kátia Regina Xavier da Silva

UNIDADE DIDÁTICA

SAÚDE NA ESCOLA:

Um debate sobre Educação em Saúde
nas Aulas de Educação Física da Educação de
Jovens e Adultos (EJA)

1ª Edição



Rio de Janeiro, 2020

COLÉGIO PEDRO II
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA
BIBLIOTECA PROFESSORA SILVIA BECHER
CATALOGAÇÃO NA FONTE

A345 Albuquerque, Gislene Amaro de

Unidade Didática Saúde na Escola: Um debate sobre Educação em Saúde nas aulas de Educação Física da Educação de Jovens e Adultos (EJA) / Gislene Amaro de Albuquerque; Kátia Regina Xavier da Silva – 1. ed. - Rio de Janeiro: Imperial Editora, 2020.

55 f.

ISBN: 978-65-5930-084-6

1. Educação física – Estudo e ensino. 2. Educação em Saúde. 3. Educação de jovens e adultos (EJA). 4. Exercícios físicos. 5. Teoria da auto-eficácia. I. Silva, Kátia Regina Xavier da. II. Colégio Pedro II. III. Título.

CDD 613

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Simone Alves. CRB7: 5692

RESUMO

O produto educacional que se apresenta foi o resultado de uma pesquisa de mestrado que buscou responder a seguinte questão: de que forma as aulas de Educação Física da Educação de Jovens e Adultos (EJA) podem contribuir para o esclarecimento dos estudantes sobre os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde? O material desenvolvido foi a *Unidade Didática Saúde na Escola*, que se propõe a servir como instrumento de conscientização dos estudantes e de ferramenta para o professor de Educação Física que deseja desenvolver a temática educação em saúde na escola com a EJA, por meio de reflexões e vivências planejadas com base na Teoria da Autoeficácia. A autoeficácia, que tem como referência o psicólogo Albert Bandura, parte da ideia de que todo ser humano pode se tornar agente de sua própria vida, agir com intenções e exercer controle sobre suas ações. Essa conduta, denominada por ele agência humana, se reflete na vida pessoal, no ambiente que cerca a pessoa e na sociedade na qual o indivíduo está inserido. De acordo com um levantamento feito, durante a pesquisa, junto a estudantes da EJA de uma escola da rede pública do Rio de Janeiro, esta unidade didática traz inúmeras contribuições para que eles possam refletir sobre conceitos ligados à saúde, mudanças de hábitos e adoção de novos comportamentos relacionados à prevenção de doenças e a melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde; Autoeficácia; Educação Física Escolar; Educação de Jovens e Adultos; Atividade Física.

Sumário

Apresentação	7
Introdução.....	9
Organização da Unidade Didática	11
<i>Etapa 1</i>	11
<i>Etapa 2</i>	11
<i>Etapa 3</i>	12
Conceitos.....	13
<i>Autoeficácia para a Prática de Atividades Físicas.....</i>	13
<i>Saúde e Estilo de Vida</i>	14
<i>Saúde Emocional</i>	15
<i>Atividades Físicas em Espaços Públicos</i>	15
Entrevista com Especialistas	17
<i>Planos de Aula</i>	20
TEMA 1: Autoeficácia para a prática de atividades físicas	20
<i>Planos de Aula</i>	22
TEMA 2: Saúde e estilo de vida	22
<i>Planos de Aula</i>	24
TEMA 3: Saúde emocional.....	24
<i>Planos de Aula</i>	26
TEMA 4: Atividades físicas em espaços públicos	26
Notas Finais.....	28
Referências.....	30
APÊNDICE A - Transcrição do conteúdo dos vídeos das entrevistas com especialistas	33

Apresentação

Essa é a *Unidade Didática (UD) Saúde na Escola: um debate sobre Educação em Saúde nas Aulas de Educação Física da Educação de Jovens e Adultos (EJA)*. Ela resulta do meu trabalho de pesquisa, desenvolvido no curso de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II (MPPEB/CPII), Rio de Janeiro, Brasil. A UD se propõe a servir como instrumento de conscientização dos estudantes e de ferramenta para o professor de Educação Física que deseja desenvolver a temática educação em saúde na escola com a EJA, por meio de reflexões e vivências planejadas com base na Teoria da Autoeficácia, sobretudo em relação à prática de atividades físicas e seus benefícios para a saúde.

Conheci a Teoria da Autoeficácia no curso de mestrado, através da minha orientadora e do seu grupo de estudo. É uma microteoria que integra a Teoria Social Cognitiva (TSC), que tem como precursor o psicólogo Albert Bandura. A TSC explica o desenvolvimento e as ações humanas, evidenciando a relação entre pessoa, contexto e comportamento, na qual todos se influenciam de forma recíproca.

Azzi e Vieira (2014) esclarecem que a autoeficácia se caracteriza pela capacidade que a pessoa tem de executar determinadas ações com o objetivo de alcançar um tipo de desempenho. A literatura me possibilitou observar como fatores influenciadores como organização do tempo, ambiente, estilo de vida e fatores emocionais, por exemplo, podem interferir nas crenças de autoeficácia para a prática de atividades físicas, ou seja, o quanto esses fatores podem influenciar a capacidade de as pessoas acreditarem que podem incluir a atividade física em seu cotidiano. O trabalho com a autoeficácia é importante, principalmente por poder levar as pessoas a acreditarem nas próprias capacidades e nas questões relacionadas às realizações pessoais.

A pesquisa base para a construção desta UD foi realizada com estudantes maiores de dezoito anos da EJA, matriculados no Ensino Fundamental de uma escola pública, localizada no bairro da Pavuna, no Município do Rio de Janeiro. Eles são estudantes do turno da noite. Eu trabalho na referida escola há 10 anos, como professora de Educação Física e, por meio do Mestrado Profissional, pude exercitar o olhar de professora-pesquisadora. O curso de Mestrado me permitiu estudar minha própria realidade e as inquietações que caminhavam comigo ao longo da minha vida profissional, sobretudo em relação à abordagem do tema saúde na escola com estudantes da EJA, durante as aulas de Educação Física, e aos desafios que envolvem a prática de atividades físicas e a adoção de um estilo de vida saudável por estudantes trabalhadores.

A diversidade é a principal característica do público da EJA: as turmas têm estudantes de diferentes faixas etárias, orientação sexual, bagagem cultural, experiências de vida e são, em geral, jovens e adultos trabalhadores, e em muitos casos, pais e mães que buscam novas oportunidades para as suas famílias. E essa diversidade precisa ser levada em consideração ao se trabalhar com esse público. Não se deve apenas transpor o processo ensino-aprendizagem da modalidade regular para a EJA, isto é, aplicar os mesmos conteúdos trabalhados com crianças e adolescentes, modificando somente o modo de falar com os estudantes. É necessário muito mais que isso. O processo de ensino-aprendizagem desses estudantes da EJA precisa considerar a especificidade do perfil dessa clientela.

Introdução

Esta proposta de unidade didática para aulas de Educação Física da EJA, com foco no debate sobre educação em saúde, foi construída a partir das características e das reflexões dos meus estudantes maiores de dezoito anos da EJA. A proposta de duração da unidade didática é de doze semanas, o que equivale a um trimestre letivo, conforme é a divisão de dias letivos dessa modalidade no Município do Rio de Janeiro. Contudo, essa proposta pode ser adaptada a outras realidades. A organização da proposta foi feita em três etapas.

A etapa 1 é estruturada a partir da realização de uma roda de conversa, para conhecer o perfil dos estudantes, e possui como objetivos: discutir conhecimentos sobre o corpo; investigar o conhecimento dos participantes sobre temas ligados à saúde, qualidade vida e atividade física e como eles estão inseridos em suas vidas cotidianas; introduzir o conceito de crenças de autoeficácia e de suas fontes; refletir sobre o estabelecimento de metas para a prática de atividades físicas e elaborar metas possíveis de serem alcançadas.

A etapa 2 prevê a realização de palestras, a apresentação de vídeos e a realização de oficinas, com o objetivo de fomentar vivências corporais e refletir sobre as vivências, principalmente acerca dos benefícios da atividade física para a saúde e para a qualidade de vida. As oficinas podem ser realizadas na quadra esportiva ou em outro espaço disponível para a prática de atividades físicas. Esta UD propõe uma oficina de ginástica e uma oficina com atividades cooperativas, ambas adaptadas ao público da EJA, no que tange a intensidade e a especificidade. Mas o docente pode propor outras atividades, adequando-as a sua realidade. As palestras podem ser realizadas no auditório da escola ou em algum espaço no qual os estudantes se sintam confortáveis. Por meio de slides o professor pode apresentar aos estudantes os temas propostos e estabelecer relações com a noção de corpo ativo. A fim de inserir conceitos importantes para

discutir questões ligadas à saúde na EJA, esta UD conta com quatro vídeos curtos, que foram produzidos com o formato de entrevista, com especialistas nos temas propostos neste material.

A etapa 3 da UD tem como propósito realizar debates e registros avaliativos sobre as percepções dos estudantes, ao longo do processo, a respeito das vivências ao longo do trimestre. O objetivo é refletir sobre as experiências vivenciadas e verificar como sua implementação contribuiu para a promoção de saúde seja no âmbito individual, seja no contexto da escola, considerando o coletivo e mapear as possíveis mudanças de comportamento das pessoas envolvidas.

Os conceitos a serem desenvolvidos nesta UD resultam do processo de pesquisa realizado junto aos estudantes e dos estudos teóricos oriundos do referencial base para a construção da dissertação. Esses conceitos, que podem e devem ser aprofundados pelo professor, foram organizados em quatro grandes categorias: autoeficácia para a prática de atividades físicas; saúde e estilo de vida; saúde emocional; atividades físicas em espaços públicos. Cada uma dessas categorias apresenta subtemas a saber: autoeficácia; atividade física; autoeficácia para a prática de atividades físicas; saúde; dimensões da saúde (física, emocional, social, intelectual e espiritual); estilo de vida; ajuda social; atividades físicas ao ar livre; espaços públicos e vizinhança.

Na próxima seção são apresentadas de forma esquemática, em quadros explicativos, a organização das três etapas da UD.

ORGANIZAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA

ETAPA 1

Tempo de execução	Reflexões	Fontes de autoeficácia mobilizadas	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> • 4 tempos de 50 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Como é o meu corpo? • Meu corpo é ativo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Experiência Direta • Estados fisiológicos e emocionais 	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de roda de conversa para conhecer o perfil dos estudantes (praticam atividade física regularmente? O quanto se acham capazes de praticar AF quando enfrentam barreiras? Como avaliam a própria qualidade de vida?)

ETAPA 2

Tempo de execução	Reflexões	Fontes de autoeficácia mobilizadas	Atividades
4 tempos de 50' minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-observação 	<ul style="list-style-type: none"> • Estados fisiológicos e emocionais • Persuasão social 	<ul style="list-style-type: none"> • Aulas expositivas dialogadas acerca de conceitos sobre saúde e qualidade de vida: autoeficácia; atividade física; autoeficácia para a prática de atividades físicas; saúde; dimensões da saúde (física, emocional, social, intelectual e espiritual); estilo de vida; ajuda social; atividades físicas ao ar livre; espaços públicos e vizinhança.

4 tempos de 50 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendendo com especialistas¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • Estados fisiológicos e emocionais • Persuasão social 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação de vídeos com entrevistas com especialistas: • Tema 1: Autoeficácia para a prática de atividades físicas; • Tema 2: Saúde e Estilo de Vida; • Tema 3: Saúde Emocional; • Tema 4: Atividades Físicas em Espaços Públicos.
4 tempos de 50 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Vivências em práticas corporais 	<ul style="list-style-type: none"> • Experiência direta • Experiência vicária 	<ul style="list-style-type: none"> • Vivência de práticas corporais em oficina de ginástica funcional²
4 tempos de 50 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Juntos somos mais fortes! 	<ul style="list-style-type: none"> Experiência direta Experiência vicária 	<ul style="list-style-type: none"> • Vivência de práticas corporais em oficina com atividades cooperativas e ao ar livre

ETAPA 3

Tempo de execução	Reflexões	Fontes de autoeficácia mobilizadas	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> • 4 tempos de 50 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • A atividade física faz parte da minha vida! 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoavaliação • Autoeficácia percebida • Agência 	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de debates e registros avaliativos sobre as experiências vivenciadas na unidade didática.

¹ Os especialistas aqui citados foram Professores de Educação Física e Médico, eles serão apresentados mais adiante.

² Ginástica Funcional é a prática de exercícios relacionados aos movimentos do cotidiano e deve ser ministrada por Professores de Educação Física.

Conceitos

Autoeficácia para a Prática de Atividades Físicas

Azzi e Vieira (2014) esclarecem que a autoeficácia se caracteriza pela crença na capacidade que a pessoa tem de executar determinadas ações com o objetivo de alcançar um tipo de desempenho. Bandura (1977, p.193) diz que “uma expectativa de eficácia é a convicção de que se pode executar com êxito o comportamento necessário para produzir os resultados”. O desenvolvimento das crenças de autoeficácia, ou seja, convicções de que se é capaz, leva a pessoa a criar julgamentos em relação à sua capacidade de realizar, organizar e executar certas ações, com o objetivo de alcançar um tipo de desempenho. Esses tipos de desempenho podem ser gerais – se exercitar, por exemplo – ou podem estar relacionados a algum domínio específico – jogar futebol. Aqui o domínio da autoeficácia relaciona-se à prática de atividades físicas de forma ampla.

