

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**EVA BERNADETE BUDNIAK TOZATO**

**DE OLHO NA SAÚDE: FUGINDO DO SEDENTARISMO POR MEIO DE  
BRINCADEIRAS**

**COLOMBO  
2013**

EVA BERNADETE BUDNIAK TOZATO

DE OLHO NA SAÚDE: FUGINDO DO SEDENTARISMO POR MEIO DE  
BRINCADEIRAS

Trabalho apresentado como requisito parcial à  
conclusão do Curso de Especialização em Saúde  
para Professores do Ensino Fundamental e Médio,  
Núcleo de Educação a Distância, Universidade  
Federal do Paraná.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Nen Nalú Alves das Mercês

COLOMBO  
2013

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

EVA BERNADETE BUDNIAK TOZATO

### **DE OLHO NA SAÚDE: FUGINDO DO SEDENTARISMO POR MEIO DE BRINCADEIRAS**

Trabalho aprovado como requisito parcial à obtenção do título de especialista em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, do curso de especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Núcleo de Educação a Distância, Universidade Federal do Paraná, pela seguinte banca examinadora:

---

Profª Drª Nen Nalú Alves das Mercês  
Orientadora - Departamento de Enfermagem da  
Universidade Federal do Paraná

---

Profª Mestre Edivane Pedrolo  
Instituto Federal do Paraná

---

Profª Mestre Josiane Ferla  
Instituto Federal do Paraná

Curitiba, 16 de dezembro de 2013.

## RESUMO

Sedentarismo deixa alunos desmotivados e pode prejudicar a aprendizagem e a saúde, sendo assim e de olho na saúde. Este trabalho propõe a fuga do sedentarismo por meio de brincadeiras e buscando investigar se é possível uma mudança nos hábitos sedentários por meio de um projeto que promova atividades lúdicas de resgate de brincadeiras que estimulem a exploração de habilidades motoras importantes para o desenvolvimento. Teve como objetivos conscientizar as crianças, em idade escolar, sobre como o sedentarismo pode prejudicar o seu desempenho na aprendizagem e na vida criando estratégias para superação deste problema de forma criativa. A metodologia foi desenvolvida utilizando intervenções de atividades com os alunos sobre o tempo dedicado as atividades físicas e em atividades sedentárias, em seguida, os próprios alunos realizaram uma investigação com seus familiares sobre as brincadeiras preferidas, por meio dos dados levantados na pesquisa algumas brincadeiras citadas pelos familiares foram resgatadas e experimentadas, culminando com a realização de tais brincadeiras no espaço escolar. As atividades foram desenvolvidas no período de julho a outubro de 2013. Os resultados foram: a comprovação que o sedentarismo pode sim ser substituído por brincadeiras envolventes que estimulam os alunos a buscar novas possibilidades, valorizando suas raízes sociais e culturais; o envolvimento da família foi muito importante para o sucesso do trabalho. Finalizando o projeto em outubro foi possível ainda explorar as brincadeiras na semana da criança.

Palavras-chaves: Estilo de vida sedentário; Saúde; Aprendizagem; Jogos e brinquedos.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 - GRÁFICO O BRINCAR E AS BRINCADEIRAS .....	22
FIGURA 2 - GRÁFICO OS BRINQUEDOS PREFERIDOS. ....	23
FIGURA 3 - GRÁFICO ATIVIDADES REALIZADAS NOS MOMENTOS DE FOLGA.....	23
FIGURA 4 - GRÁFICO O BRINCAR E AS BRINCADEIRAS DOS FAMILIARES.....	27
FOTO 1- LEITURA DOS TEXTOS E PESQUISA.....	40
FOTO 2 - APRESENTAÇÃO SOBRE A AMARELINHA.....	40
FOTO 3 - APRESENTAÇÃO SOBRE A AMARELINHA.....	40
FOTO 4 - APRESENTAÇÃO SOBRE A AMARELINHA.....	40
FOTO 5 - DESENHOS DA AMARELINHA.....	40
FOTO 6 - DESENHOS DA AMARELINHA.....	40
FOTO 7 - DESENHOS DA AMARELINHA. ....	41
FOTO 8 - DESENHOS DA AMARELINHA.....	41
FOTO 9 - PULANDO AMARELINHA .....	41
FOTO 10 - PULANDO AMARELINHA.....	41
FOTO 11 - PULANDO AMARELINHA.....	41
FOTO 12 - PULANDO AMARELINHA.....	41
FOTO 13 - PULANDO AMARELINHA .....	42
FOTO 14 - PULANDO AMARELINHA.....	42
FOTO 15 - PIÃO CONFECCIONADO PELOS ALUNOS. ....	42
FOTO 16 - PIÃO CONFECCIONADO PELOS ALUNOS. ....	42
FOTO17 - BRINCANDO COM OS PIÕES.....	42
FOTO 18 - BRINCANDO COM OS PIÕES. ....	42
FOTO 19 - BRINCANDO COM OS PIÕES.....	43
FOTO 20 - PULANDO ELÁSTICO.....	43

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	08
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	13
2.1 OBJETIVO GERAL.....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	14
3.1 CAUSAS CONTEMPORÂNEAS DO SEDENTARISMO E SEUS EFEITOS EM CRIANÇAS NA IDADE ESCOLAR.....	14
3.2 IMPORTÂNCIA DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS .....	14
3.3 A IMPORTÂNCIA DA ESCOLA PARA A MUDANÇA DE HÁBITOS DAS CRIANÇAS E RESGATE DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS COMO SUPERAÇÃO DO SEDENTARISMO.....	15
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	18
4.1 CAMPO DE INTERVENÇÃO.....	18
4.2 PARTICIPANTES.....	18
4.3 OPERACIONALIZAÇÃO DAS INTERVENÇÕES.....	19
<b>5 RESULTADOS DA INTERVENÇÃO</b> .....	22
5.1 CARACTERIZAÇÃO DOS DADOS REFERENTE AO SEDENTARISMO.....	22
5.2 IDENTIFICAÇÃO DOS PROBLEMAS QUE O SEDENTARISMO PODE CAUSAR.....	25
5.3 CARACTERIZAÇÃO DAS BRINCADEIRAS REALIZADAS PELOS FAMILIARES DOS PARTICIPANTES, QUANDO CRIANÇAS.....	26
5.4 DESENVOLVIMENTO DAS PROPOSTAS EDUCATIVAS VOLTADAS AO RESGATE DE BRINCADEIRAS MOTORAS ESQUECIDAS PELAS CRIANÇAS DA CONTEMPORANEIDADE.....	28
<b>6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	31
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	32
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	34
<b>ANEXOS</b> .....	36
ANEXO 01 Identificação do brincar e das brincadeiras dos alunos.....	37
ANEXO 02: Identificação do brincar e das brincadeiras dos pais.....	38
ANEXO 03: Texto coletivo sobre sedentarismo.....	39

ANEXO 04: Portfólio de fotos.....	40
ANEXO 05: Texto informativo sobre brincadeiras de roda.....	44

## 1 INTRODUÇÃO

Quando se ouve o termo “infância”, já se tem em mente, grupos de crianças pulando e gritando, correndo e se movendo o dia todo, já se visualizam as brincadeiras de roda, pega-pega, nas quais o fôlego quase falta, mas hoje em dia isso é coisa rara, poucas são as crianças que ainda praticam tais brincadeiras.

Os tempos mudaram muito e a infância de hoje não é mais como a dos pais e avós das crianças, “os filhos já não se reconhecem como continuidade da história dos pais, tornaram-se estranhos na própria casa.” (KRAMER e LEITE 2007, p. 38)

As brincadeiras mudaram e as formas de se relacionar com o mundo e com as outras crianças também mudaram:

[...] a criança contemporânea tem como destino flutuar erratically entre adultos que já não sabem o que fazer com ela. As crianças passam, assim, a compartilhar entre si suas experiências mais frequentes as quais se limitam, na maioria das vezes, ao contato com o outro televisivo, remoto, virtual e maquínico. (JOBIM e SOUSA et al. 1997 in: KRAMER e LEITE, 2007, p. 38)

Mudança esta que não atingiu apenas a criança em sua casa, mas em todas as instâncias sociais, sendo a escola também atingida pela nova infância resultante da contemporaneidade. A escola recebe atualmente uma criança que se dedica a horas presas na frente das telas e equipamentos eletrônicos.

Infelizmente, em razão da progressiva automação e mecanização observada nos dias de hoje, onde a necessidade de realizar movimentos é compensada pelos avanços tecnológicos, a sociedade atual vem cultivando hábitos de vida cada vez mais sedentários. (GUEDES, 1999, p. 14).

