



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNANBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RAFAELA ALBUQUERQUE DA SILVA

**IMPLEMENTANDO O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO  
BRASILEIRA NA ESCOLA: PROPOSTA DE OFICINAS PARA O ENSINO  
FUNDAMENTAL-ANOS FINAIS**

Vitória de Santo Antão  
2023

RAFAELA ALBUQUERQUE DA SILVA

**IMPLEMENTANDO O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO  
BRASILEIRA NA ESCOLA: PROPOSTA DE OFICINAS PARA O ENSINO  
FUNDAMENTAL - ANOS FINAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de licenciado em educação física.

Orientadora: Profa. Dra. Wylla Tatiana Ferreira e Silva

Vitória de Santo Antão

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Rafaela Albuquerque da .

Implementando o guia de atividade física para população brasileira na escola:  
proposta de oficinas para o ensino fundamental- anos finais / Rafaela  
Albuquerque da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2023.

32 : il.

Orientador(a): wylla Tatiana Ferreira e Silva  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2023.

1. Escolar. 2. Promoção da saúde. 3. Exercícios físicos. I. Silva, wylla Tatiana  
Ferreira e. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

Rafaela Albuquerque da Silva

**IMPLEMENTANDO O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO  
BRASILEIRA NA ESCOLA: PROPOSTA DE OFICINAS PARA O ENSINO  
FUNDAMENTAL - ANOS FINAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Educação Física da Universidade Federal  
de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória,  
como requisito para a obtenção do título de  
Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 17/04/2023.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Dra. Wylla Tatiana Ferreira e Silva (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profa. Dra. Sueli Moreno Senna (Examinadora Interna)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

MSc. Fernanda Trigueiro de Almeida Araújo (Examinadora Interna)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof. Dr. Bruno Henrique Andrade Galvão (Examinador Externo)  
Universidade Federal da Paraíba

## AGRADECIMENTOS

Ao término de uma pesquisa de conclusão de curso é impossível não agradecer aqueles que estiveram presentes. Então, agradeço:

Primeiramente, a Deus, por ter me abençoado ao longo do caminho, não me deixando desistir.

À professora doutora Wylla Tatiana Ferreira e Silva por me acolher como orientadora, me guiando.

Aos professores doutores e mestres que passaram por mim com seus ensinamentos no decorrer da graduação.

À Universidade Federal de Pernambuco, por possibilitar a execução e a finalização deste trabalho.

Aos meus pais, irmãos e minha cunhada que estiveram ao meu lado apoiando toda essa trajetória.

Aos meus amigos, pela força, dicas, acolhimento e paciência.

A meu filho, Giovanni Albuquerque de Lima, pelo seu amor.

A todos que, direta e indiretamente, contribuíram para a realização desse trabalho.

*“As palavras só têm sentido se nos ajudam a ver o mundo melhor. Aprendemos palavras para melhorar os olhos.” (Rubem Alves)*

## RESUMO

A promoção de práticas de atividade física na escola favorece para aquisição de benefícios e melhorias para a qualidade de vida, melhorando os índices de inatividade física das crianças e adolescentes. O objetivo dessa pesquisa consiste em planejar oficinas para a implementação do guia de atividade física para a população brasileira no ensino fundamental-anos finais através dos jogos e brincadeiras, tendo em vista a baixa inatividade física e comportamento sedentário nesse público. Trata-se de uma pesquisa desenvolvida a partir do Capítulo 2 do Caderno Temático do Programa Saúde na Escola: promoção da atividade física onde fala sobre atividade física e comportamento sedentário, utilizando três das estratégias apresentadas para o desenvolvimento de três oficinas que contemplem o guia de atividade física para população brasileira. Os resultados foram obtidos a partir dos desfechos de cada oficina. Na oficina 1 questões como o que é atividade física e a diferença entre atividade física e exercício físico, trabalho em equipe foram inseridos, já na oficina 2 foi possível trazer a questão do lúdico, jogos e brincadeiras fazendo a inclusão dos familiares, comunidade escolar e outros na atividade reforçando a importância do brincar e do lazer, na oficina 3 buscou trazer perguntas todas presentes e discutidas no guia de atividade física para a população brasileira, além de buscar o conhecimento maior sobre esse material e sua divulgação, diante disso foi verificado que se e possível fazer as implementação do guia de atividade física através desses recursos metodológicos.

**Palavras-chave:** escolar; promoção da saúde; atividade física.

## ABSTRACT

The promotion of physical activity practices at school favors the acquisition of benefits and improvements in quality of life, improving the rates of physical inactivity in children and adolescents. The objective of this research is to plan workshops to implement the physical activity guide for the Brazilian population in elementary school - final years through games and play, considering the low physical inactivity and sedentary behavior in this public. This is a research study based on Chapter 2 of the Thematic Booklet of the Health at School Program: Physical Activity Promotion, which deals with physical activity and sedentary behavior, using three of the strategies presented for the development of three workshops that address the physical activity guide for the Brazilian population. The results obtained from the expected outcomes of each workshop, since in workshop 1 issues such as what is physical activity and the difference between physical activity and physical exercise, teamwork were inserted, while in workshop 2 it was possible to bring the issue of play, games and play making the inclusion of family members school community and others in the activity reinforcing the importance of play and leisure, in workshop 3 sought to bring questions all present and discussed in the physical activity guide for the Brazilian population, in addition to seeking greater knowledge about this material and its dissemination, thus it was found that it is possible to make the implementation of physical activity guide through these methodological resources.

