Os desafios da escola pública paranense na perspectiva do professor PDE
Produções Didático-Pedagógicas

2014
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE POLÍTICAS E PROGRAMAS EDUCACIONAIS
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL

YARA SCHAITZA FONSECA

A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O 2º ANO DO ENSINO MÉDIO.

CADEMNO PEDAGÓGICO

CURITIBA
2014
A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O 2º ANO DO ENSINO MÉDIO.

Projeto de Pesquisa de Intervenção Pedagógica, apresentado como requisito parcial ao Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE da Secretaria de Estado da Educação – SEED/PR.
Orientador: Prof. Dr. Sérgio Roberto Abrahão

CURITIBA
2014
### SUMÁRIO

<table>
<thead>
<tr>
<th>Capítulo</th>
<th>Título</th>
<th>Página</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>TEMA DE ESTUDO</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>TÍTULO</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>APRESENTAÇÃO</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>INTRODUÇÃO</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>RESUMO</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>PROBLEMATIZAÇÃO</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>JUSTIFICATIVA</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>9.</td>
<td>OBJETIVOS</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>9.1</td>
<td>OBJETIVO GERAL</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>9.2</td>
<td>OBJETIVO ESPECÍFICO</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>10.</td>
<td>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>10.1</td>
<td>EDUCAÇÃO FÍSICA</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>10.2</td>
<td>ATIVIDADE FÍSICA E SAUDE</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>10.3</td>
<td>QUALIDADE DE VIDA</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>10.4</td>
<td>SEDENTARISMO</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>10.5</td>
<td>MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>11.</td>
<td>METODOLOGIA</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>11.1</td>
<td>EXPLICITAÇÃO METODOLÓGICA</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>11.2</td>
<td>CAMPO DE ESTUDO</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>11.3</td>
<td>SELEÇÃO DE SUJEITOS</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>11.4</td>
<td>PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>11.5</td>
<td>AULAS LABORATÓRIO</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>11.6</td>
<td>MEDIAÇÃO PEDAGÓGICA</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>11.7</td>
<td>RECURSOS</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>11.7</td>
<td>AVALIAÇÃO</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>11.8</td>
<td>PROCEDIMENTO DE AVALIAÇÃO DE DADOS</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>REFERENCIAS</td>
<td></td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>ANEXOS</td>
<td></td>
<td>34</td>
</tr>
</tbody>
</table>
1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Professor PDE: Yara Schaitza Fonseca
Área PDE: Educação Física
NRE: Curitiba.
Professor Orientador IES: Prof. Dr. Sérgio Roberto Abrahão.
IES vinculada: UFPR- Universidade Federal do Paraná
Escola de Implementação: Colégio Estadual Prieto Martinez.
Público objeto da intervenção: Alunos do 2º Ano do Ensino Médio-Tarde.

2. TEMA DE ESTUDO

Qualidade de Vida e Atividade Física

3. TÍTULO

A importância de Atividades Físicas para a Melhoria na Qualidade de Vida dos Estudantes na Disciplina de Educação Física para o 2º do Ensino Médio

4. APRESENTAÇÃO

Esta produção pedagógica foi desenvolvida para ser utilizada no Programa de Desenvolvimento Educacional- PDE- 2014/2015 no Colégio Estadual Prieto Martinez, está composta por duas unidades temáticas, sendo que a primeira unidade aborda um questionário de avaliação dos alunos dentro do tema. Já a segunda unidade contempla atividades práticas relacionadas ao aumento das atividades práticas nas aulas de Educação Física para uma melhoria na qualidade de vida dos estudantes.

A importância deste projeto é a necessidade do resgate dos alunos do segundo ano do Colégio Prieto Martinez para as atividades práticas da Educação Física escolar aumentando a motivação, a prática esportiva e cooperativa, a qualidade de vida e diminuindo o sedentarismo dos mesmos.

Os conteúdos abordados atenderam às necessidades das Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Paraná, o trabalho, procurou contextualizar a
aprendizagem de forma mais agradável com as sugestões dos alunos alterando algumas práticas já existentes.

5. INTRODUÇÃO

Conhecer os motivos que levaram os alunos a se desinteressarem das atividades físicas regulares.

O aluno do segundo ano do Ensino Médio está preocupado com outras atividades diferentes das propostas pela escola. Pensa já no vestibular e maioria já trabalha ou faz estágio, por este motivo veem para as aulas cansados e desmotivados.

6. RESUMO

A finalidade deste trabalho é reunir informações a respeito dos conceitos de Atividade Física, Sedentarismo e Qualidade de Vida além de discutir a importância da Atividade Física na promoção e manutenção da saúde e como isto pode ser melhorado. Este estudo tem o objetivo de verificar as origens e as razões pelas quais os alunos se afastam da prática da atividade física regular. Através da análise do universo da Educação Física na escola e da investigação das opiniões dos alunos a respeito das aulas de Educação Física, bem como elas colaboram na formação crítica e física dos indivíduos, foi possível verificar o quando e porque os alunos iniciam o afastamento das aulas de Educação Física escolar.

**Palavras-Chaves:** Educação Física, Atividade Física, Qualidade de Vida

7. PROBLEMATIZAÇÃO

O presente estudo justifica-se pela necessidade de estimular o interesse dos alunos pelas aulas de Educação Física. A Atividade Física norteia a questão da saúde atrelada a promoção de mudanças relacionadas ao estilo de vida e a prática regular de atividade física para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

A facilidade e o uso exagerado de atividades que utilizam aparelhos eletrônicos tornou-se uma constante nos dias de hoje. O ser humano
contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e acaba por deixar de lado a prática de atividades físicas.

Algumas alterações nos hábitos de vida das pessoas estão provocando grandes mudanças na saúde e na qualidade de vida delas. A atividade física atua, diretamente, na melhoria da autoestima, do autoconceito, da socialização e na melhoria do sujeito como um todo.