Com as novas formas de se relacionar com os outros e com o mundo as pessoas também assumem novos perfis com as crianças e adolescentes não é diferente, “[...] percebe-se também, o surgimento de novas opções lúdicas, substituindo atividades tradicionais que envolvem algum esforço físico pelas novidades eletrônicas, agravando enormemente este tipo de problema já nas idades mais precoces. (GUEDES, 1999, p. 14)

Professores comprovam isso diariamente ao perceber nas atividades que os alunos mais realizam ou em conversas informais sobre hábitos e prática de atividade física que a cada dia o sedentarismo infantil tem aumentado. Sendo possível

verificar que nos dias atuais as crianças apresentam uma diminuição considerável na participação em atividades físicas mediadas pelas brincadeiras tão características dessa idade. Portanto, “a brincadeira é uma linguagem natural da criança e é importante que esteja presente na escola, para que o aluno possa colocar e se expressar através de atividades lúdicas [...]”. (HARTZ, PAULO et. al. 2012, p. 4)

O sedentarismo, que atualmente atinge as crianças e adolescentes, tem alguns fatores, como: “aumento de insegurança e a redução de espaço nos centros urbanos (onde vive a maior parte das crianças) e há uma diminuição para as oportunidades, de uma vida ativa, dando espaço a atividades sedentárias.” (MACHADO, 2011, p. 20)

Esses fatores acabam contribuindo para a criação de uma infância e adolescência apática e com maiores chances de desenvolver sérios problemas de saúde. O sedentarismo infantil reflete na escola, pois, alunos acabam se apresentando desmotivados.

A criança em idade escolar precisa ser atendida em todas as suas necessidades, não apenas nas teóricas, pedagógicas e intelectuais, mas também nas físicas, de desenvolvimento e de relacionamento. Muitas áreas ligadas ao processo de ensino e aprendizagem defendem o trabalho com a criança na sua totalidade, a Psicopedagogia, por exemplo:

[...] compreende a aprendizagem humana, buscando caráter interdisciplinar [...] utilizando-se de recursos preventivos, diagnóstico e terapêutico, incluindo o sujeito em suas potencialidades e responsabilidades com base em subsídios teóricos e práticos [...] auxiliando ao rendimento escolar, aspectos relacionais, afetivos e cognitivos. (APAZ, CENA, s/d. et. al. p. 4)

A escola sempre enfrentou o baixo rendimento escolar e as dificuldades de aprendizagem, tentando identificar as causas e hoje em dia percebe-se que além das inúmeras possibilidades para o baixo desempenho dos alunos pode-se relacionar ainda os problemas originados pelo sedentarismo ou alimentação inadequada.

o baixo desempenho escolar vem sendo um dos mais graves problemas que a realidade educacional brasileira vem enfrentando há muitos anos [...] Dentre os inúmeros fatores correlacionados com o baixo desempenho escolar está a desnutrição e a obesidade, visto que alimentação inadequada que não supre ou excede as necessidades individuais não irá garantir um bom desempenho de funções e estado de saúde. (BRANDELERO e ROMANHOLO, 2011, p. 336)

Assim como a alimentação errada a falta de atividades físicas pode contribuir para o baixo rendimento dos alunos. Sendo assim, o tema aqui abordado foi desenvolvido de forma a contribuir para a conscientização das crianças em idade escolar sobre como o sedentarismo pode prejudicar o seu desempenho na aprendizagem e na vida, criando estratégias para superação deste problema de forma criativa, utilizando para isso a exploração de brincadeiras tradicionais que geralmente envolvem muito movimento e atividade física.

O tema “Sedentarismo deixa alunos desmotivados e pode prejudicar a aprendizagem e a saúde” foi desenvolvido em duas etapas, sendo a fase inicial composta por investigações referentes ao tema e, na segunda, com base nos dados coletados foram realizadas as propostas de intervenção voltadas ao incentivo da prática de atividades, que estimulam o abandono do sedentarismo e, por sua vez melhoram a qualidade de vida das crianças.

A qualidade da vida das crianças em idade escolar é necessária para o bom desenvolvimento da mesma. Para isso é importante considerar a boa alimentação, a prática de atividades físicas, o bem estar psicológico, entre outros fatores que contribuem para o benefício da criança e possibilitam seu pleno desenvolvimento, como a inclusão de jogos e brincadeiras no seu processo educativo.

Considerando que, muitas crianças hoje em dia têm trocado as brincadeiras e atividades ao ar livre, por longos períodos sentadas, em frente a equipamentos eletrônicos e, assim acabam ficando sedentárias. Há pouca motivação em realizar alguma atividade física.

A criança necessita brincar, pois, sem o brincar, ela queima etapas, deixa lacunas que, no futuro, se manifestarão como bases instáveis da personalidade. [...] Assim, as brincadeiras adequam a capacidade de assimilação e compreensão, filtrando o cognitivo e o afetivo. O ambiente de brincadeiras é propício para a aprendizagem significativa, promovendo o desenvolvimento da criança. O brincar está na essência do processo de construção social da personalidade da criança. (APAZ, CENA, et. al. s/d. p. 4)

Pela própria observação docente foi possível perceber que o processo educativo de crianças sedentárias fica prejudicado pela falta de vontade, cansaço aparente ou preguiça de buscar a construção de seu conhecimento, assim percebeu-se a formação de uma geração apática, desestimulada e sem iniciativa. Isso porque, na maioria das vezes, os alunos passam muito tempo em frente a monitores, trocando as brincadeiras ao ar livre com muito movimento, queima de

calorias e oxigenação cerebral por horas jogando, assistindo ou navegando na Internet, sentados e sem contato com outras crianças.

Quando convidadas a brincar até apresentam interesse, mas, logo que iniciam se cansam e desistem de participar, ou ainda quando questionadas sobre seus brinquedos favoritos escolhem entre televisão, computador, notebooks, videogames ou outros equipamentos eletrônicos. Sendo assim, percebeu-se que as crianças de hoje não conhecem mais as famosas brincadeiras tradicionais que por séculos dominaram e encantaram a infância, como: amarelinha, brincadeiras de roda, de pega-pega, etc.

Este trabalho de intervenção se propôs a desenvolver atividades buscando incentivar as crianças a realizarem brincadeiras, substituindo o sedentarismo por movimento para serem indiretamente incentivadas a reproduzir tais brincadeiras no recreio ou em outros ambientes, promovendo através de estratégias lúdicas a superação deste problema por meio do resgate de brinquedos e brincadeiras antigas.

Portanto, a questão norteadora de intervenção delineada foi: Será possível uma mudança nos hábitos sedentários por meio de um projeto que promova atividades lúdicas de resgate de brincadeiras que estimulem o desenvolvimento de habilidades motoras importantes para o desenvolvimento?

O que motivou a escolha desta temática foi a verificação, por meio da observação docente, de como as crianças estão sedentárias e com hábitos voltados em grande parte a exploração das novas tecnologias.

O trabalho apresenta no segundo capítulo a revisão de literatura dividida em três discussões referentes ao tema, sendo a primeira voltada a investigação das causas contemporâneas do sedentarismo e seus efeitos em crianças na idade escolar, seguido por uma sobre a relevância das brincadeiras tradicionais ou de seu resgate para as crianças de hoje em dia. E, uma terceira de apresentação teórica sobre a importância da escola para a mudança de hábitos das crianças e resgate das brincadeiras tradicionais como possibilidade de superação do sedentarismo.

Como parte prática se propôs a desenvolver atividades de pesquisa e de desenvolvimento de brincadeiras antigas, buscando incentivar as crianças a realizarem tais brincadeiras, substituindo o sedentarismo por movimento para que assim fossem indiretamente incentivadas a reproduzir tais brincadeiras no recreio ou em outros ambientes, para atingir tal objetivo foram necessárias algumas etapas: A

primeira etapa consistiu no levantamento de dados referentes ao sedentarismo infantil com os alunos envolvidos diretamente no projeto, por meio de uma pesquisa com registro escrito; na segunda etapa foram identificados os problemas que o sedentarismo pode causar tanto no âmbito intelectual como físico, por meio de pesquisas e leituras que possibilitaram o aprofundamento do assunto junto aos alunos, permitindo-lhes participar ativamente de todo processo; a terceira etapa consistiu em levantar, com os familiares dos alunos, brincadeiras realizadas por eles há algum tempo atrás, quando ainda não havia tantos recursos tecnológicos como hoje, para esse levantamento os próprios alunos aplicaram a pesquisa aos familiares e, para finalizar, a quarta etapa consistiu em desenvolver propostas educativas voltadas ao resgate de brincadeiras motoras esquecidas pelas crianças da contemporaneidade e citadas pelos seus familiares na pesquisa.