**Keywords:** schoolchild; health promotion; physical activity.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 01 -</b> Fluxograma com caminho metodológico até chegar nas atividades propostas para as ações.....	17
---	----

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1</b>	<b>Justificativa.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2</b>	<b>Objetivos.....</b>	<b>11</b>
1.2.1	Objetivo geral.....	11
1.2.2	Objetivos específicos.....	11
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1</b>	<b>O que é Atividade física e sua importância para crianças e adolescentes...</b>	<b>13</b>
<b>2.2</b>	<b>Escola como ambiente propício para implementação do guia de atividade física para a população brasileira.....</b>	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>29</b>
<b>5.1</b>	<b>Sugestões para trabalhos futuros.....</b>	<b>29</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Falar sobre a saúde na escola exige um olhar mais amplo, envolvendo nesse contexto questões sociais, econômicas, biológicas e emocionais, para que se possa desenvolver ações que contemplem os estudantes e toda comunidade onde a escola está inserida. Nessa perspectiva, o Programa Saúde na Escola (PSE) tem o objetivo de formular estratégias de forma intersetorial, onde a educação e a saúde se articulam para o planejamento de ações voltadas a rede básica das escolas públicas, promovendo saúde e intervindo com propostas de autocuidado e hábitos mais saudáveis (BRASIL, 2021a).

Dentre as ações desenvolvidas pelo PSE, a promoção de atividade física em particular vem para contribuir na prevenção de doenças através da mudança de hábitos sedentários, redução do tempo de exposição das crianças e dos adolescentes às telas e alimentação saudável e adequada. É importante destacar que para prática de atividade física a OMS destaca questões como a frequência, tempo e duração, são personalizadas para cada grupo dentro da população de forma que possam promover benefícios para a saúde; enfatizando que qualquer atividade que incentive as pessoas a se movimentarem é melhor do que nenhuma (SILVA *et al.*, 2022). No guia de atividade física para população brasileira essas questões são exemplificadas e estruturadas com informações para ajudar a população, com orientações que abrangem todos os ciclos da vida promovendo saúde e incentivo gerando uma população mais ativa.

Nesse sentido, oferecer acesso às informações sobre as práticas corporais no âmbito escolar é imprescindível, e conhecendo os estudantes dos anos finais do ensino fundamental, que segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) compreendem os alunos com idades de 11 aos 14 anos do 6º ao 9º ano escolar. Esses alunos estão passando por uma fase de diversas mudanças, onde buscam uma maior autonomia nas suas decisões, procurando criar maiores vínculos e se socializar. Essas mudanças requerem uma atenção do profissional ao planejar suas ações de modo que contemplem e fortaleçam nessas crianças e adolescentes a sua autonomia e a socialização, ampliando suas escolhas, trazendo temáticas que favoreçam hábitos e escolhas mais saudáveis.

A prática de atividade física ela traz diversos benefícios a saúde, dentre eles a aptidão física, desenvolvimento motor, obesidade, prevenção das doenças crônicas, saúde mental, socialização. Além de a longo prazo mantendo o hábito dessas atividades nesse público favorece para a diminuição significativa do estilo sedentário, uma alimentação saudável, o uso do tabaco, álcool e drogas ilícitas (DUMITH *et al.*, 2021).

Mesmo diante dos benefícios apresentados, cerca de 80% dos adolescentes não conseguem atingir o que se e recomendado pela OMS que seria 60 minutos diários de atividade física, onde esse contexto está sem sofrer alteração desde 2001. Essas recomendações onde as crianças e adolescentes deveriam acumular 60 minutos com atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa são recomendações apresentadas no guia onde os profissionais da educação física podem se direcionar para promover ações que favoreçam a prática de atividade física para esse público (DUMITH *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, é evidente a necessidade de implementação de práticas de atividade físicas através e de políticas que promovam o incentivo para que os profissionais possam efetivar no âmbito escolar a manutenção de hábitos saudável e diminuir a baixa inatividade física, gerando uma maior qualidade de vida ao longo prazo.

## **1.1 Justificativa**

O trabalho se justifica pelo fato de que as crianças e adolescentes não conseguem atingir o que é apropriado de atividade física, reflexo dos avanços tecnológicos e comportamentos sedentários, se fazendo necessário reforçar a importância da AF para o seu desenvolvimento e bem estar, promovendo no espaço escolar debates e conhecimentos acerca do tema, para que possam utilizar esses conhecimentos e serem aplicados durante a sua vida e assim melhorar esses baixos índice de atividade física nesse público.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo geral**

Desenvolver propostas de atividades físicas que implemente o guia de atividade física para população brasileira no ensino fundamental anos- finais.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- Contemplar nas oficinas a promoção de atividade física no ensino fundamental anos-finais;
- Propostas de ações que possibilitem a utilização de jogos e brincadeiras no cotidiano, intervalos e momentos de lazer;
- Incentivar a aquisição de conhecimentos para um estilo de vida mais ativo e saudável a partir das informações presentes no guia.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 O que é atividade física e sua importância para crianças e adolescentes

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define atividade física (AF) como qualquer movimento de forma voluntária do corpo que saia do estado de repouso com gasto de energia, são exemplos de atividades físicas, jogos, correr, tarefas domésticas, subir escadas, práticas de lazer entre outros.

