

## Orientações Gerais sobre as ações de Promoção de Práticas Corporais, da atividade física e do lazer no Programa Saúde na Escola

Esta ação do Programa Saúde na Escola é uma das mais clássicas no espaço escolar e na formação dos educandos. Desde as aulas de Educação Física, previstas no currículo, ao recreio, a escola se afirma como um espaço para fomentar a atividade física, ensinar as práticas corporais e discutir o direito ao lazer.

O PSE é um grande incentivador desta ação ao propor a ampliação das vivências e aumentar o contato dos educandos com o tema e sua prática. Lança dois olhares complementares: a formação em si, proporcionada pela abordagem sistemática e sintonizada com o Projeto Político Pedagógico da escola, e, a promoção da saúde, voltada a problematizar os Determinantes Sociais da Saúde e os modos de vida, além de contextualizar as Doenças Crônicas Não Transmissíveis e os fatores de risco no processo de construção das saúdes individual e coletiva.

A 'Promoção de práticas corporais, atividade física e do lazer' no PSE é construída por termos que não são sinônimos e precisam ser entendidos para serem construídos como proposta para a escola e para o trabalho dos profissionais de saúde.

As **práticas corporais**, que cada dia mais aparecem na literatura científica relacionadas à saúde, são as práticas historicamente desenvolvidas e sistematizadas pela humanidade. São aquelas que possuem sentido e significados históricos e que conferem identidade a povos, culturas e países ao longo desse tempo. São os jogos, a dança, a ginástica, as lutas, o esporte, incluindo o de aventura, e as práticas orientais, como Tai chi chuan, Lian Gong, Yoga, etc. São abordadas e desenvolvidas como conteúdo das aulas de Educação Física escolar.

A **atividade física**, em sua definição mais usual, é qualquer movimento corporal que produza gasto de energia acima dos níveis de repouso. Correr, caminhar, lavar um carro, subir escadas, jogar bola são exemplos de atividade física. Já o **lazer** caracteriza-se por concentrar dimensões sociais e culturais. É o 'fazer o que gosta', sem obrigação de fazê-lo. Para discutir lazer é importante levar em conta autonomia e condições de escolha, tempo livre ou liberado das obrigações – trabalho, tarefas domésticas, por exemplo – e o prazer. Pode ser uma prática despreocupada, assim como pode ter um forte componente educativo.

Apropriado dos termos e seus sentidos e significados, este eixo de ação configura-se como grande oportunidade para potencializar aspectos da dinâmica escolar, como o recreio, as datas comemorativas e os temas transversais. Combina com o dia da árvore, dia mundial da saúde, do estudante, prevenção de violências e acidentes, alimentação adequada e saudável, prevenção da obesidade, mobilidade, cultura da paz, prevenção de uso de álcool, crack e outras drogas e outras ações ou temas que os profissionais da escola e da saúde planejam para o PSE.

A ação deve ser planejada (com objetivos, metas e monitoramento); sistematizada, com graus de implantação que evitem a fragmentação e o caráter pontual e, ainda, com atenção e respeito ao protagonismo do educando e ao tempo pedagógico necessário à produção e apreensão de conhecimentos que possam contribuir para a autonomia, inclusive, com capacidade de influenciar na melhoria da saúde e na permanência do educando na escola, a fim de concluir sua educação básica.

As atividades devem ser desenvolvidas, minimamente, pelos profissionais da saúde e da educação no âmbito do Programa Saúde na Escola. Os espaços para desenvolvimento das mesmas podem ser os disponíveis na escola ou no território, como praças, quadras esportivas, unidades de saúde, centros de convivência e parques. Para tanto, deve-se:

1. Oportunizar a prática corporal, a atividade física e o lazer desde a infância;

2. Garantir a abordagem da promoção da saúde e suas dimensões no Projeto Político Pedagógico da escola, organizada por nível de ensino;
3. Valorizar e ampliar o conhecimento do educando sobre as práticas corporais, atividade física e o lazer, incluindo a vivência das mesmas; e
4. Prevenir e controlar as Doenças Crônicas Não Transmissíveis, com destaque para a obesidade. Especialmente para este objetivo, deve-se observar três características capazes de conferir às iniciativas efeitos positivos na prevenção: duração, frequência e intensidade da atividade. Confira o documento da Organização Mundial da Saúde com recomendações mundiais sobre atividade física e saúde disponível em [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf;jsessionid=A45B1BD25BACB29037950DA26814B8B8?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=A45B1BD25BACB29037950DA26814B8B8?sequence=1)

Cabe destacar que não é papel do PSE preencher lacunas de disciplinas ou de conteúdos programáticos da escola. A ação do PSE é potencializar a articulação entre saúde e educação para o planejamento, realização e acompanhamento conjunto dessa ação sem prejuízo ou substituição das aulas de Educação Física. O quadro abaixo apresenta algumas iniciativas que podem ser desenvolvidas na escola, em parceria com os profissionais da educação, da saúde, pessoas da comunidade, incluindo lideranças, com o objetivo de incentivar a construção da identidade das práticas corporais, atividade física e lazer como componentes da promoção individual e coletiva da saúde.