8. JUSTIFICATIVA

Os alunos do Colégio Estadual Prieto Martinez têm preguiça e falta de disposição para participarem das aulas de Educação Física. Nos dias de hoje a sociedade com as comodidades e vícios da tecnologia além da influência da mídia na maioria dos lares brasileiros, está fazendo com que haja um aumento do número de adolescentes que não praticam atividades físicas regulares. Além dos educandos poderem não estar saudáveis, isto pode comprometer seu estado de saúde na sua vida adulta.

9. OBJETIVOS

9.1 OBJETIVO GERAL

Verificar a causa do afastamento dos alunos da prática da atividade física regular e apontar possíveis soluções.

9.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir as questões a serem discutidas entre os educandos do motivo de participar ativamente das aulas de Educação Física.
- Estimular a prática de atividades físicas nas aulas de Educação Física.
- Sensibilizar os alunos sobre a diferença entre pessoas sedentárias e fisicamente ativas.
- Investigar uma nova forma de entender a atividade física e sua relação com a saúde individual e coletiva a partir da revelação de como ela vem sendo difundida.
10. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Dentro dos objetivos gerais que a Educação Física deve atender, Betti e Zuliani (2002) esclarecem que, enquanto componente curricular da Educação básica, a Educação Física deve assumir então a tarefa de introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida.

O homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas capacidades corporais, e o conforto da vida moderna, bem como as tecnologias, está contribuindo para essa acomodação. Nahas (2001, p.11) fala que “estilo de vida é um conjunto ações habitual que reflete as atitudes, valores e as oportunidades na vida das pessoas”. A mudança do estilo de vida tem distanciado os indivíduos das tarefas físicas, tanto no trabalho quanto nas atividades diárias, incluindo esporte e lazer.

10.1 EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física é um conjunto de atividades físicas planejadas e estruturadas, que estuda e explora a capacidade física e a aplicação do movimento humano. O objetivo é melhorar o condicionamento físico e a saúde dos praticantes, através da execução de exercícios físicos e atividades corporais feitas regularmente.

Segundo Mendes e Boccaletto (2010) os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes, no que se refere aos aspectos fisiológicos, incluem a redução das condições para o desenvolvimento de doenças degenerativas provocadas principalmente pelo estilo de vida sedentário, tais como a hipertensão arterial, as doenças do aparelho respiratório e, principalmente, a obesidade.
10.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Objetivando uma melhor saúde e Qualidade de Vida devemos trabalhar conceitos em que o aluno possa desenvolver uma concepção de aptidão física ligada a uma necessidade e direito de todo cidadão no ambiente escolar.

Alguns fatores são de suma importância para a Atividade Física de uma pessoa, entre elas, controlar o peso corporal, regular o nível de glicose sanguínea, diminuir o risco de doença coronariana, elevar a autoestima e prevenir complicações renais.

A saúde na área de Educação Física privilegia o enfoque biológico, resultando numa relação casual entre Atividade Física e saúde desconsiderando assim os determinantes socioculturais e econômicos existentes nesta relação (Bagrichevsky; Estevão, 2005; Carvalho, 2005; Deslandes, 2004).

O responsável pela sua condição física é o indivíduo, única e exclusivamente, e sua condição de vida é que permite a relação entre Atividade Física e saúde durante todos os seus anos. Isto que faz a diferença entre o sedentário e indivíduo fisicamente ativo.
Segundo Ramos (1999), a atividade física contribui para estimular o aumento da espessura e comprimento dos ossos; melhorar o controle do peso corporal, prevenindo a obesidade infanto-juvenil, pois crianças ativas têm menor percentual de gordura corporal quando comparadas a crianças inativas; aumentar a força muscular, a flexibilidade e a resistência cardiorrespiratória; manter níveis baixos de colesterol e triglicérides no plasma evitando o aparecimento de doenças crônicas.

Todo tipo de atividade física promove consumo de energia, ou seja, gasto calórico, porém, os exercícios aeróbicos como andar de bicicleta e a corrida são os mais indicados, pois promovem maior gasto calórico. Nas atividades aeróbicas há características marcantes, como por exemplo, envolvimento de grandes grupos musculares, grande duração e baixa intensidade, maior utilização da gordura como substrato energético. A obesidade está intimamente relacionada à inatividade física, portanto, devemos sim fazer com que os exercícios se tomem hábito de vida para o obeso, e que se tomem tão corriqueiros, quanto escovar os dentes (RAMOS, 1999).
10.3 QUALIDADE DE VIDA

O termo qualidade de vida foi definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), por meio do WHOQOL Group (1994, apud FLECK et al., 1999) como sendo “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Segundo este grupo, tal conceito veio responder aos anseios das ciências humanas e biológicas em retratar a amplitude que o termo em questão deveria abranger, para além do controle de sintomas de doenças, diminuição da mortalidade ou aumento da expectativa de vida.


A busca pela qualidade de vida passa pela autoestima, autovalorização e pela qualidade das relações. Praticar os jogos cooperativos é, antes de tudo, exercitar a cooperação na própria vida. A qualidade de vida passa também pela preocupação com o semelhante, na aglutinação de esforços de afeto e bondade no dia-a-dia. Deve-se dar ênfase convivência, à cooperação entre as pessoas, desta maneira, aprende-se a se preocupar com os outros, seja nos jogos como fora deles (ABRAHÃO, 2004).

Entretanto, cabe destacar que a qualidade de vida consiste na possessão dos recursos necessários para a satisfação das necessidades e desejos individuais, participação em atividades que permitam o desenvolvimento pessoal, a auto realização e uma comparação satisfatória entre si e os outros (ASSUMPÇÃO JUNIOR et al., 2000).
10.4 SEDENTARISMO

O estilo de vida gerado pelas novas condições socioeconômicas (urbanização descontrolada, consumismo, desemprego crescente, informatização e automatização do trabalho, deterioração dos espaços públicos de lazer, violência, poluição) leva um grande número de pessoas ao sedentarismo, à alimentação inadequada, ao estresse, entre outros. O crescente número de horas diante da televisão e do computador, especialmente por parte das crianças e adolescentes, diminui a atividade motora, leva ao abandono da cultura de jogos infantis e favorece a substituição da experiência de praticar esporte pela de assistir esporte. Essa situação gera um questionamento da atual prática pedagógica da Educação Física escolar por parte dos próprios alunos que passam a ver pouco significado na disciplina, desinteressam-se e forçam situações de enganar e fugir das atividades na escola.