A atividade física engloba qualquer tipo de movimento que se tenha um trabalho muscular com um gasto energético maior que o de repouso. Esse movimento pode ser realizado através do próprio exercício físico, como também através de movimentos que integram a rotina de trabalho, atividades domésticas ou que envolvam algum esforço físico ou de lazer (OMS, 2010). Observa-se que a atividade física possui uma relação direta com o movimento e com o corpo, isto é, ela possibilita manter o corpo ativo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a fim de obter benefícios com a prática da atividade física, entre os quais a melhora das funções cardiorrespiratórias e musculares, o adulto deve realizar no mínimo 150 minutos de atividades aeróbicas com intensidade moderada a intensa por semana. O adulto deve priorizar tanto o trabalho aeróbico como o de fortalecimento muscular também, principalmente o trabalho dos grandes grupos musculares.

Segundo Iaochite, autoeficácia para a prática de atividades físicas é a crença na capacidade de inserção e manutenção regular dessa prática no cotidiano do indivíduo, mesmo ao enfrentar obstáculos e impedimentos que possam aparecer, como por exemplo, a falta de tempo, mudanças climáticas ou fatores emocionais. De acordo com o psicólogo Albert Bandura, as crenças de autoeficácia se constroem a partir da análise, da interpretação e da avaliação de informações obtidas em quatro fontes principais: a experiência direta, a experiência vicária, a persuasão social e os estados fisiológicos e afetivos. É através dessas informações que as pessoas formulam os julgamentos de suas capacidades.

Saúde e Estilo de Vida

Considerando as características dos estudantes da EJA, com suas peculiaridades e diversidades, observa-se que as aulas de Educação Física podem ser um importante espaço para a educação em saúde, um espaço em que os estudantes podem criar um novo olhar sobre o que é ter um corpo saudável e como podem melhorar a própria qualidade de vida, numa perspectiva social e coletiva (SOARES et al., 2014).

Muitas pessoas acreditam que ter saúde é não ter doenças, mas o conceito de saúde é muito mais complexo. A saúde envolve equilíbrio entre aspectos físicos, psíquicos e sociais. O ambiente social pode interferir muito no desenvolvimento de doenças, que podem ser prevenidas através da adoção de um estilo de vida saudável e que envolve, entre outros aspectos, uma alimentação adequada e a prática regular de atividades físicas.

Rodrigues e Alves Júnior (2016, p.739) afirmam que: “como proposta de trabalho a promoção da saúde pode impactar positivamente no crescimento educacional e na qualidade de vida do aluno, de forma a ampliar o seu universo cultural, educar para a saúde e para o lazer.” Quando se leva em conta o perfil dos

estudantes da EJA – jovens e adultos trabalhadores, do lar, pais, avós, filhos – é possível considerar que uma grande diversidade de pessoas pode ser beneficiada pela discussão sobre saúde na escola. Cabe lembrar que, em muitos casos, essas pessoas têm poucas oportunidades de refletir de forma mais sistemática sobre esse tipo de informação e nem sempre têm redes apoio para obter conhecimentos confiáveis sobre saúde e para se desafiar a adotar um estilo de vida saudável.

Saúde Emocional

Muitas pessoas se preocupam muito com a saúde física, mas o aparecimento de doenças psíquicas como depressão e ansiedade tem sido elevado na sociedade. E isso traz a reflexão sobre a necessidade de se cuidar da saúde emocional. A base da saúde emocional são as emoções, inerentes a todos os seres humanos. É importante pensar sobre o contexto no qual as emoções – positivas ou negativas – são geradas. Ter pensamentos negativos faz parte da vida. Mas permanecer com eles, sem investigar, sem buscar uma interpretação, pode afetar negativamente a saúde. A prática de atividades físicas pode trazer bem-estar emocional, devido à produção de hormônios que melhoram o humor e também pelo contato social que pode acontecer na prática de alguma atividade em grupo. E isso pode gerar novas emoções, sobretudo emoções positivas.

Atividades Físicas em Espaços Públicos

As contingências ambientais podem influenciar a saúde, como também favorecer ou dificultar a prática de atividades físicas. Dentre as atividades físicas mais simples e que podem ser praticadas ao ar livre, está a caminhada. Ela é a atividade mais recomendada para as pessoas que pretendem iniciar a prática de atividades físicas. Além de ser simples, é barata e não requer nenhum tipo de equipamento específico.

Mas para que seja possível realizar uma caminhada ao ar livre ou qualquer outra atividade em espaços públicos, é necessário avaliar o ambiente. E nessa avaliação entram os conceitos de vizinhança e segurança. Vizinhança corresponde aos locais que a pessoa frequenta ou participa de suas atividades. Embora seja um conceito subjetivo, a vizinhança pode ser considerada como a estrutura física do ambiente. A insegurança gerada pelos altos índices de violência na sociedade pode gerar transformações negativas no ambiente e dificultar a prática de atividades físicas nos espaços públicos. Quando se fala nesse tema, outro conceito importante a ser discutido é o direito ao lazer e sua importância para a saúde. Mostra-se bastante necessário os estudantes entenderem que o lazer é para todos e pode ser cobrado do poder público.

Entrevista com Especialistas

Os quatro vídeos que compõem a série Entrevista com Especialistas foram concebidos e produzidos durante o processo de pesquisa da minha dissertação de Mestrado, intitulada AUTOEFICÁCIA PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: uma proposta para discutir Educação em Saúde nas aulas de Educação Física da Educação de Jovens e Adultos. A execução técnica – gravações, edição, disponibilização na rede – foi feita pelo setor Ensino a Distância (EAD) do Colégio Pedro II.

O vídeo 1 apresenta a entrevista com o Professor Mestre Bruno dos Santos Gouvêa, Professor de Educação Física do Colégio Pedro II e doutorando da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). O professor Bruno é um estudioso da Teoria Social Cognitiva (TSC) e no momento está pesquisando a Teoria da Autoeficácia e a sua relação com a prática de atividades físicas. Ele explicou conceitos associados a essa temática, falou sobre as barreiras que nos impedem de praticar atividades físicas e trouxe algumas dicas e orientações.

O vídeo 2 apresenta a entrevista com o Doutor Mario Fritsch Toros Neves, Médico e atual Diretor da Faculdade de Ciências Médicas da UERJ. A conversa foi sobre saúde e estilo de vida. Ele apresentou o conceito de saúde conforme as orientações da OMS, explicou como o estilo de vida pode interferir na saúde, abordou assuntos referentes à causa de algumas doenças de alta prevalência na sociedade – como hipertensão e obesidade – e deu dicas para preveni-las.

O vídeo 3 teve como convidada a Professora de Educação Física do Colégio Pedro II, Lara dos Santos Villar, mestranda em Práticas da Educação Básica do Colégio Pedro II, que abordou o tema da saúde emocional. A professora Lara falou sobre o que são emoções, como elas podem influenciar a

saúde das pessoas, de que forma a prática de atividades físicas pode contribuir para a saúde emocional dessas pessoas, se é possível controlar as emoções e, por fim, ela deu dicas e orientações para cuidar da saúde emocional.

O vídeo 4 teve como convidado o Professor de Educação Física do Colégio Pedro II, Miguel Ataíde Pinto da Costa, Doutor e Mestre em Epidemiologia em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (Fiocruz). O tema abordado foi a prática de atividades físicas nos espaços públicos. O professor Miguel explicou como as características ambientais podem interferir na prática de atividades físicas pela população; falou sobre como a violência pode ser um fator que interfere negativamente nessa prática e deu dicas e orientações para o estabelecimento de parcerias entre escola e sociedade que possam influenciar as políticas públicas e ampliar as oportunidades para a prática de atividades físicas nos espaços públicos.

O objetivo da confecção desse material foi ampliar o repertório de conteúdos disponíveis para os professores trabalharem com os estudantes da EJA. A participação dos especialistas visou aumentar confiabilidade desse conteúdo. A linguagem acessível, o formato audiovisual e a extensão curta – os vídeos têm em média 15 minutos – visam atrair a atenção dos estudantes e levar a mensagem diretamente a eles.

Quero deixar registrado aqui o meu agradecimento a todos que ajudaram nessa criação: da ideia inicial, da organização, da produção, do conteúdo, da disponibilidade e da finalização. Todos foram imprescindíveis!

Caso o docente tenha interesse em usar o conteúdo das entrevistas em sua versão escrita, foram disponibilizadas, no Apêndice A final deste material, as transcrições das quatro entrevistas. Elas sofreram adequações linguísticas para diminuir as falas coloquiais e se aproximar à norma padrão da língua. Os arquivos dos vídeos estão disponíveis publicamente e podem ser acessados baixados gratuitamente nos seguintes endereços:

- Autoeficácia para a prática de atividades físicas

<https://video.rnp.br/portal/video.action?idItem=57945>

- Saúde e estilo de vida

<https://video.rnp.br/portal/video.action?idItem=57949>

- Saúde emocional

<https://video.rnp.br/portal/video.action?idItem=57948>

- Atividades físicas em espaços públicos

<https://video.rnp.br/portal/video.action?idItem=57950>

Planos de Aula

TEMA 1: Autoeficácia para a prática de atividades físicas

PLANO DE AULA 1	
Aula	- Apresentação dos conceitos: autoeficácia; atividade física; autoeficácia para a prática de atividades físicas.
Objetivos	- Definir autoeficácia, atividade física e autoeficácia para a prática de atividades físicas; - Identificar argumentos que justifiquem o trabalho com o conteúdo autoeficácia para a prática de atividades físicas na Educação de Jovens e Adultos.
Desenvolvimento	- Reunião da turma num ambiente com recursos audiovisuais; - Bate-papo sobre a importância de se adquirir informações sobre saúde e atividades físicas; - Apresentação e explicações dos conceitos, com o uso de material audiovisual.
Recursos	- Datashow, caixa de som, computador, sala.
Avaliação	- Exposição oral conceitos aprendidos a partir de perguntas feitas pelo professor.

PLANO DE AULA 2	
Aula	- Aprendendo com o especialista intitulado <i>Autoeficácia para a prática de atividades físicas</i>
Objetivos	- Realizar anotações sobre os principais conceitos abordados no vídeo de entrevista com o especialista; - Elaborar um quadro comparativo que indique quais informações sobre prática de atividades físicas, apresentadas no vídeo, já teve acesso, em algum momento, e que novas informações adquiriu, a partir da fala do especialista; - Escrever um parágrafo/apresentar oralmente, três relações possíveis entre a prática de atividades físicas e seus benefícios para a saúde.
Desenvolvimento	- Reunião da turma num ambiente com recursos audiovisuais; - Explicações sobre o objetivo do vídeo; - Estímulos verbais para que o estudante observe melhor sua saúde e sua relação com a atividade física; - Apresentação do vídeo da entrevista.
Recursos	- Datashow, caixa de som, computador, sala.
Avaliação	- Confecção de um diário de organização do tempo para refletir

	sobre a possibilidade de inserção de atividades físicas na rotina diária.
PLANO DE AULA 3³	
Aula	- Oficina de Ginástica Funcional
Objetivos	- Vivenciar atividades funcionais; - Experimentar novos movimentos; - Praticar uma atividade física.
Desenvolvimento	- Reunião da turma na quadra ou pátio; - Explicações sobre o objetivo da aula prática; - Aquecimento com cordas; - Execução de exercícios funcionais; - Alongamento para volta à calma.
Recursos	- Cordas, colchonetes, arcos, bastões, quadra ou pátio.
Avaliação	- Registro da prática de outra atividade física naquela mesma semana.

Para refletir individual e coletivamente:

- ✓ Por que é importante falar sobre atividades físicas na escola na Educação de Jovens e Adultos?
- ✓ O que é autoeficácia?
- ✓ O que são atividade física, exercício físico e esporte?
- ✓ O que significa ter autoeficácia para a prática de atividades físicas?
- ✓ Quais das informações sobre saúde apresentadas no vídeo você já teve acesso, em algum momento, e que novas informações você adquiriu, a partir da fala do especialista?
- ✓ Quais os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde?
- ✓ Como você organiza seu tempo no dia a dia? Quais as barreiras enfrentadas por você para praticar atividades físicas?
- ✓ Como você pode reorganizar seu tempo para inserir uma rotina regular de atividades físicas?

³ É importante ressaltar que em todos os planos de aula 3, as atividades são práticas. E aulas práticas de Educação Física requerem todo um cuidado no quesito segurança porque os riscos são eminentes.

Planos de Aula

TEMA 2: Saúde e estilo de vida

PLANO DE AULA 1	
Aula	- Apresentação dos conceitos: saúde; dimensões da saúde; estilo de vida.
Objetivos	- Definir saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde; - Caracterizar as dimensões da saúde conforme a Organização Mundial da Saúde; - Listar hábitos que caracterizem um estilo de vida saudável; - Identificar argumentos que justifiquem o trabalho com o conteúdo estilo de vida na Educação de Jovens e Adultos.
Desenvolvimento	- Reunião da turma num ambiente com recursos audiovisuais; - Bate-papo sobre a importância de se ter um estilo de vida saudável; - Apresentação com explicações dos conceitos com o uso de recursos audiovisuais.
Recursos	- Datashow, caixa de som, computador, sala.
Avaliação	- Debate sobre os conceitos aprendidos.

PLANO DE AULA 2	
Aula	- Aprendendo com o especialista...
Objetivos	- Assistir o vídeo de entrevista com o especialista intitulado Saúde e estilo de vida ; - Elaborar um quadro comparativo que indique quais informações sobre saúde e estilo de vida apresentadas no vídeo já teve acesso, em algum momento, e que novas informações adquiriu, a partir da fala do especialista; - Realizar uma autoavaliação do próprio estilo de vida; - Analisar o quanto os próprios hábitos cotidianos se aproximam ou se afastam de um estilo de vida saudável; - Argumentar sobre a importância da adoção de um estilo de vida saudável para a prevenção de doenças.
Desenvolvimento	- Reunião da turma num ambiente com recursos audiovisuais; - Explicações sobre o objetivo do vídeo; - Estímulos verbais para que o estudante observe melhor sua saúde e seu estilo de vida; - Apresentação do vídeo da entrevista.
Recursos	- Data show, caixa de som, computador, sala.
Avaliação	- Confeção de um cartão de saúde com informações sobre idade, sexo, peso, altura, índice de massa corporal, pressão arterial e outros.