Na sequência, apresentam-se no quarto capítulo os resultados da intervenção, contemplando o relato a respeito do local da intervenção e da caracterização dos participantes, assim como a apresentação e discussão dos dados referentes ao sedentarismo buscando a identificação dos problemas que o sedentarismo pode causar.

Seguindo como a apresentação dos resultados, ainda neste capítulo apresentam-se a caracterização das brincadeiras realizadas pelos familiares das crianças quando ainda não havia tantos recursos tecnológicos e o desenvolvimento das propostas educativas voltadas ao resgate de brincadeiras motoras esquecidas pelas crianças da contemporaneidade.

A intervenção foi desenvolvida na Escola Municipal Vila São José, instituição pública da Rede Municipal de Curitiba, a qual atende cinco turmas dos anos iniciais do Ensino Fundamental no período vespertino e está localizada na Vila São José, Bairro Augusta na Regional CIC.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

- Conscientizar as crianças em idade escolar sobre como o sedentarismo pode prejudicar o seu desempenho na aprendizagem e na vida, promovendo através de estratégias lúdicas a superação deste problema por meio do resgate de brinquedos e brincadeiras antigas.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Levantar dados referentes ao sedentarismo infantil com os alunos envolvidos diretamente no projeto;
- Identificar os problemas que o sedentarismo pode causar tanto no âmbito intelectual como físico;
- Levantar junto aos familiares dos alunos quais brincadeiras eram realizadas por eles há algum tempo atrás, quando ainda não havia tantos recursos tecnológicos como hoje;
- Desenvolver propostas educativas voltadas ao resgate de brincadeiras motoras esquecidas pelas crianças da contemporaneidade.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 CAUSAS CONTEMPORÂNEAS DO SEDENTARISMO E SEUS EFEITOS EM CRIANÇAS NA IDADE ESCOLAR

O termo “sedentário” deriva do latim: “*sedentarium*”. No dicionário seu significado é traduzido por: “que está comumente sentado; que anda ou se exercita pouco; inativo” [...] “aquele que tem vida sedentária” (FERREIRA, 2001, p. 626). Ou seja, aquela pessoa que passa muito tempo sentada, parada, sem realizar atividades físicas é uma pessoa sedentária. Como o organismo humano precisa de movimento e ação, as pessoas que menos se exercitam acabam desenvolvendo problemas de saúde.

De acordo com Nascimento *et al.* (2008, p. 1), o sedentarismo

está entre as principais patologias que afetam a população mundial, acarretando sérias complicações para a saúde dos indivíduos. Sedentarismo é o hábito de não realizar esforço físico ou realizá-lo de maneira reduzida, insuficiente para a demanda que o organismo exige.

O sedentarismo é um mal que atinge todas as idades, mas atualmente, as crianças têm apresentado uma grande incidência de hábitos sedentários, aparentemente isso se deve a alguns fatores de origem contemporânea como a grande quantidade de recursos tecnológicos que invadem essa era digital; a falta de segurança pública que impede as crianças de conviverem em ambientes abertos como ruas, parque e praças.

#### 3.2 IMPORTÂNCIA DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS

O sedentarismo infantil acaba virando um grande problema no momento que as crianças trocam suas atividades ao ar livre em companhia de outras crianças por horas sentadas em frente aos equipamentos eletrônicos se relacionando virtualmente e trocando suas brincadeiras por hábitos sedentários.

Machado (2011, p. 10), aponta a importância da atividade física na infância:

O levantamento do nível de conhecimento e a importância da prática de atividade física na infância e na adolescência fazem-se necessário, pois muitas crianças e adolescentes deixam de brincar de correr, pular, jogar

adequadamente por até anos e ficam horas e horas em frente à televisão, jogando vídeo game ou navegando na internet, muitas das vezes rumo ao nada culminando com o aumentando do índice de inatividade física na infância e na adolescência.

Brincar é uma forma de envolver a criança em atividades físicas sem que precise forçá-la a isso. As brincadeiras tradicionais são uma forma de resgatar a magia da infância das crianças, já que brincar permite-lhe experimentar novas aprendizagens, relacionar-se com as outras crianças, imaginar novas situações e estratégias expressar suas habilidades e conquistar novos conhecimentos.

Brincar na escola muitas vezes é confundido com perda de tempo e isso prejudica o desenvolvimento infantil, que ainda necessita de situações lúdicas. A escola precisa atentar para a importância do brincar na formação da criança e pode lançar mão de estratégias que possibilitem a inclusão dos jogos e brincadeiras no cotidiano escolar.

Além disso, é preciso valorizar o universo cultural e social do aluno possibilitando-lhe vivenciar sua própria realidade ou a de seus familiares, assim como cita Marafon (2009, p. 9053).

Se utilizando de materiais mais variados, inclusive brinquedos, que não necessariamente precisam ser comprados e sim construídos por um grupo de crianças e adultos, resgatando, inclusive o universo cultural do grupo, incluindo a família, onde a mesma pode dar sugestões de brinquedos e brincadeiras utilizados na infância, criando um vínculo entre a educação escolar e familiar.

Nesta tarefa de resgate das brincadeiras é preciso que a escola, enquanto instituição voltada à formação integral da pessoa possa contribuir por meio de projetos que incluam as brincadeiras no cotidiano. A ação direta e efetiva no trabalho pedagógico, o professor no seu contato direto com a criança, pode desenvolver propostas que a integrem em atividades lúdicas e de brincadeiras, incentivando o resgate das mesmas, sem que para isso prejudique ou atrase seu planejamento.

### 3.3 A IMPORTÂNCIA DA ESCOLA PARA A MUDANÇA DE HÁBITOS DAS CRIANÇAS E RESGATE DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS COMO SUPERAÇÃO DO SEDENTARISMO

A escola é o local, onde a criança passa quase metade de seu dia – quando não todo, sabe-se que é responsável pela socialização dos conteúdos curriculares, mas esses conteúdos podem ser desenvolvidos de forma conjunta com projetos que atraiam os alunos e os envolvam.

De acordo com os estudos de Kishimoto (2003, p.13), a brincadeira possui:

Grande valor social, oferecendo possibilidades educacionais, pois, favorece o desenvolvimento corporal, estimula a vida psíquica e a inteligência, contribui para a adaptação ao grupo preparando para viver em sociedade, participando e questionando os pressupostos das relações sociais.

Assim, a ideia de utilizar o resgate das brincadeiras antigas é uma forma de estimular a criança para a realização das mesmas, além de estar contribuindo para o bem estar físico e até mental, uma vez que atividades físicas oxigenam o cérebro e auxiliam no processo de manutenção da saúde.

As brincadeiras são reconhecidas como um direito da criança. Piaget (1998) já defendia o seu uso afirmando que a atividade lúdica é o berço obrigatório das atividades intelectuais da criança indispensável à prática educativa. De acordo com ele a criança precisa ser estimulada a brincar, até mesmo nas instituições educativas, assim ela poderá desenvolver suas habilidades intelectuais sem deixar sua ludicidade de lado.

Portanto, “a metodologia utilizada deve conceber a criança como um sujeito ativo, participativo, crítico, que constrói seus conhecimentos por meio de relações entre criança/criança, criança/adulto, criança/meio social e criança/objeto.” (MARAFON, 2009, p. 9052)

Muito se ouve sobre a importância de brincar e pouco se vê sendo proposto nas escolas. Não a brincadeira apenas como passatempo, mas a brincadeira como integrante do processo pedagógico, que possibilite a integração de todos os alunos. A escola enquanto instituição pode organizar-se e repensar seu projeto pedagógico atendendo ao eixo do brincar como integrante curricular.

O que se percebe é que, as crianças dos anos iniciais tem mais oportunidade de brincar, mas, quando avançam no seu processo e idade as brincadeiras passam a ser banidas do espaço escolar, como se fossem prejudiciais ao desenvolvimento das crianças. O que pode acontecer é as brincadeira mudarem de formato, visto

que, crianças maiores preferem desafios e se identificam mais com jogos que possibilitem a ação e superação de suas potencialidades.

## 4 METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho de intervenção, que se caracteriza pela pesquisa e implementação de atividades junto aos envolvidos no projeto. A pesquisa realizada em dois momentos de coleta de dados e um momento de levantamento bibliográfico. O período de desenvolvimento do estudo foi de junho a outubro de 2013, após apresentação na aula presencial em julho de 2013.