A prática de atividade física regular reduz o risco de doença coronariana e acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, depressão; melhora a saúde
muscular e esquelética, reduzindo o risco de ocorrência de osteoporose, além de ser fundamental para controle da balança energética, equilibrando o consumo e o gasto calórico para o controle de peso corporal (OMS, 2010).

Além dos benefícios citados, há também os efeitos psicológicos tais como a melhoria do humor, redução da tensão, ansiedade e depressão; além da redução dos níveis de estresse e melhoria da autoestima. Há também benefícios sociais, como a integração e a socialização, através estabelecimento de relações de cooperação.

Além dos benefícios citados, há também os efeitos psicológicos tais como a melhoria do humor, redução da tensão, ansiedade e depressão; além da redução dos níveis de estresse e melhoria da autoestima. Há também benefícios sociais, como a integração e a socialização, através estabelecimento de relações de cooperação.

Segundo Pitanga e Lessa (2005), um estilo de vida ativo na fase escolar pode trazer vários benefícios, melhora do rendimento acadêmico, aumento de frequência às aulas, diminuição de comportamentos inadequados, melhora do relacionamento com os pais, aumenta a responsabilidade, melhora no nível de aptidão física geral.

Figura 4: Sedentarismo
Fonte: culturamix.com
10.5 MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços. Segundo Vilarta e Boccaleto (2008), a direção do esforço refere-se a um indivíduo procurar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações.

Ao tentar aumentar a motivação, considere tanto os fatores situacionais quanto os pessoais. Já ouvimos muitas vezes frases como: "estes alunos não se preocupam em aprender", "este time não se esforça o bastante", para os especialistas tais afirmações dão atributos pessoais e, na verdade, servem para descartar a pouca motivação ou evitar a responsabilidade de ajudar os participantes a desenvolvê-las.

É importante que o professor proporcione competição e recreação, ofereça oportunidades múltiplas, nem todos os alunos terão o mesmo desejo de competição e recreação, por isso é fundamental darmos oportunidades para ambos. Faça ajustes individuais dentro do grupo e considere o quanto a atratividade do ambiente físico é importante (VILARTA, 2008).

Os professores de Educação Física desempenham o papel fundamental de influenciar a motivação do aluno. Às vezes a influência pode ser indireta, ou seja, o próprio profissional sequer reconhece a importância de suas atitudes. O profissional de Educação Física ativo e entusiástico, sempre oferecerá, por meio de sua personalidade, reforço positivo aos seus alunos.

Os motivos que crianças e jovens têm para praticar esportes e atividades físicas são divertir, aprender novas habilidades, fazer alguma atividade na qual se destacam estar com amigos, fazer novas amizades, condicionamento físico e experimentar o sucesso (VILARTA, 2008).

Ao desempenhar o papel de educador no processo ensino - aprendizagem, o professor de Educação Física deve criar condições aos alunos de se tornarem independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação Vilarta e Boccaleto (2008).

Segundo Vilarta e Boccaleto (2008) as crianças tendem a desistir da atividade quando elas se sentem inseguerras em relação ao seu desempenho de suas habilidades. Temos que nos preocupar em avaliar a motivação para a prática de atividade física de nossos alunos e analisar as causas e consequências das
situações encontradas para a elaboração de ações efetivas em promoção de vida ativa entre crianças e adolescentes.

Figura 5: Atividade com Cordas
Fonte: Arquivo Pessoal da autora

11. METODOLOGIA

11.1 EXPLICITAÇÃO METODOLÓGICA

Esta é uma pesquisa de natureza qualitativa que, segundo BOGDAN e BIKLEN apud LÜDKE e ANDRÉ (1986, p. 13) “envolve a obtenção de dados descritivos, obtidos no contato direto do pesquisador com a situação estudada, enfatiza mais o processo do que o produto e se preocupa em retratar a perspectiva dos participantes”. A coleta de dados deu-se por meio de um processo interativo, utilizando-se de inúmeras técnicas: grupos focais, fotografia, filmagem, gravação e aplicação de check-list.

A escolha da metodologia através de questionários, debates e de coleta de dados justifica-se pela necessidade de ir além da análise das interações verbais e através de um Diário de Campo poder diferenciar os pontos positivos e pontos negativos, além dos sentimentos dos alunos. Com estes dados podemos verificar a dificuldade em uma situação real de ensino, e o que eles devem aprender durante
as aulas. As interações feitas pelos alunos no cotidiano da sala de aula ajudam a intervir em situações problemas do cotidiano escolar.

A abordagem de temas, tais como: sedentarismo, qualidade de vida, motivação e atividade física, aumentam a compreensão do funcionamento do organismo humano, de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais, valorizando-as como melhoria de vida, para posteriormente fazer a orientação com atividades práticas, sensibilizando-os da importância da mudança de hábitos no seu estilo de vida, para que vivam mais e melhor.

O estudo e discussão em grupo utilizando, como recurso, textos relativos ao tema de pesquisa, possibilita o debate a respeito do estilo e da qualidade de vida dos envolvidos no estudo.

A entrevista, segundo RICHARDSON (1999, p. 209) permite “conhecer a opinião do entrevistado, explorar suas atividades e motivações”. E, pela entrevista guiada pretende-se que o entrevistado “possa discorrer livremente, nas suas próprias palavras, em relação a temas que o entrevistador coloca para iniciar a interação.” (RICHARDSON, 1999, p. 213-214)

De acordo com LUDKE e ANDRÉ (1986, p. 26) “[...] a observação possibilita um contato pessoal e estreito do pesquisador com o fenômeno pesquisado. A experiência direta é, sem dúvida, o melhor teste de verificação da ocorrência de um determinado fenômeno”.