Segundo Dumith *et al.* (2021) AF são atitudes que beneficiam a parte fisiológica, psicológica e social que ajudam a diminuir os riscos de doenças, controlar o peso corporal, trazer a sensação de bem-estar, melhoria da aptidão física, melhoria da convivência social e do comportamento sedentário. Todos esses benefícios podem ser adquiridos através de uma prática bem estruturada e de informações apropriadas para que possam manter essa adoção de bons hábitos ao longo da vida.

Todos esses comportamentos da AF que estão interligados à saúde já são discutidos há bastante tempo, mas atualmente com as diversas transformações e desenvolvimentos, principalmente no campo tecnológico que vem refletindo na população deixando as pessoas cada vez mais estressadas, ansiosas e sedentárias. E a pesar de haver uma procura maior atualmente pelas práticas que favoreçam os benefícios a saúde ainda há um nível elevado de inatividade física na população, fazendo necessária maior atenção dos profissionais da saúde e da educação promovendo de forma organizada, estruturada essas orientações gerando mudanças para melhorar qualidade de vida. Oliveira (2005).

Ao que se refere a atividade física nos adolescentes, Dumith *et al.* (2021, p. 2) afirma que:

[...] em torno de 80% dos adolescentes globalmente não atingem um mínimo de 60 minutos por dia de prática de atividade física. Dados mais recentes reforçam a alta prevalência de inatividade física entre adolescentes e demonstram que este cenário permanece inalterado desde 2001.

No Brasil, dados da última Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2015), apontaram que 71,7% dos meninos e 86,5% das meninas não participam pelo menos 300 minutos de atividade física por semana o que não atende o que se e recomendado pela OMS de 60 acumulados diariamente.

Diante das evidências apresentadas da baixa inatividade física apresentadas pelos autores e dos benefícios que a incorporação da AF traz para saúde, se faz necessário promover ações que favoreçam o aumento das práticas de atividade física diminuindo esses índices, além de incentivar a implementação de programas relacionadas AF, trazendo conhecimentos e envolvimento da população através de informações podendo tornar esses indivíduos mais ativos (OLIVEIRA, 2005).

A OMS em 2008 promoveu uma nova ação de forma global sobre AF que foi, um mundo mais saudável, onde tem como objetivo reduzir até 15%; da baixa prevalência de atividade física até 2030 no grupo de adolescentes e adultos, onde se reforça a necessidade de mais investimentos e programas que trabalhem de forma eficaz nos fatores que estão ocasionando a essa baixa na AF, de forma que essas ações possam contemplar esse público com propostas que os incluam, atraindo a sua participação melhorando a sua qualidade de vida, sendo fundamental a inclusão das aulas de educação física como ferramenta para se reforçar a importância do corpo e movimento, das práticas dos esportes, dos jogos, recreação, lutas, danças e ginástica (GUTHOLD *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva programas como o PSE vem para favorecer por intermédio de suas ações a promoção da AF, onde melhorias como condição física, socialização, o estresse, habilidades motoras, obesidade e outras são contempladas, dentre os participantes do programa que vai da creche até os adultos ele tem um enfoque maior nos ensinamentos fundamentais. E tendo visto todos esses objetivos que traz o PSE se faz importante para os municípios aderirem a suas escolas e trabalharem a AF sabendo da relevância que essas práticas trazem para melhoria da qualidade de vida de seus estudantes e comunidade (MANTA *et al.*, 2022).

## **2.2 Escola como ambiente propício para implementação do guia de atividade física para a população brasileira.**

Candeias (1997) fala que a educação em saúde são um coletivo de ações com caráter educativo, conscientizador que vão prevenir situações de agravos e de autocuidado promovendo saúde na escola, além de ser um ambiente propício para a discussão e desenvolvimento de conceitos sobre as diversas temáticas relacionadas a saúde, com a colaboração dos professores fazendo essas integrações dos seus conteúdos com os documentos curriculares (SCHWINGEL; ARAÚJO, 2021).

Essas questões relacionadas a saúde já são debatidas no espaço escolar de forma transversal, onde documentos norteadores como a base comum curricular (BNCC) documento esse normativo que trazem um conjunto de aprendizagens que são essenciais, que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas do ensino básico, entre as competências os temas contemporâneos transversais vai permitir que os estudantes compreendam questões diversas e uma delas e a de cuidar da sua saúde, sendo um trabalho de vários componentes curriculares trabalhando de forma transversal questões que afetem a vida dos escolares (BRASIL, 2019 b).