Inicialmente apresentou-se a proposta a direção da escola, que prontamente aceitou e autorizou sua realização, em seguida os alunos foram comunicados sobre o trabalho a ser desenvolvidos com eles e por eles, e em seguida os pais foram comunicados e envolvidos na coleta de dados.

### 4.1 CAMPO DE INTERVENÇÃO

Este trabalho foi realizado na Escola Municipal Vila São José – Educação Infantil e Ensino Fundamental - localizada na Rua Nova Londrina, nº 30, no Município de Curitiba, Estado do Paraná, criada e denominada por Decreto do Executivo Municipal, tem seu funcionamento autorizado pela Secretaria de Estado da Educação, de acordo com a legislação vigente que tem como entidade mantenedora a Prefeitura Municipal de Curitiba. Atende a Educação Básica nas etapas da Educação Infantil e do Ensino Fundamental com as seguintes especificidades: Educação Infantil com oferta do Pré-escolar correspondente à faixa etária de 5 (cinco) anos, Ensino Fundamental obrigatório de 9 (nove) anos com oferta de 5 (cinco) anos iniciais organizados em Ciclos, sendo o ciclo I com duração de 03 (três) anos, destinado prioritariamente a crianças a partir dos 06 (seis) anos completos ou a completar, de acordo com legislação vigente e o ciclo II com duração de 02 (dois) anos, destinado a crianças que concluíram o Ciclo I ou classificadas ou ainda reclassificadas para o mesmo.

### 4.2 PARTICIPANTES

Os participantes envolvidos foram 14 estudantes com idade entre oito e 12 anos, regularmente matriculados no quinto ano do ciclo II da Escola Municipal Vila São José e escolhidos por fazerem parte da turma de regência da professora pesquisadora. São alunos oriundos de famílias de classe baixa e que residem próximo a instituição escolar.

Dos 14 alunos sete são do gênero feminino e sete do masculino. Também, participaram 14 familiares dos alunos, sendo oito mães, três pais e três avós.

#### 4.3 OPERACIONALIZAÇÃO DAS INTERVENÇÕES

**O percurso desenvolvido seguiu as etapas abaixo descritas:**

**1ª etapa:** Identificação do nível de sedentarismo dos alunos envolvidos participantes

Para isso foi realizada um diagnóstico inicial através, da coleta de dados a fim de identificar o sedentarismo infantil, realizada no ambiente escolar. A coleta de dados envolveu nove questões sobre o tempo que as crianças gastam em atividades físicas e, o tempo que ficam sentados em frente a monitores de televisão e/ou computadores (ANEXO 01).

Esta etapa ocorreu na primeira quinzena de julho de 2013.

**2ª etapa:** Identificação dos problemas que o sedentarismo pode causar tanto no âmbito intelectual como físico.

Na sequência foi realizado um estudo (pesquisa coletiva) com os alunos na literatura e em artigos disponíveis na internet, a fim de levantar dados capazes de identificar os problemas que o sedentarismo pode causar tanto no âmbito intelectual como físico, alertando o grupo para que percebam a importância na mudança de hábitos. Essa pesquisa foi realizada na escola por meio do laboratório de informática e em casa pelos alunos que tinham acesso à internet ou literatura sobre o tema.

Essa fase foi orientada pela professora e supervisionada. Assim, após o primeiro momento de levantamento de dados foi realizada uma conversa para troca dos conhecimentos adquiridos e organização de uma lista de problemas causados

pelo sedentarismo, estimulando assim o interesse em fugir do sedentarismo por uma vida mais saudável.

Esta etapa ocorreu na primeira quinzena de agosto de 2013 e teve a participação de todos os alunos divididos em pequenos grupos.

**3ª etapa:** Levantamento junto aos familiares dos alunos das brincadeiras realizadas por eles há algum tempo atrás, quando ainda não havia tantos recursos tecnológicos como hoje.

Foi realizado um diagnóstico familiar sobre o brincar e brincadeiras, através, da coleta de dados no qual os alunos aplicaram um questionário, com sete questões com os seus familiares (ANEXO 02). Nesta etapa identificar as brincadeiras realizadas por eles há algum tempo atrás, quando ainda não havia tantos recursos tecnológicos como hoje.

Os alunos receberam orientação de como proceder a coleta de dados e cada um teve a missão de conseguir envolver um familiar na pesquisa, todos os alunos conseguiram cumprir a tarefa e apresentaram a pesquisa. Esta etapa ocorreu em agosto de 2013.

Com base nos resultados dessa coleta de dados o próximo passo foi desenvolver propostas educativas voltadas ao resgate de brincadeiras esquecidas pelas crianças da contemporaneidade. As brincadeiras foram organizadas em uma listagem com a descrição de como são desenvolvidas e foram exploradas pelos alunos organizados em grupos, sendo integradas ao planejamento cotidiano na disciplina de Língua Portuguesa e assim possibilitaram a aquisição de novos conhecimentos pedagógicos de forma atraente para os alunos. Ao produzir um texto o aluno desenvolve as habilidades de escrita de forma espontânea e interessada.

**4ª etapa:** desenvolvimento de propostas educativas voltadas ao resgate de brincadeiras motoras esquecidas pelas crianças da contemporaneidade

O resgate das brincadeiras citadas na coleta de dados com as crianças e a família foi feito coletivamente, por meio de conversa, pesquisa em livros e na internet e na exploração de cada uma em um dia da semana escolhido para seu desenvolvimento prático, durante quatro semanas de prática dessas brincadeiras.

Esta etapa foi desenvolvida no final do mês de agosto e durante as primeiras semanas de setembro contabilizando-se quatro semanas de exploração das brincadeiras.

As crianças foram incentivadas a brincar no recreio, nos horários de folga e em casa com seus irmãos. Esta etapa da intervenção foi desenvolvida de forma criativa, levando os alunos a perceber como é bom brincar e que algumas brincadeiras que na maioria das vezes nem conheciam eram as preferidas pelos seus pais e familiares.

Todas as etapas do projeto de desenvolvimento das brincadeiras foram orientadas pelo professor pesquisador. Realizou o acompanhamento das atividades, monitoramento dos resultados e avaliação qualitativa processual de todos os encaminhamentos. Incentivou e dinamizou a organização das atividades junto aos alunos, com mediador da aprendizagem e facilitador da aquisição de novos conhecimentos, bem como, da socialização entre os envolvidos.

## 5 RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

### 5.1 CARACTERIZAÇÃO DOS DADOS REFERENTE AO SEDENTARISMO

Os alunos participantes se expressaram por meio de registro escrito no instrumento aplicado individualmente. O instrumento com nove perguntas referentes aos brinquedos e brincadeiras preferidas, bem como ao tempo dedicado as atividades sedentárias.

As perguntas tiveram função de buscar conhecer os hábitos e preferências das crianças e ao mesmo tempo investigar se realizam as brincadeiras preferidas com frequência. Assim, de acordo com as respostas das crianças e pela análise dos dados coletados foi possível perceber algumas contradições.

Quando questionados sobre a brincadeira preferida, 11 (78%) alunos afirmaram gostar de brincadeiras que envolvem movimento, como futebol, pega-pega, queimada, etc., apenas três crianças citaram brincadeiras sedentárias como desenhar, ficar no computador e videogame. Conforme a (Figura 1) abaixo:

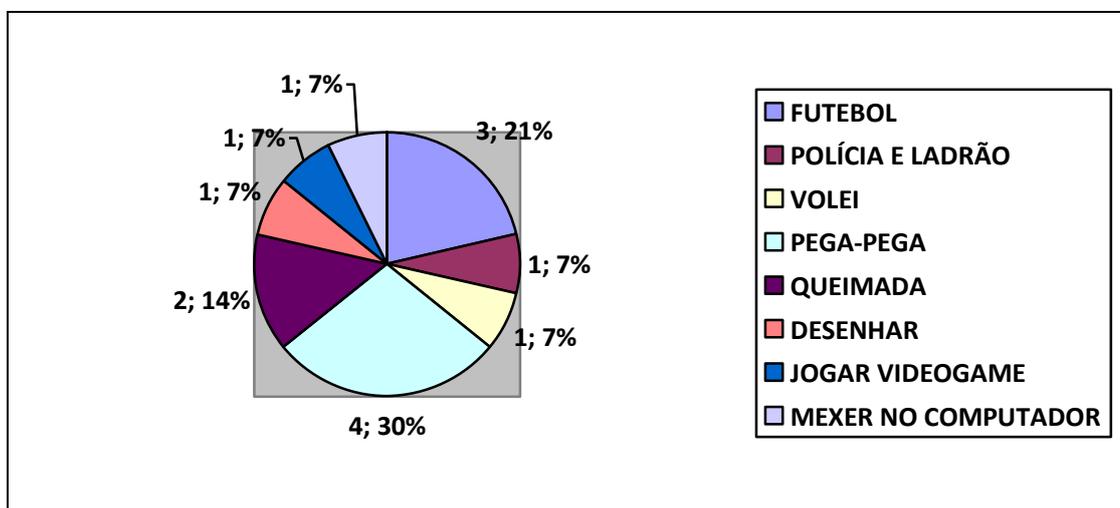


Figura 1 – O brincar e as brincadeiras. Curitiba, 2013.