As fotos e filmagens proporcionam a posterior observação do processo das aulas-laboratório, permitindo resgatar detalhes (mediação docente, comportamento discente, falas, relações interpessoais, emoções, nível de participação, reações) que auxiliam na interpretação e análise dos dados.

11.2 CAMPO DE ESTUDO


11.3 SELEÇÃO DE SUJEITOS
A escolha da turma teve como critério o número de alunos com maior desmotivação para a prática da Atividade Física nas aulas de Educação Física. A faixa etária dos alunos participantes se encontra entre 14 e 20 anos e o horário correspondente ao turno da tarde.

A opção pelo trabalho com alunos, estudantes do segundo ano, baseia-se na hipótese que estes tenham desinteresse nas aulas de Educação Física por estarem a um ano da preparação para o vestibular e também porque a maioria deles está fazendo estágio ou trabalhando meio período e por este motivo sentem-se desmotivados e cansados para participarem das aulas.

11.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada em quatro momentos distintos e complementares:

1° Etapa: Os participantes foram informados do motivo da pesquisa e houve a aplicação de um questionário diagnóstico (Questionário Internacional de Atividade Física--IPAQ--versão curta) e um questionário de reflexão sobre os temas do trabalho (Qualidade de Vida, Atividade Física, Sedentarismo e Motivação). Foi assinado pelos responsáveis um termo de consentimento livre e esclarecido, necessário para a participação e o uso dos dados e das gravações e feitos na construção da dissertação e posterior publicação.

2° Etapa: Aplicação de atividades competitivas, jogos cooperativos e semi-cooperativos em aulas-laboratório, que se caracteriza como uma interferência direta, intencional e planejada pelo pesquisador, com objetivos específicos e que se diferenciam das aulas normalmente ministradas com a vivência de jogos e brincadeiras nas aulas de Educação Física, com fotos e filmagem em vídeo.

3° Etapa: Aplicação de reflexão do processo de diário de campo, guiado pela professora para conjecturar as mudanças que podem ser feitas nestas atividades.

4° Etapa: No final das trinta e duas atividades os alunos respondem novamente o “Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta” para verificar as modificações que as atividades proporcionaram às atividades diárias de cada um deles.
Na sequência deste estudo estão às atividades relativas à proposta de Implementação do Projeto de Intervenção Pedagógica na Escola, através de atividades com referência a aulas-laboratório, de acordo com a orientação do Professor Dr Sérgio Roberto Abrahão. O objetivo desta continuação no trabalho foi o de desenvolver estas atividades nas trinta e duas horas propostas dentro do Programa de Desenvolvimento Educacional PDE.

11.5 AULAS LABORATÓRIO

AULA-LABORATÓRIO 1:

**Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta**

Reflexão e Pesquisa. (Qualidade de Vida, Atividade Física, Sedentarismo e Motivação)

**Duração:** 4 encontros

AULA-LABORATÓRIO 2:

a) **Agenda do Tempo**

**Objetivos:** promover a interação entre os participantes e desenvolver a cooperação e o espírito de grupo.

Valores Trabalhados: Valor absoluto: não violência.

Valor relativo: Uso adequado do tempo e do conhecimento.

**Local:** Quadra de esportes

**Material:** Papel e caneta

**Desenvolvimento:**
1. Formação do grupo onde cada componente recebe uma folha contendo a agenda do tempo. (12 temas, assuntos para discussão);

2. Agendar com outras pessoas os 12 temas, num breve contato. Só será válido assinalar o nome de uma pessoa por tema. Cada pessoa só pode constar na agenda do outro uma única vez. Ao final, se ficar alguém sem conseguir ter agendado algum dos temas, o grupo o incluirá sob mediação do professor;

3. Procurar e dialogar sobre o tema 1 durante dois minutos, com o colega que foi agendado. Terminado o tempo, procurar e dialogar sobre o tema 2 com o outro colega previamente agendado e assim sucessivamente;

4. Reunir num grande grupo para compartilhar a experiência e fazer o fechamento da dinâmica.

**Reflexão:** Quais os tópicos e o que foi importante para você?

Trabalhar valores e a técnica da escuta ativa: Percepção, Acolhimento, Reflexão e Estimulação.

**Duração:** 2 encontros

---

AULA-LABORATÓRIO 3:

**b) Formar Grupos**

**Objetivos:** Formar novos grupos, aprimorar a relação interpessoal e estimular a cooperação.

**Local:** Quadra de esportes

**Material:** Nenhum.

**Desenvolvimento:** Todos à vontade, pelo espaço destinado para o jogo. Os participantes andando livremente pelo espaço destinado ao jogo. O professor cria alguns critérios para formar novos grupos: cor dos cabelos; número do calçado que está calçando; o mês do aniversário; a comida favorita; a cor dos olhos; o signo etc. Conseguiremos vários novos grupos, se percebermos algumas características do grupo.

**Avaliação:** Professor reunirá os alunos e perguntará quais as dificuldades encontradas na atividade, e como ocorreu a cooperação na vivência. Solicita que os alunos descrevam suas características e o que deve ser modificado para que haja cooperação entre colegas de aula.

**Duração:** 1 encontro
AULA-LABORATÓRIO 4:

c) Dança Cooperativa das Cadeiras.

**Objetivos**: Promover a interação entre os participantes e desenvolver a cooperação e o espírito de grupo.

Valores Trabalhados: Valor absoluto: não violência.

Valor relativo: Uso adequado do tempo e do conhecimento

Esta é uma transformação da brincadeira tradicional da dança das cadeiras.

No jogo convencional, o objetivo é exclusivo, ou seja, apenas um dos participantes pode sair vitorioso, enquanto há garantia que todos os outros terminarão como perdedores. Esta é uma estrutura que estimula a eliminação e a competição.

