

BRUNO DOS SANTOS GOUVÊA
KÁTIA REGINA XAVIER PEREIRA DA SILVA

Neste texto, você, professor (a), encontrará sugestões de atividades e a fundamentação teórica do produto educacional *As Escolhas de Augustinho*.

AS ESCOLHAS DE AUGUSTINHO: uma história-
ferramenta sobre autorregulação para a saúde
(Caderno de Atividades com orientações ao
professor)

E-mail: bruno.dgouvea20@gmail.com

Site: <http://escolhasaugustinho.wix.com/escolhasdeaugustinho>

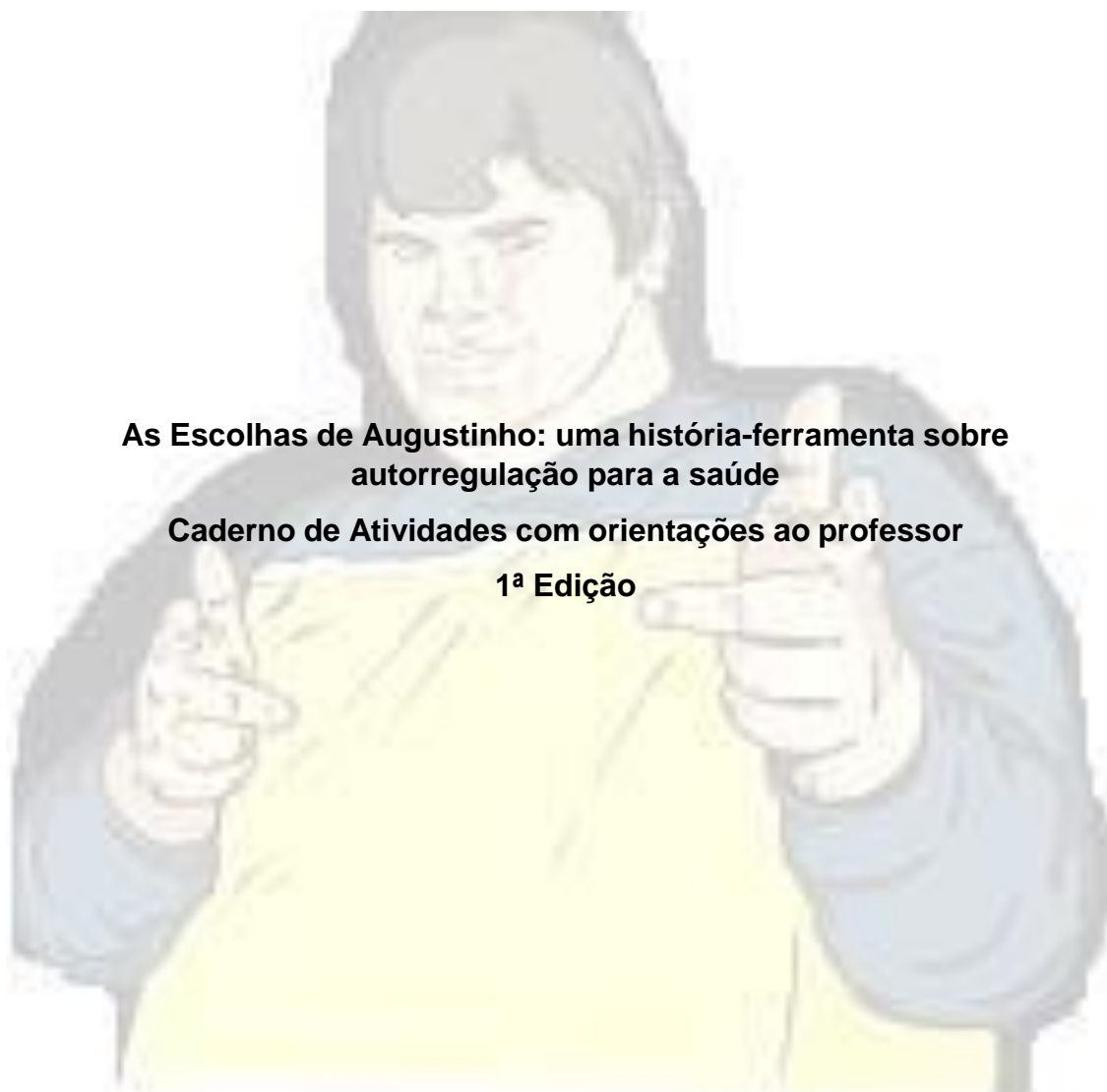
Rio de Janeiro
CPII/Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica
2017

BRUNO DOS SANTOS GOUVÊA
KÁTIA REGINA XAVIER PEREIRA DA SILVA

**As Escolhas de Augustinho: uma história-ferramenta sobre
autorregulação para a saúde**

Caderno de Atividades com orientações ao professor

1ª Edição



Rio de Janeiro

CPII / Mestrado Profissional em Práticas em Educação Básica

2017

COLÉGIO PEDRO II
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA
BIBLIOTECA PROFESSORA SILVIA BECHER
CATALOGAÇÃO NA FONTE

G719 Gouvêa, Bruno dos Santos
As escolhas de Augustinho: uma história-ferramenta sobre a autorregulação para a saúde / Bruno dos Santos Gouvêa; Katia Regina Xavier Pereira da Silva. – Rio de Janeiro: Imperial Editora, 2017.

190 f.

Bibliografia: p. 42-44.

ISBN: 978-85-6428-558-3.

1. Educação física – Estudo e ensino. 2. Saúde. 3. Educação em Saúde. 4. Teoria social cognitiva. I. Silva, Katia Regina Xavier Pereira da. II. Título.

CDD 613

Sumário

| | |
|--|----|
| 1. Como o produto foi pensado: por que foi elaborado, público-alvo e como utilizá-lo..... | 3 |
| Teorias que subsidiaram o processo de construção do produto educacional | 4 |
| Como utilizar esse produto educacional na prática? | 11 |
| 2. Resumo de cada subtema com fundamentação teórica | 12 |
| Aspectos gerais sobre a história-ferramenta As Escolhas de Augustinho | 12 |
| Subtema 1: Alimentação e obesidade..... | 14 |
| Subtema 2: Atividade física | 17 |
| Mapa do site e quadros-esquemáticos sobre a fundamentação teórica na história-ferramenta | 22 |
| Mapa do site..... | 22 |
| Subtema 01: Alimentação e Obesidade | 23 |
| Subtema 02: Atividade Física..... | 24 |
| 3. Sugestão de atividades por subtemas..... | 25 |
| Subtema 1: Alimentação e Obesidade..... | 25 |
| Atividade 1: Tarefa sobre metas de saúde | 25 |
| Subtema 2: Atividade Física | 33 |
| Atividade 1: Diário sobre redução do tempo sentado semanal | 33 |
| Atividade 2: Tarefa sobre Zona Alvo de Treinamento..... | 37 |
| Atividade 3: Diário de atividade física semanal | 39 |
| 4. Referências bibliográficas | 42 |
| Aspectos gerais de fundamentação teórica..... | 42 |
| Subtema 1: Alimentação e obesidade | 43 |
| Subtema 2: Atividade física..... | 43 |
| APÊNDICE A – Fichas com “Meus palpites para Augustinho” | 45 |
| APÊNDICE B – Páginas do website As Escolhas de Augustinho na íntegra..... | 47 |

1. Como o produto foi pensado: por que foi elaborado, público-alvo e como utilizá-lo.

O material educativo digital, *As Escolhas de Augustinho: uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde*, que constitui parte da minha dissertação de mestrado, é classificado como um *kit* que inclui o endereço¹ do sítio de internet da história-ferramenta e um caderno de sugestão de atividades. Trata-se de um material que foi construído no contexto da minha prática pedagógica de Educação Física, enquanto professor-pesquisador, tendo como base conhecimentos prévios ao longo dos anos lecionando essa disciplina, em confronto com teorias estudadas no curso de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II. As principais perguntas que me motivaram a elaborar esse material foram: como fazer para que os alunos compreendam a importância de adotar hábitos saudáveis de forma consciente? Que abordagem utilizar para permitir um diálogo interativo em aula, sem perder o caráter lúdico da disciplina?

Este produto educacional foi idealizado para turmas de 2º ano do Ensino Médio, pois eu ministrava aulas para essa série na rede estadual do Rio de Janeiro no período em que iniciei a construção do protótipo da história-ferramenta em outubro de 2015. O conteúdo do segundo bimestre letivo era ginástica e sociedade, conforme a proposta sugerida pelo Currículo Mínimo da Secretaria Estadual de Educação do Rio de Janeiro. No início de 2016, ingressei como professor de Educação Física no Colégio Pedro II e passei a fazer experimentações com a versão *online* da história-ferramenta em turmas de 1º ano do Ensino Médio, o que me leva a crer que a história-ferramenta *As Escolhas de Augustinho* pode ser utilizada em diferentes contextos educacionais, desde que sejam respeitadas suas particularidades.

Após a apresentação do presente material para a banca de qualificação do Mestrado e para participantes do Curso de extensão aprender a aprender², chegamos à

¹ <http://escolhasaugustinho.wix.com/escolhasdeaugustinho>

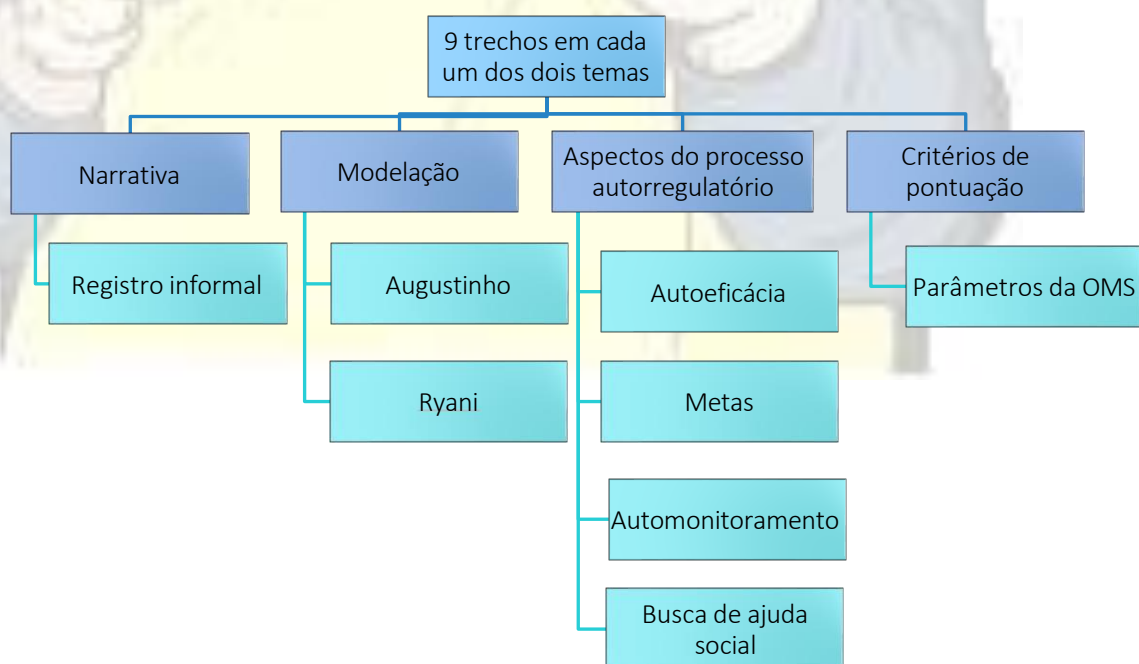
² O Curso de Extensão: Aprender a Aprender contribuições da TSC para a prática pedagógica foi realizado no Colégio Pedro II no período de 13 de março a 16 de abril de 2017. Com duração de 30 horas e com um modelo semipresencial, esse curso foi voltado para professores da Educação Básica, licenciandos, profissionais da educação e profissionais da saúde, a fim de fornecer-lhes subsídios teóricos para avaliar o produto educacional aqui descrito.

conclusão de que a história-ferramenta *As Escolhas de Augustinho* tem potencial para favorecer processos de autorregulação da aprendizagem da saúde de adolescentes do Ensino Fundamental II ao Ensino Médio. No presente texto, descrevo o processo de construção desse material didático voltado ao ensino de estratégias de autorregulação para a saúde, com base na literatura disponível e no meu processo autorregulatório enquanto professor-pesquisador.