Fonte: a Autora.

Entre os brinquedos preferidos citados pelos alunos (Figura 2) destacaram-se os que remetem as brincadeiras com movimento, considerando todas as sugestões dos alunos constatou-se que a boneca e a bicicleta, assim como os brinquedos com rodinhas se sobressaíram entre os brinquedos citados.

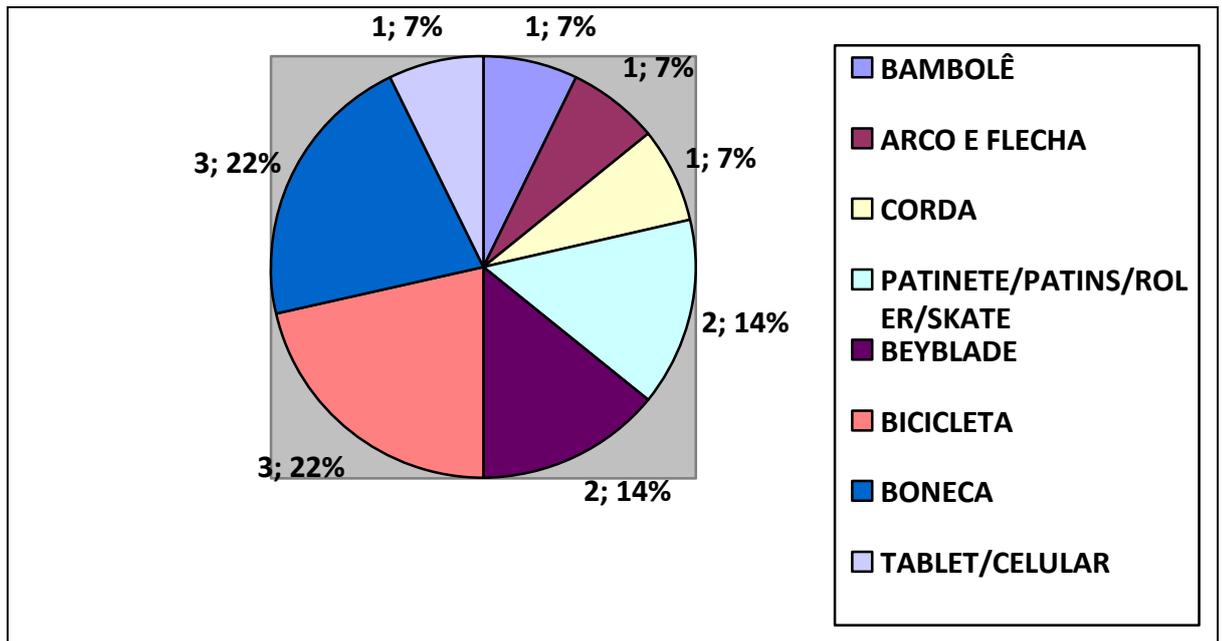


Figura 2 – Os brinquedos preferidos. Curitiba, 2013.

Fonte: a Autora.

Ao serem questionados sobre o que fazem nos momentos de folga os alunos apresentaram respostas contraditórias às duas primeiras. A maioria demonstrou dedicar-se as atividades sedentárias apesar de terem as brincadeiras ativas como preferidas, mas não as realizam, pois a maioria acaba passando os momentos de folga em frente aos monitores (Figura 3).

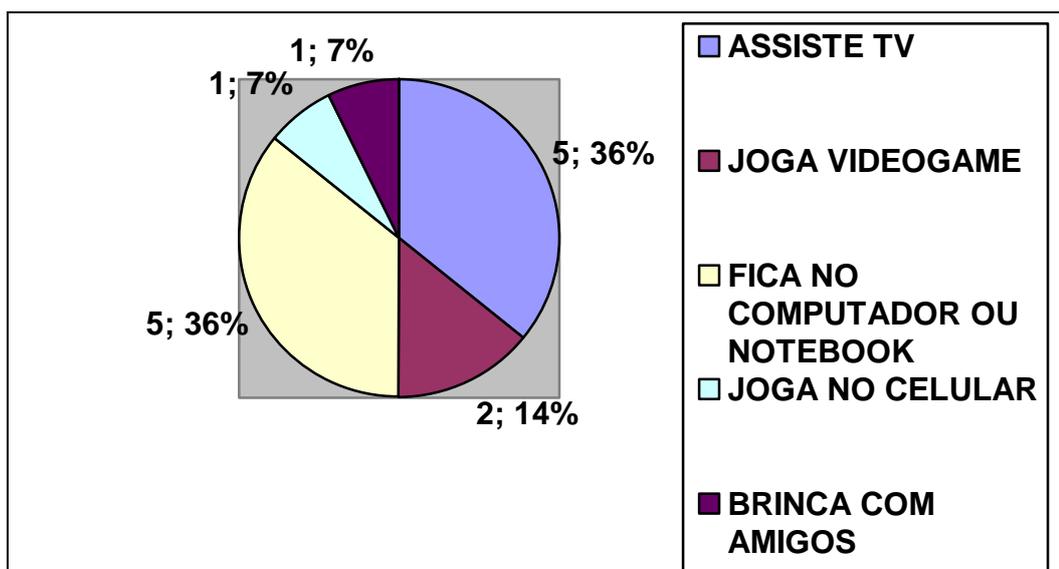


Figura 3 – Atividades realizadas nos momentos de folga. Curitiba, 2013.

Fonte: a Autora.

O espaço destinado à brincadeira mais citado pelos alunos foi a frente da casa ou jardim, sendo que seis crianças sempre brincam nestes locais, cinco brincam dentro de casa ou do quarto, um no campinho próximo da casa e dois na rua.

O trajeto de casa até a escola é feito por 13 dos entrevistados a pé, pois moram bem próximos da escola, apenas um que mora longe precisando de carro para o acesso à escola.

Para analisar o tempo dedicado à televisão os alunos foram questionados sobre o tempo aproximado que assistem durante o dia e sete crianças assistem até três horas de televisão por dia, quatro crianças assistem de três a seis horas por dia e três crianças dedicam mais de seis horas aos monitores de televisão.

Quanto ao tempo dedicado aos jogos eletrônicos e atividades no computador os alunos demonstraram que seis dedicam até duas horas por dia para essas atividades, quatro alunos afirmaram ficar cerca de 3 horas, dois ficam por 4 horas ou mais e dois não se dedicam a esse tipo de atividade.

Dos alunos participantes, oito afirmaram realizar atividade física ou praticar esporte durante a semana, mas apenas três fazem com frequência e acompanhamento profissional.

Percebeu-se que mesmo as crianças tendo preferências por brincadeiras tradicionais, movimentadas e com grande queima calórica, não as realizam, pois acabam ficando muito tempo em atividades monótonas, dentro de casa. Os espaços disponíveis para as crianças brincarem não são muito variados e nem espaçosos o que pode dificultar certas brincadeiras.

Além disso, percebe-se que mesmo citando brinquedos tradicionais como bola, corda e boneca, as crianças acabam dando preferência aos equipamentos eletrônicos modernos na hora de brincar ou passa o tempo.

Enfim, esta etapa apresentou uma contradição interessante entre o que as crianças gostam ou preferem e o que realmente fazem no seu cotidiano. As crianças moram em casas, mas como o bairro não é muito seguro a maioria das crianças não podem brincar na rua e não há espaços públicos que possibilitem esse convívio para brincar em grupos.

## 5.2 IDENTIFICAÇÃO DOS PROBLEMAS QUE O SEDENTARISMO PODE CAUSAR

Após a aplicação 1ª etapa e da análise dos dados alguns aspectos foram discutidos com o grupo, ressaltando sempre o problema do sedentarismo e assim foi proposta uma pesquisa sobre o tema.