**Local**: Quadra

**Material**: Cadeiras e Som

**Desenvolvimento**: Para a “Dança Cooperativa das Cadeiras” coloca-se em círculo, um número de cadeiras menor que o número de participantes. Em seguida propõe-se um “objetivo comum”: terminar o jogo com todos os participantes sentados; Coloca-se uma música e todos dançam. Quando a música para, todos devem sentar usando os recursos que estão no jogo – cadeiras e pessoas. Podem sentar nas cadeiras, nos colos uns dos outros, ou de alguma maneira criada pelos participantes. Em seguida, todos levantam e tiram-se algumas cadeiras.

**Reflexão**: Qual a diferença entre participarem todos até o final, ou serem excluídos aos poucos da brincadeira. Alguns questionamentos podem ser feitos pelo mediador, de tal forma a perceber os sentimentos dos participantes: -Dá pra continuar? -Está confortável para todos?

**Duração**: 1 encontro

AULA-LABORATÓRIO 5:

d) Voleibol Infinito

**Objetivo**: Realizar o maior número de lançamentos consecutivos para promover o respeito e confiança mútua, a harmonização de ritmos pessoais, e a coordenação de esforços para realizar uma Meta Comum.

**Local**: Uma quadra de voleibol e rede ou similar (um pátio com uma corda).

**Material**: 2 bolas de voleibol. 1 bola “gigante”.

Desenvolvimento: Para grupos de adolescentes. Joga-se como um jogo de voleibol convencional, porém com o objetivo de realizar o maior número de passes possíveis sobre a rede, dentro de um tempo determinado.

Avaliação: Professor reunirá os alunos e perguntará quais as dificuldades encontradas na atividade, e como ocorreu a cooperação na vivência. Solicita que os alunos descrevam suas características e o que deve ser modificado para que haja cooperação entre colegas.

Variação 1 -Re-Criação:
Dependendo do grupo, permitir que a bola toque uma vez no chão.
Para manter o desafio e estimular o interesse em grupos mais experientes, pode-se utilizar mais que uma bola, ao mesmo tempo. E bolas com tamanhos variados.
Realizar “Inversões”, por exemplo: aquele que lançar a bola para o outro lado da quadra troca de lado também.

Avaliação: O professor solicita que os alunos façam um relato sobre qual o jogo mais lhe chamou a atenção e quais as contribuições do mesmo para a interação entre os colegas na escola e na comunidade.

Duração: 2 encontros

AULA-LABORATÓRIO 6:
e) Voleibol de Rodízio

Objetivos: Formar novos grupos, aprimorar a relação interpessoal e estimular a cooperação.

Local: Quadra de esportes

Material: Nenhum.

Desenvolvimento: Todos à vontade, pelo espaço destinado para o jogo. Os participantes andando livremente pelo espaço destinado ao jogo. O professor cria alguns critérios para formar novos grupos: cor dos cabelos; número do calçado que está calçando; o mês do aniversário; a comida favorita; a cor dos olhos; o signo etc. Conseguiremos vários novos grupos, se percebermos algumas características do grupo.

Avaliação: Ao final da atividade, haverá uma discussão com o grupo para verificar sobre como a cooperação apareceu ou não nesta vivência. Solicitar aos alunos que façam a produção de um texto sobre culinária e cultura, as origens dos diferentes cardápios, utilizando como apoio pesquisa na internet.
**Duração:** 2 encontros

**AULA-LABORATÓRIO 7:**

**f) Futebol Cego**

**Objetivos:** Estimular a cooperação, reforçar o trabalho em equipe e participar de uma atividade sem utilizar a visão.

**Local:** Quadra de esportes ou sala de aula

**Material:** Vendas para os olhos, Bola.

**Desenvolvimento:** Os participantes formarão duas equipes com oito a dez integrantes, formando pares, segurando as mãos do outro. Uma pessoa da dupla terá os olhos vendados, e eles jogarão uma partida de futebol, sem goleiros, sendo que o gol só poderá ser marcado pelas pessoas que estão de vendas. A comunicação entre as duplas é muito importante, pois quem está sem venda terá a missão de guiar o outro.

**Avaliação:** Questionar quais as estratégias devem ser adotadas para que haja cooperação no grupo durante a atividade para se localizar no tempo e espaço uma vez que a vivencia representa a falta de visão e a adaptação dos participantes em duplas. Pedir que respondam de forma individual quais as dificuldades encontradas.

**Duração:** 1 encontro

**AULA-LABORATÓRIO 8:**

**g) Futebolão**

**Objetivo:** Estimular a cooperação, reforçar o trabalho em equipe, desenvolver habilidades motoras, tais como: rolar, chutar, empurrar.

**Local:** Espaço necessário: Quadra de Futsal.

**Material:** Uma bola gigante.

**Desenvolvimento:** Grupo dividido em duas equipes. O jogo é idêntico ao Futsal, só que agora jogado com uma bola imensa, em que a participação de todos do time é essencial para se marcarem pontos. O professor pode propor que o artilheiro passe para o outro time. Assim, a cada gol as equipes vão sendo trocadas.

**Avaliação:** Ao finalizar a atividade o professor solicita aos alunos que façam uma redação sobre a invenção da bola e futsal e como ocorreram as inovações do jogo. Essa avaliação será no laboratório de informática.

**Duração:** 2 encontros
AULA-LABORATÓRIO 9:

h) Cabeçobol

Objetivo: Fazer gols de cabeça. O jogo é desenvolvido com dinâmicas de “jogar com a cabeça”. A atividade tem a finalidade de experimentar uma maneira divertida de realizar metas e explorar jeitos diferentes de fazer a uma dinâmica.

Local: Uma quadra de Futsal, Handebol, campo de Futebol ou um pátio com “gols” adaptados.

Material: 2 bolas de voleibol ou similar.

