

ROTEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA • ENSINO FUNDAMENTAL • 8º ANO

Lazer e ludicidade

Nos últimos anos, as pesquisas médicas demonstram que boa parte da falta de saúde é causada pela falta de **atividade física**. Por meio da consciência e de mais informações a respeito de cuidados com a saúde, que inclui maior movimentação corporal, as pessoas estão mudando hábitos de vida.

Sabemos que o único meio de prevenir os males da inatividade é ter algum grau de **atividade física** e mental, não durante um mês, mas durante toda a vida. Descobrimos que a saúde é, na maioria das vezes, um fator que podemos controlar, prevenindo-nos do surgimento de algumas doenças. Quando nascemos, recebemos um corpo saudável e temos o dever de cuidar e zelar por este que é nosso abrigo.

Internet: <http://www.maisequilibrio.com.br/fitness/atividade-fisica-e-saude>.

A importância do lazer e da recreação para o aprendizado

Internet: http://www.sesc.com.br/wps/wcm/connect/9c6af225-bfb5-4ce8-bd8d-f7541b7dffad/14C_A+importancia+do+lazer+e+da+recreacao+para+o+aprendizado+na+educacao+infantil.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=9c6af225-bfb5-4ce8-bd8d-f7541b7dffad.

Introdução

O alicerce para a construção de uma sociedade é a educação. Conforme o capítulo II dos Direitos Sociais, da Constituição da República Federativa do Brasil, no art. 6º, são direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados. A partir disso, surgiu o interesse em estudar a relevância do lazer na humanização do homem, o lúdico como ferramenta desse processo por meio da recreação, além do papel que exerce na educação. Com o avanço da tecnologia, os jogos eletrônicos, como o *video game*, também ganharam aperfeiçoamentos e uma grande variabilidade de funções. Os benefícios desses jogos são agilidade, raciocínio e reflexo, e alguns podem até proporcionar aprendizagem de outras culturas e novos idiomas, porém há malefícios também. Por ser uma atividade prazerosa, os jogadores podem viciar rapidamente. Existem jogos que incentivam a violência, o que pode tornar as crianças agressivas. Além de desviar esses jogadores do convívio social, pode vir a acarretar problemas de saúde, como coluna, devido à falta de postura durante muito tempo frente a esses jogos. O objetivo deste artigo é apresentar uma reflexão teórica aos profissionais da educação e recreadores sobre a importância das ferramentas, do lazer e da recreação para a educação. Devido às discussões acerca dos jogos eletrônicos e suas tecnologias que as crianças mais utilizam na atualidade, vem-se propor e reforçar a educação lúdica utilizando métodos recreativos desde a Educação Infantil, com jogos e brincadeiras. A metodologia adotada requereu pesquisa bibliográfica em livros, revistas, artigos e documentos oficiais, como a Constituição da República de 1988. Esse trabalho se propõe a discutir o papel do recreador e a importância do planejamento das atividades recreativas, em que serão considerados o desenvolvimento social da criança, por meio de conceitos e de discussões pertinentes a este tema, ressaltando o objetivo e a importância para a academia, profissionais da área, sociedade, mercado e Estado.

Referencial teórico

Lazer

Entre os direitos fundamentais do cidadão brasileiro, encontramos, nos arts. 6º, 7º, inciso IV, 217, § 3º, e 227, todos da Constituição da República de 1988, o lazer e a necessidade que o homem tem de ter acesso a ele desde criança. Reconhece-se a importância que o lazer tem na socialização. O termo "lazer" vem do latim *licere*, que significa "ser permitido". Ou seja, significa ser livre para fazer atividades, sem precisar da permissão de alguém. Além disso, engloba a ideia de utilização do tempo livre para essa atividade, que deve produzir sensação de satisfação. Logo, ler um livro, ir ao cinema ou até mesmo descansar é lazer, desde que isso satisfaça a pessoa. Em Dumazedier (1934), encontramos o seguinte significado: [...] um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, 1976, p. 34). Satisfazer as necessidades é essencial para o ser humano. Dessa forma, quando se fala de lazer, deve-se compreender o termo do tempo livre, referindo-se às atividades que cada pessoa dispõe do seu tempo, aplicando ao descanso e à diversão, independentemente do espaço. E esse lazer pode acontecer na própria casa, ao ler um livro, cozinhar ou apenas deitar para descansar, ou em parques, clubes, cinema, entre outros, com intenções afetiva, intelectual e social que fazem parte da rotina e da relação social.