Por meio de leituras sobre o sedentarismo os alunos puderam buscar mais informações e assim perceber que alguns problemas de saúde são causados ou agravados pela falta de atividade física.

Os dados pesquisados foram organizados e apresentados para a turma e depois o registro de alguns dados levantados serviu pra fixação dos conteúdos.

A pesquisa realizada pelos alunos resultou na percepção de que algumas doenças são causadas ou agravadas pelo sedentarismo, como:

- Hipertensão arterial;
- Obesidade;
- Aumento do colesterol;
- Diabetes;
- Ansiedade ou desânimo;
- Infarto do miocárdio, entre outras.

Alguns alunos relataram sobre as pessoas que conhecem e que têm alguma dessas doenças e demonstraram grande preocupação com desejo de mudança de hábitos.

Um texto coletivo foi produzido, unindo-se com auxílio da professora as informações relevantes levantadas pelos alunos, reunindo as principais doenças causadas pelo sedentarismo e propondo sugestões para mudar os hábitos e assim fugir do sedentarismo. (ANEXO 03).

Também, nesta etapa houve a ligação entre os dois temas principais da proposta, ou seja, vencer o sedentarismo explorando as brincadeiras tradicionais, assim, no próximo item apresenta-se os resultados da coleta de dados referentes as brincadeiras antigas, coletadas com os familiares.

### 5.3 CARACTERIZAÇÃO DAS BRINCADEIRAS REALIZADAS PELOS FAMILIARES DOS PARTICIPANTES, QUANDO CRIANÇAS.

As crianças envolvidas neste projeto foram incentivadas a atuarem como protagonistas, aplicando um questionário com os pais e/ou familiares para coletar dados importantes para a continuidade das atividades.

A finalidade de buscar subsídios com os familiares, para a inclusão de brincadeiras tradicionais, possivelmente esquecidas pelas crianças de hoje, em seu cotidiano, possibilitando assim a troca de atividades sedentárias por outras com mais movimento. Para tanto, as perguntas foram direcionadas na busca das lembranças de infância dos familiares, remetendo-os ao seu passado, mais precisamente a sua infância.

Assim, questionou-se sobre as brincadeiras e brinquedos preferidos, ressaltando o modo como os brinquedos eram feitos. E, principalmente buscando informações a respeito do que acham da forma como as crianças brincam hoje em dia, considerando a evolução tecnológica e os inúmeros aparatos, que vem tomando conta dos lares e de quase todo o tempo da infância das crianças.

Esta etapa visou ainda perceber se os adultos têm dedicado algum tempo para as suas crianças, se sabem confeccionar algum brinquedo e se têm o interesse em ensinar as crianças a fazerem tal brinquedo. Os dados recolhidos possibilitaram a seguinte análise:

A brincadeira preferida na infância foi o alvo da primeira pergunta e pelas respostas dos entrevistados foi possível perceber, que não havia influência de tecnologias nas brincadeiras, conforme apresentado na (Figura 4) abaixo:

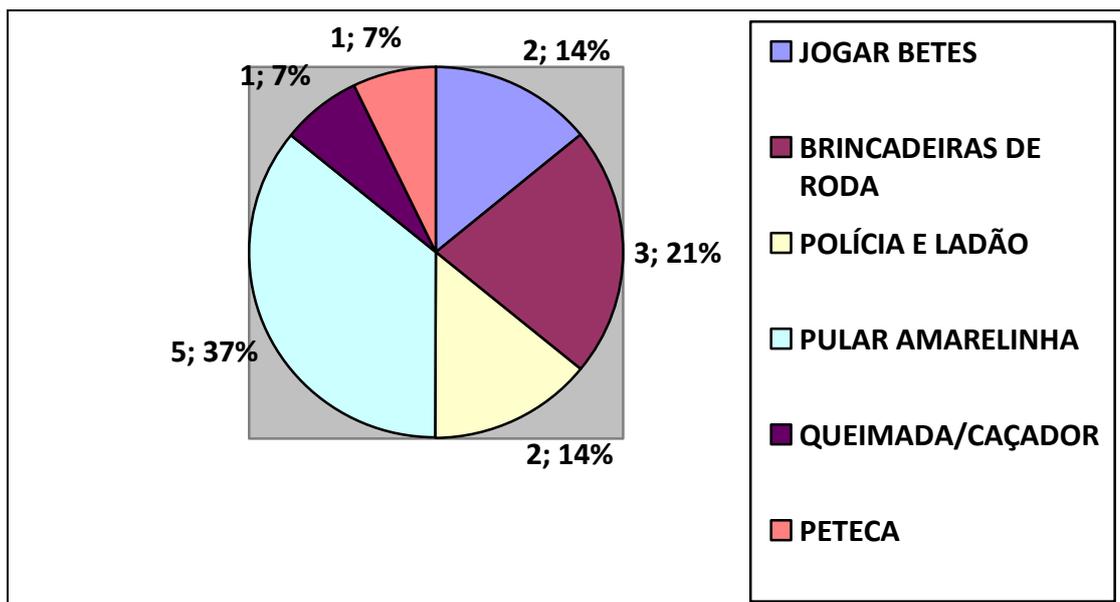


Figura 4 – O brincar e as brincadeiras dos familiares. Curitiba, 2013.

Fonte: a Autora.

A segunda questão abordou sobre o brinquedo preferido detalhando com qual material e como este era feito. Com base nas respostas foi possível perceber que a maioria dos entrevistados relatou brinquedos simples e possíveis de serem confeccionados independentemente do material e dos recursos, como a peteca, as bonecas de pano e outros materiais; os carrinhos de rolimã, os jogos de betes (feitos com materiais recicláveis), pipas e piões.

Todos os familiares relataram brincar em ambientes abertos como ruas, parques, quintais e praças, fato que demonstra uma grande mudança em um pequeno espaço de tempo, visto que as crianças hoje em dia não brincam em espaços abertos por motivos de segurança ou falta desses espaços próximos as casas dos mesmos.

Ao serem questionados sobre as brincadeiras atuais, influenciadas pela mídia e tecnologia os relatos foram diversificados, sendo que, a maior parte dos familiares, se opuseram ao excesso de tecnologia na infância e defenderam as brincadeiras em grupo e ao ar livre.

Nota-se, que os pais e familiares dos alunos reconhecem a importância de resgate de algumas brincadeiras esquecidas pelas crianças. Não significa que sejam totalmente contra a tecnologia, apenas acreditam que é necessário dosar bem cada uma das formas de brincar, como é possível perceber nos relatos abaixo:

*“Acho que se forem bem intercaladas com as antigas ficam muito legais, caso contrário são muito viciantes e cortam a magia da infância”* (mãe de aluno);

*“Eu acredito que as crianças que ficam presas na frente da televisão e computador perdem a infância.”* (avó de aluna);

*“Essas brincadeiras de hoje influenciam as crianças e elas trocam a vida ao ar livre por locais fechados e sem contato com outras crianças.”* (pai de aluno);

*“A tecnologia é muito importante para ter um bom emprego, mas as crianças de hoje em dia levam uma vida muito sedentária e ficam obesas e aprendem algumas coisas ruins por meio dessas tecnologias.”* (mãe de aluno);

*“As crianças hoje não brincam mais como antigamente, em grupos, correndo e gritando ao ar livre. Se relacionam por meios eletrônicos sem sair do lugar e isso é ruim porque criança tem que aprender a viver com os outros.”* (mãe de aluna).

Dentre os familiares dois se posicionaram contra o uso as brincadeiras influenciadas pela mídia sem justificarem suas respostas.

Quando questionados sobre brincar com seus filhos todos afirmaram que já brincaram, sendo que destes sete citaram brincadeiras atuais como videogames e outros jogos eletrônicos. Três afirmaram brincar com os filhos de brincadeiras com cunho intelectual como os jogos de tabuleiro e os demais afirmaram brincar com brinquedos ou brincadeiras tradicionais como pião, pipa e bolinha de gude.

Ao serem questionados sobre o brinquedo que sabem confeccionar, apenas seis relataram saber fazer: pipas, petecas, carrinhos com sucata e boneca de pano. Os demais apenas afirmaram não saber construir nenhum brinquedo.

Na descrição da brincadeira que gostariam de ensinar para as crianças os entrevistados citaram pular amarelinha, jogar pião, pular corda e jogar betes.