Desenvolvimento: Pratica-se este Jogo baseado no Jogo de Handebol convencional, porém podendo incluir a participação de 2 equipes com números mais ampliado de jogadores. A diferença principal é o uso da cabeça para fazer o gol. Só é válido o gol feito de cabeça quando for resultante de um passe. Isto é, não é permitido lançar a bola para o próprio jogador cabecear. Os jogadores do time que defende, quando dentro da área, somente poderão interceptar um passe ou uma cabeçada para o gol, sem o uso das mãos ou braços. A defesa dentro da área defende apenas usando outras partes do corpo que não braços e mãos. Não há goleiro.

Variação 1 - Re-Criação: Usar alguns dos processos de “Inversão” e outros relacionados nos “Jogos Semi-Cooperativos”.
É muito divertido e desafiante colocar mais que uma bola e mais que 2 gols, no mesmo jogo.

Variação 2 - Toques: É importante incentivar a construção de algumas regras para o contato físico “acontecer” de um modo sadio (não tirar a bola das mãos do outro, ou seja, somente é permitido interceptar passes e não “roubar a bola”).

Avaliação: Após o término da atividade solicitar ao grupo que façam uma lista de quais os conteúdos aplicados na vivencia eram desconhecidos e qual a contribuição dos jogos esportivos para a cooperação grupal entre colegas. Ao final da atividade, haverá uma discussão com o grupo para verificar sobre como a cooperação apareceu ou não nesta vivência. Reflexão de outras maneiras de jogar e de que forma podemos alterar as regras em várias atividades das aulas de educação Física.

Duração: 3 encontros
AULA-LABORATÓRIO 10:

i) **Multiesporte**: É uma combinação de várias modalidades dentro de uma mesma atividade. Reunimos o Basquetebol, o Vôlei, o Futsal, e o Handebol para estimular a inclusão de todos, respeitando individualidades, competências e a liberdade de escolha. É um jogo onde a atenção de todos está mais focaliza no processo e nem tanto no resultado final.

**Objetivo:** Marcar ponto e defender e aperfeiçoar a habilidade de se organizar em grupo.

**Local:** Uma quadra poliesportiva ou similar (um pátio com gols, cestas e rede improvisados).

**Material:** 1 bola de Handebol, Basquetebol, Vôlei e Futsal.

**Desenvolvimento:** É praticamente, um jogo que se utiliza da forma e regras convencionais das modalidades envolvidas.

Para grupos de 14 a 20 participantes, reunidos em 2 times. A ideia é fazer circular as 4 modalidades sucessivamente durante o tempo todo. Isto é, começamos a jogar Basquete, em seguida o Futsal, depois o Vôlei e por último o Handebol. Daí, recomeçamos com o Basquete...

O primeiro passo, depois de estabelecida a ordem das modalidades em conjunto com os participantes, é incentivar cada time a se organizar internamente para definir a composição dos “pequenos times” e se repararem, o melhor possível, para o momento da troca de modalidade.

O MULTIESPORTE começa e assim que um ponto é convertido (cesta, gol, etc. dependendo da modalidade), realiza-se a troca de modalidade. Para isto, basta trocar a Bola (tirar a de Basquete e colocar em jogo a Bola de Futsal, por exemplo).

Os dois times devem se reorganizar rápido (promover a troca do “pequeno time”), pois o jogo não pode parar.

Logo após a reorganização dos times e da troca da bola, o jogo prossegue.

*Variação 1 - Re-Criação:* Aplicar algumas das estruturas dos “Jogos Semi-Cooperativos” (ex.: “Todas as posições” ou “Resultado misto”).

Utilizar alguns “Jogos de Inversão” (ex.: “Inversão do goleador”)

Pode-se experimentar 2 modalidades acontecendo simultaneamente.

É muito divertido e desafiante colocar mais que uma bola e mais que 2 gols, no mesmo jogo.
Variação 2 - Toques: É importante incentivar a construção de algumas regras para o contato físico “aconter” de um modo sadio (não tirar a bola das mãos do outro, ou seja, somente é permitido interceptar passes e não “roubar a bola”).

Avaliação: Após o término da atividade solicitar ao grupo que façam uma lista de quais os conteúdos aplicados na vivencia eram desconhecidos e qual a contribuição dos jogos esportivos para a cooperação grupal entre colegas. Ao final da atividade, haverá uma discussão com o grupo para verificar sobre como a cooperação apareceu ou não nesta vivência. Reflexão de como levar estas atitudes para o dia a dia dos alunos, com respeito e colaboração.

Duração: 3 encontros

AULA-LABORATÓRIO 11:

j) Bola ao Capitão

Objetivos: Estimular a cooperação, desenvolver habilidades motoras e aprimorar o trabalho em grupo.

Local: Quadra ou pátio.

Material: Bola e dois aros.

Desenvolvimento: Formando duas equipes com o mesmo número de participantes. Colocar um aro em cada lado da quadra ou pátio e cada equipe escolhe um de seus integrantes para ficar dentro dos aros. Numa distância de três metros distante do aro, desenha-se uma linha onde não poderão passar defesa e ataque. O objetivo de cada equipe será conseguir passar a bola três vezes e arremessar a bola para o seu capitão dentro do aro. Este deverá pegar a bola sem deixar cair e nem poderá sair do aro.

Avaliação: Organizar um círculo com os alunos e realizar uma discussão com o grupo para verificar sobre como a cooperação apareceu ou não nesta vivência. Para que sejam levantados os pontos positivos e negativos da atividade e qual sua importância na atividade física.

Duração: 1 encontro

AULA-LABORATÓRIO 12:

k) Mãe Abraço

Objetivo: promover a aproximação. Desenvolver a cooperação e o espírito de grupo com inclusão.
Valores Trabalhados: Valor absoluto: amor.
Valor relativo: amizade.

Desenvolvimento:
1. Alunos espalhados à vontade em um espaço físico determinado pelo professor.
2. Um pegador irá “pegar”, “tocar” os colegas.
3. O pique, para os que fogem, é ficar imóvel e, para sair dessa posição de estátua, um colega deve abraçá-lo.
4. Se o pegador obtiver sucesso de pegar alguém da turma, este será a mãe e assim sucessivamente.
5. Reunir num grande grupo fazendo-o compartilhar e o fechamento da dinâmica.