PLANO DE AULA 3	
Aula	- Oficina de Ginástica Funcional.
Objetivos	- Vivenciar atividades funcionais; - Experimentar novos movimentos; - Praticar uma atividade física.
Desenvolvimento	- Reunião da turma na quadra ou pátio; - Explicações sobre o objetivo da aula prática; - Aquecimento com caminhada; - Execução de exercícios funcionais; - Alongamento para volta à calma.
Recursos	- Colchonetes, arcos, bastões, quadra ou pátio.
Avaliação	- Registro da prática de outra atividade física naquela mesma semana.

Para refletir individual e coletivamente:

- ✓ Por que é importante falar sobre saúde na escola na Educação de Jovens e Adultos?
- ✓ O que é ter saúde segundo a Organização Mundial da Saúde?
- ✓ Pense no seu estilo de vida. Quais hábitos do seu cotidiano se aproximam de um estilo de vida saudável?
- ✓ Pense no seu estilo de vida. Quais hábitos do seu cotidiano se afastam de um estilo de vida saudável?
- ✓ Faça uma lista de hábitos que caracterizem um estilo de vida saudável e que você consiga inserir no seu cotidiano.
- ✓ Quais das informações sobre saúde apresentadas no vídeo você já teve acesso, em algum momento, e que novas informações você adquiriu, a partir da fala do especialista?
- ✓ Quais os benefícios da prática de atividades físicas para a prevenção de doenças?
- ✓ Como você se sentiu ao vivenciar as atividades funcionais propostas na aula?
- ✓ Quais dos movimentos realizados na aula você experimentou, em algum momento, e que novos movimentos você aprendeu na oficina de ginástica funcional?

Planos de Aula

TEMA 3: Saúde emocional

PLANO DE AULA 1	
Aula	- Apresentação dos conceitos: emoções; saúde emocional; ajuda social
Objetivos	- Identificar argumentos que justifiquem o trabalho com o conteúdo saúde emocional na Educação de Jovens e Adultos; - Definir saúde emocional e regulação emocional; - Definir ajuda social; - Listar possíveis redes de ajuda social que auxiliem no desenvolvimento da saúde emocional.
Desenvolvimento	- Reunião da turma num ambiente com recursos audiovisuais; - Bate-papo sobre a importância de se conhecer e conhecer suas emoções; - Apresentação dos slides com explicações dos conceitos.
Recursos	- Data show, caixa de som, computador, sala.
Avaliação	- Debate sobre o conceito aprendido.

PLANO DE AULA 2	
Aula	- Aprendendo com o especialista...
Objetivos	- Assistir o vídeo de entrevista com o especialista intitulado Saúde emocional ; - Elaborar um quadro comparativo que indique quais informações sobre saúde emocional apresentadas no vídeo já teve acesso, em algum momento, e que novas informações adquiriu, a partir da fala do especialista; - Realizar uma autoavaliação da própria saúde emocional; - Analisar o quanto os próprios hábitos cotidianos colaboram ou não para a saúde emocional; - Argumentar sobre a importância da adoção de um estilo de vida saudável para a saúde emocional.
Desenvolvimento	- Reunião da turma num ambiente com recursos audiovisuais; - Explicações sobre o objetivo do vídeo; - Estímulos verbais para que o estudante conheça seus próprios sentimentos e aprenda a lidar com eles; - Apresentação do vídeo da entrevista.
Recursos	- Datashow, caixa de som, computador, sala.
Avaliação	- Confecção de um roteiro intitulado “Tudo que te deixa feliz”.

PLANO DE AULA 3	
Aula	- Oficina de Atividades Cooperativas
Objetivos	- Vivenciar atividades de cooperação; - Experimentar exercícios físicos em duplas e em grupo; - Praticar uma atividade física.
Desenvolvimento	- Reunião da turma na quadra ou pátio; - Explicações sobre o objetivo da aula prática; - Aquecimento com piques cooperativos; - Execução de jogos cooperativos; - Alongamento para volta à calma.
Recursos	- Bolas, Fitas, quadra ou pátio.
Avaliação	- Registro da prática de outra atividade física naquela mesma semana.

Para refletir individual e coletivamente:

- ✓ O que te deixa feliz?
- ✓ O que te deixa triste?
- ✓ Como cuidar da saúde emocional?
- ✓ O que é ajuda social?
- ✓ Qual a importância do apoio dos amigos, da família e do professor na sua vida?
- ✓ Quais das informações sobre saúde emocional apresentadas no vídeo você já teve acesso, em algum momento, e que novas informações você adquiriu, a partir da fala da especialista?
- ✓ Quais os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde emocional?
- ✓ Quais hábitos do seu cotidiano podem preservar sua saúde emocional?
- ✓ Como você se sentiu ao vivenciar as atividades em grupo propostas na aula?
- ✓ Como você se sentiu ao vivenciar as atividades de cooperação propostas na aula?

Planos de Aula

TEMA 4: Atividades físicas em espaços públicos

PLANO DE AULA 1	
Aula	- Apresentação dos conceitos: atividades físicas ao ar livre; espaços públicos; vizinhança.
Objetivos	- Identificar argumentos que justifiquem o trabalho com o conteúdo atividades físicas em espaços públicos na Educação de Jovens e Adultos; - Definir atividades físicas ao ar livre; espaços públicos; vizinhança; - Analisar o local onde mora em relação à disponibilidade de espaços públicos para a prática de atividades físicas; - Argumentar sobre a influência da violência na realização de atividades físicas nos espaços públicos.
Desenvolvimento	- Reunião da turma num ambiente com recursos audiovisuais; - Bate-papo sobre a importância de se ter locais públicos e seguros para a prática de atividades físicas; - Apresentação dos slides com explicações dos conceitos.
Recursos	- Data show, caixa de som, computador, sala.
Avaliação	- Debate sobre o conceito aprendido.

PLANO DE AULA 2	
Aula	- Aprendendo com o especialista..
Objetivos	- Assistir o vídeo de entrevista com o especialista intitulado Atividades físicas em espaços públicos ; - Elaborar um quadro comparativo que indique quais informações sobre espaços públicos apresentadas no vídeo já teve acesso, em algum momento, e que novas informações adquiriu, a partir da fala do especialista; - Analisar o local onde mora quanto à possibilidade de praticar atividades físicas em espaços públicos; - Argumentar sobre a importância da vizinhança para fomentar a prática de atividades físicas em espaços públicos.
Desenvolvimento	- Reunião da turma num ambiente com recursos audiovisuais; - Explicações sobre o objetivo do vídeo; - Estímulos verbais para que o estudante reflita sobre os espaços públicos que existem próximo ao local onde mora; - Apresentação do vídeo da entrevista.
Recursos	- Data show, caixa de som, computador, sala.
Avaliação	- Confecção de uma carta ao Prefeito da cidade, falando sobre o direito da população à prática de atividades físicas em espaços públicos.

PLANO DE AULA 3	
Aula	- Caminhada ao ar livre
Objetivos	- Vivenciar atividades ao ar livre; - Experimentar exercícios físicos em grupo; - Praticar uma atividade física.
Desenvolvimento	- Reunião da turma em frente à escola; - Explicações sobre o objetivo da aula prática; - Caminhada ao ar livre no entorno da escola; - Alongamento para volta à calma em frente à escola.
Recursos	- Roupas leves, garrafinha d'água.
Avaliação	- Registro da prática de outra atividade física naquela mesma semana.

Para refletir individual e coletivamente:

- ✓ Qual é a relação entre a prática de atividades físicas e espaços públicos?
- ✓ O que é vizinhança?
- ✓ Qual é a importância da vizinhança para a prática de atividades físicas em espaços públicos?
- ✓ Você utiliza os espaços públicos de onde você mora? Como?
- ✓ A violência interfere na prática de atividades físicas ao ar livre onde você mora? Por quê?
- ✓ Quais novas informações você adquiriu a partir da fala do especialista apresentada no vídeo?
- ✓ Faça uma lista de sugestões do que os governantes poderiam fazer para melhorar os espaços públicos do seu bairro.
- ✓ Fale o que você gostou e o que você não gostou da caminhada que fizemos em grupo.
- ✓ Como você se sentiu ao vivenciar a atividade física ao ar livre proposta na aula?

Notas Finais

Essa obra buscou estar o mais próxima possível da realidade diária de uma escola pública que atende a jovens e adultos, localizada numa área pobre, com altos níveis de violência e com pouca assistência governamental. Mas com muitos alunos dedicados e perseverantes, com vontade de aprender e mudar o ambiente que os cercam para melhor.

Durante o processo de pesquisa da dissertação, na fase de avaliação, essa unidade didática foi apresentada aos estudantes, era um dos objetivos específicos do estudo. Todo o seu desenvolvimento foi explicado, desde a aplicação dos questionários iniciais e da roda de conversa, realizados com eles próprios, até a fase final de avaliação. Para que essa percepção fosse materializada, foram apresentados os vídeos de entrevista com os especialistas, confeccionados com bases nas dúvidas, questionamentos e curiosidades desses estudantes na fase de planejamento. O primeiro sentimento que eles deixaram transparecer foi de orgulho por terem sido o público-alvo da pesquisa. E, logo em seguida, de curiosidade para assistir os quatro vídeos.

Ao final da sessão de vídeos, foi solicitado que os estudantes produzissem relatórios avaliativos. Esses relatórios serviram para realizar aprimoramentos nesse produto educacional e acabaram servindo também como estímulos ao nosso trabalho, ao lermos frases como esta: “E os conhecimentos daqui da Educação Física e tudo, da escola, eu passo pra minha família pros meus filhos o quê que eu aprendo aqui na escola e na Educação Física.” (estudante 05). Um depoimento como esse, além de estimular, emociona.

Esperamos que esta Unidade Didática possa contribuir para que outros professores de Educação Física da EJA, que queiram trabalhar o tema Saúde na Escola e estejam sem saber por onde começar, encontrem aqui uma ferramenta pedagógica que os auxilie no seu cotidiano escolar. Que consigam compartilhar o conteúdo com seus alunos, de forma que eles possam se tornar agentes de transformação nos cuidados da saúde e na construção de uma melhor qualidade de vida, com reflexos na sociedade.

Essa obra conseguiu existir graças a um órgão público, gratuito, laico e de qualidade! Que assim continue! Obrigada!

Referências

- AZZI, R. G. **Introdução à teoria social cognitiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.
- AZZI, R. G.; IAOCHITE, R. T. **Autoeficácia em contextos de Saúde, Educação e Política**. São Paulo: Letra 1, 2017. (Série TSC em debate, v.1).
- AZZI, R. G.; VIEIRA, D. A. **Crenças de eficácia em contexto educativo**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014. (Série teoria social cognitiva em contexto escolar, v.2).
- BANDURA, A. Health promotion by social cognitive means. **Health Education & Behavior**, California, v.31, n.2, p.143-164, 2004. Disponível em: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2004HEB.pdf>. Acesso em: 8 de setembro de 2018.
- BANDURA, A. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. **Psychology and Health**, Stanford, v.13, n.4, p.623-649, 1998. Disponível em: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1998PH.pdf>. Acesso em: 18 de agosto de 2018.
- BANDURA, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, Stanford, v.84, n.2, p.191-215, 1977. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/376786856/bandura-autoeficacia-1-pdf>. Acesso em: 20 de novembro de 2019.
- BANDURA, A. The primacy of the self-regulation in health promotion. **Applied Psychology: an International Review**, USA, v.54, n.2, p.245-254, 2005. Disponível em: <https://web.stanford.edu/dept/psychology/bandura/pajares/Bandura2005AP.pdf>. Acesso em: 8 de setembro de 2018.
- BARROS, A. P. de M.; CAMARGO, J. C. Perfil dos alunos da educação de jovens e adultos em relação à prática de atividade física. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, v.2, n.1, p.14-21, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/rips.v2i1.13200>. Acesso em: 22 de dezembro de 2019.
- BARROS, M. B.; IAOCHITE, R. T. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. **Motricidade**, São Paulo, v.8, n.2, p.32-41, 2012.
- BRASIL. **Lei nº9394, de 20 de dezembro de 1996**. Lei de diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2018. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/544283/lei_de_diretrizes_e_base_s_2ed.pdf. Acesso em: 12 de outubro de 2019.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: 2017. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_20dez_site.pdf. Acesso em: 22 de setembro de 2018.

BRASIL. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. **Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas: 2017**. Brasília: PNUD, 2017. 392 p. Disponível em: http://movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/PNUD_RNDH_completo.pdf. Acesso em: 22 de dezembro de 2018.

CARDOSO, C. M. **A influência da auto-eficácia na adesão aos comportamentos de saúde**. 2006. 86f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Aplicada) - Universidade Federal de Uberlândia, Instituto de Psicologia. Minas Gerais, 2006.

CARLAN, P. Educação Física Escolar: Um Olhar Sobre A Saúde. *In*: CONBRACE, 20.; CONICE, 7., 2017, Goiás. **Anais [...]**. Goiás: CBCE, 2017. p.223-227. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2017/7conice/>. Acesso em: 24 de abril de 2018.

CARVALHO, R. M. (org.). **Educação Física escolar na educação de jovens e adultos**. Curitiba: CRV, 2011.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. Coleção Magistério 2º grau – série formação do professor.

CRUZ, M. S. da et al. Barriers to leisure-time physical activity in adults living in a low socioeconomic area of the Brazilian Southeast. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, São Paulo, v.23e0041, p.1-9, 2018. Disponível em: 28 <http://rbafs.org.br/>. Acesso em: 28 de janeiro de 2020.

DINIZ, M. E. B. M. **Nossa Turma tem um problema: o processo de construção de uma história-ferramenta sobre resolução de problemas fundamentada na teoria da autorregulação**. 2019. 165 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica) – Colégio Pedro II. Rio de Janeiro, 2019.