Dentre as competências a educação física escolar já trabalha nos seus espaços a saúde de forma integrativa trazendo contribuições para o bem estar e melhoria da qualidade de vida além de práticas corporais trazendo a importância do corpo e movimento. Segundo Silva *et al.* (2021) se faz importante integrar estrategicamente atividades físicas e esportes com a disciplina em outros horários servindo de aporte pra isso o programa PSE que permite o professor promover ações juntamente com os profissionais da saúde.

Entretanto se faz necessário orientações para que os gestores e profissionais possam desenvolver essas ações no âmbito escolar, nessa perspectiva o Guia de atividade física para a população brasileira documento que foi lançado pelo ministério da saúde em 2022, que tem como objetivo orientar e incentivar a prática regular de AF considerando os diversos contextos e sua diversidade, abrangendo as diversas fases da vida, enfatizando e trazendo sugestões para aulas de educação física. Todas as informações que contém no guia serve de aporte para basear e estruturar as ações desenvolvidas pelos profissionais de forma intersetorial (BRASIL, 2021b).

A escola e um ambiente que favorece a atividade física, e onde as crianças e adolescentes passam grande parte do seu tempo durante o dia, além de ser um espaço que contam com profissionais capacitados de forma que eles possam adquirir informações seguras e adequadas e serem bem orientados sobre a AF. Porém, Schneider *et al.* (2022) indica que existe a falta de preparação dos educadores e profissionais da saúde precisando que eles consigam fazer essa interligação entre os setores de forma interdisciplinar, onde através de relatos dos profissionais da saúde e educação foi constatado que se faz necessário de uma formação continuada que possam firmar esses conteúdos trabalhados mesmo após as ações serem feitas pelos programas que não são continuadas, havendo a necessidade de que as crianças e adolescentes tenham maior contato e frequência para que coloquem em prática o que aprenderam, dessa forma o apoio do trabalho conjunto de forma interdisciplinar se faz fundamental entre os setores da educação e saúde.

Onde promover a saúde na escola e uma forma de reforçar a autonomia das escolhas através do conhecimento, nessa perspectiva o trabalho intersetorial vai contribuir para a construção de suas próprias concepções de valores, crenças, conceitos. As questões sobre saúde são temáticas que são levantadas pela comunidade escolar, familiares entre outros, que se preocupam com uma melhor qualidade de vida, essa participação coletiva se faz necessário pois são eles os principais envolvidos nessa busca para modificar a sua realidade (BUENO *et al.*, 2022).

Dentro desses contextos a utilização de estratégias para implementação da aprendizagem se faz importante e as oficinas pedagógicas e um meio que vai permitir que os participantes interajam (RÉDUA, 2019). Caudan (1995) fala do quanto essas oficinas pode melhorar a comunicação e a participação na construção do conhecimento, além de ser um espaço para refletir, fazer descobrir e criar, indo contra os modelos tradicionais.

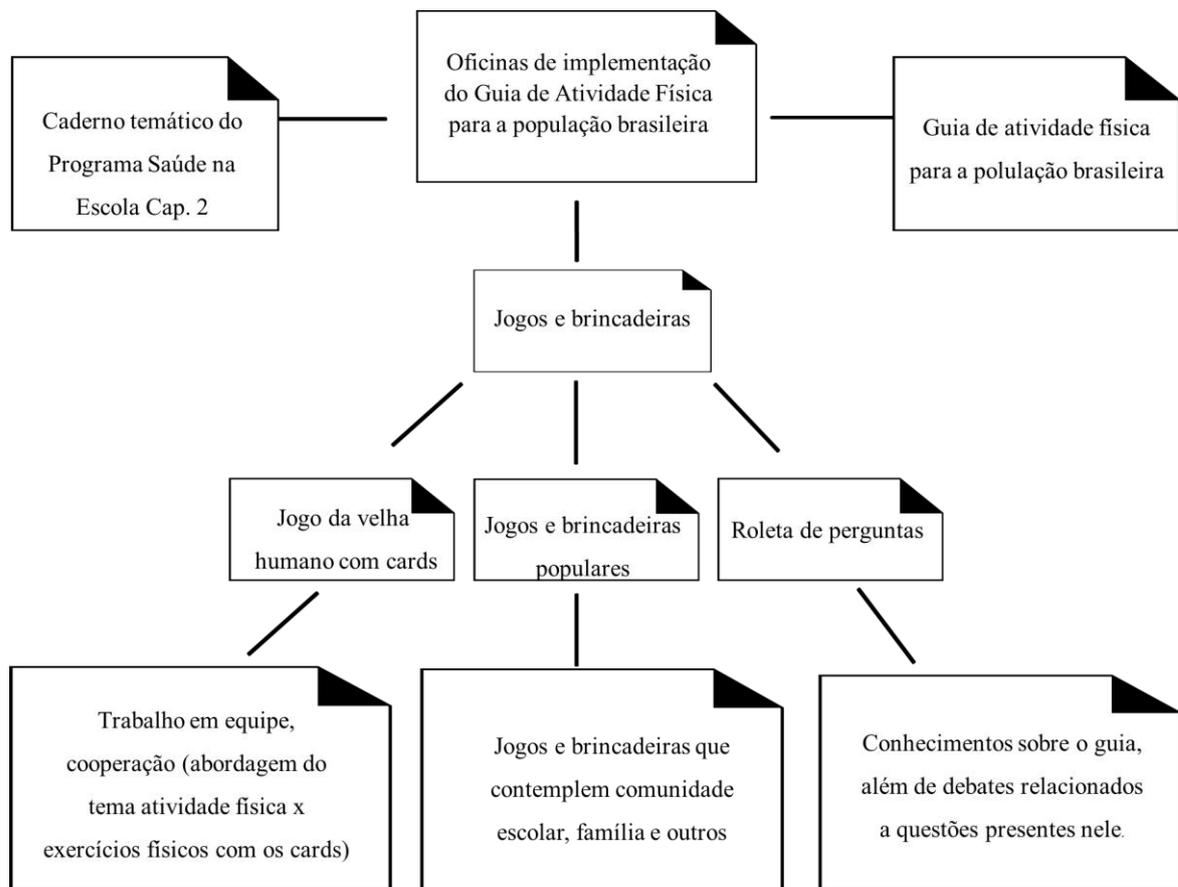
No artigo a Importância das Oficinas no Processo Ensino e Aprendizagem as autoras Silva e Silva (2019) fazem essa abordagem de como o ambiente escolar tem se transformado através das metodologias, favorecendo uma maior participação e motivação dos alunos tornando o ensino aprendizagem um ambiente de maior troca e construção de conhecimentos, facilitando o ensino aprendizagem, além disso os recursos como a ludicidade como ferramenta metodológica promovendo conhecimentos e o prazer na participação dessas atividades.