Reflexão: Quais os tópicos e o que foi importante para você?
Duração: 1 encontro

AULA-LABORATÓRIO 13:

I) Fortalezas e Fraquezas

Desenvolvimento:
1. Cada pessoa recebe uma folha de papel com a indicação a ser completada, com relação a fraquezas e fortalezas.
2. Divida a folha em quatro e escreva 2 forças e duas fraquezas suas.

<table>
<thead>
<tr>
<th>FORÇA</th>
<th>FRAQUEZA</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

3. Tentar estabelecer um diálogo amoroso com outra pessoa e vê se ela aceita compartilhar o jogo.
4. Mostra ao seu amigo as palavras que utilizou.
5. Sentados, um de frente ao outro, um fala e o outro só escuta. Mostra-lhe que as palavras usadas para a força podem ser uma fraqueza e que a fraqueza pode ser uma grande força. Não é antônimo, é mudança, é aprendizado, é aproveitar os ensinamentos que a vida oferece e aceitar o devido valor que elas representam.

Reflexão: Como cada um sentiu a dinâmica?
Alguém quer dar algum depoimento?
Duração: 1 encontro
AULA-LABORATÓRIO 14:

m) Terapia do Abraço

Desenvolvimento:
1. Dois círculos formados por pessoas uma de frente à outra. As pessoas que estão do lado de fora viram 180° e fecham os olhos.
2. As pessoas de dentro do círculo andam livremente, ao parar a música abraçam um colega que está no círculo de fora por cerca de 20 seg.
3. Ao sinal, continuar andando livremente, repete-se o movimento anterior e assim sucessivamente.
4. Trocar as pessoas de círculos e prosseguir com a brincadeira.

Objetivos: Promover a interação entre os participantes e desenvolver a brincadeira.
5. Ao término, reunir num grande grupo, fazendo o compartilhar e o fechamento da dinâmica.

Reflexão: Quais os tópicos e o que foi importante para cada participante?

Duração: 1 encontro

AULA-LABORATÓRIO 15:

n) Passe

Desenvolvimento: Formação: fileiras (alunos em círculos demarcados ou dentro de arcos)

Organização: 2 fileiras frente a frente, separadas por uma certa distância, formando 2 equipes A e B. Dois alunos de cada equipe serão destacados para ocupar um lugar, pouco afastado das extremidades, na luta central que separa as fileiras.
1) ao sinal, o aluno nº 1 de cada equipe, passará a bola ao nº 2 e este ao 3; 3 ao 4...
O último de posse da bola correrá em direção ao nº 1. Neste momento os demais trocam de lugar e o último ocupa o lugar do 1º. Reinicia-se o exercício, até chegar à posição inicial. ERROS: sair do lugar ao passar ou receber a bola, deixar cair a bola, abandonar seu lugar antes que o vizinho deixe o seu.

Objetivos: Habilidade ao passar a bola, destreza, iniciação desportiva (handebol e basquete)

Material: Bolas, arcos.

Local: Quadra, pátio.

Reflexão: Quais os tópicos e o que foi importante para cada participante?
Duração: 1 Encontro

AULA-LABORATÓRIO 16:
Revezamento
Objetivos: Velocidade
Material: Bastão
Local: Ar livre
Desenvolvimento: Em colunas, 2 colunas frente a frente com mais ou menos 10 de distância, sendo que o primeiro aluno segura um bastão. Execução: ao sinal, correrão, descrevendo em círculos pelo campo ao chegar a sua coluna passarão ao companheiro o bastão e assim sucessivamente. Vencerá a coluna que concluir o exercício primeiro.
Obs.: os alunos poderão primeiramente fazer o mesmo em caminhada rápida.
Reflexão: Como cada um se sentiu.
Duração: 1 Encontro

AULA-LABORATÓRIO 17:
Marcha dos Jornais
Objetivos: Flexibilidade, coordenação de movimentos.
Material: Folhas de jornal
Local: Ar livre
Desenvolvimento: Em fileiras sobre a linha de partida, munidos de 2 folhas de jornal, pisando sobre uma e segurando a outra. Paralela à linha de partida, troca-se a de chegada a 10 m aproximadamente da primeira. Execução: ao sinal, os alunos colocam no chão à sua frente a fila de jornal que seguram e passam sobre ela. Em seguida apanham a folha que ficou atrás e colocam-na a sua frente e repetem a ação anterior. Assim prossegue o jogo passando alternadamente sobre uma folha e outra até o fim do percurso. Vencerá o aluno que atingir a linha de chegada em primeiro lugar
Reflexão: Como cada um se sentiu.
Duração: 1 Encontro

AULA-LABORATÓRIO 17:
Dança de Costas
Objetivos: Coordenar movimentos, trabalho em duplas e cooperação.

Material: Música com marcação rítmica.

Local: Ar livre

Desenvolvimento: Duplas juntam-se pelas costas, com o começo da música, cada dupla deverá dançar de acordo com o ritmo, sendo que um deles comandará o movimento e o outro acompanhará; após um determinado tempo, inverte-se o comando; cada um deverá criar movimentos diferentes, da forma que quiser. Trocam as duplas e repete o processo.

Reflexão: Como cada um se sentiu.

Duração: 1 Encontro

AULA-LABORATÓRIO 18:

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta

Reflexão e Pesquisa. (Qualidade de Vida, Atividade Física, Sedentarismo e Motivação)

Reflexão: Como a atividade ajudou cada um dos alunos na conscientização da prática de atividades físicas regulares para a melhoria da saúde de cada aluno.

Duração: 3 encontros

Figura 8: Atividade Física
Fonte: Google

11.6 MEDIAÇÃO PEDAGÓGICA.

A Atividade Física vem conquistando enorme popularidade não só no Brasil como no mundo inteiro, e o espaço que este trabalho e divertimento têm ganhado na
mídia, acaba em certas ocasiões, dificultando o fazer pedagógico do professor por meio desse conteúdo, onde os alunos costumam demonstrar resistência em praticar tal atividade na escola, já que fazem academia ou estão na idade de acreditar que não necessitam de atividades para melhorar sua Qualidade de Vida.