#### 5.4 DESENVOLVIMENTO DAS PROPOSTAS EDUCATIVAS VOLTADAS AO RESGATE DE BRINCADEIRAS MOTORAS ESQUECIDAS PELAS CRIANÇAS DA CONTEMPORANEIDADE

Após as três primeiras etapas de levantamento de dados e depois de haver uma conscientização por parte dos alunos da importância de exercitar-se para ter qualidade de vida iniciou-se a exploração de algumas das brincadeiras citadas pelos pais e familiares dos alunos participantes.

Para elencar as brincadeiras houve uma aula preparatória na qual os alunos decidiram a sequência das brincadeiras a serem executadas, assim escolheram a brincadeira de amarelinha para começar.

A brincadeira de amarelinha foi então pesquisada para conhecimento de sua origem, foi descoberto nestas pesquisas que a brincadeira pode ter duas versões para sua origem: uma dizendo que na conquista dos romanos, eles fizeram a pavimentação de estradas que levavam aos novos territórios e para distrair as crianças, que ficavam no meio do caminho, eles faziam desenhos no chão para que as crianças pulassem jogando um pedaço de cerâmica ou um osso de carneiro; a outra versão tem origem no início da Idade Média, com cunho religioso. E, que naquela época as pessoas jogavam as moedas nas escadas das igrejas e os visitantes precisavam pular as moedas para não pisá-las. O caminho da amarelinha que vai do inferno ao céu pode ter significado religioso.

Esta etapa possibilitou, também de diferentes formas de brincar de amarelinha, enfatizando-se as suas diferentes formas de desenhar o percurso e regras.

Os alunos organizados em grupos produziram trabalhos sobre cada tipo de amarelinha e apresentaram para a turma. Foram abordadas: amarelinha de traçado tradicional; amarelinha de traçado quadrado; amarelinha do caco; amarelinha em círculo e 'cademia', como é conhecida em Pernambuco. Cada grupo pesquisou, estudou, organizou uma apresentação para a turma. (ANEXO 04)

Em seguida as equipes criaram uma nova forma de amarelinha com desenho e regras criadas ou adaptadas por eles, depois de criada a brincadeira o pátio virou palco para a execução das diferentes formas criadas de amarelinha. Cada equipe desenhou e explicou para a turma as regras da brincadeira que foi depois explorada pelos alunos. (ANEXO 04). A brincadeira foi realizada e muito apreciada pelos alunos da turma e pelas crianças das outras turmas que brincaram durante o recreio.

A segunda brincadeira elencada pelos alunos foi pião, que apesar de não incluir muito movimento possibilita a brincadeira em grupo, a disputa e a convivência.

Assim seguiram-se com a proposta de levantamento de dados sobre a brincadeira. Alguns alunos relataram as regras que conheciam ou que aprenderam com os adultos durante a pesquisa. Depois houve um momento de reflexão sobre o pião tradicional e os de hoje em dia, que são eletrônicos, de corda e de materiais industrializados - os "*Beyblade*", como citaram os alunos considerados a febre do momento.

Os meninos defenderam a confecção de piões com materiais reciclados e assim foram criados alguns piões pelos próprios alunos com os mais diversos materiais. Depois de criados os piões foram usados pela turma em momentos de disputa e brincadeiras com regras estipuladas por eles mesmos. (ANEXO 04)

A brincadeira tomou uma dimensão, para além da sala de aula e muitos alunos das outras turmas começaram a aparecer na escola com piões feitos por eles mesmos.

Outra brincadeira selecionada para exploração foi pular corda e as meninas começaram a pesquisar e trazer várias músicas e rimas usadas para pular corda e se propuseram a ensinar os alunos, que ainda não conheciam tais cantigas. Na mesma semana que foi explorada a brincadeira com corda apareceu ainda à brincadeira de pular elástico, pois, uma das crianças relatou que já havia brincado e o interesse da turma foi grande, sendo incluída a brincadeira no cotidiano.

A brincadeira de roda foi abordada na forma de um texto informativo (ANEXO 05) seguido por uma roda de conversa na qual cada aluno relacionou as cantigas de roda que conheciam e depois com auxílio da professora pesquisaram outras músicas utilizadas nas cantigas de roda. No pátio realizaram a brincadeira com algumas das músicas conhecidas e pesquisadas.

## 6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ficou evidente que as crianças gostam de brincar e principalmente gostam se sentirem-se protagonistas do processo educativo, pois, no papel de pesquisadores desenvolveram a coleta de dados a contento.

Por meio da pesquisa aplicada junto aos alunos ficou claro que o sedentarismo atinge as crianças devido a fatores de origem contemporânea. Assim, torna-se imprescindível a integração de atividades físicas no cotidiano escolar, como afirma Machado (2011, p. 10)

Como a prática de atividades físicas pode ser estimulada pela exploração das brincadeiras, é possível que o professor envolva os alunos em uma atmosférica lúdica contribuindo para o desenvolvimento integral da criança, respeitando suas necessidades e interesses.

A euforia dos alunos no momento de desenvolver as brincadeiras citadas pelos seus familiares deixou evidente que é necessário valorizar o universo cultural e social do aluno possibilitando-lhe vivenciar sua própria realidade ou a de seus familiares, assim como cita Marafon (2009). Já que ao construir os brinquedos, como no caso do pião, os alunos puderam integrar no seu cotidiano a vivência do universo cultural de seus pais, houve assim a integração tão almejada pela educação entre escola e família.

As crianças afirmaram gostar de brincadeiras que envolvem movimento, como futebol, pega-pega, queimada, entre outros. O brincar é importante para o desenvolvimento da criança, pois como defende Kishimoto (2003) a brincadeira possui um grande valor social e educacional, já que promove o desenvolvimento “corporal, estimula a vida psíquica e a inteligência”. KISHIMOTO (2003, p.13)

Assim, o trabalho desenvolvido surtiu mais efeito do que o esperado, já que foi possível comprovar que o sedentarismo pode sim ser substituído por brincadeiras envolventes que estimulam os alunos a busca de novas possibilidades, valorizando suas raízes sociais e culturais.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho realizado com o objetivo principal de conscientizar as crianças em idade escolar sobre como o sedentarismo pode prejudicar o seu desempenho na aprendizagem e na vida, promovendo através de estratégias lúdicas a superação deste problema por meio do resgate de brinquedos e brincadeiras antigas, desenvolveu-se de forma tranquila e apresentou resultados positivos uma vez que as crianças passaram a brincar mais e a ver a atividade física como um momento importante para a vida.

Os dados referentes ao sedentarismo infantil foram levantados junto aos alunos e serviu para identificação, de como estavam em relação a atividades físicas e brincadeiras. Na sequência, os próprios alunos, sob a supervisão da professora identificaram por meio de pesquisas os possíveis problemas que o sedentarismo pode causar tanto no âmbito intelectual como físico.

Os alunos, atuando como pesquisadores realizaram junto aos familiares, uma coleta de dados sobre as brincadeiras que eram realizadas por eles há algum tempo atrás, quando ainda não havia tantos recursos tecnológicos como hoje. E por meio da conversa em sala de aula e da tabulação dos dados foi possível elencar algumas brincadeiras para serem realizadas no ambiente escolar, promovendo assim propostas educativas voltadas ao resgate de brincadeiras motoras esquecidas pelas crianças da contemporaneidade.

As ações de intervenção foram importantes para despertar nos alunos e nas suas respectivas famílias o interesse sobre alguns problemas causados pelo sedentarismo, além disso, percebeu-se que os hábitos dos alunos estão mudando e eles estão influenciando as crianças das outras turmas pois, quando realizam as brincadeiras tradicionais no recreio as outras crianças pedem para participar e acabam se envolvendo nas brincadeiras ou resgatando outras.

O momento mais difícil na realização deste trabalho foi a escolha do tema e a elaboração dos objetivos, haja vista, que foi necessário uma análise geral da realidade local e a caracterização da clientela. Mas, depois de percebido os pontos mais significativos às outras etapas foram sendo desenvolvidas de forma harmoniosa. Com a execução das aulas práticas e pela observação do interesse das crianças surgiram algumas ideias que poderiam ser colocadas em prática na escola, buscando a fuga do sedentarismo e o estímulo a atividades práticas.

Uma das possibilidades foi a criação de um recreio organizado pelos alunos do quinto ano no qual estes orientassem as crianças menores a participarem de brincadeiras tradicionais. Outra forma de estímulo a toda a comunidade escolar poderia ser a escolha de um dia da semana como o dia de qualidade de vida com atividades físicas propostas por um professor de educação física. Boas ideias não faltam e este projeto foi só o primeiro passo rumo a busca por uma educação significativa com desenvolvimento integral do aluno sem descuidar da qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

APAZ, M. F.; SENA, C. C. B. et. al. **A relação entre o aprender e o brincar: uma perspectiva psicopedagógica.** Disponível em:

<<http://www.abpp.com.br/artigos/131.pdf>>. Acesso em 23 /11/2013.