Teorias que subsidiaram o processo de construção do produto educacional

A história-ferramenta para ensinar autorregulação de comportamentos de saúde na escola intitulada *As Escolhas de Augustinho*, se fundamenta em três pressupostos sugeridos por Rosário e Polydoro (2014): a) narrativa (maneira informal e descontraída de aprender conteúdos e um bom instrumento de transmissão cultural); b) constructo da modelação (criação de um personagem adolescente, Augustinho, que enfrenta dilemas dessa faixa etária); c) modelo PLEA de Pedro Rosário (2004) estruturando cada tema da história. O organograma a seguir ilustra como essa história foi estruturada.

Figura 01: estrutura teórica da história-ferramenta *As Escolhas de Augustinho*



Fonte: O autor, 2017.

Esse produto educacional foi construído em duas etapas: 1) elaboração do protótipo da história-ferramenta; 2) versão final *online* para dispositivos móveis e computadores desktop. Descrevo essas etapas, com base nos dados de meu portfólio autorregulatório³, seguindo a sugestão de Frison e Veiga Simão (2011, p.200) de pensar “[...] a organização do portfólio em torno da arquitetura processual do construto da aprendizagem autorregulada”. Em termos de estrutura, utilizo o modelo PLEA, de Rosário (2004), que organiza as fases de autorregulação em planejamento, execução e avaliação. Com relação ao conteúdo do portfólio autorregulatório, descrevo o objetivo de cada evento acadêmico, a sequência didática desenvolvida, as minhas reações e as dos participantes, minhas inquietações, expectativas e como os resultados de cada evento provocaram mudanças no processo de construção da história-ferramenta. Cada evento acadêmico contribuiu para alimentar o meu processo cíclico de (re) planejar e de (re) avaliar o conteúdo do produto educacional, por meio da comparação entre os comentários dos participantes e a análise crítica do material em confronto constante com a teoria.

Etapa 1: Elaboração do protótipo da história-ferramenta

No protótipo, Augustinho, adolescente de 16 anos, escolhe alimentos ou adota hábitos referentes à prática de atividades físicas, enquanto busca perder peso para conquistar uma menina da turma. O leitor, aluno e usuário do material, interage com a história, opinando sobre que comportamentos o protagonista deve adotar, conforme a situação vivenciada por ele. Cada opção é explicada via áudio ou texto, baseada em conceitos de autorregulação (AR) para a saúde em um aplicativo educacional gratuito chamado “*Tiny tap*”. A intenção é respeitar os três pressupostos apresentados acima. Assim, a narrativa foi a estratégia adotada como forma de apresentar o tema transversal saúde, mais especificamente voltado para as temáticas ginástica e sociedade. O constructo da modelação é verificado pela criação de um personagem adolescente, Augustinho, que enfrenta dilemas típicos dessa faixa etária, a fim de que os alunos adolescentes se

³ Uma adaptação da expressão portfólio reflexivo, utilizado como instrumento de aprendizagem e de avaliação de professores em formação no qual o pesquisador descreve atividades e recursos utilizados que foram experiências importantes na prática pedagógica (NOGUEIRA e MIDDLEJ, 2014; FRISON e VEIGA SIMÃO, 2014). O aspecto reflexivo desse portfólio se dá quando nós, professores, fazemos um exercício de análise introspectiva sobre as atividades que foram pensadas, realizadas e registradas nesse instrumento.

identificassem com ele. As estratégias de autorregulação, previstas no modelo PLEA de Pedro Rosário, estruturam cada trecho dessa história.

Etapa 2: versão online final da história-ferramenta

Em outubro de 2015, o protótipo da história-ferramenta foi experimentado em duas turmas do 2º ano do Ensino Médio de um Colégio Estadual, no contexto da minha prática pedagógica, e em uma oficina para professores do Programa de Residência Docente (PRD) no Colégio Pedro II no Rio de Janeiro. Os registros do portfólio autorregulatório indicam que os alunos da Educação Básica não captaram todas as estratégias de autorregulação (AR) presentes no material, apenas a ideia geral da história. Os alunos da Educação Básica e os professores cursistas do PRD sugeriram a inclusão de mais textos escritos e alguns docentes recomendaram encurtar a história. Como resultado dessas experimentações realizadas durante a construção do protótipo, a história passou a ser escrita em uma versão *online*.

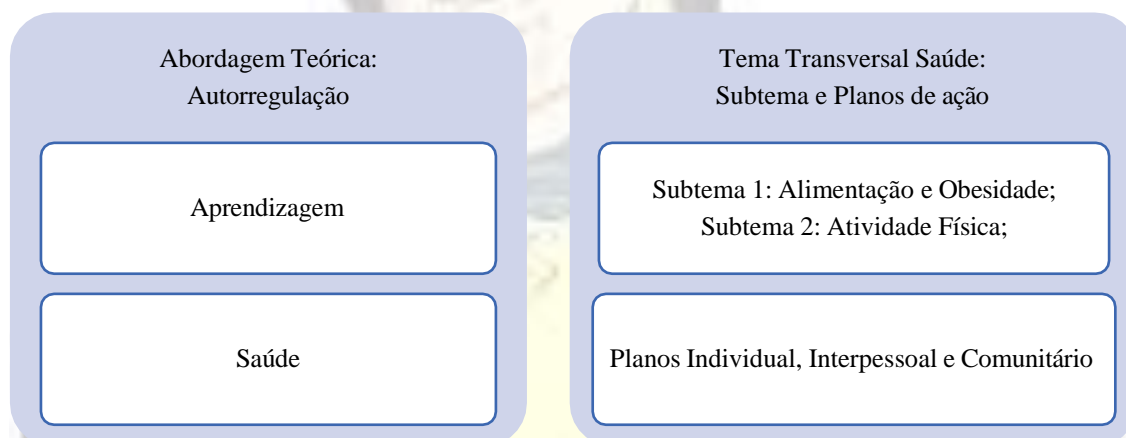
No sítio de internet, foi iniciado um novo planejamento da história-ferramenta com duas histórias curtas sobre etapas da vida do personagem Augustinho, ao enfrentar dilemas sobre três subtemas de saúde: i) alimentação e obesidade e ii) atividade física. O modelo PLEA de Pedro Rosário (2004) estrutura cada etapa. Foi estabelecido um sistema de pontuação, a fim de induzir os alunos a fazer uma leitura atenta da narrativa para captarem as estratégias de AR contidas na história. A versão *online*, tem como base, além dos referenciais anteriores presentes na história-piloto, dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) que servem como parâmetros para as escolhas de saúde do personagem Augustinho e para a pontuação máxima (de 1 a 3). Cada resposta é explicada textualmente e recomendações de leituras são dadas, via *hiperlinks*. Ao final, o aluno avalia suas escolhas e tem acesso a uma lista de definições sobre os conceitos de AR da aprendizagem presentes na história.

A escolha desses dois subtemas do tema transversal saúde se justifica por três razões. A primeira razão se refere ao conteúdo ginástica, que pode abarcar análises sobre: alimentação saudável e obesidade; e atividade física. A segunda razão se justifica pela orientação de documentos da OMS sobre a necessidade de promover iniciativas de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes que incentivem a prática de atividades físicas, de alimentação saudável e de combate ao consumo excessivo de tabaco e álcool (WHO, 2010, 2014) ao longo da vida. A terceira razão se deve ao

grande número de vezes (consta em todas as provas de 2009 a 2015) em que o tema ginástica tem sido cobrado no ENEM, seja com o termo ginástica exatamente ou com a inclusão de conceitos correlatos: corpo ideal, corpolatria, transtornos alimentares, atividade física e aptidão física.

Na Figura 01, apresento como a estrutura geral da história-ferramenta foi planejada. O objetivo foi abordar esses assuntos, por meio de uma narrativa leve e descontraída, conforme a proposta de Rosário e Polydoro (2014). O protagonista Augustinho é mantido como modelo e, no subtema 1, o resumo da história é semelhante ao protótipo da história-ferramenta, no entanto o enfoque é dado especificamente no tema alimentação saudável e obesidade. A discussão sobre atividades físicas é retomada no subtema 2 na versão *online*.

Figura 02: Estrutura de planejamento das narrativas da história-ferramenta



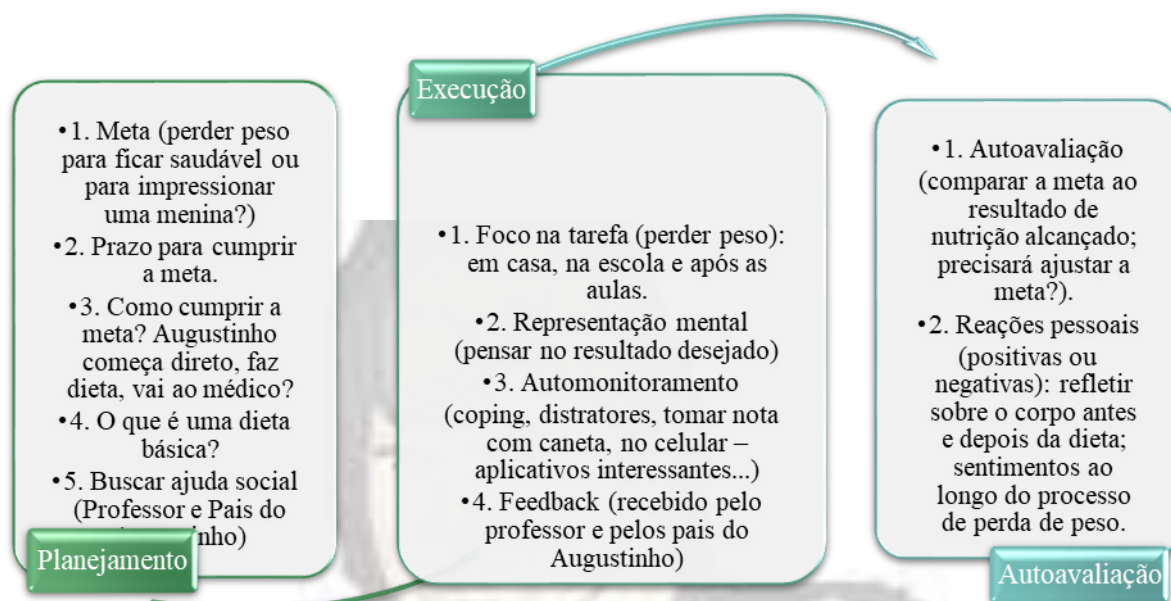
Fonte: O autor, 2017.