Educação

O aprendizado está presente em todos os momentos da vida de cada pessoa. O contato com o outro nos permite compartilhar experiências e, assim, como consequência, adquirir conhecimentos de diferentes níveis. A escola é uma ferramenta muito importante nesse processo. É nela que a criança tem o primeiro contato com o diferente. A partir dessa vivência, a criança passará a desenvolver seu lado criativo e participativo. No art. 205 da CF, afirma-se: “A educação, direito de todos e dever do Estado e da família” (BRASIL, 1988). Destacando-se, neste parágrafo, a importância não somente do Estado, mas também da família neste momento da vida. A infância é considerada o tempo das brincadeiras. Por meio delas, as crianças satisfazem necessidades e aprendem a construir os próprios perfil e mundo. É nesse sentido que se faz presente a ludicidade. É primordial a utilização de brincadeiras no processo pedagógico para tornar a atividade prazerosa. Não só na Educação Infantil, mas, principalmente, nela, nota-se o brincar como uma forma de interação em grupo, o que favorece a convivência, a socialização e desperta a realidade que envolve o universo infantil. Segundo Piaget (1975 *apud* MAFRA, 2008, p. 11): “através da brincadeira, a criança se apropria de conhecimentos que possibilitarão sua ação sobre o meio em que se encontra”, ou seja, por meios das atividades de lazer e de recreação, será produzida uma reação dentro do meio em que elas estão inseridas, modificando-as ou modelando-as de acordo com a experiência vivenciada no grupo. O brincar promove a interação, a socialização em grupo, o desenvolvimento de motricidade, a criatividade e habilidades para a realização de atividades de lazer. Existem várias formas de desenvolver a mente de uma criança, e uma delas é pelo brincar. Para Vigotsky (1998 *apud* MAFRA, 2008, p. 11): “As maiores aquisições de uma criança são adquiridas no brinquedo, aquisições que, no futuro, tornar-se-ão o nível básico de ação real e moralidade”. Nesse contexto, é possível analisar que a interação no brincar promove, além do desenvolvimento mental, o social, que culminará em uma definição de pessoa no futuro por meio de suas ações do presente. É notável que as atividades lúdicas promovam em todos, ou na maioria, que participam delas uma integração, que lhes permite sentir prazer e dinamismo, desenvolvendo aspectos afetivos, cognitivos e sociais. É possível destacar que as brincadeiras são ferramentas importantes, quando utilizadas de forma correta, para fomentar o desenvolvimento mental e o raciocínio lógico de uma criança. O estímulo por meio de algumas atividades de lazer e recreação permite a criança testar suas habilidades e descobrir grande parte do seu potencial. Trabalhar o lazer e a recreação com crianças possibilita o despertar de estímulos que tanto contribuirão para o desenvolvimento físico, pessoal e intelectual. Logicamente, deverá ser pensado em como e de que forma devem ser trabalhadas, criteriosamente, e integrando as crianças com as possíveis brincadeiras que serão desenvolvidas, assim buscando agregar valor e promover a inclusão social. pois as brincadeiras manifestam o aspecto emocional e social da pessoa envolvida. De acordo com Vygotsky (1998 *apud* MAFRA, 2008, p. 15): “A arte de brincar pode ajudar a criança com necessidades educativas a desenvolver-se, a comunicar-se com os que a cercam e consigo mesma”. Com isso, pode-se observar que a criança aprende brincando e, conseqüentemente, também se desenvolve a partir das atividades de lazer e de recreação. Como já foi possível perceber, a criança satisfaz certas necessidades no brincar, mas essas necessidades vão evoluindo no decorrer do desenvolvimento. Assim, como as necessidades das crianças vão mudando, é fundamental conhecê-las para compreender as singularidades dos brinquedos e das atividades de lazer e de recreação como uma ferramenta de aprendizagem. O jogo também é uma atividade de lazer, que é tida como ferramenta de aprendizagem, e vai se desenvolver de forma positiva se o educador souber trabalhar adequadamente com ele. É impressionante como muitos veem este tipo de atividade como uma disputa, em que há perdedores e ganhadores; e uma grande parte dos profissionais de recreação, infelizmente, ainda dissemina este conceito errôneo que se tem desta atividade. Quando se trabalham o corpo, a ludicidade e o jogo, são desenvolvidas diversas potencialidades, como a criatividade, o prazer, a interação entre as pessoas, a cooperação, entre outras. Desse modo, podemos aliar-se às potencialidades que os jogos eletrônicos oferecerem, mas não deixar somente nela o dever de estimular a criatividade e outros aspectos nas crianças. Portanto, é evidente que as atividades de lazer e de recreação se tornaram de extrema importância na aprendizagem das crianças, tanto nas fases iniciais até a formação de sua personalidade, desde que estas sejam desenvolvidas de acordo com as faixas etárias e com cautela, para que, como consequência, elas possam contribuir, seja de forma direta ou indireta, para o aprendizado das crianças.

Recreação

O indivíduo pode optar por uma atividade de recreação para usufruir do lazer em seu tempo livre ou até mesmo entre as atividades educacionais, como na escola. “Recrear”, que vem do latim *recreare*, significa restaurar, recuperar, renovar, reanimar. Ou seja, são atividades lúdicas que têm por objetivo relaxar, que podem ser jogos, brincadeiras e divertimentos. Marinho (s/d) nos mostra a seguinte definição: “[...] atividade física ou mental a que o indivíduo é naturalmente impelido para satisfazer as necessidades físicas, psíquicas ou sociais, de cuja realização lhe advém prazer” (MARINHO, s/d: 43). Verifica-se, no parágrafo anterior, a diferença entre o lazer e a recreação, que é justamente na maneira pela qual o indivíduo escolhe as atividades. Enquanto o lazer dá liberdade de escolha, a recreação é impulsionada por motivos físicos, psicológicos ou sociais. Podemos dizer que, quando há recreação, estamos em lazer, uma vez que esta contém tempo livre e atividades. Mas o inverso não é verdade, ou seja, para que haja recreação, é suficiente o lazer, mas, para que haja lazer, é necessária a recreação, embora isso não seja suficiente (SANTINI, 1993, p. 19). Os benefícios das atividades recreativas são: maior interação do indivíduo no meio social, melhoria do nível intelectual, desenvolvimento de habilidades, entre outras. São esses os pontos importantes da recreação no desenvolvimento humano consciente do indivíduo. A variabilidade das atividades recreativas pode ajudar a ampliar a mente em diversos tipos de conhecimento, além de ter funções de divertimento, recuperação psicossomática e acréscimo positivo à personalidade, aprendendo a ter companheirismo e solidariedade, e também a tomar decisões individuais, dependendo da atividade. A forma de lazer das crianças, desde a atividade mais comum, como é o caso do esporte ou outras mais avançadas, por exemplo, o *video game* e demais diversões tecnológicas, tem sido ponto de grandes discussões em vários setores da sociedade, como escola, família e outros. Isso tem levado a repensar quais atividades essas crianças devem fazer no tempo livre ou até mesmo dentro da escola. Permitir ou não o uso de eletrônicos? Qual é a importância do “brincar”? O brincar tem um espaço importante na formação do homem. Como já foi dito, recreação é restauração, reanimação, renovação. No caso das crianças, a infância tornou-se *pedagogizada*. Ou seja, fazer da brincadeira útil à educação foi um processo introduzido pelos filantropos em instituições educacionais com o intuito de tornar o espaço escolar prazeroso. Porém, isso vem sendo ameaçado pelo avanço tecnológico, já que os jogos são na maioria individuais, o que dificulta a socialização. Campos, Gonçalves e Vianna (1992) referem-se aos jogos da seguinte maneira: O jogo. Atividade descompromissada, gratuita, disciplinada por regras e cujo resultado é incerto. Os jogos e as competições de força ou de habilidade surgem entre os mais diversos povos, com grande regularidade. Estão presentes nas artes manuais, em cantos e danças, lendas e contos populares. E fazem parte de uma diversificada série de eventos associados ao sentimento de prazer (CAMPOS; GONÇALVES; VIANNA, 1998, p. 12). Com isso, o jogo visa colocar em prática o aprendizado obtido na sala de aula, disseminando este conhecimento adquirido. Devido a essa importância do brincar, há o espaço Brinquedoteca. Conforme Santini (1993, p. 25): “É um espaço criado com o objetivo de proporcionar condições favoráveis, para que a criança brinque. É um lugar onde tudo estimula a ludicidade.” Há vários tipos de brinquedotecas: pedagógica, escolar, de empréstimo de