GOUVÊA, B. S. **Caderno de atividades com orientação para o professor: As escolhas de Augustinho: uma história ferramenta para discutir conceitos de saúde na escola**. Produto educacional (Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica) – Colégio Pedro II. Rio de Janeiro, 2017.

IAOCHITE, R. T. Aderência ao Exercício e Crenças de Auto-eficácia. *In*: AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. (orgs.). **Auto-eficácia em diferentes contextos**. Campinas, SP: Alínea, 2006. p. 127-148.

IAOCHITE, R. T.; SOUZA NETO, S. O ensino de hábitos saudáveis na escola: compartilhando experiências de um projeto PIBID em Educação Física. *In*:

EDUCERE,12.; SIRSSE,3.; SIPD,5.; ENAEH,9., 2015, Curitiba. **Anais [...]**. Curitiba: PUCPR, 2015. p. 28845-28857.

IAOCHITE, R. T. et al. Autoeficácia no campo educacional: revisão das publicações em periódicos brasileiros. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v.20, n.1, p.45-54, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2016/0201922>. Acesso em 12 de outubro de 2018.

RIO DE JANEIRO. Secretaria Municipal de Educação. **Orientações Curriculares para a Educação de Jovens e Adultos: Áreas específicas**. Rio de Janeiro, 2010.

RODRIGUES, G. D.; ALVES JUNIOR, E. D. Perfil de qualidade de vida e atividade física habitual de adultos participantes das aulas de educação física da Educação de Jovens e Adultos (EJA). **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.10, n.62, p.734-740, 2016.

SOARES, A. C. et al. A Saúde e a Qualidade de Vida no trato pedagógico do professor de Educação Física. *In*: CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 7., 2014, Paraná. **Anais [...]**. Paraná: CBCE, 2014. p.1-11. Disponível em: <http://cbce.tempsite.ws/congressos/index.php/7csbce/2014/index>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: more active people for a healthier world**. Geneva: World Health Organization, 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. Acesso em: 26 de dezembro de 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Switzerland: WHO Press, 2010. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf. Acesso em: 18 de setembro de 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health**. France: World Health Organization, 2004. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf. Acesso em: 18 de setembro de 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **School Policy Framework: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health**. Geneva: WHO 42 Document Production Services, 2008. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>. Acesso em: 18 de setembro de 2018.

APÊNDICE A - Transcrição do conteúdo dos vídeos das entrevistas com especialistas

Vídeo 1: Entrevista com o Especialista Bruno Gouvêa

Autoeficácia para a prática de Atividades Físicas

Apresentadora (fala inicial):

Olá, meu nome é Gislene Amaro. Sou professora de Educação Física do município do Rio de Janeiro e Mestranda do Colégio Pedro II. Essa entrevista que a gente vai fazer hoje faz parte de uma pesquisa e o conteúdo dessa entrevista fará parte de uma unidade didática que o objetivo é auxiliar, subsidiar o trabalho de professores de Educação Física com a Educação de Jovens e Adultos que é a EJA. Estamos aqui hoje com o professor mestre Bruno Gouvêa, professor de Educação Física do Colégio Pedro II, doutorando da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, a UERJ. E o professor Bruno, ele é um estudioso da Teoria Social Cognitiva que é a TSC e no momento ele tá mais voltado para o estudo da teoria da autoeficácia, que é uma parte da teoria social cognitiva, cujo idealizador é o psicólogo Albert Bandura. Então ele está voltado para essa questão do estudo da teoria da autoeficácia para a prática de atividades físicas, o objetivo hoje de ele estar aqui é para nos explicar os conceitos, explicar, comentar, falar, discutir aqui com a gente as barreiras que nos impedem de praticar atividades físicas, dar orientações e dicas para que a gente possa incluir a atividade física no nosso dia a dia.

Apresentadora (Pergunta 1):

Algumas pessoas acreditam que atividade física, exercício físico e esporte são tudo a mesma coisa. Nós sabemos que há diferenças. Gostaria que você explicasse para gente as diferenças entre esses três conceitos e nos desse exemplos práticos sobre essas diferenças.

Especialista Bruno (Resposta 1):

Muito obrigada também pela pelo convite! É um prazer estar aqui de volta ao local que eu fiz mestrado, onde eu conheci a teoria. Então respondendo a sua pergunta: realmente é muito comum as pessoas fazerem essa confusão, não só professor, não só alunos, pessoas em televisão, esporte espetacular, jornal... E, na verdade, a diferença entre atividades físicas, exercícios físicos e esportes é bem interessante porque são conceitos que são complementares. Atividade física seria o conceito mais amplo, mais abrangente, um guarda-chuva na verdade e envolve toda forma, toda e qualquer forma de movimentação corporal que a gente desenvolve com algum gasto de energia acima do repouso, coisas bem simples, como por exemplo: fazer jardinagem, plantar, cozinhar, subir escada, descer escada, podem ser consideradas um tipo de atividade física. Exercício

físico já é uma categoria, uma subcategoria da atividade física que é muito mais específica que envolve atividades que são mais sistematizadas, mais marcadas na nossa rotina. Por exemplo, se a gente vê nas pracinhas no entorno de vários bairros do Rio de Janeiro, a gente pode ver senhoras caminhando todos os dias de manhã no mesmo horário com grupos de caminhada ou pessoas fazendo caminhadas na praia, aí seria um tipo de exercício físico. O esporte já é outra subcategoria que também é bastante específica, mas que também envolve órgãos, entidades, federações que organizam as regras desse tipo de atividade física. Atividades que têm regras fixas, entendidas, conhecidas e reconhecidas internacionalmente ou nacionalmente como futebol, basquete, futsal, vôlei aí são categorizadas como esporte, mas é muito comum ainda assim, a gente ouvir na mídia, em programa de rádio principalmente, pessoas que são especialistas da área tratando esporte, atividade física e exercício físico como se fossem a mesma coisa. Então, por exemplo, se a pessoa fala “cara, vamos praticar um esporte? Vamos correr?” A não ser que a pessoa seja um atleta de atletismo que aí ele vai correr realmente como um esporte categorizado, mas se ele for usar uma corrida na praia por prazer ou como um exercício físico ele não pode ser categorizado como esporte. É basicamente isso, essa confusão é muito comum, nas nossas aulas também tem o tempo inteiro.

Apresentadora (Pergunta 2):

Agora vamos falar sobre a relação entre atividade física e saúde. Existe o órgão internacional, que é a Organização Mundial da Saúde, mais conhecida como OMS, que define parâmetros, indicadores, documentos sobre atividade física da população em geral e sua saúde. Eu queria que você falasse melhor pra gente sobre esses indicadores atuais. Por exemplo: qual seria a duração ideal de se praticar atividade física? Quantas vezes na semana? Qual atividade física escolher? Lembrando que a gente está conversando aqui pensando nos estudantes, jovens e adultos e trabalhadores.

Especialista Bruno (Resposta 2):

A Organização Mundial da Saúde define parâmetros e indicadores e vários documentos que eles têm, que são publicados em português, inglês, espanhol e vários idiomas, que norteiam, na verdade, as ações de políticas públicas em vários países e no Brasil, por exemplo, a gente utiliza, o Ministério da Saúde incorpora essas orientações como parâmetros possíveis para serem ensinados, divulgados e disseminados para a população em geral. Para adultos especificamente, considerando que a EJA tem alunos de a partir de dezoito anos até mais ou menos sessenta, dependendo da escola até setenta anos, eu vou falar de uma parte das orientações da OMS para esse público que, na verdade, vai ser de dezoito a sessenta e quatro anos que é a proposta que eles dão. De dezoito a sessenta e quatro anos, a recomendação, por incrível que pareça, é que as pessoas tenham que fazer cento e cinquenta minutos de exercícios durante a semana. Não está bem claro, bem definido se são três, quatro, cinco, seis vezes por semana, mas você tem que distribuir ao longo de cinco dias, por exemplo, cento e cinquenta minutos com intensidade de moderada a intensa. Considerando o público da EJA que provavelmente deve existir em várias escolas do município e no Pedro II tem também, para idosos acima de sessenta, dependendo da definição ou acima de sessenta e cinco, dependendo de como as pessoas encaram, dependendo da legislação, a recomendação é: além desses cento e

cinquenta minutos, tem que ser dois tipos de exercício, duas atividades, de flexibilidade e de força, exemplo de atividades possíveis são: fazer caminhada pra parte dos cento e cinquenta minutos, de intensidade moderada. Fazer atividades que envolvam equilíbrio para idosos, por exemplo: pilates para classe média e média alta, mas para o público da EJA seria fazer exercícios de alongamento, aqueles alongamentos da pracinha. E outra coisa que tem, uma coisa que é importante dizer essa intensidade de moderada a intensa tem quadros mais simples de entender. Tem quadro que a gente apresenta aqui no vídeo, que na verdade está em inglês, mas dá para entender mais ou menos, a intensidade moderada seriam as atividades que as pessoas fazem, que elas ficam um pouquinho mais ofegante. Uma caminhada um pouquinho mais intensa que você não consegue conversar mais e fazer exercícios de jardinagem já é um tipo de atividade moderada, por exemplo, limpar a casa é considerada uma atividade de intensidade moderada. E os exercícios de força, aqueles dois tipos que a gente colocou, podem ser exercícios de musculação, pensando na ginástica das pracinhas mesmo, aquelas que têm aqueles aparelhos que a prefeitura distribui pela cidade e de alongamento que eu já falei também. Então perguntando a respeito das recomendações da Organização Mundial da Saúde que você perguntou, os parâmetros que eles propõem são normalmente incorporados no Brasil e em outros países pelos seus ministérios da saúde e em relação aos adultos que é o público da EJA, que vai de dezoito até mais ou menos sessenta, setenta anos, as recomendações que a OMS propõe são: realizar atividades físicas durante cento e cinquenta minutos ao longo da semana. Aí eles não dizem exatamente se são três, quatro, cinco vezes, mas distribuir ao longo da semana, de intensidade moderada a intensa. Para identificar o que são essas intensidades tem um gráfico que vai aparecer aqui no vídeo pra vocês, que ela vai de leve até intenso. A intensidade leve seriam aqueles momentos clássicos de atividade física, bem básicos: quando a gente tá deitado, tá levantando ou tá até dormindo repousado numa cama, tem intensidade leve, nosso esforço está bem baixo. Intensidade moderada no gráfico que são números entre quatro e cinco, são atividades que a gente faz o exercício, mas fica um pouquinho ofegante sem conseguir conversar muito bem, entram as atividades como caminhada e cuidar das plantas, que alguns de vocês podem fazer também, minha vó fazia e meu pai que já tem sessenta anos, sessenta e seis anos e faz isso também. E a intensidade intensa que seria número seis lá desse gráfico, são atividades como corrida e esportes sistematizados. Então, as atividades que são sugeridas a vocês vão depender da situação de vocês, da realidade que vocês estiverem, mas a prescrição é essa: cento e cinquenta minutos por semana, a intensidade de moderada a intensa, dentro desses parâmetros que a gente comentou.

Apresentadora (Pergunta 3):

Então Bruno, nós sabemos que as barreiras que nos impedem de praticar atividades físicas são muitas. Por exemplo, a falta de tempo que é o que todo mundo mais fala devido às atividades do dia a dia, a questão da falta de um apoio, de um apoio social ou de um incentivo, a questão muito grande aqui da violência que acaba aumentando essa questão da insegurança ao se praticar atividades físicas ao ar livre. Então são inúmeras, muitas outras... Eu gostaria que você explicasse como, falasse mais pra gente sobre essas barreiras que nos impedem de praticar atividades físicas. E relacionasse à questão da

autoeficácia para a prática de atividades físicas, como que a autoeficácia pode nos ajudar a superar essas barreiras?

Especialista Bruno (Resposta 3):