Nesse sentido o livro jogos tradicionais de Santos (2012) destaca que os jogos podem ter essa função prazerosa mas também de um sentido educativo para a aprendizagem, sendo um espaço onde se tem mais liberdade, essa função educativa do jogo e uma ferramenta para ensinar auxiliando na aprendizagem dos alunos, podendo assim utilizar os jogos relacionando os assuntos propostos durante a sua execução, podendo fazer a problematização durante a aplicação dessas ações. Para isso se faz necessário ter um domínio sobre o que vai ser integrado ao jogo, elaborando e organizando conforme os objetivos propostos pelo professor, levando em consideração o ensino aprendizagem na sua proposta, relacionando sempre os jogos com o contexto a ser estudado de forma crítica e reflexiva em conjunto com as discursões e ideias, podendo ser aplicado em qualquer disciplina e projetos.

### 3 METODOLOGIA

Para o planejamento das oficinas foi montado um fluxograma de onde partiria as informações para nortear e desenvolver as atividades. Este é um recurso que serve de aporte pedagógico, ajudando a assimilar e relacionar as informações.

**Figura 01** - Fluxograma com caminho metodológico até chegar nas atividades propostas para as ações



Após a criação desse quadro norteador, o próximo passo foi fazer uma pesquisa bibliográfica em livros, monografias, artigos, que ampliassem as informações do caderno temático do Programa Saúde na Escola e do guia de atividade física para população brasileira, além de temáticas sobre jogos e brincadeiras.

As oficinas apresentadas a seguir foram planejadas a partir do capítulo 2 do caderno temático do PSE, promoção de atividade física, onde fala sobre as recomendações de atividade física e comportamento sedentário, destacando no ponto 2.4 três estratégias para contribuir na

aquisição de atividade física no ambiente escolar: 1 - incentivar e incluir não só a comunidade escolar, mas também a participação da família e comunidade na elaboração das atividades, 2 - participação deles em jogos e gincanas onde sejam trabalhadas temáticas relacionadas à prática de atividade física e promoção de saúde e lazer, e 3 - promover atividades que trabalhem a cooperação, trabalho em equipe e respeito. A estrutura das oficinas foi realizada com base em Brasil (2019b).

## **APRESENTANDO OFICINA 01**

Nessa primeira atividade será proposto aos alunos o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, para que de forma reflexiva e crítica sejam trabalhados os conceitos de atividade física e as diferenças de exercícios físicos. Para fixação dos temas abordados será proposto o jogo da velha humano com cards.

### **OFICINA 1. JOGO DA VELHA HUMANO COM CARDS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA**

#### **ATIVIDADE**

- Roda de conversa com os alunos sobre atividade física e a diferença de exercícios físicos e jogo da velha humano com cards que contenham imagens dos temas abordados.

#### **DURAÇÃO TOTAL**

- 1 hora e 40 minutos.

#### **MATERIAL NECESSÁRIO**

- Material impresso do guia, bambolês, cards com imagens impressos, emborrachados nas cores verde e vermelho.

#### **OBJETIVOS**

- Apresentar o guia atividade física para população brasileira;
- Conceituar atividade física e exercício físico;
- Apresentar o jogo da velha humano, trabalhando de forma lúdica os temas abordados;

- Estabelecer relação de espaço e trabalho em equipe.

## **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE**

No primeiro momento será proposto uma roda de conversa com os alunos com as seguintes perguntas condutoras:

- Vocês conhecem o guia atividade física para população brasileira?
- O que é atividade física?
- Há diferença entre atividade física e exercícios físicos?