brinquedos, terapêutica, hospitalar, itinerante e outras, cada uma com objetivos específicos, mas sem desvincular do brincar. Dentro desses espaços, não pode faltar, é claro, o brinquedo, que é o estimulante visual de muitas brincadeiras, fazendo fluir o imaginário infantil. A ação de brincar consiste no lúdico em ação. Mostra a criança concretizando as regras com os brinquedos. O agente de recreação é também importante para o desenvolvimento das atividades. É a pessoa responsável pelo planejamento e pela implementação dos serviços destinados a oferecer a melhor exploração do tempo de lazer. O bom recreador é aquele que vive, na liderança, a condição de participante. Que sabe olhar o interesse de todos; que escuta o desejo comum; que procura, na medida do possível, aproximar-se de cada um, sem perder a noção de grupo. [...] Seu trabalho proporciona alegria e descontração e, na liderança de um grupo, responde pelo melhor aproveitamento do tempo gasto em jogos e brincadeiras (CAMPOS; GONÇALVES; VIANNA, 1998 p. 48). Por isso, a necessidade de um profissional qualificado, que possua habilidades específicas e um bom planejamento para desenvolver atividades recreativas para diversos grupos de faixa etária e sexo diferente. Sem discriminação.

Considerações

No presente artigo, procurou-se mostrar a relevância do lazer e da recreação no processo educativo dentro das escolas. Sendo direitos de todo cidadão brasileiro a educação e o lazer e, dessa forma, aliar os dois fatores para a construção de uma sociedade, além de resgatar as brincadeiras para o cotidiano nas salas de aula e para a vivência fora dela também. Sabemos dos benefícios que os jogos eletrônicos têm, porém deve haver um intermédio entre essa atividade e brincadeiras lúdicas que ajudam no desenvolvimento social e mental da criança. O convívio com outras crianças é importante para a vida em sociedade que vos espera. Dentro da Educação Infantil, as brincadeiras são muito importantes, pois as crianças vão aprendendo vários conceitos que irão ser ensinados. Elas também aprendem melhor quando o professor faz jogos e brincadeiras lúdicas, em que necessitam diferenciar o concreto. Ao brincar com os jogos, a criança faz uma relação entre conhecimentos e o que está visualizando. Assim, ela é capaz de construir conhecimento e muitos deles são novos. Nas brincadeiras lúdicas, as crianças desenvolvem várias aptidões, entre elas estão as linguagens oral e escrita, pois a criança se relaciona com outras e é nessa interação que vão aprendendo com a relação de troca estabelecida por elas. Pelo exposto, é possível perceber que as atividades de lazer e recreação se tornaram ferramentas importantes para o desenvolvimento e a aprendizagem de crianças na Educação Infantil, quando se pode destacar que o “lazer” vem do latim *licere*, que significa “ser permitido”, ou seja, significa ser livre para fazer atividades, sem necessitar da permissão de alguém. Além disso, o lazer está diretamente ligado à ideia de utilização do tempo livre, em que essa atividade deve produzir sensação de satisfação e/ou prazer, como ler um livro, ir ao cinema ou até mesmo descansar; é lazer desde que isso satisfaça a pessoa, enquanto a recreação é restauração, reanimação, renovação que ajuda na descontração das crianças; já o lúdico seria um suporte no processo pessoal e educativo das crianças, permitindo que elas aprendam cada vez mais ao desenvolver atividades lúdicas. Com isso, é possível destacar que as atividades de lazer e de recreação são de extrema importância para o desenvolvimento físico e pessoal, que acaba sendo desenvolvido com mais facilidade, com cautela e preocupação, de acordo com as faixas etárias, o que agrega mais valor a essas atividades e ao profissional que as desenvolve. No processo de globalização, se fazem necessárias essas atividades e o lazer para a descontração das pressões sofridas no dia a dia, as quais as crianças também acabam sofrendo, e também para que elas não fiquem brincando somente com jogos eletrônicos, pois, como geram prazer mais rápido, acabam ficando viciadas a realizar somente essas atividades. Devido a isso, as atividades de lazer e recreação buscam o resgate dessas crianças e, por consequência, elas ainda ajudam direta ou indiretamente na aprendizagem. Portanto, é na brincadeira e nas atividades de lazer que as crianças podem experimentar situações novas ou mesmo comuns. Elas fazem delas um meio de comunicação, de prazer e de recreação. Por isso, é necessário que haja uma capacidade de criar e aprender, e a brincadeira constitui um dos meios mais importantes que podem levar as crianças a um crescimento global.

Ética no ambiente escolar

A ética interroga sobre a legitimidade de práticas e valores consagrados pela tradição e pelo costume, abrangendo tanto a crítica das relações entre os grupos, dos grupos nas instituições e ante elas, como também a dimensão das ações pessoais.

Discutir ética na escola trata-se de refletir acerca da convivência humana nas suas relações com as várias dimensões da vida social: o ambiente, a cultura, o trabalho, o lazer, o consumo, a sexualidade e a saúde (DARIDO *et al.* 2001).

De maneira indireta, conscientemente ou não, as aulas de Educação Física trabalham atitudes e valores com os alunos. Mas que valores são esses? São aqueles desarticulados da realidade, baseados nos valores de um determinado grupo ou de um professor? Ou aqueles que respeitam a diversidade e que são essenciais para a formação de futuros cidadãos?

Acredita-se que valores sociais e humanos, reforçados pela prática esportiva, o aprender a jogar com o colega e não contra o mesmo, são objetivos que o esporte escolar poderá inculcar nos alunos presentes em aulas de Educação Física.

A Prática da Educação Física na escola poderá favorecer a autonomia dos alunos para monitorar as próprias atividades, regulando o esforço, traçando metas, conhecendo as potencialidades e limitações e sabendo distinguir situações de trabalho corporal que podem ser prejudicadas (PCN, 1997, p. 29).

Durante as aulas, os alunos se comportam de diversas maneiras, em que expressam prazer, satisfação, medo, vergonha, entre outros. Isso se dá devido ao aspecto relacionado ao convívio afetivo/emocional, o qual vai influenciar diretamente na participação das aulas. Devido a esses fatores, as aulas de Educação Física são o ambiente ideal para explicitar, discutir e fazer uma reflexão sobre atitudes e valores éticos para todos os envolvidos.