Os autores utilizados como referência para tratar sobre os conceitos de autorregulação da aprendizagem são Bandura, Zimmerman e Rosário. Do primeiro autor, são inseridos seus constructos clássicos da autoeficácia e da modelação (BANDURA, 1998, 2004; AZZI, 2014; IAOCHITE, 2006), ao longo dos dilemas enfrentados por Augustinho. De Zimmerman, são utilizadas suas explicações sobre as 14 estratégias de autorregulação de aprendizagem (ZIMMERMAN, 1989), que podem ser adaptadas ao contexto de ensino de conteúdos conceituais de saúde. Citam-se como exemplo as fases de automonitoramento (tomar notas dos alimentos ingeridos) e de autoavaliação (reações pessoais sobre o cumprimento da meta). De Rosário, são extraídos a estrutura proposta para escrever uma história-ferramenta, a partir de sua obra *Cartas de Gervásio ao Seu*

Umbigo (ROSÁRIO, NÚNEZ e GONZÁLEZ-PIENDA, 2012), bem como a preocupação em ensinar estratégias de autorregulação para promover a autonomia do aluno (ROSÁRIO, NÚNEZ e GONZÁLEZ-PIENDA, 2007), objetivo que também consta nos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997).

Nas figuras 03, 04 e 05, descrevo como as estratégias de autorregulação para a saúde foram pensadas para a narrativa de *As Escolhas de Augustinho*. Os autores utilizados como referência são Bandura, De Ridder e documentos da OMS. De Bandura (1998), são fornecidos os constructos da Teoria Social Cognitiva que orientam a construção da história: crenças de autoeficácia, modelação e autorregulação. No que se refere ao primeiro constructo, ele propõe a implementação de modelos de promoção de saúde na infância, com o intuito de equipar as crianças com habilidades e crenças de eficácia que viabilizem regular seus próprios comportamentos e lidar com as pressões interpessoais que possam levar a condutas prejudiciais à saúde. Essa proposta está em consonância com a história-ferramenta presente no material instrucional, pois minha proposta é instrumentalizar os alunos com conceitos de saúde, auxiliando-os a incrementar crenças de autoeficácia justamente para adotar hábitos saudáveis. De Ridder e De Wit (2006), por sua vez, trazem a informação de que na autorregulação para a saúde as pessoas devem escolher seus próprios objetivos. Além disso, Mann, Fujita e De Ridder (2013) contribuem com subsídios teóricos para compreender o processo de elaboração e de estabelecimento de metas para as pessoas se engajarem em comportamentos para prevenir e manter a saúde.

Figura 03: Estrutura do subtema 1

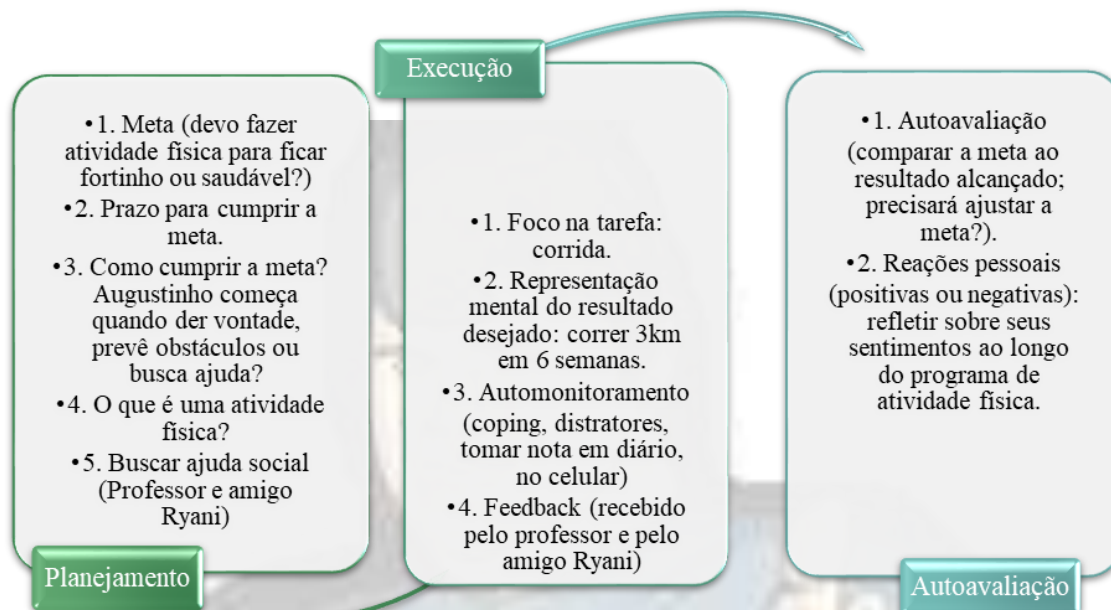


Fonte: O autor, 2017.

Além dos referenciais teóricos da autorregulação para a saúde, há conteúdos específicos sobre alimentação e atividade física nos subtemas 01 e 02, respectivamente. Para fornecer informações acerca de alimentação saudável, utilizei dados de documentos da OMS⁴ (WHO, 2012a; WHO, 2012b; WHO, 2015 e OMS, 2015), do Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014) e do documento Alimentos Regionais Brasileiros (BRASIL, 2015). Os documentos da OMS são a base dos parâmetros de pontuação da história-ferramenta. O Guia alimentar, por sua vez, segue a orientação da OMS de oferecer subsídios à população para facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis e fundamenta as discussões sobre tipos de alimentos (*in natura*, *processados e ultraprocessados*), acesso à alimentação e diferenças de renda. Esse Guia e o documento Alimentos Regionais Brasileiros são a base conceitual das reflexões sobre alimentação e identidade cultural presentes no subtema 01.

⁴ Dois links da OMS foram analisados. Um documento fornece informações sobre alimentação saudável disponíveis no link <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>. Outro documento trata sobre a saúde do adolescente de forma abrangente, incluindo aspectos sobre hábitos saudáveis de nutrição e atividade física, disponíveis no link http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/en/.

Figura 04: Estrutura do subtema 2



Fonte: O autor. 2017

No subtema 02, a fundamentação teórica específica sobre atividade física deriva de documentos da OMS⁵ (WHO, 2004; WHO, 2008; WHO, 2009a; WHO, 2009b; WHO, 2009c), de Nahas, Barros e Francalacci (2000), de Malina, Bouchard e Bar-O (2009) e de Menza e Probart (2013). A partir dos documentos e links da OMS, estabeleci os parâmetros para a pontuação referente à intensidade, frequência e duração da atividade física recomendada para adolescentes. Além disso, dão subsídios para reflexões acerca de barreiras à prática de atividade física. Nahas, Barros e Francalacci (2000) e Malina, Bouchard e Bar-O (2009) forneceram as bases conceituais das definições de atividade física e esporte presentes no subtema 2, que estão alinhadas àquela da OMS⁶. Menza e

⁵ Foram obtidos dados sobre atividade física nos seguintes links:

http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/en/ (aspectos gerais sobre atividade física);

http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/ (intensidade da atividade física);

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/en/ (mitos sobre atividade física);

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/ (atividade física como problema de saúde pública).

⁶ A OMS define atividade física como qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que demande gasto energético – inclusive atividades realizadas no trabalho, em brincadeiras, em tarefas domésticas, em viagens e em práticas recreativas, conforme informações obtidas no link disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>. Acesso em 13 de maio de 2016.

Probart (2013) contribuem com exemplos de atividades físicas de acordo com a intensidade e com um modelo de diário de atividade física que foi adaptado neste material.

Ao longo dos temas da história-ferramenta *As Escolhas de Augustinho*, a organização do tema transversal saúde é apresentada em três planos: individual, interpessoal e comunitário. Essa esquematização do tema transversal saúde se fundamenta em quatro referenciais: Bandura (1998), WHO, (2011), PCN (1997) e Busquets et. al. (2001). Em comum, esse corpo teórico adota uma visão que enfoca a saúde com olhar não apenas biológico, mas também social e psicológico.

Como utilizar esse produto educacional na prática?

A promoção de estratégias autorregulatórias por intermédio de histórias-ferramenta pressupõe uma abordagem dialógica, sob a mediação do professor. Como apontam Rosário, Núñez e González-Pienda (2007), a ação docente em intervenções de autorregulação com narrativas contribui para a aprendizagem por uma série de razões: a) serve para dar voz e responsabilidade aos alunos; b) autonomia e capacidade de transpor os conhecimentos aprendidos para outras esferas da vida; c) ensinar para a vida com exemplos cotidianos. Essas três contribuições ajudam a esclarecer alguns aspectos da história.

No caso do produto educacional descrito neste texto, cuja utilização tem como cenário as aulas de Educação Física, entende-se que para dar voz e responsabilidade aos alunos, a realização da leitura em quadra (ou em sala de aula) é uma estratégia didática interessante, com um debate posterior sobre as respostas assinaladas e sobre a opinião dos estudantes a respeito dos dilemas enfrentados pelo personagem. A autonomia está associada à capacidade de ler a história e relacionar situações enfrentadas por Augustinho à vida deles, enquanto adolescentes. A escolha desse personagem adolescente tem o propósito de trazer exemplos cotidianos para ensinar os alunos para a vida, aprendendo aspectos da saúde que podem contribuir para a adoção de hábitos saudáveis conscientes.

2. Resumo de cada subtema com fundamentação teórica.

Aspectos gerais sobre a história-ferramenta *As Escolhas de Augustinho*

Tema: Tema transversal saúde; estratégias de autorregulação da saúde: metas, obstáculos, frustrações, coping, motivação, automonitoramento, autoavaliação.

Objetivo: formar alunos capazes de autorregular a saúde.

Público-alvo: alunos adolescentes.

Formato: história elaborada para ser aplicada sob a forma de infusão curricular, ou seja, ao longo das aulas de uma disciplina escolar. Cada um dos temas da história-ferramenta pode ser aplicado integralmente, em forma de avaliação, ou em várias aulas sem um número definido de sessões, conforme o interesse e a viabilidade.

Regras para os usuários da história:

1. O aluno deverá escolher uma entre três opções para que o personagem (Augustinho) atinja seu objetivo de saúde de cada tema, pontuando mais ou menos dependendo das suas escolhas.