Então, pensando voltando àquela pergunta da OMS que você tinha feito as prescrições que eles fazem dos cento e cinquenta minutos, uma crítica que quando a gente começa a estudar um pouco a relação entre atividade física e psicologia, as dúvidas e as inquietações que as pessoas têm pra fazer ou não o exercício, uma crítica que a gente faz é bastante importante. No Rio de Janeiro você falava uma pessoa, uma coisa que a OMS propõe, por exemplo, é para fazer esses cento e cinquenta minutos, distribuir isso ao longo da rotina das pessoas, elas tem que pedalar para o trabalho, andar de bicicleta para o trabalho, mas pensa no quadro dos seus alunos eu penso nos meus, no bairro da Tijuca, que moram em várias partes da cidade, andar de bicicleta de noite, por exemplo, mesmo que tivesse ciclovia, no Rio é perigoso, você pode perder sua bicicleta, pode ser assaltado, atropelado... Mas pensando objetivamente mesmo a gente não tem acesso ao uso da bicicleta no Rio de Janeiro, de maneira disseminada, as políticas públicas não são adequadas. A pessoa não vai conseguir, por exemplo, sair do centro até a Tijuca em ciclovia o tempo inteiro para fazer aula de noite lá comigo, não tem como, na região da Zona Oeste então não tem nada de ciclovia praticamente, fica inviável fazer isso. Pensando na barreira, isso seria um tipo de barreira que nem é discutido. A discussão que a gente faz é pela educação física crítica mesmo. Mas pensando nas crenças de autoeficácia pra superar essas barreiras, o professor Albert Bandura na teoria dele, ele propõe que, na verdade, a principal maneira da gente superar barreiras é por meio da nossa crença em autorregular as nossas capacidades. Autoeficácia significa a crença que eu tenho ou você tem ou os alunos têm em conseguir realizar uma atividade específica. Para fazer exercício, qual é a crença que eu tenho de apesar dessas barreiras todas que você mencionou eu conseguir fazer exercício? Aí o Bandura comenta que para gente ser capaz de dar conta disso, de superar essas barreiras, uma das formas é que a gente tem que pensar sobre as nossas experiências anteriores, procurar pessoas que sejam próximas a nós pra gente conseguir regular as nossas emoções, nossa ansiedade de querer fazer, para superar as nossas dificuldades, é muito difícil, por exemplo, essa barreira social, se a pessoa não te dar apoio nenhum como você vai fazer isso? Mas é sempre possível você encontrar pessoas próximas a você que consigam te incentivar. Então, dentro dessa lógica autoregulatória, uma das coisas que a gente tem falado para nossos alunos o tempo inteiro é eles tem que planejar uma um momento na rotina deles para fazer exercícios, antes de planejar primeiro, procurar o ambiente físico, se tem ambiente físico necessário, adequado, dentro da realidade social e financeira dele. E, além disso, ele tem que pensar em estratégias e, logicamente, ele não vai pensar sozinho. Segundo a teoria, quem vai ajudar o aluno a pensar nessas estratégias como ele vai superar esses desafios, essas barreiras é o especialista, o professor que vai dar conta de ajudar nesse sentido ou uma pessoa que tenha feito atividades físicas, apesar das dificuldades também. E por fim, o mais importante é que ele busque nessas limitações de barreira formas dele resolver as situações dele. Então pensando num exemplo prático, dos meus alunos lá que a gente tem lá na Tijuca. Eles têm várias barreiras como os seus alunos normalmente tem da EJA. Lá eles trabalham o dia inteiro, trabalham o dia inteiro mesmo às vezes, mais de oito horas por dia, e saem direto, vão do trabalho direto. Pensando na prescrição da OMS de cento e

cinquenta minutos, que momento prático que vai sobrar para eles fazerem? Uma coisa que normalmente faço com eles é: eu peço para eles fazerem um diário semanal, anotando tudo que eles fazem, até o horário de ir ao banheiro, vai ao banheiro quanto tempo você levou? Você foi escovar o dente quanto tempo você levou? Você estudou? Quanto tempo levou? Durante o trabalho? Para identificar, no final das contas, quanto tempo que sobra. Sabe o mais interessante que tem? Que acaba encontrando em vários casos? Para vários alunos realmente não sobra tempo, sobra o tempo do deslocamento do transporte até o colégio, bizarro isso, para usar a palavra da moda (risos...). Estranho a gente pensar isso que tem uma prescrição normativa que as pessoas têm que seguir que na prática não é tão alcançável, né? É desejável, mas na nossa realidade social é às vezes até um pouco inalcançável. Tem estratégias pra resolver isso.

Apresentadora (Pergunta 4):

Então agora eu acho que você até entrou um pouco na nossa última pergunta. Que é sobre algumas dicas e orientações que você poderia nos dar para superar essas barreiras em relação à prática de atividade física, para que os alunos consigam incluir a atividade física nesse cotidiano deles de jovens adultos estudantes e trabalhadores. Uma você já falou que é pensar na organização do seu tempo, né? Você deu exemplo de fazer o diário. Agora tá até na moda o tal do planner né? Todo mundo tem o planejamento. Escrever lá direitinho tudo que você faz no dia a dia. Essa eu acho que foi um boa dica. Tem mais alguma?

Especialista Bruno (Resposta 4):

Então, tem. Pensando, associando uma coisa a outra, são atividades que eu faço com eles rotineiramente. Então pensando nessa rotina deles, dentro dessa lógica da teoria psicológica da autoeficácia, as pessoas tem que se conhecer primeiro, não adianta você dar sugestão do quê que ele tem que fazer no cotidiano dele se a gente não sabe a realidade dele e eu também não posso chegar para o aluno e impor: você tem que fazer ginástica, você tem que fazer natação. Assim, não sei se ele tem dinheiro, não sei se ele tem acesso a esse tipo de equipamento de lazer, essas atividades. Então o que a gente propõe com os alunos, é o seguinte: pensa na sua rotina. Viu lá quanto tempo sobrou para você. O que você pode fazer de coisas simples. Considerando que a atividade física é qualquer atividade de movimentação corporal e exercício vai ser a partir do momento que a gente transformar isso numa rotina, pensar em atividades físicas simples, que eles consigam incorporar na rotina deles, uma bastante simples que até minha esposa faz no trabalho, estava fazendo, atualmente não faz porque santo de casa não faz milagre, era subir e descer escada a cada uma ora, uma hora e meia, que é uma recomendação de ginástica laboral, para pessoas com problema postural e isso acaba sendo exercício que conversando com as outras pessoas do trabalho dela fizeram em conjunto. Uma coisa que um aluno meu fez, essa tarefa que eu passei pra eles era olhar o tempo que sobrava e depois de olhar esse tempo que sobrava o quê que eles iam fazer pra mudar? De atividade física? Como subir escada. Caminhar até a escola. Ir de bicicleta para a escola. Um aluno meu chegava atrasado e faltava várias aulas. Ele trabalha no centro e estuda lá na Tijuca. A gente viu aí, falou Pô, Professor. Eu pensei naquela tarefa. Eu vi que ele não te. Eu vi que eu perdi o ônibus estava cansado. Ninguém passava ponto de propósito e ir pra casa

daquele mesmo homem. Aí ele falou: “Pô professor, eu pensei naquela tarefa, vi que não tinha tempo, vi que eu vinha no ônibus cansado, passava do ponto de propósito e ia para casa na mesma hora.” Aí ele parou de pegar o ônibus e ele testou ir a pé para ver a distância. Ele falou que levava trinta minutos a pé. E ele não ia perder o ônibus, não precisava pegar ônibus e ele ia fazer incorporando a rotina dos trinta minutos por dia, aí cinco dias por semana dava os cento e cinquenta minutos, a prescrição certa e ele além de ficar mais tranquilo, mais satisfeito com isso, ele se sentiu melhor e ele parou de faltar aula. Interessante pra uma recomendação simples. Então são recomendações de pequenas mudanças de hábito de rotina, considerando o público alvo que a gente está discutindo. Se fosse classe média, média alta, pessoas com poder aquisitivo com mais acesso, poderiam buscar outros tipos de atividades. Mas pensando nos nossos alunos, a gente tem que ser mais realista.

Apresentadora:

É. Pensar na realidade deles. É engraçado que ele vai praticar, o seu exemplo, que você deu, ele vai praticar atividade física, não vai chegar atrasado na escola e ainda vai economizar o dinheiro da passagem.

Especialista Bruno:

Exatamente. Nem pensei nisso. E super feliz. Tem um caso de uma outra senhora que também pensou a mesma coisa dentro da rotina dela, ela tinha a praça como espaço de lazer disponível e voltou a fazer caminhadas rotineiras semanais. Por incrível que pareça, as recomendações são super simples, e não são só dessa teoria da autoeficácia, mas a vantagem dela é a gente fazer a pessoa pensar na vida dela. E não fazer essa orientação de cima para baixo, do professor para o aluno, mas o aluno pensar porque ele pode fazer, com quem que ela pode contar para ter esse apoio, que ela buscou o apoio de amigas e voltou a caminhar e vem todo dia contando que perdeu medidas, que mudou de calça, que mudou de tamanho, toda feliz.

Apresentadora (fala final):

Legal, muito obrigada Bruno pela entrevista. Então gente, o professor Bruno passou aí para gente dicas e orientações. Para que a gente possa pensar melhor sobre a nossa saúde. Fica aí o desafio, né? Que tal colocarmos em prática essas dicas e orientações, e sermos capazes de colocar isso no nosso dia a dia para termos uma boa qualidade de vida.

FICHA TÉCNICA	
Título:	SAÚDE NA ESCOLA - ENTREVISTA COM O ESPECIALISTA - BRUNO GOUVÊA
Endereço	https://video.rnp.br/portal/video.action?idItem=57945
Formatos:	<u>MP4 (1920 X 1080 px)</u> , <u>MP4 (1280 X 720 px)</u> , <u>MP4 (854 X 480 px)</u> , <u>MP4 (426 X 240 px)</u>
Duração:	00:19:30
Classificação:	<u>Colégio Pedro II</u> , <u>Saúde na escola - Entrevista com especialista</u> , <u>2019</u>
Tags:	<u>saúde</u> , <u>bruno</u> , <u>escola</u> , <u>gouvêa</u>
<p>Sobre o vídeo: Vídeo sobre saúde na Saúde na Escola feito pela equipe de Ead do Colégio Pedro II para o Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino, Aprendizagem, Interdisciplinaridade e Inovação em Educação, vinculado ao Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica (MPPEB/CPII).</p> <p>INSTITUIÇÃO: Colégio Pedro II</p> <p>ANO: 2019</p> <p>REITOR: Oscar Halac</p> <p>PRÓ REITORA DE PÓS GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA: Márcia Martins de Oliveira</p> <p>DIRETOR DE PÓS-GRADUAÇÃO: Francisco Roberto Pinto Mattos</p> <p>ORGANIZAÇÃO: Profª. Drª. Kátia Xavier</p> <p>COORDENADOR DO NÚCLEO DE EAD: Siddharta Fernandes</p> <p>ARTE, FILMAGEM E EDIÇÃO: Thiago Farias</p> <p>APRESENTAÇÃO: Profª Gislene Amaro</p> <p>PROFESSOR CONVIDADO: Bruno Gouvêa</p> <p>TRILHA ORIGINAL DE ABERTURA: Ketsa "Dreaming Days</p>	

Vídeo 2:Entrevista com o Especialista Mario Fritsch

Saúde e Estilo de Vida

Apresentadora (fala inicial):

Olá eu sou Gislene Amaro, Professora de Educação Física do município do Rio de Janeiro e Mestranda em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II, essa entrevista faz parte de uma pesquisa com o tema Saúde na Escola entre estudantes da Educação de Jovens e Adultos, que é a EJA. Vamos conversar hoje com o doutor Mário Fritz. Ele é médico, diretor da Faculdade de Ciências Médicas do Estado do Rio de Janeiro, a UERJ. E hoje nosso assunto vai ser dentro de saúde, estilo de vida. Primeiro, eu gostaria de agradecer a presença do doutor, muito obrigada. Obrigada por conceder essa entrevista.

Apresentadora (Pergunta 1):

Doutor Mário, muita gente acredita que ter saúde é não ter doenças, mas a gente sabe que a Organização Mundial da Saúde tem uma visão mais ampla desse conceito. Então gostaria que você falasse pra gente o que é saúde. E como que o estilo de vida pode interferir nessa questão da saúde?

Especialista Mario (Resposta 1):

Essa é uma pergunta realmente muito importante, que as pessoas confundem como você mesma falou, muitos acham que ter saúde é simplesmente não ter doença. Na verdade é um pouco mais complexo do que isso porque ter saúde equivale também a nossas características estruturais e funcionais dentro da normalidade. Mas num conceito biológico, inclui a parte física, a parte psíquica, a parte social, então tem que haver um equilíbrio muito grande que a gente chama de equilíbrio biopsicossocial. E hoje nós sabemos que nós, às vezes, nos preocupamos somente com a parte física, né. Mas a nossa parte psíquica também é importante para dizermos que temos saúde né? E hoje no século vinte e um, uma das maiores preocupações é a nossa saúde mental. Hoje, nós estamos vivendo o crescimento dos casos de ansiedade, depressão, principalmente nos jovens, né? Então não adianta a gente ter uma saúde física perfeita se a nossa saúde mental não está adequada. Então precisa de um equilíbrio e esse componente social, quando a gente diz equilíbrio biopsicossocial, mostra a importância do ambiente que a gente vive, né? Muitas vezes nós temos os nossos órgãos funcionando adequadamente, até uma saúde mental próxima da normalidade, vamos dizer assim, mas o ambiente que nós estamos vivendo pode estar bastante conturbado. Isso influencia diretamente a nossa parte física. Pode ser que naquele momento a parte física aguenta ainda, suporte a pressão, essa pressão social em que a gente vive, mas com o tempo isso vai desgastando o organismo. Nós vamos perdendo aquela nossa qualidade de saúde e alguns perdem inicialmente a parte física né, começa a ter doenças realmente, às vezes são doenças que a gente chama de psicossomáticas, mas na verdade elas se transformam em doenças verdadeiras. E muitas vezes essa parte social influencia mais na nossa saúde mental. E como eu disse antes é uma das preocupações atuais esses casos frequentes cada vez mais frequentes de ansiedade e de depressão.

Apresentadora (Pergunta 2):

Conversando com os meus alunos da Educação de Jovens e Adultos. Estávamos conversando sobre as questões de saúde, atividade física, condições de saúde. E percebi que muitos deles são hipertensos, diabéticos, obesos. Gostaria que o que você explicasse para gente mais sobre essas doenças e a causa dessas doenças.