Já no segundo momento, será o jogo da velha humano com cards que contém os temas abordados anteriormente, primeiro será perguntado aos alunos se eles conhecem o jogo da velha, seguido de explicação de como será adaptado e jogado na atividade.

## **JOGO DA VELHA HUMANO COM CARDS**

Em um lugar plano serão espalhados os bambolês em três fileiras e três linhas, simulando um tabuleiro de jogo da velha, dividindo a turma em duas equipes em fileiras, uma será a dos cards verdes e a outra dos vermelhos esses cards contem imagens de exemplos de atividade física e exercícios físicos e serão colocados à uma certa distância do tabuleiro em uma mesa.

Ao comando do professor o primeiro jogador da fila irá correr até a mesa para selecionar o card referente a atividade física, colocar dentro do jogo e voltar para a fila. Quando o primeiro soltar o card e voltar para a fila, o segundo jogador pode partir para pegar outro card, colocar no jogo e voltar para a fila; e assim sucessivamente até que uma das equipes vença o jogo fazendo a velha. Quando os três cards de atividade física forem colocados no tabuleiro, os jogadores continuam a vir por vez e movimentar os cards ou mudar, caso o amigo tenha colocado o card errado; lembrar que só pode movimentar um card por vez.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se que as atividades possam contemplar a implementação do guia, trabalhando temáticas relacionados a ele, além da utilização do jogo como recurso metodológico, focando na fixação do conteúdo e trabalho em equipe, podendo utilizá-lo nos intervalos e momentos de lazer como uma atividade física.

## **APRESENTANDO A OFICINA 02**

Serão enfatizados jogos e brincadeiras populares como proposta de atividades físicas de Lazer envolvendo além dos alunos, a comunidade escolar, família e outros, de forma que utilizem essas vivências com os jogos na recreação, espaços públicos e em casa, em seus tempos livres.

## **OFICINA 02. JOGOS POPULARES**

### **ATIVIDADE**

- Entrevista com os pais, profissionais da escola ou outros, sobre os jogos populares, apresentar um jogo e vivenciar junto com o grupo.

### **DURAÇÃO**

- 1 hora e 40 minutos.

### **MATERIAL NECESSÁRIO**

- Folhas, canetas e outros melhores definidos a partir dos jogos escolhidos pelos alunos.

### **OBJETIVOS**

- Resgatar os jogos populares, de forma que sejam utilizados pelos alunos em outros momentos;
- Incluir os pais, comunidade escolar e outros na atividade;
- Vivenciar os jogos populares.

## **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE**

Explanar juntos com os alunos o que são os jogos e brincadeiras populares, quando e onde podem ser utilizados, além da importância do brincar independente de sua idade; em seguida será proposto que os alunos façam grupos onde façam entrevistas aos familiares, profissionais da escola e outros, com as seguintes questões:

- Quais as brincadeiras que eles brincavam ou brincam?
- Com quem eles brincavam ou brincam?
- Quais sentimentos que tinham ao brincar?
- Ainda brincam com seus filhos, amigos ou outros?

Ao trazerem as entrevistas serão abertos debates acerca das respostas encontradas, e depois cada grupo irá selecionar uma das brincadeiras ou jogos citados na entrevista para vivenciar com os colegas, exemplificando como se joga e o nome que é conhecido na região onde eles moram (SANTOS, 2012).

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Que conheçam e vivenciem os jogos e brincadeiras como possibilidades de lazer, além de incluir a família e outros nessas atividades.

## **APRESENTANDO A OFICINA 03**

O guia de atividade física para população brasileira traz informações claras e objetivas para cada grupo dentro da população, pensando no ensino fundamental-anos finais será feita uma leitura da parte do guia que fala sobre atividade física para crianças e jovens de 06 a 17 anos e logo após um jogo de perguntas e práticas referente ao que foi lido.

## **OFICINA 03. ROLETA DAS PERGUNTAS**

### **ATIVIDADE**

Leitura e debate sobre o guia, roleta de perguntas e práticas referente a leitura feita pelos alunos.

### **DURAÇÃO**

- 1 hora e 40 minutos.

### **MATERIAL NECESSÁRIO**

- Material impresso de apoio para leitura;
- Papelão, folhas coloridas, cola, canetas (para confecção da roleta);
- Aplicativos wordwall disponível no site: <https://wordwall.net/pt> (meio digital).

### **OBJETIVOS**

- Que os alunos saibam utilizar o guia;
- Que incentivem e o recomendem;

- Que saibam a importância da prática de atividade física para sua faixa etária.

## **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE**

Serão divididos dois grupos para os quais será entregue o material de apoio para a leitura sobre atividade física para crianças e jovens de 06 a 17 anos, os grupos vão ler e debater sobre as informações apresentadas no guia. Será disponibilizado o tempo de 15 minutos para essa parte da atividade.

Em seguida será proposto o jogo da roleta com 5 perguntas e 5 ações práticas, elas são citadas a seguir:

1. Quais benefícios que você pode ter com a prática de atividade física? Cite 3 deles.
2. Quanto tempo de atividade física as crianças e adolescentes devem fazer?
3. Pular corda (10 pulos).
4. Quais atividades físicas você pode realizar na escola?
5. Dar uma corridinha.
6. Dançar uma música.
7. Como reduzir o comportamento sedentário?
8. Pular 10 vezes com os dois pés.
9. Qual a importância de participar das aulas de educação física?
10. Ficar na posição do aviãozinho por 10 segundos.