Recomendações: para não perder a conta da pontuação obtida ao longo da história, o aluno anotará os pontos na ficha “Meus palpites para Augustinho” (ver APÊNDICE A), conforme for avançando na história. Isso será importante, pois ao final de cada tema será apresentada uma lista com o significado das escolhas dos alunos para cada faixa de pontuação e com os termos sobre autorregulação para a saúde (ex. metas, coping – como lidar com situações estressantes e frustrantes).

2. Pontuação.

Pontos positivos (1, 2 e 3) referentes a escolhas que indicarem comportamentos saudáveis.

- O valor “1” será conferido às escolhas que não chegarem perto dos valores mínimos sugeridos para determinado parâmetro de saúde. O leitor somará apenas 1 ponto, quando suas escolhas denotarem comportamentos de risco (ex. fumar) e comportamentos não saudáveis.

- O valor “2” significa que a escolha se aproxima do ideal, mas pode melhorar.

- O valor “3” refere-se exatamente ao parâmetro de saúde sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Em cada tema, essa pontuação respeita parâmetros de saúde relativos à nutrição e ao nível de atividade física.

Recomendações aos professores:

É importante explicar aos alunos que o objetivo da história é levá-los a se colocar no lugar do Augustinho, fazendo as escolhas que eles realmente fariam para a própria saúde. Além disso, cabe ressaltar que as escolhas feitas por eles não servem para agradar o professor, mas sim para permitir que eles tomem decisões sobre saúde, para observar o que precisam ou não mudar em seus hábitos.



Subtema 1: Alimentação e obesidade

Planejamento

Escolhi o personagem Augustinho, a partir da minha experiência como docente na rede pública estadual do Rio de Janeiro e das reflexões com colegas mestrandos e com orientadora do grupo de pesquisa. Na minha prática docente, tive vários “Augustinhos” e “Augustinhas”. Como pretendi seguir a estrutura das histórias-ferramenta de Pedro Rosário, o protagonista tinha de ter características semelhantes àquelas que alunos do Ensino Médio apresentam. Assim, no subtema 1 descrevi um adolescente que enfrenta dilemas amorosos e de alimentação, situação comum entre meus alunos do Colégio Estadual em que eu lecionava. Augustinho tem 16 anos, é sedentário e só pensa em modificar seus hábitos de saúde, quando se apaixona por uma menina de sua turma. Está bastante acima do peso, pois tem 1,63m e 90kg.

Pensamento Antecipatório

O protagonista resolve tomar as primeiras decisões em relação à meta de perder peso e entende que deve fazer um planejamento estratégico. Nesse ponto, parto do argumento de De Ridder e De Wit (2006) que defendem a importância de as pessoas estabelecerem metas que o próprio indivíduo deseja alcançar, em vez de seguir pura e simplesmente prescrições de médicos. Não se quer dizer, com isso, que Augustinho não buscará ajuda médica. Ao contrário, após ir ao médico e ao nutricionista ele reconhece a importância de estabelecer uma meta realista, condizente com o seu estilo de vida e sua condição socioeconômica.

Estabelecimento de metas e planejamento estratégico

Nesse processo de estabelecer sua meta e o planejamento, Augustinho segue as orientações de Bandura (1998, 2004 e 2005), pois busca ajuda social de seus pais para manter o foco na meta de modificar seus hábitos alimentares em casa e na escola. Essa ajuda será importante, também, para lidar com possíveis distratores como a oferta de biscoitos recheados na escola.

Execução

Em vez de pensar em dietas de famosos, Augustinho busca ajuda de seus pais e passa a fazer uma alimentação tipicamente brasileira, sem exageros. Ele começa, na

prática, a modificar seu contexto alimentar, o que representa uma mudança do aspecto *social* da Teoria Social Cognitiva, uma vez que há alterações nos hábitos alimentares de Augustinho e de sua família. Essa parte da história está fundamentada na defesa presente no *Guia alimentar para a população brasileira* de adotar uma alimentação saudável com alimentos *in natura* e de evitar ingerir alimentos ultraprocessados. Coloco a indicação de páginas desse Guia para que os alunos acessem, leiam e identifiquem exemplos de refeições regionais. Além disso, proponho reflexões interculturais, uma vez que Augustinho resolve cozinhar e questiona o (a) leitor (a), aluno (a), se as refeições devem ser preparadas exclusivamente por mulheres.

Monitoramento

O protagonista passa a buscar formas de monitorar se está cumprindo sua meta de perder peso de forma saudável. Augustinho conversa com seu amigo e reconhece a importância de anotar o que come, como um recurso útil para autorregular a saúde. Essa informação é o ponto de partida para uma das atividades sugeridas que tem por objetivo dar orientações aos alunos sobre como monitorar a ingestão de alimentos em um período de tempo. Além disso, nessa parte da história o protagonista entende que a meta deve ser elaborada com base em critérios individuais, em vez de ser estabelecida para agradar terceiros, argumento esse que utilizo fundamentado em De Ridder e De Wit (2006) e Mann, Fujita e De Ridder (2013).

Autoavaliação

No final da história do tema 1, Augustinho compara o quanto se aproximou da meta desejada. Faz um balanço de todo o percurso até alcançar seu peso ideal. O importante é que os alunos compreendam que a autorregulação para a saúde é um processo, sendo assim erros e acertos devem ser levados em consideração. Não basta que os alunos concluam que Augustinho atingiu a meta, pois é igualmente necessário entender por que ele fez mudanças em seu planejamento para adequar a meta para atender suas próprias necessidades de saúde, em vez de simplesmente querer conquistar uma menina da turma. Essa forma de autoavaliar a meta, por meio de comparações e reações pessoais está amparada nas estratégias de autorregulação da aprendizagem de Zimmerman (1998).

O Quadro 01 apresenta os parâmetros da OMS sobre alimentação e obesidade, utilizados para construir a pontuação da história-ferramenta. Ao final da história, os resultados serão analisados da seguinte maneira (9 trechos de narrativa):

19 – 27 pontos → sinal “verde” → próximo do parâmetro ideal da OMS

10 – 18 pontos → sinal “amarelo” → quase lá

1 – 9 pontos → sinal “vermelho” → cuidado

Quadro 01: Parâmetros específicos sobre alimentação e obesidade

| Parâmetro da OMS (porções/dia para dieta saudável e recomendações práticas) | Alimentação e Obesidade | | |
|--|--|---|--|
| | Pontuação | | |
| | 1 | 2 | 3 |
| Frutas e verduras (porções) | 1 - Nunca | 2-4 - Comer frutas e verduras às vezes. | 5 - Incluir sempre verduras nas refeições; - Comer frutas frescas e verduras cruas como lanche; - Comer frutas e verduras da estação; - Comer uma variedade de escolhas de frutas e de verduras. |
| Gorduras | - Sempre fritar. - Sempre comer alimentos processados (bacon, presunto) e com alto teor de gordura. | - Fritar às vezes. - Preferir ferver, cozinhar ou assar. | - Remover a gordura da carne; - Usar óleo vegetal (em vez de óleo animal); - Ferver, cozinhar ou assar. - Evitar alimentos processados com gordura trans. - Limitar o consumo de alimentos que contenham alto teor de gorduras saturadas (ex.: queijo, sorvete e carne gordurosa). |
| Sódio | - Comer sempre alimentos processados - Comer sempre grande quantidade de pão. - Sempre adiciona shoyo na comida ou utiliza sal na mesa | - Às vezes | - Não adicionar sal, molho shoyo ou molho de peixe durante o preparo da comida - Não colocar o sal à mesa - Limitar o consumo de biscoitos salgados - Escolher produtos com baixo teor de sódio. |
| Açúcares | - Sempre consumir refrigerantes, sucos de frutas concentrados adoçados. | - Às vezes. | - Limitar o consumo de alimentos e bebidas que contenham alto teor de açúcares (ex.: bebidas previamente adoçadas, lanches doces e balas); e - Comer frutas frescas e verduras cruas como lanches em vez de lanchinhos adoçados. |

Fonte: O autor, 2017, com base em dados da OMS.

Subtema 2: Atividade física

Para essa parte da história, há muitas leituras disponíveis, mas resolvi selecionar apenas textos ligados à autorregulação para a saúde (BANDURA, DE RIDDER E DE WIT), documentos da OMS, um documento da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) e do Ministério da Saúde. Meu objetivo com esta etapa da história é trabalhar com um enfoque da Teoria Social Cognitiva sobre a ação individual (agêntica) na decisão de aderir a programas de atividades físicas. Augustinho tem muitas dúvidas quanto a sua capacidade de conseguir correr por distâncias maiores que 2 km. Inseri os constructos da autoeficácia e da modelação, de forma mais clara, nessa etapa, criando um personagem extra (Ryani, o amigo dele que foi mencionado na etapa anterior), gordinho, ou melhor, “ex-gordinho”, que passou por uma transformação pessoal, perdendo vários quilos (15kg), ao combinar um programa de dieta composto de alimentação saudável, equilibrada e sem radicalismos e exercícios.

Coloquei uma fala de Augustinho bem característica da modelação: “Se ele conseguiu, eu também vou dar conta desse programa de exercícios”, quando o protagonista demonstra identificar no amigo um modelo a ser seguido, percebendo atributos semelhantes aos seus. Mas foi importante inserir na história também que não basta ter a intenção de fazer algo, pois é necessário ter uma mobilização de esforços internos para alcançar a meta. Segundo Bandura (1998), a intenção e o desejo não têm muito efeito se as pessoas não tiverem capacidade de exercer influência sobre a motivação e o comportamento delas.

Ele faz um planejamento estratégico, que deverá prever a ajuda social das pessoas a sua volta para que ele não perca o foco. Assim, o protagonista passa por fases de frustração, revelada por dores e cansaço, ao longo dos treinamentos. Essas dores e o cansaço são citadas por Bandura (1998), como uma das marcas da baixa autoeficácia, o que pode, caso não haja ajuda social, levar ao abandono das práticas de atividades físicas.

Ele, portanto, precisa aprender a lidar com a frustração (coping) e tem de refazer o PLEA, ao longo do processo, para conseguir alcançar sua meta de 5km. É dito, ao longo da narrativa, que ele deve buscar metas realistas e alcançáveis. Em vez de buscar correr logo os 3km, pode estabelecer para si uma meta mais curta de 2 km, depois 3km, até chegar nos 5km. Nesse ponto, o personagem faz alusão à aula sobre “Teste de Cooper” que os alunos tiveram na disciplina de Educação Física, que é apresentada como uma das sugestões de atividades para o subtema 2.

A discussão está centrada bastante na questão da decisão individual de manter o foco e alcançar um objetivo, planejado estrategicamente, em vez de simplesmente debater sobre os benefícios da prática de exercícios. Esses benefícios da atividade física, embora não sejam negligenciados, serão apresentados de forma factual, a fim de que o aluno entenda a relevância da adoção de hábitos saudáveis.

Pensamento Antecipatório

Nessa primeira parte, Augustinho estabelece uma meta de praticar atividades físicas (musculação especificamente), dizendo que quer “ficar sarado” como meus alunos colocaram nos trabalhos das aulas de Educação Física em uma atividade na qual os solicitei a entrevistar pessoas sobre o que elas entediam a respeito do significado da palavra “atividade física” e de seus benefícios para a saúde. O detalhe é que Augustinho nunca fez musculação antes na vida. Então, ele enfrenta grande dificuldade.