Especialista Mario (Resposta 2):

Você falou três doenças que realmente vem me preocupando e são doenças interligadas, vamos dizer assim, principalmente pela questão da obesidade. Antigamente os casos de hipertensão, vamos dizer assim, de aumento da pressão arterial só apareciam quando as pessoas atingiam quarenta e cinco anos, cinquenta anos e hoje, infelizmente, nós estamos vendo e presenciando casos de hipertensão em jovens e adolescentes que não víamos no passado. Isso tem a ver com o ganho de peso, com a questão do sedentarismo também, com a falta de atividade física. Da mesma forma, o diabetes. Existem dois tipos principais de diabetes. A gente chama de diabetes tipo um, que é aquele que inicia na adolescência, mas tem um componente mais imunológico, vamos dizer assim e tem o diabetes tipo dois que está mais relacionado com a questão da obesidade, que a gente chama de resistência a insulina, que é um hormônio que faz diminuir a nossa glicose. Com a questão também da obesidade, sedentarismo, da falta de atividade física, esse diabetes dois que também só aparecia numa idade bem mais avançada vem aparecendo nos adolescentes e nos adultos jovens. Então tudo é uma conexão devido a esse ganho de peso progressivo que surge muitas vezes na infância, não é nem na adolescência, antes da adolescência, muitas vezes tem uma cumplicidade familiar. Às vezes os pais também são obesos e criam aquele hábito de vida de alimentação inadequada. Então, a criança e o adolescente vão ganhar peso progressivamente e esses problemas de pressão alta e diabetes vem surgindo mais precocemente. Então são condições que a gente chama de condições reversíveis ou previsíveis que poderiam ser mais facilmente abordadas ou até prevenidas, se nós tivéssemos talvez uma conscientização maior da nossa população, dos pais principalmente. Tivesse mais atenção porque essas questões às vezes vão sendo deixadas de lado, as pessoas ah, isso aí depois melhora. Isso é uma coisa passageira, mas quanto mais tempo o indivíduo fica com aquele peso acima do ideal, mais difícil vai ficar sua recuperação e essa eliminação do excesso de peso. Então são problemas que realmente tem que se ter mais atenção, mais cuidado, acho que até a comunidade médica muitas vezes também entra num grau de inércia, não considera isso muito importante, acha que isso é questão só da família. Então isso vai empurrando, vai deixando de lado e quando há necessidade, quando as doenças vão surgindo, porque a questão da obesidade não está relacionada somente a hipertensão e diabetes, infelizmente a obesidade, que é esse ganho excessivo de peso, está relacionada a outras doenças e doenças graves como alguns tipos de câncer, o câncer do intestino, o câncer de pâncreas, de bexiga, de mama, diversos tipos de câncer estão relacionados à obesidade também e muitas vezes a gente pensa que é só o fumo, só o cigarro que causa câncer. Mas até uma coisa mais simples de se evitar que é o excesso de peso pode ter essas consequências, fora outros problemas de pele, problemas de infecções também, por repetição e uma série de condições médicas que estão associadas a esse grande peso. Então eu acho que, por isso que esse trabalho aqui que

vocês estão fazendo, eu acho muito importante porque ajuda nessa conscientização porque eu acho que é isso que tá faltando aí na nossa população.

Apresentadora (Pergunta 3):

Então gostaria que você desse dicas para gente, orientações de como prevenir essas doenças, as três principais que a gente conversou aqui e para quem já as possui como lidar com elas no dia a dia? Quais são as dicas que você nos dá?

Especialista Mario (Resposta 3):

Quando você diz dicas para prevenir essas doenças, a gente chama até de prevenção primária. E, ao mesmo tempo, quando você diz as pessoas que já tem essas doenças como evitar as consequências, as complicações, a gente chama de prevenção secundária. As dicas vão servir para as duas situações. De uma forma geral, obviamente para a questão da obesidade é importante atividade física. Não só o exercício físico, mas atividade física. A gente sabe que hoje, no nosso mundo moderno, a tecnologia chegou para ajudar, não há dúvida nenhuma. Mas isso nos deixou também um pouco mais sedentário. Então pouco hoje se sobe de escada, se sobe de elevador, os carros estão todos automatizados, então são questões do dia a dia que poderiam servir até como dicas. Então, se você pega um transporte público e só tem em frente a sua residência ou em frente a sua escola, você poderia saltar às vezes dois pontos antes, três pontos antes e fazer uma caminhada. Isso ser uma coisa natural, que você faz no dia a dia. Isso pode fazer uma simples diferença. Outra questão é a hipertensão, nós já falamos, está relacionada também com essa questão do ganho de peso. Então a dica principal é perda de peso, entre as medidas que a gente diz não farmacológicas, ou seja, medidas que não estão associados ao uso de remédios, a que mais faz diminuir a pressão é a diminuição de peso. Nós temos outras também que é a diminuição da ingestão de sal. Hoje também o nosso mundo moderno fez aumentar muito a ingestão de sal. Só para você ter uma ideia, o ideal da ingestão de sal seria cinco gramas por dia, a média da população brasileira chega a doze gramas por dia, ou seja, mais que o dobro do necessário. Eu sei que é muito fácil falar para diminuir o sal, principalmente para quem come fora, que não come em casa, geralmente come com muito sal mesmo porque o sal serve pra conservar os alimentos. Então os restaurantes e esse ambiente que a gente come fora de casa geralmente põem mais sal mesmo, que é para ajudar a conservação. Então a diminuição da ingestão de sal, a diminuição do peso, não fumar ou parar de fumar, se for o caso, são as três medidas mais importantes, bebida alcoólica também, um pouquinho de vinho faz bem? Realmente faz bem, mas o que é esse pouquinho? Qual é essa dosagem de pouquinho? Isso que vale dizer, é só uma taça de vinho ou um copo de cerveja. Isso muitas vezes, facilmente passa do limite, então tem que evitar realmente a ingestão de bebidas alcoólicas e atividade física. Porque a atividade física se confunde às vezes em diminuir peso. Mesmo as pessoas que não têm excesso de peso devem praticar a sua atividade física. Isso ajuda a prevenir a hipertensão, porque acho que todos devem imaginar que a hipertensão tem dois componentes principais, um genético e um ambiental. Assim o genético até o momento nós não temos ainda terapia genética, está se tentando alguma coisa assim, mas se você tem o pai ou a mãe ou os dois hipertensos, com pressão alta, a sua chance de ter pressão alta também é grande. Mas isso não quer dizer que você vai ter pressão alta. Vai depender do seu estilo de vida, do que você faz no seu dia a dia, tem pessoas que têm o pai e a mãe

hipertensos e mesmo assim não ficam hipertensos porque mantêm seu peso ideal, não fumam, fazem atividade física. Então, se nós temos um componente genético e não conseguir modificar, existem essas modificações, vamos dizer assim, esse estilo de vida que a gente pode modificar, se adequar. Então é por isso que o ideal realmente é chamar de estilo de vida e não uma dieta, porque dieta tem início, meio e fim. Aí depois que acaba a dieta volta tudo ao normal. Tem vários tipos de dieta, dieta da lua, dieta do jejum, mas o mais importante não é dieta, é o estilo de vida. A mesma coisa, mais importante não é o exercício físico durante uma ou duas semanas. Não é só jogar futebol no fim de semana. Você tem que ter um estilo de vida diário que seja adequado e ajude a prevenir essas doenças e da mesma forma, prevenir quem tem essas doenças a evitar as complicações, muitas vezes diminuir a necessidade de remédio. Às vezes tem pessoas que tem pressão alta, tomam três ou quatro remédios, medicações, mas se faz atividades físicas, se diminui peso e diminui a ingestão de sal, passa a tomar um ou dois remédios e às vezes até somente um remédio. Então ajuda bastante o tratamento. Não devemos pensar somente nos remédios. Não existe nenhuma pílula mágica que vai resolver isso, é importante a sua participação, o seu envolvimento e a adesão ao tratamento, tanto ao outro tratamento das medicações como adesão ao seu próprio estilo de vida.

Apresentadora (fala final):

Então Dr. Mario, muito obrigada pela entrevista, foram informações muito importantes, valiosas mesmo para o nosso dia a dia. E vocês? Gostaria que vocês pensassem como é que está o estilo de vida de vocês? Diante de todas essas informações que a gente ouviu aqui do doutor Mário, vamos pensar em melhorar a nossa saúde? Nosso estilo de vida?

FICHA TÉCNICA	
Título:	SAÚDE NA ESCOLA - ENTREVISTA COM O ESPECIALISTA - MÁRIO FRITSCH
Endereço	https://video.rnp.br/portal/video.action?idItem=57949
Formatos:	<u>MP4 (1920 X 1080 px)</u> , <u>MP4 (1280 X 720 px)</u> , <u>MP4 (854 X 480 px)</u> , <u>MP4 (426 X 240 px)</u>
Duração:	00:13:33
Classificação:	<u>Colégio Pedro II</u> , <u>Saúde na escola - Entrevista com o especialista</u> , <u>2019</u>
Tags:	<u>Colégio</u> , <u>PedroII</u> , <u>entrevista</u> , <u>saúde</u> , <u>escola</u>
<p>Vídeo sobre saúde na Saúde na Escola feito pela equipe de Ead do Colégio Pedro II para o Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino, Aprendizagem, Interdisciplinaridade e Inovação em Educação, vinculado ao Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica (MPPEB/CPPII).</p> <p>INSTITUIÇÃO: Colégio Pedro II</p> <p>ANO: 2019</p> <p>REITOR: Oscar Halac</p> <p>PRÓ REITORA DE PÓS GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA: Márcia Martins de Oliveira</p> <p>DIRETOR DE PÓS-GRADUAÇÃO: Francisco Roberto Pinto Mattos</p> <p>ORGANIZAÇÃO: Profª. Drª. Kátia Xavier</p> <p>COORDENADOR DO NÚCLEO DE EAD: Siddharta Fernandes</p> <p>ARTE, FILMAGEM E EDIÇÃO: Thiago Farias</p> <p>APRESENTAÇÃO: Profª Gislene Amaro</p> <p>PROFESSOR CONVIDADO: Mário Fritsch</p> <p>TRILHA ORIGINAL DE ABERTURA: Ketsa "Dreaming Days</p>	

Vídeo 3: Entrevista com Especialista Lara Villar

Saúde Emocional

Apresentadora (fala inicial):

Oi, gente! Eu sou Gislene Amaro, professora de Educação Física do município do Rio de Janeiro, e mestranda em Práticas de Educação básica do Colégio Pedro II, estou aqui hoje para fazer entrevista que faz parte de uma pesquisa que aborda o tema Saúde na escola, com estudantes da educação de jovens e adultos, a EJA. A gente vai conversar hoje com a professora Lara Villar, que também é Professora de Educação Física, daqui do Colégio Pedro II, inclusive, também ministrando em Práticas de Educação Básica, daqui do Colégio Pedro II e a gente vai conversar hoje sobre a questão da saúde emocional. Então, Professora, seja muito bem-vinda e obrigada por ter aceitado esse convite da entrevista. Vamos lá?!

Especialista Lara (fala inicial):

Bom, antes de mais nada, eu agradeço pela oportunidade de estar aqui, contando um pouquinho dos estudos que eu venho fazendo, do trabalho que eu tenho buscado construir, também através do mestrado profissional aqui, no Colégio Pedro II. Obrigada!

Apresentadora (Pergunta 1):

Então, Lara, a gente sabe que você faz uma pesquisa dentro do conceito de “Emoções e aprendizagem”. Então eu queria que você explicasse para gente o que são emoções.

Especialista Lara (Resposta 1):

As emoções, elas são uma espécie de protocolo/padrão, uma espécie de repertório de ações imediatas que a gente tem. Todos nós trazemos. A emoção, ela é um processo que se desencadeia/se desenvolve a partir da avaliação que nós fazemos, eu diria, a algo que está acontecendo, ou que está prestes a acontecer e que a gente perceba que pode/que possa estar alterando para melhor - ou pior - o nosso bem-estar. Então, assim, de acordo com as ocorrências que a gente passe, as situações nas quais a gente viva, ou desenvolva, ou crie, a gente, a partir da interpretação sobre o que tá acontecendo, começa a ter reações fisiológicas e comportamentos emocionais começam a fluir, a sair. No primeiro instante, elas tomam conta de nós, comandando nossos atos, nossos pensamentos. E a partir daí, elas passam a influenciar a situação. As emoções passam a interferir no que está acontecendo/no próprio evento que está acontecendo. Essa capacidade é uma capacidade maravilhosa que, graças a ela, permitiu que a gente sobrevivesse ao longo das eras, que a gente evoluísse e nos tornássemos cada vez mais capazes de observar os problemas e os desafios que a vida coloca para gente. Então, as emoções, elas nos permitem ser e estar no mundo. Seria mais ou menos isso. Os estudos têm apontado sete famílias emocionais: tristeza, raiva, surpresa, medo, aversão, desprezo e

felicidade. Essas emoções, elas são estruturadas em “temas universais” - como nós chamamos. Por que “temas universais”? É porque eles são comuns nas mais diversas culturas do nosso planeta. Por exemplo, a perda. A perda é um tema universal porque qualquer pessoa que passa por uma situação de perda desenvolve a emoção tristeza. As perdas podem ser diferentes; situações, coisas ou pessoas, mas a emoção que vai ser gerada vai ser a tristeza. Então, as emoções vêm dessa temática universal e também possuem variações que dependem da experiência individual de cada pessoa - aquilo que elas vivem, aquilo que elas geram/constroem para as vidas delas.

Apresentadora (Pergunta 2):

Recentemente, conversei com meus alunos da Educação de Jovens e Adultos sobre saúde, prática de atividade física... Aí eu queria que você falasse um pouquinho para gente, como as emoções podem influenciar na saúde, e em relação à prática de atividades físicas, ajuda na saúde emocional? Como?