Cada grupo, um por vez e sem acesso ao material de apoio, irá girar a roleta respondendo uma das perguntas ou desenvolvendo a atividade solicitada onde parar, se caso errar, a pergunta será passada para o outro grupo que terá a chance de marcar pontos para o grupo.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Essa atividade busca utilizar as informações do guia e sua recomendação, de modo que ele possa ser de conhecimento dos alunos e de outros, trazendo conhecimento sobre atividade física e permitindo que eles se utilizem dessas informações ao longo de sua vida.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos resultados esperados de cada oficina demonstrou que a proposta de desenvolvimento das atividades que contemplasse o guia de atividade física para população brasileira se faz possível com base em alguns documentos norteadores como o caderno temático do PSE: Promoção de atividade física, contribuindo com assuntos norteadores de como promover temáticas de práticas de AF no âmbito escolar. A partir de suas estratégias foi possível fazer a implementação do guia nas oficinas trazendo as propostas de discussões crítica e reflexivas dos temas a serem abordados e os jogos como recurso metodológico, como resultados de cada oficina que foi implementado as seguintes questões presentes no guia.

Oficina 01: o jogo da velha humano com os cards, foi possível contemplar temáticas presentes no guia, como o que é atividade física e qual a diferença de exercício físico, além disso questões como trabalho em equipe, e o próprio jogo como uma proposta de atividade Física. Temas esses servindo de aporte para o conhecimento dos alunos sobre os benefícios e conceitos estimulando a adoção de hábitos mais saudáveis, além das atividades em grupos promover a socialização, favorecendo a construção de novas amizades onde todos interajam.

Oficina 02: jogos e brincadeiras populares foi possível abordar pontos presentes no guia como a importância da ludicidade e jogos no cotidiano das crianças e adolescentes, além de fazer a abordagem do resgate de brincadeiras e jogos, se fazendo possível incluir a família, comunidade escolar e outros nessa ação, reforçando a importância do brincar em qualquer fase da vida, contribuindo para seu crescimento físico, psicológico e social, o brincar ele possibilita relações mais saudáveis de confiança, a criatividade e a imaginação. Além da importância da cooperação e de respeito com o próximo, essa oficina ela reforça lembrando os pais e comunidade escolar a importância de incentivar seus filhos a brincarem e a utilizarem nos momentos livres e de lazer.

Oficina 03: a roleta das perguntas, todas as perguntas foram feitas através no guia, sendo possível trabalhar esses conhecimentos com os alunos, além de possibilidades de mostrarem e propagarem esse material com outras pessoas. Trabalhar esse material na escola e levar informações relevantes de fácil acesso com uma linguagem fácil e prático onde ele abrange toda a população se adequando as necessidades e capacidades, todas as informações presentes nele são estímulos a prática de atividade física sendo uma importante fonte de informações podendo ser utilizadas pelos alunos e compartilhada com outras pessoas , contribuindo assim com a promoção de saúde.

Todas essas questões contempladas pelas oficinas são fundamentais para o conhecimento e incentivo a práticas de atividades físicas, mas alguns pontos são importantes para que isso seja eficaz no âmbito escolar como incentivo e materiais norteadores que ajudem a implementar essas temáticas além do suporte das disciplinas de forma interdisciplinar reforçando sempre esses assuntos de forma integrativa dentro dos seus conteúdos programáticos, fortalecendo o conhecimento dos alunos ao longo da vida sobre a atividade física e saúde.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em virtude do que foi mencionado a promoção de atividade física se faz necessária no âmbito escolar trazendo temáticas de forma educativa para a conscientização e incentivo, no entanto se faz necessário o apoio interdisciplinar para efetivação das aprendizagens das oficinas promovidas.

Onde foi contemplado a implementação do guia de atividade física para a população brasileira no ensino fundamental-anos finais, sendo desenvolvidas através dos jogos e brincadeiras tanto como recurso utilizado para desenvolver este trabalho quando para própria utilização dos alunos nos momentos de lazer, além da aquisição de conhecimentos dos assuntos abordados.

Todas as atividades presentes nas Oficinas geraram o incentivo a prática de atividade física para melhoria dos baixos índices e comportamentos sedentários através do conhecimento e práticas dos jogos nas crianças e adolescentes.

Por tanto foi possível fazer a implementação apesar de algumas dificuldades para adequar os conteúdos aos jogos com a finalidade de gerar conhecimentos de forma mais dinâmica enfatizando os pontos adequados a crianças e adolescentes.

Mas para sua aplicação as propostas de discussões e fixação dos conteúdos através dos jogos foi pertinente visto que é um ótimo recurso metodológico para utilização nessa faixa etária além de ser um campo já trabalhado pela educação física

Esse trabalho foi uma importante ferramenta para utilização dos profissionais da educação e da saúde para implementação do guia de atividade física para população brasileira, assim como a utilização dos recursos metodológicos que se fazem necessário para o seu planejamento.