O protagonista começa a primeira semana na academia e desiste. Comenta com o amigo Ryani o seguinte: “Isso aí não é para mim não...horrível, muito chato. Só tem gente sarada lá. Estou gordinho ainda. As pessoas ficam olhando para mim esquisito”. Ao conversar com seu amigo Ryani, Augustinho reconhece que, quando era do quinto ano, adorava correr nas aulas de Educação Física e ganhava todas as disputas de corrida e piques. Essa frase do amigo induz Augustinho a pensar sobre experiências diretas de sucesso que ele vivenciou ao longo da vida, o que é uma das fontes das crenças de autoeficácia segundo Bandura (2004).

Refazendo o PLEA: estabelecimento de metas e planejamento estratégico

Depois dessa conversa com o Ryani, Augustinho conversa com seu professor de Educação Física da escola para esclarecer algumas dúvidas. Seu professor pergunta se ele já tinha ido ao médico, para verificar os níveis de glicose, pressão arterial e outras coisas mais. Augustinho responde positivamente. Então, o professor começa a fazer uma atividade para incentivar os alunos a aprenderem a estabelecer metas de saúde, antes de iniciar um programa de atividades físicas. Dá a dica de que o ideal é buscar atividades que eles já tenham feito, que sejam prazerosas, que busquem um ambiente agradável e que estabeleçam uma rotina. Tudo isso para essa atividade se tornar um hábito, de modo que eles a façam quase de maneira automática. Esse argumento apresentado pelo professor de Augustinho está fundamentado em Zimmerman e Kitsantas (2005) e em Kitsantas e Kavussanu (2011).

O professor propõe que eles estabeleçam uma meta de saúde para alcançar, ao longo do bimestre, e que cada aluno registre por semana em um diário (no caderno ou no celular) o número de vezes que praticou a atividade, a duração, se alcançou a zona alvo de treinamento, a sensação após fazer a atividade e como lidou com os distratores (falta de tempo, preguiça, cansaço, atividades alternativas). Augustinho faz essa meta e pretende cumprir à risca. Primeiro, ele define que pretende correr. Começa a prever o que precisará fazer para correr. Ele se pergunta: “Vou conseguir fazer isso sozinho?”. A primeira conclusão dele, então, é que precisa de ajuda. Conversa com seu professor para dar dicas e com o Ryani para incentivá-lo e ser sua companhia nas corridas. A segunda conclusão importante do Augustinho para manter esse hábito é estabelecer uma rotina.

Que rotina é essa? Como ele estuda à tarde, tem que olhar o horário dele e identificar quando chega em casa para combinar com Ryani qual o melhor horário para correr: “vamos fazer isso de manhã ou de noite depois da escola? ”. *Definido o horário, conversam e acertam que correrão sempre no mesmo horário. Para ele foi fácil identificar o tempo que ele tem disponível, mas e você tem tempo para fazer atividades físicas.* Esse trecho em itálico faz parte da versão online da história-ferramenta.

Ao escolher a atividade física que decide fazer, Augustinho começa a pensar se tem onde praticá-la. Conclui que sim, pois mora perto de uma pista de corrida e também tem uma praça perto, em que várias pessoas correm. Mas fica intrigado, querendo saber se essa é a realidade da maioria das pessoas. Tem noção, por exemplo, que seu amigo Ryani não tem esses equipamentos de lazer perto de casa, pois mora numa área residencial com quase nenhuma infraestrutura para atividades físicas. O que existe está danificado.

Outra coisa que precisa pensar é nos obstáculos para a prática de corrida. Augustinho deve prever situações como manter o foco na meta em um dia frio e nublado. E se tiver com preguiça? Como fazer para manter o foco?

Execução – Monitoramento objetivo

Para testar se os alunos (colegas de Augustinho na história) entenderam essa história de estabelecer metas e para conhecer uma maneira de monitorar a intensidade do exercício, o professor do Augustinho e do Ryani propôs uma atividade semelhante ao Teste de Cooper nas aulas para ajudá-los a entender que não precisa correr imediatamente, podendo alternar caminhada e corrida num estágio inicial. Eles tiveram que correr por 10 minutos, em vez dos 12 minutos do teste original e verificaram a frequência cardíaca antes, durante e depois da atividade.

O importante é perceber que Augustinho não fará tudo sozinho. Tem seu professor como incentivador e orientador sobre como realizar a atividade com segurança. Ele, então, define como meta correr a uma intensidade moderada. Como ele pode saber se alcançou essa intensidade? Qual o benefício de saúde que ele pode ter nessa intensidade? Essas perguntas que o protagonista faz a si mesmo podem ser exploradas pelo professor para discutir conceitos de atividade física, por meio de estratégias de autorregulação da aprendizagem. Trata-se aqui de utilizar estratégias marcantes das histórias-ferramenta: dar autonomia e capacidade de transpor os conhecimentos aprendidos para outras esferas da vida e ensinar para a vida com exemplos cotidianos (ROSÁRIO, NÚNEZ e GONZÁLEZ-PIENDA, 2007). Augustinho, após fazer essa atividade, pergunta ao professor se existe uma forma mais fácil de identificar essa zona alvo. Ele diz que há vários relógios e até aplicativos de celular que fazem essa verificação. Alguns com a mesma fórmula que o Augustinho fez na aula.

Execução – Monitoramento subjetivo

Augustinho tinha antecipado, como parte da tarefa da aula, que devia buscar formas de lidar com possíveis distratores. Agora ele está diante de uma temperatura fria e um tempo fechado no início do inverno, tendo que enfrentar mais um distrator: a preguiça. Nessa etapa da história, sempre o amigo dele, Ryani, e não mais a mãe como ocorria no subtema 1, fornece o apoio social que Augustinho precisa. Aqui, trabalha a questão da experiência vicária, pois Augustinho enxerga no Ryani um modelo de sucesso que ele deseja seguir. Então, a todo instante Ryani o incentiva a não desistir e a manter o foco, por meio da persuasão verbal.

Augustinho está com uma crença de autoeficácia elevada depois da experiência direta de sucesso no tema 1, ainda assim necessita de estímulo para manter sua meta de corrida. O Ryani, mantendo a persuasão verbal, fala para o Augustinho o tempo todo que ele está no caminho certo e que é normal sentir preguiça de vez em quando durante seu programa de treinamento.

Autoavaliação

Augustinho conseguiu alcançar a meta, pois, ao final de 6 semanas, passou a correr 3km. Na verdade, é uma meta bastante realista, uma vez que no Teste de Cooper as pessoas são solicitadas a correr pelo menos 2,0km em 12 minutos.

Aqui, o protagonista resolve gerar um debate, dizendo que está fazendo exercício para benefícios de saúde, não para ficar com o corpo esbelto. Isso, segundo ele, nem passa pela sua cabeça. Corpo cada um tem o seu. “*O meu é gordinho, mas confiro meus índices de saúde frequentemente, para saber se está tudo certo. Será que todas as pessoas fazem isso? Não tenho a resposta certa. Só sei que me sinto feliz com o corpo que eu estou. Nem vou entrar na paranoia de fazer mudanças no corpo para agradar alguém. Já fiz isso uma vez, mas não é por aí*”. Mas como ter essa consciência sobre o próprio corpo diante de tantos estímulos audiovisuais da mídia, veiculando corpos sarados em revistas de moda e de esportes? Augustinho também começou a se questionar sobre a forma que os corpos femininos são representados na mídia. Será que esses corpos representam a diversidade brasileira? Novamente, esses questionamentos do Augustinho são estratégias para levar os alunos a pensar sobre os próprios hábitos de saúde, de modo a torná-los autônomos e equipados teoricamente para fazer escolhas conscientes sobre saúde, argumentos que se fundamentam em Bandura (1998) e em Rosário, Núñez e González-Pienda (2007).

O Quadro 02 apresenta parâmetros específicos sobre atividade física utilizados para construir a pontuação da história-ferramenta. Ao final da narrativa do subtema 2, os resultados são analisados da seguinte maneira (9 trechos de narrativa):

19 – 27 → sinal “verde” → próximo do parâmetro ideal da OMS

10 – 18 → sinal “amarelo” → quase lá

1 – 9 → sinal “vermelho” → cuidado

Quadro 02: Parâmetros específicos sobre atividade física

| <i>Parâmetro da OMS</i> | <i>Atividade Física</i> | | |
|-------------------------|-------------------------|------------------|--------------------|
| | <i>Pontuação</i> | | |
| | 1 | 2 | 3 |
| <i>Frequência</i> | 1 (Nunca) | 2-4 (Próximo) | 5 (Ideal) |
| <i>Duração</i> | < 40 minutos | 40 - 60 Minutos | 60 minutos |
| <i>Intensidade</i> | Leve | Moderada | Moderada a intensa |

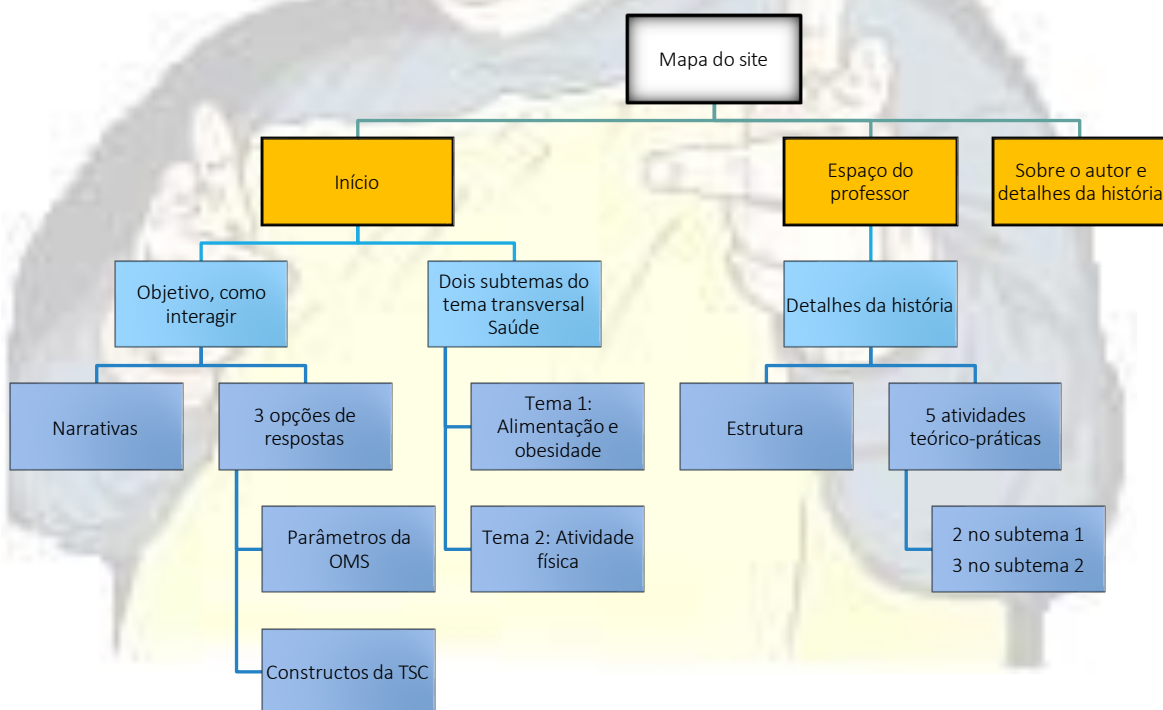
Fonte: O autor, 2017, com base em dados sobre atividade física adaptados de informações da OMS disponíveis em http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/en/.