Especialista Lara (Resposta 2):

Uma coisa que eu gostaria que ficasse já a partir da minha primeira fala, é que as emoções são absolutamente naturais. É normal sentirmos alguma coisa. É natural que a gente sinta algo em algum momento, em vários momentos, sempre. Na medida em que a gente entendeu que as emoções são respostas sobre algo que está acontecendo, a ideia é que a gente aceite/compreenda essas emoções e busque olhar para o que aconteceu, o que gerou essa emoção. Vou fazer uma analogia que eu gostei muito, que eu aprendi, que é da panela com água fervente: Então a emoção está lá, está borbulhando, e ela flui. E emoção vem de “moção”, movimento externo, então é um movimento para fora de algo que está sendo ali elaborado, e elaborado internamente. Agora, o fogo que está ali, ele é quem esquentava essa água. O fogo é estrutural. Nós precisamos olhar para esse estrutural; que fogo que está alimentando a emoção? As emoções vêm, as emoções vão... E aí, o que está/o que gera? O quê que está por trás disso? A gente precisa cuidar disso. E isso interfere na nossa saúde emocional, porque isso interfere nas nossas relações. A forma como eu lido com as coisas que acontecem, a forma como eu me expesso emocionalmente diante delas, vai interferir no meu relacionamento. Vai interferir na forma como eu olho para as pessoas, como eu olho para o que acontece ao meu redor, e tem três elementos muito importantes da autorregulação emocional, que é: Eu saber/eu identificar a emoção que eu estou sentindo; eu compreender as consequências emocionais do meu comportamento afetivo, e regular o meu estado afetivo/regular o meu estado emocional. Então eu preciso identificar. Eu estou com raiva? Essa raiva vem do quê? Essa raiva vem porque eu me senti. Porque eu não fui ouvido? Porque eu não fui. Eu me senti excluído? Essa raiva vem da onde? E aí, esse processo de exclusão, o que a gente faz em relação a ele? A atividade física, ela por si só traz a produção de hormônios que nos trazem conforto, alívio, trazem felicidade... Faz com que a gente esqueça momentaneamente os problemas que a gente tá passando, ou algum evento excepcional, alguma situação extra, digamos assim. Coisas que surgem no dia a dia da nossa vida. Então, ela tem o componente fisiológico, ela tem o componente social, emocional. Porque eu também encontro pessoas, eu posso encontrar meus amigos, encontrar amigos, fazer novos amigos. Nesse momento, novas emoções são desencadeadas, eu tenho outras reações fisiológicas. É preciso que a gente busque isso! É preciso que a gente se torne

agente desse processo que é natural, que acontece o tempo todo! Ele acontece o tempo todo dentro de nós. Nas aulas de Educação Física, por exemplo, é importante o aluno se disponibilizar para fazer, observar a proposta do professor, olhar com um olhar mais acolhedor para as diferenças. Porque se é ele que é o mais habilidoso, talvez tenham colegas menos habilidosos. Então, se ele é o menos habilidoso, se acreditar, sim, capaz de participar de atividades! Atividades das mais variadas que o professor oferece, que até muitas vezes ele acha que não é atividade, ou não é aula - não é? Porque é uma atividade diferenciada, ou é mais amena, ou propõe reflexões, ou propõem trocas.

Apresentadora (Pergunta 3):

Então Lara, diante de tudo que você falou, será que é possível controlarmos nossas emoções? Eu queria que você nos desse dicas e orientações de como controlar as nossas emoções e não sermos controlados por elas.

Especialista Lara (Resposta 3):

Então, de certa forma a gente não consegue controlar as emoções, na medida em que elas são respostas praticamente automáticas e são construídas, foram construídas ao longo do tempo para nossa sobrevivência e até hoje regem a nossa vida, mas esse banco de dados emocional, ele também continua a todo tempo recebendo mais informações e aí nós podemos sim estar observando o início de reações, o início do fluir dessas emoções, a gente pode estar observando gatilhos que geraram, gatilhos esses que nós adquirimos ao longo da nossa história de vida. E fazem com que a gente reaja de determinadas maneiras. Na medida em que a gente consegue observar, perceber o início dessa emoção, a gente pode sim estar efetuando alguma coisa em relação a ele, a gente pode estar direcionando de alguma forma, amenizando de alguma forma o que tá acontecendo. As emoções, elas estão aí para nos ajudar a ampliar a nossa consciência de nós mesmos, as emoções nos ajudam para que a gente saiba quem nós somos, quem a gente é, então porque que eu reajo assim de algumas formas, porque que eu reajo para algumas coisas de forma intempestiva e outras que eu deveria ter tido mais resposta, eu não tive. Isso é para gente se conhecer, então assim, não podemos controlar, mas ao mesmo tempo nós podemos nos aprimorar, a gente pode sim, alterar alguns gatilhos, gente pode amenizar alguns gatilhos. Talvez a gente não mude. Alguns, mas a gente pode sim intervir. A gente pode atuar sobre elas. A gente precisa entender que a gente é responsável pelo o que a gente faz na nossa vida. Eu mencionei a raiva não foi? Nós sentimos raiva. Nós temos que olhar para essa raiva. Às vezes as pessoas têm medo de sentir raiva, medo e raiva, as pessoas acham que não podem sentir raiva. Não, é natural também sentir raiva, algo nos incomodou e aí a gente tem que olhar para aquilo que aconteceu e trabalhar qual parte daquilo, sobre que parte daquilo eu tenho gerência, sobre que parte eu posso interferir. A tristeza, ela tá chamando atenção para uma realidade e para uma adaptação nossa a uma situação, a uma realidade que está de um jeito, ou ela está ou ela é daquela maneira. A tristeza está sinalizando alguma coisa. Eu estou triste por conta de alguma situação. Daí para frente, eu decido que realidade eu quero viver, que parte dela eu posso alterar. Será que é só culpa do outro? É só culpa do ambiente? É só culpa da conjuntura? Até que ponto eu não posso alterar aquela situação e desenvolver outra emoção. Então assim, você fala de dicas. A atividade física é uma dica por si só, respirar é o primeiro

passo. Eu costumo dizer que respirar é o primeiro passo, fazendo outra analogia. As emoções são como um rio que flui, um rio que flui, ele alimenta a margem, gera vida. Se surge obstáculo naquele rio, vai começar a surgir uma zona represada de acúmulo ou uma zona de falta, de seca. E aí é onde começam as crises, onde começam os problemas e surgem sintomas, os sintomas que podem ser desde uma falta de ar a uma dor no estômago, uma dor de barriga repentina. Então assim, foi algum evento novo, repentino ou é uma coisa que já se mantém por muito tempo? São coisas que a gente precisa olhar. A gente tá num momento assim muito delicado de anestesiá-lo que se sente ou se negar o que se sente ou de se mostrar somente alegre. Esse caminho não é saudável. Não é por esse caminho que a gente deve ir. Pelo contrário, a gente deve olhar o que nos incomoda, o que nos afeta, a palavra é muito boa nesse sentido. O que nos afeta, nos afetou, não foi nada que aconteceu e a partir daí a gente tomar as rédeas da nossa vida, então assim fora isso, respirar, caminhar, conversar, procurar amigos significativos, pessoas que nos tragam um significado e reconhecimento, não dar valor ou não exagerar no valor a pessoas que passam pela nossa vida e talvez realmente não tenham muito a contribuir. Quantas coisas a gente também pode está mudando ou reconstruindo na nossa vida, quantas coisas a gente pode está transformando. E a partir daí, o próprio sentimento, estou me sentindo melhor, fiquei mais feliz, é por esse caminho que eu vou. Seja mudar de profissão, terminar os estudos, permanecer no estudo, aprender uma nova matéria, mudar de ramo, mudar de profissão, reconstruir, fazer um novo acordo nos nossos relacionamentos, às vezes a gente precisa de novos acordos, às vezes não é mudar de pessoa, é mudar de acordos, mas a gente precisa estar voltado para isso. E as emoções estão aí para sinalizar como que eu estou me sentindo. A gente não é um robô que acorda sempre da mesma forma. Tá sempre feliz. Não, a gente acorda assim, tem dia que acorda assim, outros dias assim e a gente tem que olhar para isso. Mas se percebendo, se aceitando, se amando, se cuidando porque se as emoções são naturais, elas estão aí para nos ajudar, para a gente viver, como falei lá no início, para ser e estar no mundo. Então que estejamos melhores!

Apresentadora (fala final):

Com certeza! Lara, eu gostaria muito de agradecer, a conversa foi ótima! Muito esclarecedora, um assunto muito importante. Muito obrigada pela entrevista! E, queridos, que tal colocarmos essas dicas no nosso no nosso dia a dia, no nosso cotidiano, para termos uma boa saúde emocional?! Vamos pensar nisso!

FICHA TÉCNICA	
Título:	SAÚDE NA ESCOLA - ENTREVISTA COM O ESPECIALISTA - LARA VILLAR
Endereço	https://video.rnp.br/portal/video.action?idItem=57948
Formatos:	<u>MP4 (1920 X 1080 px)</u> , <u>MP4 (1280 X 720 px)</u> , <u>MP4 (854 X 480 px)</u> , <u>MP4 (426 X 240 px)</u>
Duração:	00:16:31
Classificação:	<u>Colégio Pedro II, Saúde na escola - Entrevista com o especialista, 2019</u>
Tags:	<u>Colégio, PedroII, entrevista, saúde, escola</u>
<p>Vídeo sobre saúde na Saúde na Escola feito pela equipe de Ead do Colégio Pedro II para o Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino, Aprendizagem, Interdisciplinaridade e Inovação em Educação, vinculado ao Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica (MPPEB/CPII).</p> <p>INSTITUIÇÃO: Colégio Pedro II</p> <p>ANO: 2019</p> <p>REITOR: Oscar Halac</p> <p>PRÓ REITORA DE PÓS GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA: Márcia Martins de Oliveira</p> <p>DIRETOR DE PÓS-GRADUAÇÃO: Francisco Roberto Pinto Mattos</p> <p>ORGANIZAÇÃO: Profª. Drª. Kátia Xavier</p> <p>COORDENADOR DO NÚCLEO DE EAD: Siddharta Fernandes</p> <p>ARTE, FILMAGEM E EDIÇÃO: Thiago Farias</p> <p>APRESENTAÇÃO: Profª Gislene Amaro</p> <p>PROFESSOR CONVIDADO: Lara Villar</p> <p>TRILHA ORIGINAL DE ABERTURA: Ketsa "Dreaming Days</p>	

Vídeo 4: Entrevista com Especialista Miguel Costa

Atividades Físicas em Espaços Públicos

Apresentadora (fala inicial):

Olá. Eu sou Gislene Amaro, Professora de Educação Física do município do Rio de Janeiro e Mestranda em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II. Essa entrevista faz parte de uma pesquisa que aborda o tema Saúde na Escola, com estudantes da Educação de Jovens e Adultos, a EJA. Vamos conversar com o Professor Miguel Costa, ele é professor de Educação Física do Colégio Pedro II, é Mestre e Doutor em Epidemiologia em Saúde Pública da Escola Nacional Sérgio Arouca, na Fiocruz. Vamos conversar hoje sobre a prática de atividades físicas em espaços públicos. Primeiro, eu gostaria de agradecer a sua presença Professor Miguel, obrigada por ter aceitado o convite e seja muito bem-vindo!

Especialista Miguel (fala inicial):

Agradeço pelo convite, prazer participar desse projeto, poder contribuir com essa discussão.

Apresentadora (Pergunta 1):

Então professor Miguel, eu li num artigo seu que características ambientais podem influenciar questões de saúde ou comportamentos de saúde, como por exemplo, a prática de atividades físicas pela população, pelas pessoas e tal. Eu gostaria que você falasse mais sobre isso com a gente, como que essas características ambientais podem influenciar a prática de atividades físicas da população?

Especialista Miguel (Resposta 1):

Importante a gente começar falando a quem a gente se refere quando a gente fala característica ambiental, basicamente, a gente tá falando do ambiente em que a pessoa vive e quais são as características dele. Para as pesquisas a gente tem um conceito que é muito claro, que é muito utilizado na verdade, que é o conceito de vizinhança. Então o que é a vizinhança da pessoa? A vizinhança não é necessariamente o bairro no qual a pessoa vive. Isso também é considerado vizinhança, mas o conceito de vizinhança aborda que aquele espaço, aquele lugar que a pessoa frequenta. Então, por exemplo, o Rio de Janeiro é um bom exemplo de cidade porque é ela muito heterogênea. Eu posso ter locais próximos a minha vizinhança que eu considero, que são locais que eu frequento, que eu participo das atividades e posso ter um local, que é a mesma distância da minha casa, só que eu não considero como minha vizinhança. Pode ter ali uma linha de trem, um impedimento geográfico. Eu posso ter uma diferença de, por exemplo, no caso do Rio de Janeiro, que é muito próximo uma comunidade de um bairro mais urbanizado, eu posso considerar que aquela comunidade não faz parte da minha vizinhança, ou posso considerar que sim, depende muito do indivíduo. Então essa questão da vizinhança ela é subjetiva. Por que é importante pontuar isso? Quando gente tá falando de característica ambiental e entrando no conceito de vizinhança, especificamente para atividade física, o que a gente

quer saber? A gente quer saber o quê que existe na vizinhança daquele indivíduo, o quê que existe naquele ambiente que propicia a prática de atividade física ou que impede. Então quais são os aspectos? A gente pode levantar alguns, por exemplo, o controle de tráfego, se as ruas são bem arborizadas, se existem locais específicos para prática de atividade física naquela vizinhança, como por exemplo, quadras, parques, se o indivíduo tem acesso à praia, por exemplo, que a praia é um lugar propício para prática de atividade física. São vários aspectos. Dentre eles, é importante a gente destacar uma prática de atividade física que é considerada a mais simples de todas, que é a caminhada. Por que quando a gente vai fazer pesquisa desse tipo, a gente sempre considera a caminhada? Porque a caminhada na prática é uma atividade física que ela não tem contraindicação, basicamente não tem. Ela pode ser praticada por indivíduos desde criança até idosos. É a mais recomendada para um início de atividade física, é simples, é barata, não precisa de equipamento quase nenhum, basicamente um tênis, mas você pode caminhar descalço também, apesar de não ser recomendado, mas você pode. Então as características de vizinhança que a gente avalia inicialmente nas pesquisas são aquelas relacionadas a caminhada. Então tem como, eu já comentei, calçadas apropriadas, se existem calçadas porque tem vizinhança que nem calçada tem, o controle de tráfego, se existe praça, se existe ciclovia, se existem locais apropriados. Então essas são algumas características que eu avalio para ter um básico de atividade física, o mínimo para o indivíduo poder fazer uma caminhada. Se existem outros aspectos, por exemplo, existência de parques como comentei, então você tem uma melhora na vizinhança. Mas você tem aí pelo menos um mínimo para que o indivíduo possa fazer alguma atividade física. Existem alguns outros aspectos que também podem ser considerados, mas o principal para atividade física é a estrutura física, vamos dizer assim da vizinhança.