**Quadro 1 – Ações para o incentivo às práticas corporais, atividade física e lazer com o público escolar**

Iniciativa
Disponibilizar música na recepção, no recreio ou saída dos alunos
Recreio ativo com a disponibilidade de materiais esportivos, acesso a pátios, quadras ou ginásios da escola
Articular acesso à escola nos finais de semana
Realizar jogos esportivos interclasses com o apoio da comunidade escolar
Realizar festivais de jogos populares intergeracionais (cabo de guerra, queimado, peteca, bola de gude, empinar pipa, rodar pião, etc.) com a participação da comunidade escolar
Elaborar painéis temáticos para ser preenchido pelo aluno com opiniões, fotos, colagens, pinturas, reportagens, desenhos, etc.
Incluir a ação na feira de ciência
Sessões de cinema com filmes comentados
Realizar mudanças estruturais na escola para favorecer a mobilidade e interação lúdica com o ambiente. Por exemplo, instalar bicicletário, cestas de basquete, estabelecer uma sala para jogos de salão, trocar carteiras por mobiliário móvel, como puff.
Formar grupo de corrida sob a supervisão de um professor, profissional de saúde ou adulto ligado à comunidade escolar
No chão: pintar jogo de amarelinha, pintar e colorir figuras geométricas, dividir o piso em faixas multicoloridas
Implantar ginástica laboral para os funcionários da escola
Realizar festivais de dança
Articular com os profissionais da Atenção Básica a realização de atividades nos polos do Programa Academia da Saúde

### Referências:

CASPERSEN, C. J. et al. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, v.100, n.2, 1985. p. 126-131.

BRAMANTE, Antonio C. *Lazer: concepções e significados*. Licere, n. 1, v. 1. (p. 37-43). Belo Horizonte: CELAR/UFMG, 1998.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Estudos do lazer: uma introdução*. 2. ed., ampl. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Base Nacional Comum Curricular: educação é a base. Brasília, 2017. 383 p.

SILVA, Ana Márcia, DAMIANI, Iara Regina, organizadoras. *Práticas Corporais*. Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005. 3v.: il. 100p.

Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas: 2017. – Brasília: PNUD, 2017. 392 p.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Base Nacional Comum Curricular: educação é a Base. 2017.



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

Sugestão de ações a partir do nível de ensino

Etapa de ensino	Idade/ano escolar	Campo de experiências de aprendizagem segundo a BNCC	Ações sugeridas
Educação Infantil	0 – 5 anos Creche e pré-escola	<p><b>O eu, o outro e o nós</b> - criar oportunidades para que as crianças entrem em contato com outros grupos sociais e culturais, outros modos de vida, diferentes atitudes, técnicas e rituais de cuidados pessoais e do grupo, costumes, celebrações e narrativas. <b>Corpo, gestos e movimentos</b> - promover oportunidades ricas para que as crianças possam explorar e vivenciar um amplo repertório de movimentos, gestos, olhares, sons e mímicas com o corpo, para descobrir variados modos de ocupação e uso do espaço com o corpo (sentar com apoio, rastejar, engatinhar, escorregar, caminhar apoiando-se em berços, mesas e cordas, saltar, escalar, equilibrar-se, correr, dar cambalhotas, alongar-se etc.).</p> <p><b>Traços, sons, cores e formas</b> - promover a participação das crianças em tempos e espaços para a produção, manifestação e apreciação artística, de modo a favorecer o desenvolvimento da sensibilidade, da criatividade e da expressão pessoal das crianças, permitindo que se apropriem e reconfigurem a cultura e potencializem suas singularidades, ao ampliar repertórios e interpretar suas experiências e vivências artísticas.</p> <p><b>Escuta, fala, pensamento e imaginação</b> – promover experiências nas quais as crianças possam falar e ouvir, potencializando sua participação na cultura oral, pois é na escuta de histórias, na participação em conversas, nas descrições, nas narrativas elaboradas individualmente ou em grupo e nas implicações com as múltiplas linguagens que a criança se constitui ativamente como sujeito singular e pertencente a um grupo social.</p> <p><b>Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações</b> – promover experiências nas quais as crianças possam fazer observações, manipular objetos, investigar e explorar seu entorno, levantar hipóteses e consultar fontes de informação para buscar respostas às suas curiosidades e indagações.</p>	Brincadeiras diárias utilizando músicas, instrumentos musicais, danças, materiais coloridos com diferentes formas e texturas, mudança de planos (alto, baixo, sobe, desce, esquerda, direita, etc.), contação de histórias, ensino de práticas de higiene e valorização da interação, autonomia e espontaneidade.
Ensino Fundamental	6 – 14 anos Do 1º ao 9º ano	<p><b>Anos Iniciais</b> - consolidação das aprendizagens anteriores e ampliação das práticas de linguagem e da experiência estética e intercultural, considerando tanto os interesses e as expectativas quanto o que ainda precisam aprender. Ampliam-se a autonomia intelectual, a compreensão de normas e os interesses pela vida social, o que possibilita lidar com sistemas mais amplos, que dizem respeito às relações dos sujeitos entre si, com a natureza, com a história, com a cultura, com as tecnologias e com o ambiente.</p> <p><b>Anos Finais</b> - os estudantes se deparam com desafios de maior complexidade, sobretudo devido à necessidade de se apropriarem das diferentes lógicas de organização dos conhecimentos relacionados às áreas. É importante retomar e ressignificar as aprendizagens dos anos iniciais no contexto das diferentes</p>	Brincadeiras e jogos com maior frequência; esportes, pelo menos, três vezes na semana; adivinhações, desafios com construção de soluções, artes, apresentação e uso de tecnologias para interagir, incentivo à análise crítica com argumentação oral e escrita; práticas de cuidados com a saúde; práticas Integrativas e Complementares, dança, lutas,



**MINISTÉRIO DA SAÚDE  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**

áreas, visando ao aprofundamento e à ampliação de repertórios dos estudantes.

competições.