Mapa do site e quadros-esquemáticos sobre a fundamentação teórica na história-ferramenta

Nas linhas abaixo, apresento o mapa do site e quadros-esquemáticos que organizam como a fundamentação teórica aparece em cada subtema da história-ferramenta. Em cada um dos quadros, há os trechos do respectivo subtema com constructos da TSC e subtemas do tema transversal saúde. O objetivo é viabilizar a seleção do conteúdo que o (a) professor (a) desejar ministrar, uma vez que a proposta deste produto educacional é apresentar uma história-ferramenta que possa ser utilizada sob a forma de infusão curricular, podendo ser aplicada integralmente ou em partes, de acordo com o interesse a disponibilidade do docente.

Mapa do site

Figura 06: Mapa do site



Fonte: O autor, 2017.

Subtema 01: Alimentação e Obesidade

Planejamento

| <i>Trecho da História</i> | <i>Constructos da TSC</i> | <i>Tema Transversal Saúde</i> |
|--|---|--|
| O desafio começa agora! | <i>Pensamento antecipatório</i> | <i>Alimentação, acesso à saúde e renda</i> |
| Qual é o segundo passo que Augustinho deve tomar? | <i>Pensamento antecipatório e coping proativo</i> | <i>Alimentação, hábitos alimentares e leitura de rótulos</i> |
| Pensando em Metas para o Augustinho | <i>Estabelecer metas</i> | ----- |
| Planejando estrategicamente o alcance das metas do Augustinho | <i>Coping proativo, distratores, ajuda social</i> | <i>Alimentação saudável e participação familiar</i> |

Execução

| <i>Trecho da História</i> | <i>Constructos da TSC</i> | <i>Tema Transversal Saúde</i> |
|---|---|--|
| Agora é pra valer!! Augustinho vai começar uma alimentação saudável! | <i>Execução (modelação)</i> | <i>Acesso à saúde, alimentação saudável e mídia</i> |
| As refeições do Augustinho em casa | <i>Execução (ajuda social, Autoeficácia: experiência vicária)</i> | <i>Alimentação tradicional vs. Contemporânea Alimentação acompanhado</i> |
| As refeições do Augustinho na escola | <i>Execução (coping, distratores)</i> | <i>Refeições rápidas, informações nos rótulos dos alimentos, alimentação e mídia</i> |
| Monitoramento | <i>Execução (coping, automonitoramento, autoeficácia, ajuda social)</i> | <i>Alimentação, obesidade e corpo ideal Informação nutricional nos rótulos: olhar social</i> |

Autoavaliação

| <i>Trecho da História</i> | <i>Constructos da TSC</i> | <i>Tema Transversal Saúde</i> |
|---------------------------------------|---------------------------|---|
| Vou conseguir! Eu sei que vou! | <i>Autoavaliação</i> | <i>Corpo ideal: corporeidade Cuidado com o corpo Comer sentado à mesa</i> |

Subtema 02: Atividade Física

Planejamento

| <i>Trecho da História</i> | <i>Constructos da TSC</i> | <i>Tema Transversal Saúde</i> |
|--|---|---|
| Iniciar uma nova fase! Fazer atividade física ou esporte? | <i>Crenças de autoeficácia, agência, pensamento antecipatório</i> | <i>Escolha da atividade física</i> |
| Qual deverá ser a meta do Augustinho? | <i>Agência, metas</i> | <i>Escolha da atividade física e estética corporal</i> |
| Refazer o planejamento: um novo PLEA | <i>PLEA, ajuda social</i> | <i>Estética corporal</i> |
| Nem aprendeu a planejar...já quer correr? | <i>Planejamento estratégico</i> | <i>Frequência, duração e intensidade da atividade física.</i> |
| Mais planejamento: antecipar possíveis obstáculos. | <i>Coping proativo</i> | <i>Rotina de exercícios físicos</i> |

Execução

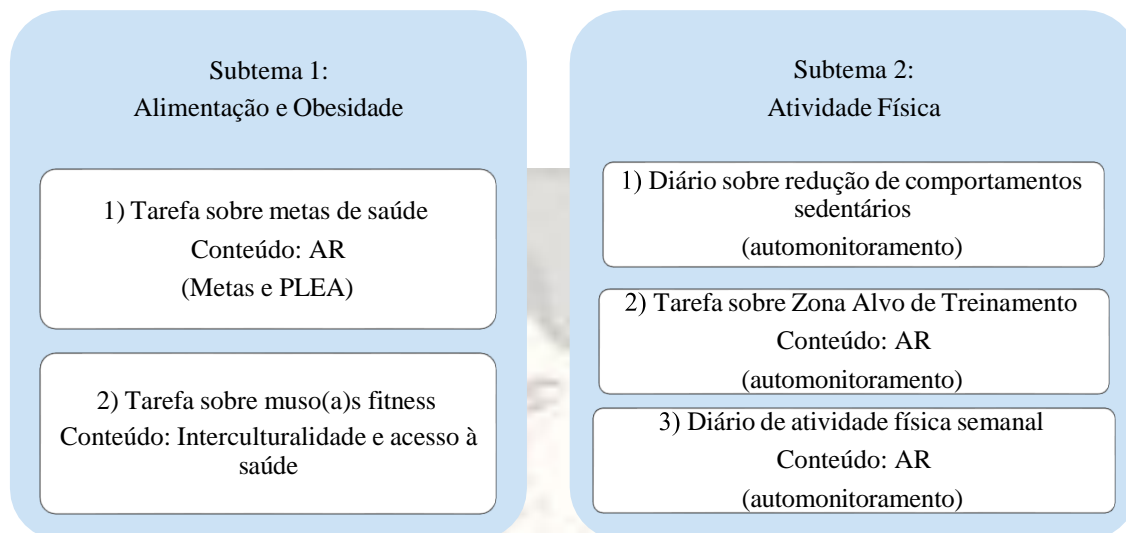
| <i>Trecho da História</i> | <i>Constructos da TSC</i> | <i>Tema Transversal Saúde</i> |
|---|--|---|
| Monitoramento objetivo | <i>Automonitoramento, ajuda social</i> | <i>Benefícios da atividade física</i> |
| Monitoramento subjetivo | <i>Coping, crenças de autoeficácia</i> | <i>Adesão à atividade física</i> |
| Momento preventivo de o Augustinho evitar lesões | <i>Refazer o PLEA</i> | <i>Benefícios da atividade física e estética corporal</i> |

Autoavaliação

| <i>Trecho da História</i> | <i>Constructos da TSC</i> | <i>Tema Transversal Saúde</i> |
|---|--|---------------------------------------|
| Autoavaliação do Augustinho: ele cumpriu a meta traçada? | <i>Autoavaliação, autorrecompensas, autorreações</i> | <i>Benefícios da atividade física</i> |

3. Sugestão de atividades por subtemas.

Figura 07: sugestão de atividades nos subtemas 1 e 2.



Fonte: O autor, 2017.

Subtema 1: Alimentação e Obesidade

Atividade 1: Tarefa sobre metas de saúde

Objetivos:

- *Compreender noções básicas sobre estilo de vida por meio da auto-observação.*
- *Estabelecer metas como estratégia de autorregulação da aprendizagem e da saúde.*
- *Experimentar formas de realizar um planejamento estratégico.*

Duração estimada:

- *Duas aulas de 45 minutos cada.*

Materiais utilizados:

- “Auto-observação sobre a saúde” - Figura adaptada do Pentáculo do Bem-estar de Nahas, Barros e Francalacci (2000) e com base em documentos da OMS sobre atividade física (WHO, 2004, 2008, 2009a, 2009b.), alimentação (um documento fornece informações sobre alimentação saudável disponíveis no link <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>) e envelhecimento (WHO, 2015) e no link disponível em http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/.
- Modelo de diário sobre o cumprimento da meta de alimentação.

Procedimentos sugeridos:

- I. Antes de iniciar a atividade, é importante enfatizar aos alunos que o objetivo é que eles façam um exercício de auto-observação sobre a saúde. Não se trata de uma avaliação para agradar o professor, pois, ao olhar para a própria saúde os alunos poderão estabelecer formas de modificar seus hábitos.
- II. Solicitar que os alunos observem a figura sobre “Auto-observação sobre a saúde” e escolham uma cor de lápis para a legenda “nunca”, “às vezes”, “quase sempre” e “sempre”.
- III. Os alunos devem responder todos os itens, colorindo de acordo com a cor da legenda determinada por eles.
- IV. Ao terminar de colorir, os alunos devem identificar na figura itens sobre nutrição que tenham sido coloridos como “nunca” ou “às vezes”. Depois, deverão estabelecer uma meta para melhorar um desses itens assinalados como “nunca” ou “às vezes” no prazo de uma semana ou de um bimestre.
- V. A fim de responder o item “IV”, os alunos deverão responder se cumpriram a meta estabelecida e justificar a razão de ter ou não cumprido a meta. Abaixo há a ficha de auto-observação sobre a saúde e um modelo de diário sobre o cumprimento da meta de alimentação.