### **5.1 Sugestões para trabalhos futuros**

- Aplicação das oficinas nas escolas no ensino fundamental-anos finais buscando por resultados da sua funcionalidade na prática.
- Uma maior investigação das aplicabilidades do guia de atividade física no âmbito escolar.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Implementando o guia alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na atenção primária à saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019a. Disponível em:  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_equipes\\_atencao\\_primaria.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_equipes_atencao_primaria.pdf). Acesso em: 01 mar. 2023.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Temas contemporâneos transversais na BNCC: propostas de práticas de implementação**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2019b.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (Ensino Fundamental I)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. 128 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física Para a População Brasileira: recomendações para gestores e profissionais de saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021a. 18 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021b. 54 p. Disponível em:  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 01 mar. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. **Caderno temático do Programa Saúde na Escola: promoção da atividade física**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Ministério da Educação, 2022. 27 p. Disponível em:  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno\\_tematico\\_pse\\_atividade\\_fisica.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_atividade_fisica.pdf). Acesso em: 01 mar. 2023.
- BUENO, D. R.; KÖPTCKE, L. S. A participação juvenil no Programa Saúde na Escola (PSE): uma reflexão sobre o papel da gestão federal. **Saúde Debate**. Rio de Janeiro, v. 46, p. 29 – 44, 2022. DOI: 10.1590/0103-11042022E302.
- CANDEIAS, N. M. F. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. **Revistas de Saúde Pública**. São Paulo, v. 1, p. 209-213, 1997.
- CLEMES, G. **Proposta de oficina para capacitação de professores no uso de microcontroladores**. Araranguá, 2016. Monografia (Licenciatura em Ciências da natureza com Habilitação em física), Instituto Federal de educação Ciência e Tecnologia de Santa Catarina, Campus Araranguá, 2016.
- DUMITH, S. C.; PRAZERES FILHO, A.; CUREAU, F. V.; FARIAS JÚNIOR, J. C.; MELLO, J. B.; SILVA, M. P.; MATIAS, T. S.; LOPES, W. A.; MAGALHÃES, L. L.; HALLAL, P. C. Atividade física para crianças e jovens: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 26, P. 1-9, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0214.
- GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with

1,6 million participants. **The Lancet Child & Adolescent Health**. Londres, v. 4, p. 23-35, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).

MANTA, S. W.; CAVALCANTE, F. V. S. A.; PETREÇA, D. R.; TUSSET, D.; GUIMARÃES, J. A. C.; SILVA, J. R. M.; CLAUMANN, G. S. Ações de práticas corporais e atividade física no Programa Saúde na Escola por ciclos de adesão (2014 a 2020). **Saúde Debate**. Rio de Janeiro, v. 46, p. 156-165, 2022. DOI: 10.1590/0103-11042022E311.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR: 2015 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 132 p.

OLIVEIRA, R. J. **Saúde e atividade física**. São Paulo: Ed. Shape, 2005. 235 p.

RÉDUA, L. S.; KATO, D. S. Oficinas Pedagógicas na Formação Inicial de Professores de Ciências e Biologia: Espaço para Formação Intercultural. **Ciência e Educação**. São Paulo, v. 26, p. 1-19, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-731320200001>.

ROSA, P. **Jogo da velha gigante - Educação Física**. YouTube, 15 de agosto de 2021. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=uWuLrLyO\\_I0](https://www.youtube.com/watch?v=uWuLrLyO_I0). Acesso em: 10 de março de 2023.

SANTOS, G. F. L. **Jogos tradicionais e a educação física**. 2. ed. Paraná: Ed. Eduel, 2012. 208 p.

SCHNEIDER, S. A.; MAGALHÃES, C. R.; ALMEIDA, A. N. Percepções de educadores e profissionais de saúde sobre interdisciplinaridade no contexto do Programa Saúde na Escola. **Interface**. Botucatu, v. 26, p. 1-17, 2022. DOI: 10.1590/Interface.210191.

SCHWINGEL, T. C. P. G.; ARAÚJO, M. C. P. Educação em saúde na escola: conhecimentos, valores e práticas na formação de professores. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**. Brasília, v. 102, p. 465 – 485, 2021.

SILVA, J. A.; BARBOSA FILHO, V. C.; LEAL, D. B.; SQUARCINI, C. F. R. Avaliação de programa de atividade física para escolares: desenvolvimento e validação de instrumento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 27, p. 1 – 11, 2022. DOI: 10.12820/rbafs.27e0286.

SILVA, K. S.; BANDEIRA, A. S.; RAVAGNANI, F. C. P.; CAMARGO, E. M.; TENÓRIO, M. C.; OLIVEIRA, V. J. M.; SANTOS, P. C.; RAMIRES, V. V.; SANDRESCHI, P. F.; HALLAL, P. C.; BARBOSA FILHO, V. C. Educação física escolar: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 26, p. 1-18, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0219.

SILVA, J. M.; SILVA, G. M. A importância das oficinas no processo ensino e aprendizagem. In: ENCONTRO NACIONAL DE PRÁTICA DE ENSINO EM GEOGRAFIA – ENPEG, 14., 2019, Campinas. **Anais [...]**. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2019.