Apresentadora (Pergunta 2):

Eu fiz uma roda de conversa com meus alunos da Educação de Jovens e Adultos e todos falaram bastante que gostam de praticar atividades físicas ao ar livre, mas que existe um fator negativo que os impedem atualmente. Esse público é do Rio de Janeiro. Que é a questão da violência. Então segundo as estatísticas ou suas pesquisas mesmo, o que você viu que a violência pode influenciar nessa questão da prática de atividades físicas ao ar livre? Existe essa influência?

Especialista Miguel (Resposta 2):

Existe essa influência e ela é importante. Um ponto interessante que você já colocou é que seus alunos têm gosto pela atividade física, eles querem fazer. Eles pedem fazer isso. Isso eu considero um dos objetivos da educação física escolar é exatamente criar no aluno prazer, o gosto pela atividade física. Para mim é um dos principais objetivos. Outro objetivo considerado muito importante na área de educação física escolar é o aluno entender a importância do lazer na vida dele. Entender que ele tem que ter um tempo dedicado a vida dele, ao prazer dele e também um terceiro objetivo, colocando assim dentro da educação física, é entender a importância da atividade física na saúde dele. Então, quando ele entende essa tríade, quando ele tem acesso a isso, se tem o gosto pela atividade física, ele entende a importância do lazer e ele entende a importância da atividade física na saúde dele, ele tende a alinhar esses três fatores. É isso que eu acho um

dos grandes objetivos da educação física, que o aluno tenha consciência de alinhar esses três. Como já coloquei anteriormente, coloquei algumas características de vizinhança para você: se ele tem acesso a um parque, se ele tem acesso a uma quadra, se ele tem acesso a praia, se ele tem acesso a ruas bem arborizadas, e ele tem a consciência disso que ele tem que ter o lazer na vida dele, que ele tem que alinhar esse lazer a atividades físicas para ter benefícios à saúde, a tendência é que ele use esse espaço. Porém, tem o grande problema da violência. A violência acaba sobrepujando isso tudo. Eu posso ter a vizinhança que for, com a melhor estrutura possível, se tiver violência, isso acaba sendo, de certa forma, anulado. Em bairros que eu não tenha a estrutura tão boa, mas de certa forma, não tem índice de violência tão grande, de repente eu acabo tendo uma prática maior de atividades físicas. Você pode ter um exemplo bom que é a questão dos jogos populares que a gente na educação física escolar está tendo que resgatar bastante. Como você vê lá nos anos de mil novecentos e oitenta, noventa, onde tem muitas pesquisas na área de educação física, era comum a prática de jogos de rua e essa prática, aos poucos, ela foi saindo, jogos de rua eram queimada, golzinho, os jogos que as crianças praticavam na rua e aos poucos isso foi sendo substituído pelos jogos eletrônicos, por exemplo, não é só a questão da violência, existem os jogos eletrônicos, mas a violência acaba influenciando. Hoje por exemplo, para um pai, tem várias pesquisas, várias entrevistas nesse sentido, ele pode achar melhor que o filho dele fique em casa brincando do seu lado do que ele fique ali na rua em frente de casa brincando porque vai sentir que ali é mais perigoso para ele. Então a violência é um motivo. Não é o único motivo que afasta o indivíduo da atividade física. Você tem outros. As pesquisas nesse sentido, elas são muito espaças, porque elas lidam com pessoas com características diferentes, idosos, crianças, adolescentes, grupos específicos, funcionários públicos, etc. Então as pesquisas são espaças, mas há uma linha em comum com essas pesquisas que apontam três motivos principais que afasta a pessoa da atividade física. Um deles é a violência como você já citou. Outra questão é o tempo, a pessoa realmente não ter tempo para fazer atividade física ou não ter a percepção de que tem tempo, seja porque tem que trabalhar, porque gasta muito tempo com deslocamento, etc. E o terceiro é efetivamente a motivação, motivação para atividade física. É interessante no seu exemplo, que a motivação o seu grupo já tem e se eles têm a motivação, provavelmente eles entendem também essa importância. Então acaba que a violência fica como fator muito importante, até porque a motivação e até o tempo, o indivíduo tem como pessoalmente alterar, ele tem como ter algum controle sobre isso. A violência externa ele não tem controle, ele tem um controle ainda individual para alterar essa situação. Por isso, a violência tem um caráter muito importante nessa questão.

Apresentadora (Pergunta 3):

Para finalizar, pensando no poder da parceria entre escola em sociedade, quais são as dicas e orientações que você pode nos dar para influenciar as políticas públicas para ampliar as oportunidades de práticas de atividades físicas em espaços públicos?

Especialista Miguel (Resposta 3):

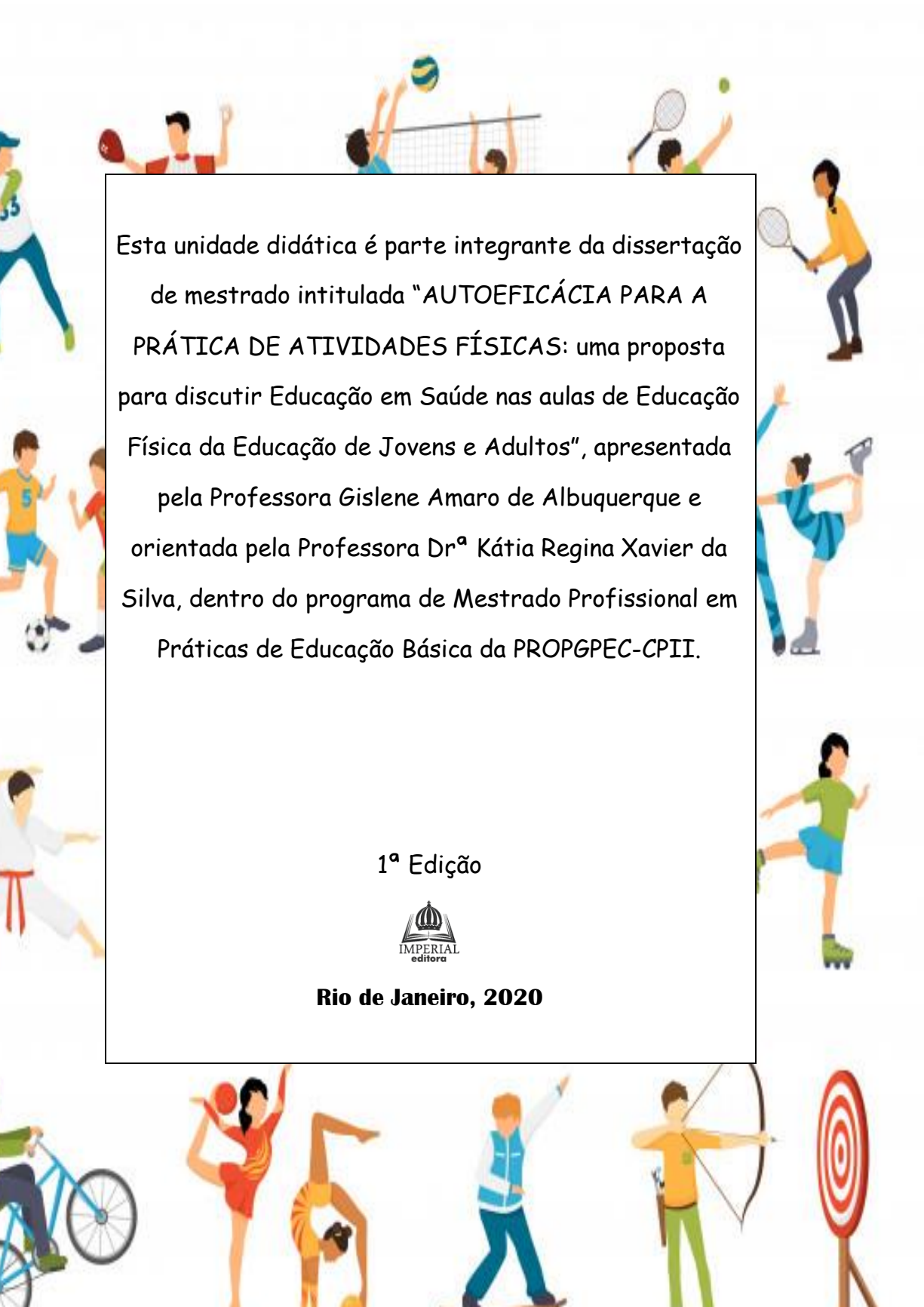
Interessante sua pergunta por que ela fala de educação como um todo. Quando a gente tá trabalhando na escola, educação pública de modo geral, a gente sempre pensa em educar o indivíduo, educar o aluno para que eles sejam agentes transformadores da sociedade, falando mais especificamente sobre o ponto que você tocou, na pergunta

anterior a gente falou um pouquinho sobre a questão de o aluno entender a importância do lazer na vida dele. Existe lazer de várias formas, ele pode ter lazer para ir ao cinema, pode ter lazer para ele sentar e ler um livro, pode ser um lazer para ele ficar com a família dele, da um passeio, não necessariamente envolver atividade física. Mas especificamente para nós, aqui da educação física, da atividade física, a importância do aluno entender que ele tem esse direito ao lazer, que a sociedade tem que proporcionar a ele condições para que ele tenha acesso ao lazer e falando especificamente da atividade física, se ele entender que a atividade física é importante para saúde dele, porque ele tem que alinhar isso ao lazer. Se ele entende isso como algo fundamental, como um direito dele, eu entendo que ele vai ter muito mais condições de cobrar da sociedade, de cobrar do poder público, que atenda a necessidade dele, que forneça a ele esse aparato, essa questão toda. Então ele pode ser um agente transformador da sociedade. Ele pode ser um agente que pode cobrar da sociedade com muito mais propriedade, muito mais afim. E a gente tem exemplos diversos, a gente vê comunidades que, por exemplo, assumiram determinada praça, um determinado local. A comunidade assumiu, foi lá e cobrou melhorias daquele local, cobrou limpeza, por exemplo, praças que, você vê o tempo todo no jornal, praças que estavam abandonadas, estavam tomadas pelo mato, tomadas por rato, lixo e a sociedade foi lá e cobrou: a gente quer esse espaço, é um espaço nosso, a gente quer que a prefeitura venha, que o governo venha e limpe esse local, coloque da forma adequada. E a partir daquele momento, aquele grupo social, aquela vizinhança, aquele bairro tomou aquele espaço e transformou aquele espaço num local de lazer. E aí, consequentemente, a Prefeitura pode, aqui no Rio tem vários exemplos, de academias populares, programas para idosos, você vê de manhã, não sei hoje como está a situação, mas antigamente você via bastante idosos praticando atividades físicas nesses bairros e tudo isso é proveniente de cobrança da sociedade. Então a gente entende assim, que a educação nesse ponto, eu entendo, educação nesse ponto como transformadora social, um potencial transformador social. Ela tem que atuar no aluno para que ele tenha essa consciência da importância do lazer, da atividade física e a importância da atividade física na saúde dele. E que os governantes também se conscientizem disso. Se eu tenho indivíduos que praticam mais atividades físicas, isso tá associado à redução de várias doenças. Então eu vou ter menos atendimento hospitalar. Vou ter menos atendimentos por questões de saúde mental por exemplo. Então isso é importante, então a importância maior para mim nesse sentido é essa: você ter alunos com consciência que eles tenham mais capacidade, tenham mais motivação para cobrar dos agentes públicos que forneçam a eles o direito ao lazer.

Apresentadora (fala final):

Muito bom! Muito obrigada Miguel pela participação, pela entrevista. Muito bom! Foram informações muito valiosas. Muito importante para todos nós e que tal colocarmos em prática todas as informações que adquirimos hoje.

FICHA TÉCNICA	
Título:	SAÚDE NA ESCOLA - ENTREVISTA COM O ESPECIALISTA - MIGUEL COSTA
Endereço	https://video.rnp.br/portal/video.action?idItem=57950
Formatos:	<u>MP4 (1920 X 1080 px)</u> , <u>MP4 (1280 X 720 px)</u> , <u>MP4 (854 X 480 px)</u> , <u>MP4 (426 X 240 px)</u>
Duração:	00:13:24
Classificação:	<u>Colégio Pedro II, Saúde na escola - Entrevista com o especialista, 2019</u>
Tags:	<u>Colégio, PedroII, entrevista, saúde, escola</u>
<p>Vídeo sobre saúde na Saúde na Escola feito pela equipe de Ead do Colégio Pedro II para o Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino, Aprendizagem, Interdisciplinaridade e Inovação em Educação, vinculado ao Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica (MPPEB/CPII).</p> <p>INSTITUIÇÃO: Colégio Pedro II</p> <p>ANO: 2019</p> <p>REITOR: Oscar Halac</p> <p>PRÓ REITORA DE PÓS GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA: Márcia Martins de Oliveira</p> <p>DIRETOR DE PÓS-GRADUAÇÃO: Francisco Roberto Pinto Mattos</p> <p>ORGANIZAÇÃO: Profª. Drª. Kátia Xavier</p> <p>COORDENADOR DO NÚCLEO DE EAD: Siddharta Fernandes</p> <p>ARTE, FILMAGEM E EDIÇÃO: Thiago Farias</p> <p>APRESENTAÇÃO: Profª Gislene Amaro</p> <p>PROFESSOR CONVIDADO: Miguel Costa</p> <p>TRILHA ORIGINAL DE ABERTURA: Ketsa "Dreaming Days</p>	



Esta unidade didática é parte integrante da dissertação de mestrado intitulada "AUTOEFICÁCIA PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: uma proposta para discutir Educação em Saúde nas aulas de Educação Física da Educação de Jovens e Adultos", apresentada pela Professora Gislene Amaro de Albuquerque e orientada pela Professora Dr^a Kátia Regina Xavier da Silva, dentro do programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica da PROPGPEC-CPII.

1^a Edição



Rio de Janeiro, 2020