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Auto-observação sobre a saúde

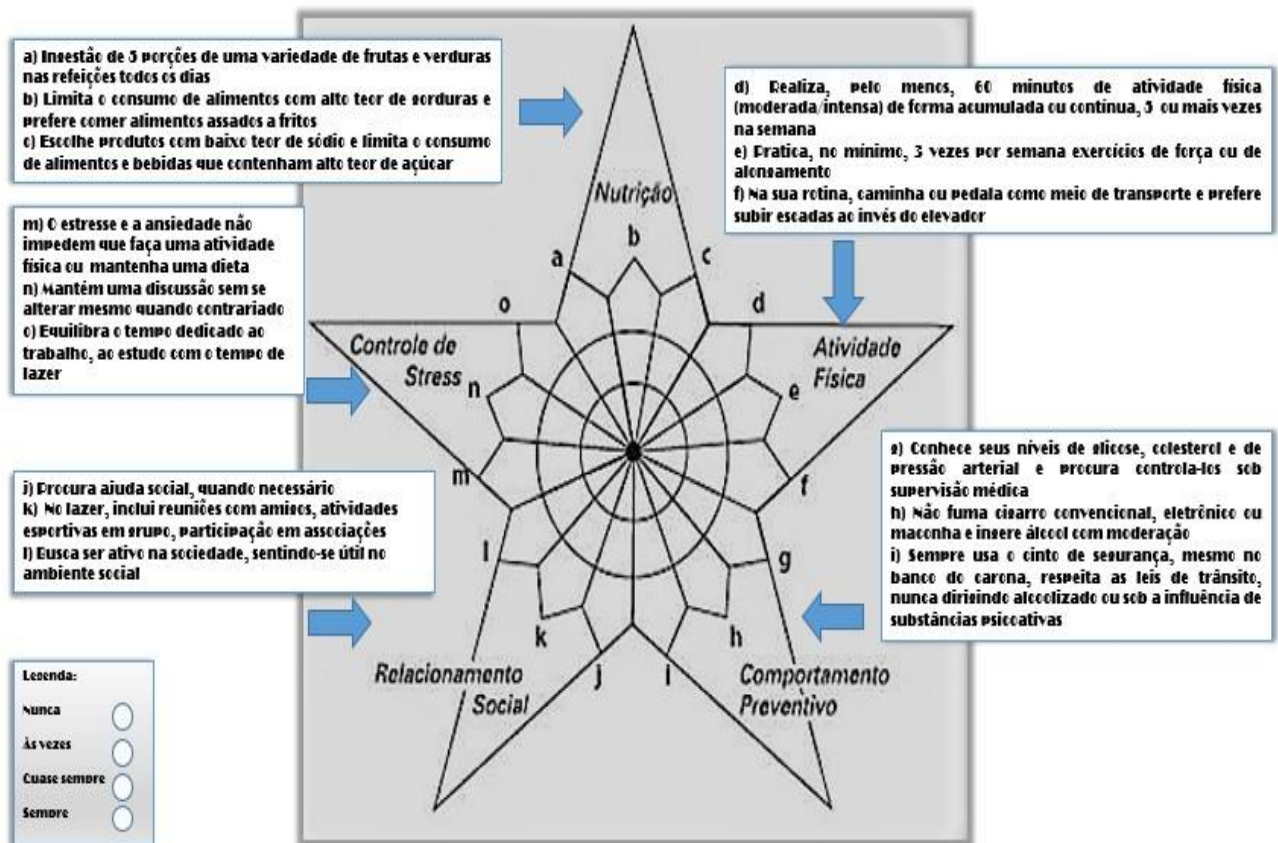


Figura: Adaptada do Pentágulo do Bem-Estar de Nahas, Barros e Françalacci (2000) e com base em documentos da OMS sobre atividade física (WHO, 2004, 2008, 2009a, 2009b.), alimentação (dados disponíveis no link <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>) e envelhecimento (WHO, 2015) e no link disponível em http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/.

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

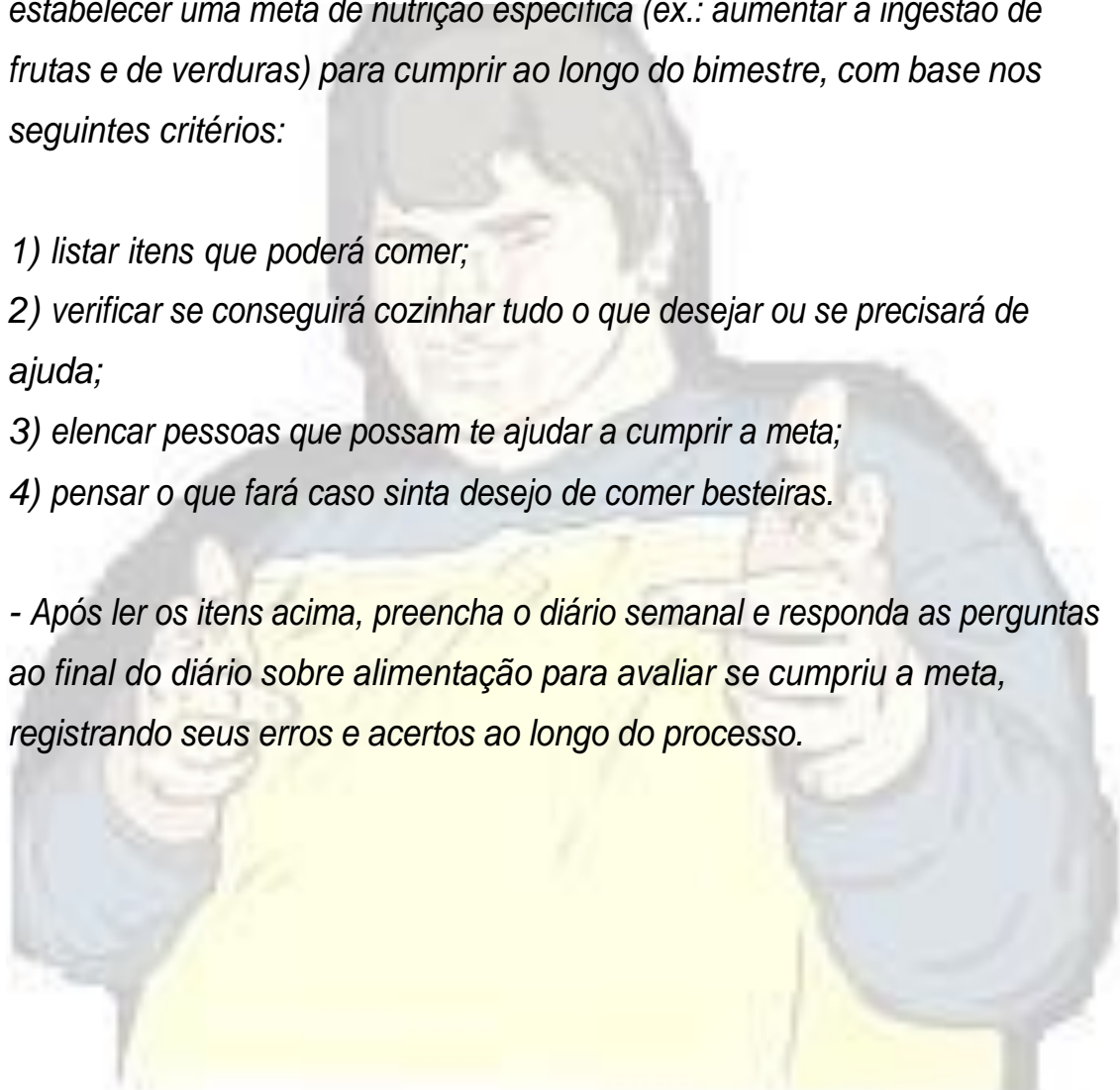


Orientações para preencher o diário sobre alimentação:

- A partir da tarefa de Auto-observação sobre a sua saúde, você deve estabelecer uma meta de nutrição específica (ex.: aumentar a ingestão de frutas e de verduras) para cumprir ao longo do bimestre, com base nos seguintes critérios:

- 1) listar itens que poderá comer;*
- 2) verificar se conseguirá cozinhar tudo o que desejar ou se precisará de ajuda;*
- 3) elencar pessoas que possam te ajudar a cumprir a meta;*
- 4) pensar o que fará caso sinta desejo de comer besteiras.*

- Após ler os itens acima, preencha o diário semanal e responda as perguntas ao final do diário sobre alimentação para avaliar se cumpriu a meta, registrando seus erros e acertos ao longo do processo.



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Diário sobre Alimentação

| Dia da Semana | Refeições (Manhã) | Refeições (Tarde) | Refeições (Noite) |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Segunda-feira | | | |
| Terça-feira | | | |
| Quarta-feira | | | |
| Quinta-feira | | | |
| Sexta-feira | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Espaço para reações pessoais e reflexões sobre o cumprimento da meta:

1. Cumpri a meta de nutrição estabelecida para o bimestre? Por quê?

2. Precisei de ajuda para cumprir essa meta durante cada semana ao longo do bimestre? Como solucionei isso?

3. Como estou me sentindo ao final do bimestre? Me sinto mais ou menos capaz de cumprir a meta final estabelecida?

4. Como lidei com o desejo de comer besteiras?

5. Devo manter ou modificar a meta? Essa meta ainda é realista?

Dicas importantes!

1. Leia os rótulos:

Uma forma simples de monitorar a quantidade de sal (sódio), açúcar e gorduras ingeridas durante a semana é ler os rótulos antes de comprar os alimentos. Pedir para que eles anotem apenas os valores de alimentos consumidos com a leitura dos rótulos. Nos rótulos, os percentuais de sódio, açúcar e gorduras são estimados, com base numa dieta de 2.000kcal diárias. Parece pouco, mas não é, pois isso equivale à dieta do Augustinho da história. Ele, e maioria de nós que não somos atletas profissionais, precisamos comer quantidades moderadas de calorias em todas as refeições.

2. Baixar aplicativos gratuitos para contar as calorias e os nutrientes:

Outra dica legal para saber a quantidade de sódio, açúcar e gorduras de alimentos das redes de fast food ("comidas rápidas") é baixar o aplicativo gratuito "fast food calorie". Embora ele seja em inglês, basta procurar as redes de fast food de seu interesse e analisar os valores para sódio (sodium, que é latim na verdade...), açúcar (sugar) e gordura (fat).

Atividade 2: Tarefa sobre muso (a) s fitness

Objetivos:

- *Compreender noções básicas sobre alimentação saudável.*
- *Refletir sobre a relação entre alimentação, diferenças de renda e acesso à saúde.*
- *Refletir sobre alimentação e identidade cultural.*

Duração estimada:

- *Duas aulas de 45 minutos cada.*

Materiais utilizados:

- *Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde).*
- *Alimentação Adolescente (FIOCRUZ).*

Procedimentos sugeridos:

I. Os alunos devem escolher um (a) muso (a) fitness e responder o seguinte:

- a) Qual é a etnia dele (a)?*
- b) Descrever uma refeição dessa pessoa, indicando os alimentos que compõem essa dieta.*
- c) Indicar o valor dos alimentos. Basta buscar o preço nos sites de supermercado na internet.*
- d) Essa refeição pode ser considerada uma alimentação saudável? Qualquer pessoa poderia seguir essa dieta? Para responder esse item, você deve consultar os textos indicados abaixo:*