O professor de Educação Física pode e deve desenvolver esse tema em momento oportuno, no qual consiga cultivar e discutir, no decorrer de suas aulas, temas relacionados a respeito, solidariedade, conhecimentos que permitam a compreensão e a cooperação entre todos os envolvidos.

Podemos dar o exemplo clássico no qual os alunos menos habilidosos não são escolhidos para participar daquela atividade específica. Nesse caso, o professor deve: levar os alunos a refletir que todos estão usufruindo o mesmo direito à educação e que nem por isso necessitam ser iguais. Além disso, o professor precisa levá-los a reconhecer os próprios limites e possibilidades, além dos limites dos outros. Essa reflexão pode levar os alunos a expressar mais facilmente sentimentos e emoções, admitindo dúvidas sem medo de serem ridicularizados.

São várias as possibilidades de o professor intervir em relação a diversas situações cotidianas que possam desfavorecer ou prejudicar a participação do aluno. Por tal motivo, é de extrema importância o professor realizar seminários e mesas-redondas.

Ética, tolerância e o ambiente escolar

A escola é um ambiente em que convergem, ou pelo menos deveriam convergir, a diversidade e a aprendizagem. É nesse espaço que as relações interpessoais se estabelecem. Muito além das competências cognitivas e da responsabilidade educativa pedagógica, há, nesse *locus*, a oportunidade de desenvolver habilidades não cognitivas, fundamentais para a formação plena e competente do indivíduo.

Só o conhecimento acadêmico não transforma. É preciso formar para a autonomia, para a flexibilidade, para o espírito crítico, o respeito a si mesmo, ao outro e à coletividade. Assim agimos de maneira a intervir na realidade. A escola traz, por meio de seus alunos e educadores, valores reveladores das crenças e dos costumes dos grupos sociais em que estão inseridos. O conflito surge como oportunidade de construção moral e formação ética. Paulo Freire, grande educador brasileiro, já dizia que o respeito à autonomia e à dignidade de cada um é um imperativo ético, e não um favor que podemos ou não conceder aos outros.

O ambiente democrático proporciona a estabilidade das relações. Nele, as regras são explícitas. As pessoas têm clareza do que é negociável e do que não é. Princípios não são negociáveis, pois fazem parte dos valores centrais dos indivíduos. Sentimos vergonha das ações que ferem esses princípios, pois há o medo de decairmos aos olhos alheios. Há, também, valores que são periféricos, mas importantes, pois permitem a negociação em virtude do bem comum. Uma regra sem princípio é arbitrária. Não humilhar o outro, por exemplo, é uma regra que deriva do princípio “respeito”.

Nesse ambiente, a sala de aula e os espaços escolares revelam leveza, bom humor, cooperação e construção coletiva das regras. A interação do sujeito é favorecida e o meio o transforma interiormente. A restrição refere-se aos atos e não às pessoas e aos seus sentimentos. A tomada de consciência do erro é fundamental para a mudança de ação, já a resolução de problemas é usada para provocar as mudanças nas estruturas internas do indivíduo.

As ações pedagógicas levam a situações em que os alunos falam de si e sobre os próprios sentimentos, exercitam o autocontrole e o autodomínio. Há espaço para rodas de conversa, assembleias, narrativas morais, e discussões sobre dilemas reais e hipotéticos – as experiências se adequam às faixas etárias e transformam-se em aprendizagem de valor.

O adulto tem escuta ativa e olhar atento. O professor torna-se tutor e mediador dos conflitos. E as violências oral e física são coibidas com segurança, firmeza e calma; as explicações são concisas e as sanções acontecem por reciprocidade. O respeito às diferenças, aliado à valorização da vida, transforma o ambiente e dá a ele clima de cooperação, e não de humilhação. Ação e consequência, observação e intervenção nas aulas e nos espaços de convivência são ações preventivas e necessárias.

Experiências educativas revelam que a criança aprende o que vive e se torna o que experimenta; o adolescente clama por limites e a autonomia não se constrói sem a cooperação do outro.

O ambiente escolar faz diferença no resultado das relações interpessoais, e é altamente determinante na construção da identidade moral. Na moral da obediência, não há autonomia e, sim, rebeldia; não se age por consciência e, sim, por transgressão ou medo de ferir as regras e ser punido. No lugar da afetividade, cresce a agressividade; da autoridade, o autoritarismo, e, assim, a falsa sensação de controle.

Se formos livres por dentro, nada nos aprisionará por fora.

Internet: <https://educacao.estadao.com.br/blogs/blog-dos-colegios-rio-branco/etica-tolerancia-e-o-ambiente-escolar/>.

Alimentação

Todo mundo sabe da importância de comer bem: traz benefícios para a saúde, ajuda a nos manter ativos para realizar as tarefas do dia a dia e melhora até o humor. Uma alimentação saudável é aquela que reúne todas as substâncias químicas de que o corpo precisa para funcionar corretamente. Requer muita diversidade de ingredientes em todas as refeições, com equilíbrio entre carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Na escola, um espaço ocupado por crianças e jovens, isso se torna ainda mais relevante. Porém, todo mundo sabe que a oferta de alimentos saudáveis nas cantinas e lanchonetes que funcionam dentro das escolas costuma ficar bem abaixo do desejável. Por questões de praticidade, custo e armazenamento, é mais fácil encontrar produtos industrializados, que têm prazo de validade maior – mas causam mais danos à saúde que os alimentos *in natura*.

Vilões da alimentação

Pobres em nutrientes e ricos em gordura, sódio e açúcar, os produtos industrializados já foram banidos em alguns estados e municípios que têm leis sobre as cantinas escolares.

Salgadinhos e frituras: o principal problema dos salgadinhos de pacote são os altos índices de sódio, que podem provocar a elevação da pressão arterial. Já as frituras têm muita gordura, que colabora para o ganho de peso.

Refrigerantes e sucos artificiais: bebidas com alto teor de açúcar são pobres em fibras e micronutrientes. Contêm aditivos (como os corantes) e sódio. São considerados grandes vilões do sobrepeso e de novas cáries.

Maionese, *ketchup* e mostarda: além de muito calóricos, têm altos teores de gordura total e de gordura saturada, açúcar, sódio e aditivos químicos. Por não conter fibras nem micronutrientes (vitaminas e minerais), podem causar a elevação da pressão arterial.