BRANDELERO, M. ROMANHOLO, R. A. **Avaliação do rendimento escolar em alunos obesos no Município de cacaoal/Ro.** Revista Eletrônica da Facimed, v.3,n.3, p.334-343 ,jan/jul.2011. Disponível em:

<<http://facimed.edu.br/site/revista/pdfs/1b705d27a716aa872c532fa25ad4edf2.pdf>>.

Acesso em 23/11/2013.

BRINCADEIRAS do tempo de papai e mamãe. (Disponível

em:<<http://historiabrincadeira.no.comunidades.net/index.php?pagina=1155956215>>.

Acesso em 03/07/2013.

FEDERAÇÃO das Apaes do Estado de São Paulo. **Sedentarismo - causas e consequências de ficar parado:** Causas e consequências de ficar parado.

Disponível em: <http://www.apaesapaulo.org.br/noticia.phtml/35579> . Acessado em: 21 de maio de 2013.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Novo Aurélio século XXI: **o dicionário da língua Portuguesa.** 4ª ed. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 2001.

FERREIRA, Suyá Santana. **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes da região Leste da cidade de Goiânia-Goiás.** Universidade Federal de Goiás. Goiânia, 2011. Disponível em:

[http://bdtd.ufg.br/tesesimplificado/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=2180](http://bdtd.ufg.br/tesesimplificado/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2180).

Acessado em: 21 de maio de 2013.

GUEDES D.P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. São Paulo: **Motriz**, v.5, n.1, jun,1999.

HARTZ, Aline; PAULO, Angélica da Silva, et. al. **A importância do brincar no Ensino Fundamental:** crianças em fase de alfabetização. Revista Conhecimento *Online* – Ano 4. Vol. 1, março de 2012.

KISHIMOTO, T. M. **Jogo, brinquedo e brincadeira.** São Paulo: Cortez, 2003.

KRAMER, S. E LEITE, M. I. (orgs.) **Infância e produção cultural.** São Paulo: Papyrus, 2007.

MACHADO, Yara Lúbia. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas – Campus Muzambinho - Bacharelado em Educação Física, 2011. Disponível em: < <http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/168117.pdf> >. Acesso em: 20 de maio de 2013.

MARAFON, Danielle. **Jogos e brincadeiras, subsídios metodológicos no processo de desenvolvimento e da aquisição do conhecimento na educação infantil**. IX Congresso Nacional de Educação. EDUCERE. PUC, PR. Disponível em [http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3613\\_2087.pdf](http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3613_2087.pdf). Acesso em 23/11/2013.

NASCIMENTO. Andrei de Oliveira. et al. **Sedentarismo e qualidade de vida em jovens de 20 a 39 anos**. IAESB- Instituto Avançado de Ensino Superior de Barreiras. Publicado em 22/04/2008. Disponível em: [http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/sedentari smo\\_daniella.htm](http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/sedentari smo_daniella.htm). Acessado em: 21 de maio de 2013.

PIAGET, J. **A psicologia da criança**. Ed Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.

**ANEXOS**

**ANEXO 01****Identificação do brincar e das brincadeiras dos alunos**

1- Qual sua brincadeira preferida?

---

2- Quais seus brinquedos preferidos?

---

3- Quando você está em casa em momentos de folga o que você faz para passar o tempo?

---

4- Qual o espaço da sua casa ou do bairro que você frequenta para brincar?

---

5- E do que brinca nestes espaços?

---

6- Você vem para a escola a pé ou de carro (ônibus)?

---

7- Você assiste televisão quanto tempo do seu dia?

---

8- Você usa computador ou vídeo-game quanto tempo por dia?

---

9- Você faz alguma atividade física ou pratica algum esporte? Qual? Quantas vezes por semana?

---

## ANEXO 02

### Identificação do brincar e das brincadeiras dos pais

Aos pais e/ou familiares dos alunos envolvidos no projeto:

1. Qual era sua brincadeira preferida na infância?

---

2. Qual seu brinquedo preferido? Do que esse brinquedo era feito? Como era feito?

---

3. Na sua infância as brincadeiras eram realizadas em ambientes abertos ou fechados?

---

4. O que você acha das brincadeiras atuais, influenciadas pela mídia e tecnologia?

---

5. Você brinca ou já brincou com seu(ua) filho(a)? Do que?

---

6. Qual brinquedo você sabe confeccionar?

---

7. Descreva uma brincadeira que você conhece e que gostaria de ensinar para as crianças.

---

## ANEXO 3

### **Texto coletivo sobre sedentarismo**

O sedentarismo é quando uma pessoa fica muito tempo parada ou sentada, sem fazer atividades físicas, brincar e jogar.

As pessoas hoje em dia ficam muito tempo sentadas, jogando no computador ou no videogame, navegando na internet ou assistindo televisão e, na maioria das vezes, comendo guloseimas. Assim, as tecnologias ajudam a criar pessoas sedentárias já que elas não se esforçam para queimar as calorias.

O problema do sedentarismo é que pode trazer muitos prejuízos para a saúde da pessoa como o surgimento de doenças como a pressão alta, a diabetes, e a obesidade.

As crianças também estão ficando muito sedentárias porque os pais não deixam elas brincarem na rua que é muito perigoso e as brincadeiras de correr e pular são trocadas por jogos no computador.

As brincadeiras antigas podem ser feitas para acabar com o sedentarismo, porque elas são bem movimentadas e ajudam a ficar com o corpo saudável.

Autores: Alunos do 5º ano

## ANEXO 04

## Portfólio de fotos



Foto 1: Leitura dos textos e pesquisa.  
Fonte: a Autora.



Foto 2: Apresentação sobre a amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 3: Apresentação sobre a amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 4: Apresentação sobre a amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 5: Desenhos da amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 6: Desenhos da amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 7: Desenhos da amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 8: Desenhos da amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 9: Pulando amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 10: Pulando amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 11: Pulando amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 12: Pulando amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 13: Pulando amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 14: Pulando amarelinha.  
Fonte: a Autora.



Foto 15: Pião confeccionado pelos alunos.  
Fonte: a Autora.



Foto 16: Pião confeccionado pelos alunos.  
Fonte: a Autora.



Foto 17: Brincando com os piões.  
Fonte: a Autora.



Foto 18: Brincando com os piões.  
Fonte: a Autora.



Foto 19: Brincando com os piões.  
Fonte: a Autora.



Foto 20: Pulando elástico.  
Fonte: a Autora.

## ANEXO 05

### Texto informativo sobre brincadeiras de roda

Cantigas de roda, cirandas ou brincadeiras de roda são brincadeiras infantis, onde tipicamente as crianças formam uma roda de mãos dadas e cantam melodias folclóricas, podendo executar ou não coreografias acerca da letra da música. São uma grande expressão folclórica, e acredita-se que pode ter origem em músicas modificadas de um autor popular ou nascido anonimamente na população.

Cantigas de Roda é um tipo de canção infantil popular relacionada às brincadeiras de roda. Nesse sentido carregam uma melodia de ritmo limpo e rápido, favorecendo a imediata assimilação. Estão incluídas nas tradições orais em inúmeras culturas. No Brasil, fazem parte do folclore brasileiro, incorporando elementos das culturas africana, europeia (principalmente portuguesa e espanhola) e indígena.

Na matriz cultural brasileira têm uma característica interessante, que é a autoria coletiva (ou anônima) pelo fato de serem passadas de geração à geração. Areladas ao ato de brincar, consistem em formar um grupo com várias crianças (ou adultos), dar as mãos e cantar uma música com características próprias, com melodia e ritmo equivalentes à cultura local, letras de fácil compreensão, temas referentes à realidade da criança ou ao seu imaginário, e geralmente com coreografias.

As cantigas hoje conhecidas no Brasil têm origem europeia, mais especificamente em Portugal e Espanha. As cantigas de roda são de extrema importância para a cultura de um país. Através delas dá-se a conhecer costumes, o cotidiano das pessoas, festas típicas do local, comidas, brincadeiras, paisagem, crenças. Normalmente tem origens antigas e muitas versões de suas letras, pois vão sendo passadas oralmente pelas gerações.

(Fonte: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Cantiga\\_de\\_roda](http://pt.wikipedia.org/wiki/Cantiga_de_roda))