O professor tem que estar realmente focado nos objetivos de sua aula e atualizando-se a cada dia para que suas aulas tornem-se atraentes e condizentes com o que está na mídia utilizando métodos e estratégias de motivação para seus alunos, as atividades físicas e esportivas com fins em si mesmas devem relacionar as questões que permeiam a vida social e cultural do aluno, bem como, buscar ações interdisciplinares com os outros componentes curriculares da escola.

11.7 RECURSOS

Material multimídia;
Quadra esportiva;
Papel e caneta;
Bolas de vários esportes;
Giz; Jornal;
Arco e Bastão.

11.8 AVALIAÇÃO

Para o processo de avaliação das atividades serão utilizados os seguintes critérios:
- Questionário com dados relacionados aos alunos;
- Reflexão e Pesquisa sobre os temas;
- Apropriação dos gestos motores;
- Percepção individual das ações;
- Melhoria das ações da prática de atividades no dia a dia dos educandos.

11.9 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS

Esta foi uma pesquisa com natureza de pesquisa aplicada; forma de abordagem quantitativa; de nível descritivo; com delineamento de pesquisa de
levantamento; com amostra não sistematizada; e com análise dos dados a partir de estatística descritiva.

A coleta de dados foi feita da seguinte forma: Foi analisada uma determinada população jovem, composta por 20 indivíduos, 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades entre 14 e 19 anos residentes em Curitiba e Almirante Tamandaré, no estado do Paraná, estudantes no Colégio Estadual Prieto Martinez.

O nível de atividade física dessa população foi determinado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. Todos os informantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para a sua participação na pesquisa.

Os resultados indicaram que há um progressivo afastamento dos alunos das aulas de Educação Física e da prática da atividade física fora da escola, além de um aumento do número de alunos que não participam ou apreciam as aulas regularmente.

Especificamente procurou-se:

a) investigar as opiniões dos alunos a respeito das aulas de Educação Física e como elas se modificam ao longo dos ciclos escolares;

b) verificar quando os alunos iniciam o afastamento das aulas de Educação Física escolar e da prática da atividade física fora da escola;

c) levantar informações do por que ocorre o afastamento dos alunos nas aulas de Educação Física.
REFERÊNCIAS


-MENDES, R. T. e BOCCALETTO, E. M.; Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP. Campinas: IPES, 2010

www.scielo.br/cielo.
www.google.com.br. Acesso em 20/10/2014
www.junior.te.pt. Acesso em 20/10/2014
www.como.vencer.al.sedentarismo. Acesso: 20/10/2014
www.capuchinhos.bc.org.br. Acesso em 23/10/2014

ANEXOS

ANEXO 1
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, ____________________________________________, _______________anos, juntamente com o pesquisador responsável, declaro ter lido o presente documento e compreendido o seu significado, que informa o seguinte:

1. Estou autorizando de minha livre vontade, a participação em todas as etapas da pesquisa,
2. Fui esclarecido que poderei anular a autorização para participar desta pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo.
3. Fui esclarecido que serão realizadas entrevistas por meio de grupos focais para coleta de dados.
4. Fui esclarecido que serão realizadas aulas-laboratório para coleta de dados.
5. Fui esclarecido que será realizada um check-list para coleta de dados.
6. Fui esclarecido que serão realizadas filmagens para coleta de dados.

Nome do Aluno: ________________________________________________
Assinatura: ____________

Nome do pesquisador responsável: _____________________________________
Assinatura: ___________________________                    Data ___/___/________

ANEXO 2
Este questionário faz parte de uma pesquisa dirigida ao curso de PDE "Programa de Desenvolvimento Educacional" na disciplina de Educação Física do Colégio Estadual Prieto Martinez de Curitiba, com a intenção de identificar os pontos mais relevantes das atividades físicas realizadas pelos alunos do Segundo Ano do Ensino Médio período da tarde. Os dados obtidos serão usados exclusivamente para esta pesquisa.

O intuito da realização deste questionário é o de saber que tipos de atividades físicas os alunos do Colégio fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto tem o objetivo de motivar e incentivar a prática de atividades para que possamos entender quão ativos nós somos. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na última semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são muito importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

ANEXO 2
QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA
Nome:_________________________________________________________
Para responder as questões lembre-se que:

Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.

Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por SEMANA ( ) Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias: _____ por SEMANA ( ) Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____
3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias: _____ por SEMANA ( ) Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: ______ Minutos: ______

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

______ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

______ horas _____ minutos

O IPAQ versão curta consiste em estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada (BENEDETTI et al., 2007).
A classificação dos níveis de atividade física através do IPAQ versão curta são as seguintes apresentadas abaixo:

**Muito Ativo**: aquele que cumpriu as recomendações de:

a. Atividade VIGOROSA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**
b. Atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão **+** Atividade MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão.

**Ativo**: aquele que cumpriu as recomendações de:

a. Atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
b. Atividade MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**
c. Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 150 minutos na semana (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa).

**Irregularmente Ativo**: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

- **Irregularmente Ativo A**: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:
  
  o a. Frequência: 5 dias na semana; **ou**
  
  o b. Duração: 150 minutos na semana.

- **Irregularmente Ativo B**: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

**Sedentário**: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

**ANEXO 3**

**REFLEXÃO E PESQUISA SOBRE OS TEMAS**

O que é Atividade Física.
A importância de praticar Atividade Física.
Você pratica alguma Atividade Física fora da escola? Qual?
O que é Sedentarismo e quais os efeitos no organismo.
O que você entende por Saúde.
O que é necessário para ter Saúde.
Como ter Qualidade de Vida.
Qual relação entre Atividade Física, Alimentação, Saúde e Qualidade de Vida.
Em que pontos você pode melhorar para atingir maior Qualidade de Vida.
Você considera a prática da Educação Física escolar como um caminho para o seu desenvolvimento físico? Comente.