Biscoitos recheados: como quase todos os alimentos desse grupo, têm muitas calorias, açúcar e gorduras – e poucas fibras e micronutrientes. A indústria vem tentando reduzir a taxa de gordura trans, um fator de risco para doenças do coração.

Balas, pirulitos e chicletes: são alimentos com pouco ou nenhum valor nutricional e elevado teor de açúcar. Por isso, provocam ganho de peso e cáries. O excesso de açúcar eleva os níveis de colesterol e pode provocar problemas cardíacos.

Chocolates: são alimentos com grande concentração de gordura, ácidos graxos saturados e sódio. O consumo excessivo pode causar problemas de saúde, como colesterol alto, excesso de peso e doenças cardiovasculares.

Alimentos recomendados

Frutas: são fonte de vitaminas, potássio, fibras e bioflavonoides (pigmentos com propriedades antioxidantes). Maçã, manga, banana, mamão, uva e morango devem estar sempre presentes na hora do lanche.

Cereais: ricos em fibras, os cereais matinais e as tradicionais barrinhas ajudam a manter baixo o nível de colesterol ruim, melhoram o trânsito intestinal e garantem a sensação de saciedade por um longo tempo.

Pães e torradas: oferecem energia para o organismo, por serem ricos em carboidratos, que dão a sensação de saciedade. É importante prestar atenção na quantidade de açúcar refinado entre os ingredientes.

Sucos, água e água de coco: hidratar-se é fundamental. A água deve ser bebida quase gelada para facilitar a absorção. Os sucos são ricos em minerais e eletrólitos, que prolongam a hidratação. E a água de coco, fonte de potássio, é reidratante.

Leite e derivados: contam com altas doses de cálcio, fundamental para os ossos. O iogurte natural traz ainda mais proteínas. O queijo branco tem mais cálcio que o leite. E, nos queijos amarelos, abundam as vitaminas A e D.

Alimentação na adolescência

Internet: <https://grupoqualidadeemsaude.com.br/2019/10/alimentacao-na-adolescencia/>.

A adolescência é um período de grandes mudanças, desde as físicas até as comportamentais. Com o aumento do tamanho do corpo, em estatura e peso, aumentam as necessidades não só de energia, mas também de ferro e cálcio, importantes para a composição do sangue, dos músculos e dos ossos.

Por isso, o consumo de alimentos ricos nesses nutrientes é mais do que necessário e deve ser estimulado.

As meninas, especialmente, devem aumentar o consumo de ferro, já que é durante esta fase que acontece a menarca – a primeira menstruação –, que depois se repete todos os meses, com perda de sangue e, portanto, de ferro. Os principais alimentos que contêm ferro são carnes, aves, peixes, ovos e feijões.

Outra característica típica da adolescência é o crescimento rápido do corpo. Nas meninas, ele acontece antes da menarca. Nos meninos, quando já estão um pouco mais velhos, entre os 13 e os 15 anos. Nessa fase, o gasto calórico do corpo aumenta e deve ser observado para a manutenção de um peso saudável.

Os aspectos comportamentais também têm grande influência na escolha alimentar dos adolescentes. Esta época da vida é caracterizada pela autoafirmação e pelo questionamento da autoridade e dos valores dos pais. A opinião do grupo passa a ter maior importância nas decisões, pois há a necessidade de aceitação. Por isso, o consumo de alimentos do tipo *fast food* é mais frequente e pode facilitar o ganho de peso.

As dietas radicais também estão se tornando cada vez mais comuns entre os adolescentes, na busca do corpo ideal, baseado nos ídolos de beleza. Mas esta é uma prática perigosa, que pode afetar a saúde e até dificultar o controle de peso no futuro.

O ideal é buscar o controle de peso por meio da alimentação balanceada e dos exercícios. E, para que essa prática seja prazerosa, as atividades físicas devem ser inseridas no dia a dia, de preferência com os amigos.

Alimentação na adolescência exige atenção

Internet: <http://www.saudepas.com.br/noticias/como-alimentacao-interfere-na-vida-dos-adolescentes/>.

A Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) realizou uma pesquisa inédita, em parceria com o Ministério da Saúde, em que mostra que adolescentes seguem uma dieta de alto risco para problemas cardiovasculares, renais e obesidade. Em 2010, 15% dos adolescentes eram obesos. Atualmente, o número aumentou para 18,6%.

A nutricionista do Espaço Vitale Vanessa Fonini explica os benefícios de uma alimentação saudável durante a adolescência.

A má alimentação pode interferir no rendimento escolar e físico?

Os alimentos são a fonte de energia dos adolescentes e uma alimentação desequilibrada pode desequilibrar tanto corpo quanto mente. Prova disso são os diversos estudos que analisam crianças e adolescentes que não consomem café da manhã e apresentam menor desempenho escolar. Os que consomem desenvolvem melhor a memória e mantêm a atenção, bem como têm melhor disposição e bom humor. O consumo habitual do café da manhã promoveu melhor desempenho, principalmente em testes de matemática e estatística.

Quais alimentos são importantes nesta fase?

A adolescência é caracterizada por um período de crescimento acelerado. Temos de pensar que, além da estatura, dos músculos, dos ossos, os órgãos estão em desenvolvimento. Por isso, é necessário dar atenção à quantidade e à qualidade da alimentação. Além de maior oferta de calorias, o adolescente também vai precisar de maior aporte de alguns nutrientes, como proteína (carnes e ovos), ferro (carnes e leguminosas – feijão, lentilha, ervilha), cálcio (leite e derivados, vegetais verdes-escuros, leguminosas, peixes), vitaminas A (fígado, peixe, gema de ovo, vegetais folhosos, legumes e frutas) e C (frutas cítricas). Em resumo, as refeições devem ocorrer a cada 3 horas e pratos coloridos e atrativos devem ser a base da alimentação nessa faixa etária.

Como mudar os hábitos alimentares de adolescentes? E quais as mudanças que os pais devem realizar para que uma alimentação saudável possa ser introduzida na rotina?

Para a mudança de hábitos, precisamos entender como eles se formam. Na adolescência, a alimentação é influenciada por diversos fatores. Os fatores externos são: hábitos da família e amigos, normas e valores culturais, mídia, conhecimento de nutrição etc. E os fatores internos são: necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, preferências alimentares etc. Acredito que conhecer as características individuais do adolescente, ter uma conduta flexível e traçar mudanças gradativas em conjunto são formas de motivá-lo a ter uma alimentação mais saudável.

Os pais são o exemplo. Não adianta querer que os filhos sejam saudáveis se eles não demonstram isso na prática. Fazer as refeições em família em um ambiente de carinho e acolhimento faz com que o adolescente tenha uma referência positiva da alimentação. É importante que os pais, que são os provedores, na hora da compra, evitem alimentos ultraprocessados (industrializados com excesso de gordura, sal e açúcar) e priorizem uma alimentação colorida e feita em casa.

Alimentar-se em frente à televisão ou computador pode ser prejudicial à saúde?

Sim, essa é uma prática a ser evitada. Distrair-se em frente à TV, computador, *video game* ou celular, por exemplo, pode fazer com que não se registre o que está comendo e se coma além do necessário. Isso é tão importante que o Ministério da Saúde, no Guia Alimentar, orienta que as refeições sejam feitas com regularidade e atenção e também, sempre que possível, na companhia de outra pessoa.

Mantendo uma alimentação balanceada, é possível ter uma pele saudável, mesmo com as variações hormonais da adolescência?

A prevalência da acne em adolescentes ocidentais é bastante alta; acomete em torno de 79-95% dessa população. Apesar de ser um assunto controverso, alguns estudos mostram que a alimentação pode influenciar a saúde da pele. Adolescentes obesos são afetados pela acne muito mais pela qualidade do que comem do que pela quantidade. O consumo frequente de carboidratos refinados (açúcar, pão, macarrão, biscoito etc.) e de chocolate pode aumentar os riscos. Já alimentos integrais (aveia, arroz e pão integral, feijões, frutas e hortaliças), alimentos ricos em ômega 3 (peixes, como sardinha e salmão, sementes de linhaça e chia), mineral zinco (carnes, frutos do mar, ovos, cereais integrais, lentilha e germe de trigo) e vitamina A (fígado, peixe, gema de ovo, vegetais folhosos, legumes e frutas) podem prevenir e até mesmo melhorar o aspecto da pele.

O EXERCÍCIO FÍSICO E A SAÚDE

Exercícios Físicos

Internet: <https://belezaesauade.com/exercicios-fisicos/>.

O corpo humano foi criado para o movimento. Se você tem uma vida sedentária, está na hora de pensar em formas de se mexer mais. Ter uma vida ativa melhora o bem-estar e evita inúmeras doenças. Escolha a atividade que mais te agrada e tente incorporá-la no seu dia a dia. Seu corpo agradece!

Para ter uma vida ativa e conseguir os benefícios que o exercício oferece, deve-se ter muita força de vontade, dedicação e paciência, principalmente no início da prática. Porém, o mais importante é adquirir o hábito.

Benefícios dos exercícios físicos

- Queima de calorias e perda de peso.
- Manutenção da tonificação dos músculos.
- Melhora a circulação.
- Melhora as funções cardíacas e pulmonares.
- Aumento do autocontrole.
- Redução do estresse.
- Aumento da habilidade de concentração.
- Melhora a aparência.
- Reduz a depressão.
- Melhora a qualidade do sono.
- Prevenção de pressão sanguínea, colesterol alto e diabetes.
- Diminui o risco de doenças.

Dicas para iniciar a atividade física

A melhor maneira é progredir em passos pequenos. Assim como você fez para aprender a andar. Passos pequenos o suficiente que passem quase despercebidos e que a chance de fracasso de cada passo individual seja praticamente nula. Deixe-me dar um exemplo.

Você quer se exercitar? Já gastou um dinheirão em uma esteira de caminhada, mas, hoje em dia, a maior serventia dela é como cabide? Então, ao invés de tentar “revolucionar” e se comprometer a acordar às 5h da manhã e se exercitar por 1h até quase desmaiar, faça diferente.

Comprometa-se a ficar em pé, parado na esteira, enquanto assiste a seu programa favorito na TV. E, se isso for sacrifício demais, faça isso somente durante os intervalos, por exemplo. O segredo não é o quão grande é seu passo inicial, mas o comprometimento em sempre dar novos passos, mesmo que minúsculos.

Um segundo passo, por exemplo, poderia ser fazer a mesma coisa, mas agora com roupas próprias para exercício. E, nesse caso, já que você está ali, parado, vai ver que, talvez, comece a andar ou a correr antes mesmo de terminar a primeira semana.

A princípio, parece bobeira ficar parado na esteira sem fazer nada, mas funciona. Em uma semana, você já vai fazer algo que estava “tentando” fazer há anos.

Exercícios Aeróbicos

São os que mais benefícios trazem ao organismo, diminuem a chance de doenças cardiovasculares e melhoram a qualidade e a expectativa de vida.

Caminhada

É um excelente exercício se você está iniciando as atividades físicas na sua rotina. Dos exercícios aeróbicos, a caminhada é a modalidade que reúne o maior número de vantagens. Todas as pessoas que não apresentam limitações físicas podem caminhar. A caminhada permite ao iniciante começar o seu programa de exercícios com cargas bem leves e, com o tempo, ir progredindo lentamente, até atingir a intensidade ideal de treinamento.

O custo dessa atividade física é muito baixo e ela pode ser realizada em praticamente qualquer lugar, como na rua, nos parques, na praia, no campo, em pistas atléticas, ginásios. Ela também promoverá melhorias na saúde, queimará gorduras e proporcionará bem-estar. Para a saúde, é muito melhor caminhar pouco do que não caminhar nada.

Corrida

Para iniciar com a corrida, é necessário estar com um bom condicionamento físico.

No começo da atividade, o organismo ainda não está adaptado ao esforço exigido. O coração começa a bater mais forte e as células necessitam de mais oxigênio e nutrientes para funcionar bem. Por isso, cansa-se muito e bem rapidamente.

O ideal é respirar lenta e profundamente. Isso permite melhor captação e maior absorção do oxigênio, além de evitar um estado ofegante. Inspire em dois tempos pelo nariz e solte o ar no mesmo ritmo pela boca. Não se esqueça de beber água: correr consome água, energia e sais minerais. A corrida é excelente, porque mexe com todos os músculos do nosso corpo: é um exercício bastante completo. Melhor ainda que só correr é o exercício intervalado, que intercala corrida com caminhada.

Bicicleta

Andar de bicicleta contribui bastante para o bem-estar físico e mental.

Essa atividade é excelente para enrijecer nádegas e coxas – regiões que estão constantemente em nossa lista de preocupações, por serem propensas ao acúmulo de gordura e à flacidez. Além de queimar muitas calorias, contribui para o bom funcionamento do sistema cardiovascular.

Para realizar o treino, opte por locais longe da poluição, como parques e ruas tranquilas. Assim, você estará potencializando os resultados da atividade e acalmando a mente da correria do dia a dia.

Antes de iniciar, consulte um médico e realize exames para assegurar que você está apto a realizar essa atividade.

Lembre-se de que a postura é um segredo para o bom resultado: ajuste o banco de forma que a coluna fique reta, o abdômen contraído, e as pernas, flexionadas.

Musculação

A função da musculação não é somente estética. Ela também é essencial para a saúde e o bem-estar. Hoje sabemos, por meio de diversas pesquisas científicas, que o treino com pesos aumenta a massa muscular e traz inúmeros benefícios ao organismo como um todo.

Quando praticamos o treino com pesos, adquirimos massa magra. Com mais músculos no corpo, nosso metabolismo fica acelerado e consome mais calorias, mesmo em repouso. Resultado: perdemos peso com mais facilidade. Além disso, o treino de resistência fortalece os ossos, o coração e melhora a postura.

É fundamental a prática de musculação, principalmente após os trinta anos – idade em que começa a diminuição de massa magra e que devem ser iniciados os primeiros cuidados para evitar a osteoporose. Entre vários outros cuidados, o treino com pesos ajuda o organismo a fixar o cálcio nos ossos, o que os fortalece.

A musculação deve ser praticada com exercícios aeróbicos, para que os benefícios sejam completos. Assim, você ganha um corpo mais forte e um coração mais resistente. E um corpo mais forte executa as tarefas diárias com mais disposição, energia e bem-estar.

A recompensa vem em forma de muita saúde, energia e de um corpo muito mais bonito.

Yoga

A prática da yoga está presente na vida de cada vez mais pessoas. Até bem pouco tempo atrás, poucos realmente a praticavam. **A yoga é conhecida por proporcionar vários benefícios para o corpo e para a mente.** Os exercícios de yoga são bastante suaves. Eles podem ser praticados sem um grande esforço e são perfeitamente adequados para o fim de um dia de trabalho, por exemplo.

Seus efeitos são profundos, poderosos e duradouros. A yoga mantém a coluna saudável e flexível, as articulações lubrificadas e em perfeita mobilidade, os músculos tonificados e elásticos, mas a ação dela é muito mais ampla, pois ela trabalha o sistema energético do ser humano, sistema este que comanda nossa atividade física e mental. Essa técnica é muito usada pelos orientais, que afirmam ser mais do que uma simples meditação. Ela ajuda a melhorar a respiração ao trabalhar diversas posturas e exigir um esforço concentrado em um músculo especial: o abdômen.

É fundamental trabalhar a região do abdômen para auxiliar na nossa sustentação. Por isso, em uma determinada postura, se o músculo abdominal não estiver enrijecido, a coluna pode dobrar mais do que o corpo permite, o que prejudica a coluna e toda a estrutura óssea.

Dominar o corpo por meio da mente é o segredo da yoga. Para manter o equilíbrio e conseguir permanecer por um bom tempo na mesma posição, exige-se uma contração incessante da barriga, que proporciona o enrijecimento muscular na região do abdômen.

A yoga ajuda no alívio do *stress* por meio da meditação, mas o motivo da procura pelas aulas de yoga vem sendo cada vez mais o fortalecimento dos músculos. No primeiro mês em que se pratica o exercício, já é possível sentir uma melhora na qualidade de vida.

A yoga utiliza técnicas respiratórias, físicas e de descontração. Porém, a mente nunca está dissociada do corpo: corpo e mente formam um todo indivisível. Designamos por psicofísicas as técnicas em que damos ênfase ao corpo e à mente.

Na yoga, a concentração mental deve ser constante. Para seu desenvolvimento, devem ser utilizadas técnicas apropriadas para aumentar o poder de concentração, a memória e o raciocínio. O controle da respiração, aplicado tanto à captação e à distribuição de energia vital pelo corpo, como à descontração física, emocional e mental, é um dos campos mais importantes da prática de yoga.

Subir Escada

Subir e descer escadas é um dos exercícios mais completos que existe. Além de ser uma atividade aeróbica muito eficaz para trabalhar os músculos das pernas, queimar gorduras da parte inferior do corpo e gastar energia, também melhora a frequência cardíaca e a capacidade pulmonar.

Subir escadas auxilia na redução de peso e traz efeitos positivos na saúde a curto, médio e longo prazos. Ajuda a reduzir, notavelmente, os níveis de colesterol ruim no sangue e a probabilidade de adquirir enfermidades crônicas, como problemas cardiovasculares, diabetes e até mesmo alguns tipos de câncer, proporcionando energia e vitalidade.

Alongamento

O alongamento aumenta a flexibilidade muscular, promove o estiramento das fibras musculares e aumenta o comprimento delas. O principal efeito é o aumento da amplitude dos movimentos possíveis numa determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele e, portanto, maior a flexibilidade. O alongamento consegue esse resultado por aumentar a temperatura da musculatura e por produzir pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que reveste o músculo.

EXERCÍCIO FÍSICO X ATIVIDADE FÍSICA: VOCÊ SABE A DIFERENÇA?

Embora tenham conceitos distintos, ambos são importantes para nossa saúde.

Manter o corpo em movimento é, sem dúvida, um dos principais pilares de uma vida saudável. A prática, por si só, é benéfica, e, quando aliada a outros hábitos, como a alimentação adequada e saudável, tende a ser ainda melhor para a saúde. E os resultados disso podem ser percebidos em qualquer fase da vida!

Quando se fala em uma vida fisicamente ativa, logo alguns termos vêm em mente, começando por *atividade física* e *exercício físico*. Embora exista uma diferença conceitual entre os dois, uma coisa é unânime: ambos fazem bem. Já outra palavra muito disseminada nesse universo é o sedentarismo, mas, para esse caso, a dica é uma só: ligar o sinal vermelho!

Para ajudar a entender um pouco mais desses termos e embarcar de vez nessa jornada saudável, convidamos Paula Sandreschi, da Coordenação-Geral de Promoção da Atividade Física e de Ações Intersetoriais do Ministério da Saúde, que explicou a real diferença entre cada um deles e quais pontos merecem a nossa atenção.

Nem um, nem outro

Para começar, ela conta que, apesar do termo *sedentarismo* ser muito falado, o correto é *comportamento sedentário*, que representa o tempo que passamos gastando pouca energia e que acontece, geralmente, quando passamos longas horas sentados ou deitados. Devido a nossa rotina, principalmente de trabalho e estudo, e especialmente em tempos de pandemia, essa é uma conduta muito comum entre as pessoas.

O problema é que até mesmo no período de lazer temos a tendência de optar por atividades de pouco gasto calórico. Estamos falando do período prolongado em frente às telas, sejam elas de celulares, computadores, *tablets* ou televisores. A situação é mais preocupante em relação às crianças, que estão abrindo mão das brincadeiras infantis, lúdicas e estimulantes ao seu desenvolvimento para passar mais tempo no celular, por exemplo.

Segundo Paula, as evidências científicas mostram que longos períodos em comportamentos sedentários podem ocasionar o maior risco de mortalidade, o surgimento de diabetes, de doenças cardiovasculares e de câncer, independentemente da quantidade de atividade física feita.

Ela alerta, ainda, que pessoas portadoras de doenças crônicas, com sobrepeso e obesidade, precisam ter uma atenção ainda maior para a redução do comportamento sedentário, pois essas consequências podem ser agravadas para elas. Por esse motivo, para todo mundo que tende a passar longas horas parado, como durante o horário de trabalho, é importante realizar algumas pausas, nem que seja para levantar e buscar água.

Atividade física ou Exercício físico?

Agora que já entendemos o que representa o comportamento sedentário e quais são os riscos dele, chegou a hora de falar sobre como passar longe dele, seja por meio da atividade física ou do exercício físico. Como você deve imaginar, ambos são semelhantes de alguma forma, mas escondem algumas diferenças, como explica Paula Sandreschi a seguir.

Atividade física

É um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Desse modo, os movimentos involuntários, como respirar e fazer o coração bater, não contam.

Além disso, a atividade física também envolve uma relação com a sociedade e com o ambiente no qual a pessoa está inserida. Isso quer dizer que: sua atividade pode estar presente no lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho. Por estar presente de uma forma mais ampla no cotidiano, ela pode ser indicada por qualquer profissional da saúde.

Exercício físico

Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico. Nesse caso, ele, geralmente, é orientado por um profissional de Educação Física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

Qual é o melhor?

Segundo Paula, existem evidências científicas que apontam benefícios tanto de um quanto de outro. Em relação à atividade física, ela pode reduzir os riscos de mortalidade e de desenvolver doenças como câncer, diabetes, diabetes gestacional, hipertensão, acidente vascular cerebral (derrame) e doenças do coração.

Já o exercício físico, além de trazer todos os benefícios que a atividade física também traz, é eficaz para manter o controle do peso, a redução dos sintomas depressivos e para melhorar a qualidade do sono e a preservação da cognição, além de ajudar no tratamento e no controle de diversas doenças crônicas.

Além de um benefício geral, Paula explica que a prática regular de ambas as modalidades também proporciona vantagens específicas para cada faixa etária, como, por exemplo, reduzir o índice de quedas de idosos e melhorar o desempenho escolar de crianças e jovens.

Para cada fase da vida, uma orientação!

Considerando as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde orienta que as pessoas devem praticar 150 minutos semanais de atividade física moderada ou pelo menos 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana.

E, entrando um pouco mais na realidade de cada faixa etária e as respectivas necessidades, Paula Sandreschi sugere algumas orientações para cada fase da vida. Olha só:

Crianças e jovens de 5 a 17 anos: pelo menos 60 minutos de atividade física por dia, incluindo as que fortalecem músculos e ossos, pelo menos 3x na semana.

Adultos: pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, sendo que atividades que trabalham os músculos devem ser incluídas pelo menos 2x na semana.

Idosos: as recomendações são as mesmas que a dos adultos, mas os idosos devem adicionar exercícios de equilíbrio para auxiliar na prevenção de quedas e na manutenção das capacidades para a realização das atividades diárias.

É bom saber!

Além dos benefícios físicos, você já deve ter ouvido falar das vantagens da atividade física para o emocional e para a imunidade. Esses dois benefícios são especialmente valiosos durante a pandemia.

Segundo Paula, manter uma vida fisicamente ativa e reduzir o comportamento sedentário ajudam a melhorar a imunidade e a garantir o bem-estar psicológico, pois nos distraem dos pensamentos negativos e de preocupações e ainda ajudam a nos sentirmos mais capazes.

A especialista conclui: a atividade física é tão recomendada quanto o distanciamento social. Mas lembre-se: é importante manter os cuidados para a prevenção do novo coronavírus. Por isso, sempre lave as mãos e use máscaras, caso a prática de atividade física seja realizada fora de casa.

Internet: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-que-ro-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>.

Referências

ABREU, Andre de. **Video game: um bem ou um mal?**: Um breve panorama da influência dos jogos eletrônicos na cultura individual e coletiva. São Paulo: [s.n.], 2003. Disponível em: <http://www.rua.ufscar.br/videogame-um-bem-ou-um-mal/> . Acesso em: 5 jul. 2013.

BRASIL. **Constituição**, 1988: Constituição da República Federativa do Brasil. Rio de Janeiro, 1988. Disponível em: . Acesso em: 22 jul. 2013.

CAMPOS, Luiz Claudio de A. Menescal; GONÇALVES, Maria Helena Barreto; VIANNA, Maria da Conceição de O. **Lazer e recreação**. Rio de Janeiro: Ed. Senac Nacional, 1998.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1999.

MAFRA, S. R. C. **O lúdico e o desenvolvimento da criança deficiente intelectual**. [S.l.]: Secretaria de Estado de Educação, 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2444-6.pdf> . Acesso em: 12 jul. 2013.

PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança: imitação, jogo, sonho, imagem e representação de jogo**. São Paulo: Zahar, 1971.

SANTINI, Rita de Cássia Giralaldi. **Dimensões do lazer e da recreação: questões espaciais, sociais e psicológicas**. São Paulo: Angelotti, 1993.

TAVARES, Rogério. **Games na educação: a batalha está começando**. São Paulo: Ed. Se.