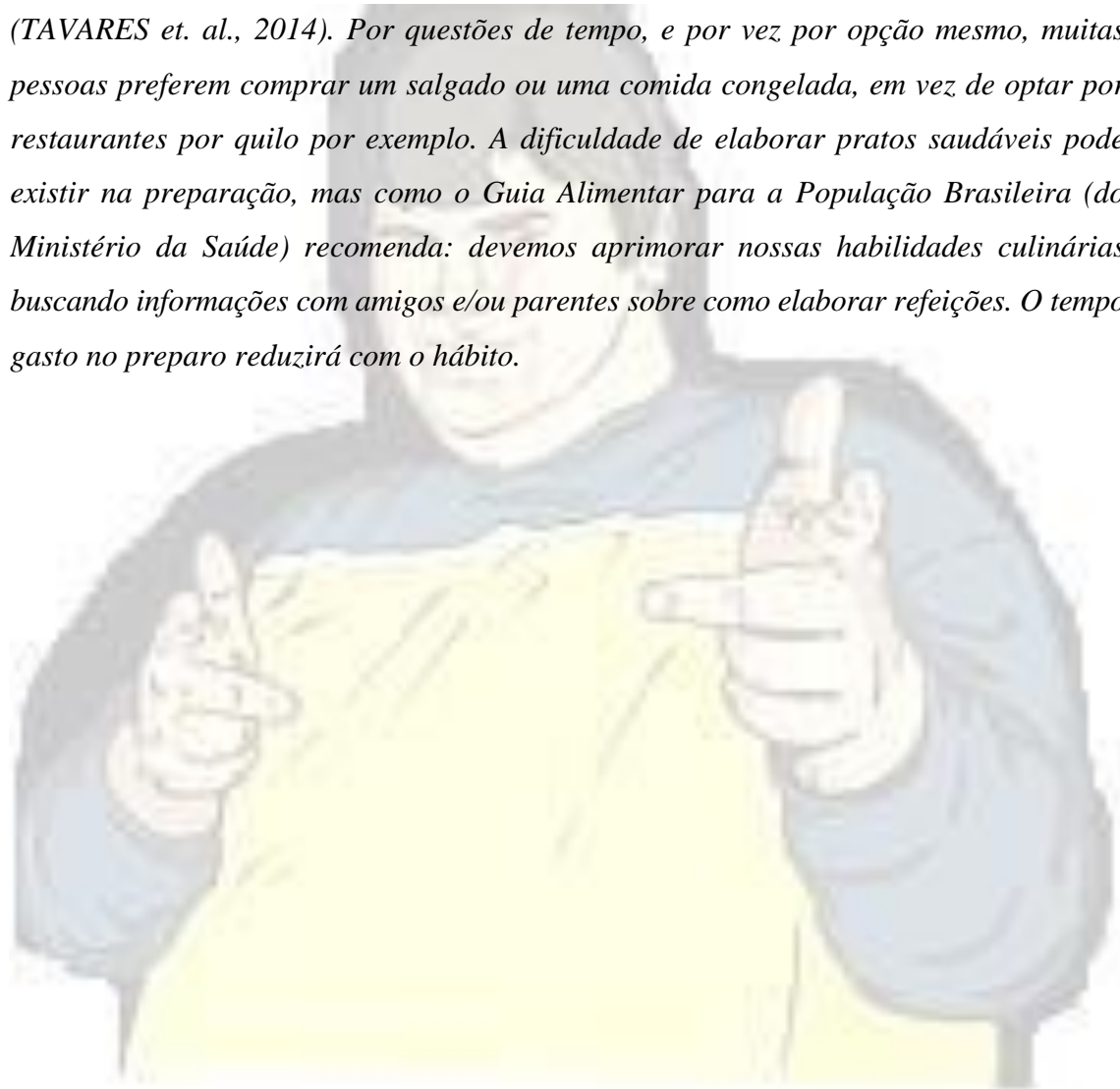
- Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde) - Capítulo 2 (páginas 25 a 51) e Imagens sobre refeições saudáveis nas páginas 57 até 64.

- Alimentação Adolescente (FIOCRUZ) - páginas 1 a 7 e 15.

*II. Reflexões possíveis sobre **cuidado com o corpo e gênero** → O professor pode problematizar qual é o modelo de corpo almejado pelos exemplos “fitness” encontrados. Os homens e as mulheres pesquisadas cuidam do corpo da mesma maneira? É razoável a ditadura da “magreza” e do “corpo sarado” imposta a homens e mulheres?*

*III. Reflexões possíveis sobre **cuidado com o corpo e etnia** → Questionar os alunos se há alguma predominância étnica entre os exemplos de musas(os) “fitness” encontrados.*

*IV. Reflexões possíveis sobre **alimentação/acesso a alimentos e diferença de renda** → Alguns exemplos de musas(os) fitness apresentam dietas com alimentos e suplementos caros, como se fosse a única maneira de adotar uma alimentação saudável. Discutir com os alunos se é necessário gastar muito dinheiro para adotar hábitos saudáveis. Basta respeitar a tradição alimentar brasileira, ou seja, ter o nosso famoso feijão, arroz como base da refeição e acrescentar 5 porções de frutas e verduras (ao longo do dia). É claro que alimentos ultraprocessados como pizzas, comidas rápidas e balas devem ser evitados (TAVARES et. al., 2014). Por questões de tempo, e por vez por opção mesmo, muitas pessoas preferem comprar um salgado ou uma comida congelada, em vez de optar por restaurantes por quilo por exemplo. A dificuldade de elaborar pratos saudáveis pode existir na preparação, mas como o Guia Alimentar para a População Brasileira (do Ministério da Saúde) recomenda: devemos aprimorar nossas habilidades culinárias buscando informações com amigos e/ou parentes sobre como elaborar refeições. O tempo gasto no preparo reduzirá com o hábito.*



Subtema 2: Atividade Física

Atividade 1: Diário sobre redução do tempo sentado semanal

Objetivos:

- *Automonitorar o tempo sentado semanal, de modo a reduzir o comportamento sedentário.*

Duração estimada:

- *Duas aulas de 45 minutos cada.*

Materiais utilizados:

- *Diário sobre redução do tempo sentado semanal.*

Procedimentos:

I. Explicar aos alunos que o diário a ser utilizado foi inicialmente idealizado para idosos, mas também pode ser utilizado por eles (adolescentes) para registrar o tempo que passam na postura sentada ao longo da semana.

II. Enfatizar que o objetivo da atividade é reduzir, em 5%, o tempo que cada aluno fica sentado em casa durante uma semana.

III. Solicitar que os alunos anotem no diário a estratégia utilizada para sair da postura sentada a cada 30 minutos. Mencionar que, no diário oferecido a eles, há exemplos de estratégias sugeridas, mas que eles devem escrever quais alternativas utilizaram para evitar ficar sentados, enquanto liam jornais, por exemplo.

IV. Os alunos também devem escrever as reações pessoais após fazer essa atividade.

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Diário sobre redução do tempo sentado semanal

| Dia da Semana | Tempo sentado(a) em (Minutos) | Situação sedentária (assistir à TV, ler, meio de transporte, socialização) | Estratégia usada para reduzir o tempo sentado(a) |
|----------------------|--------------------------------------|---|---|
| Segunda-feira | | | |
| Terça-feira | | | |
| Quarta-feira | | | |
| Quinta-feira | | | |
| Sexta-feira | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

As Escolhas de Augustinho



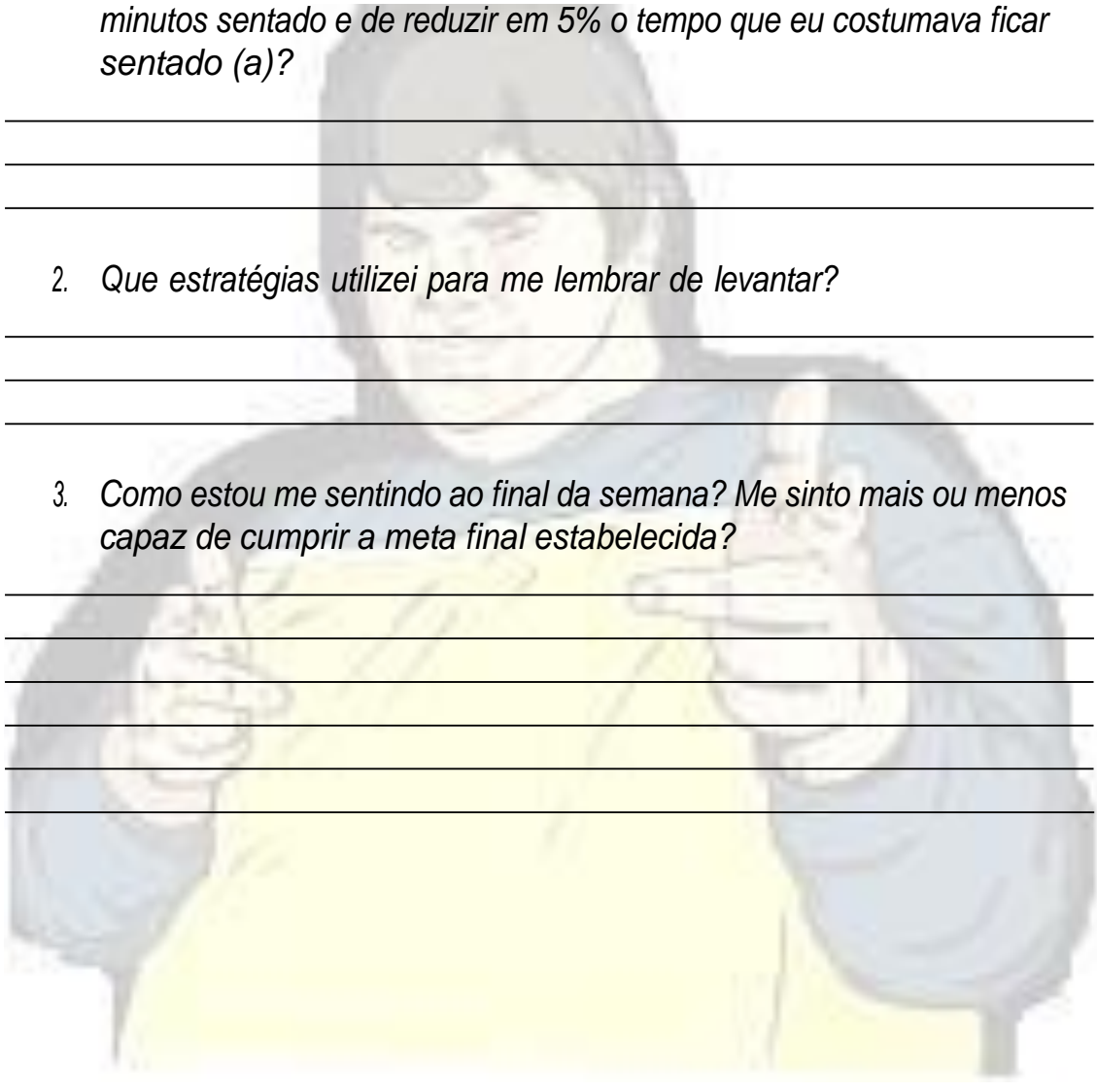
Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Espaço para reações pessoais e reflexões sobre o cumprimento da meta:

1. *Cumpri a meta estabelecida para a semana de levantar a cada 30 minutos sentado e de reduzir em 5% o tempo que eu costumava ficar sentado (a)?*

2. *Que estratégias utilizei para me lembrar de levantar?*

3. *Como estou me sentindo ao final da semana? Me sinto mais ou menos capaz de cumprir a meta final estabelecida?*



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

- Meta: levantar a cada 30´ sentado durante as seguintes situações.

Quadro 1: sugestões sobre como reduzir o tempo sentado (a):

| Situação | Estratégia |
|---|--|
| Assistir à Televisão | <ul style="list-style-type: none">• Colocar o controle remoto ao lado da televisão.• Levantar durante os intervalos de comerciais.• Fazer pequenas tarefas domésticas, enquanto assiste a televisão. Exemplo: dobrar as roupas lavadas.• Não ligar a TV durante o dia. Esperar a família retornar no período da noite.• Ser mais seletivo na hora de escolher ao que assistir. |
| Ler (livro, revista, jornal, e-mail etc.) | <ul style="list-style-type: none">• Levantar, ao terminar um capítulo do livro ou seção do jornal.• Levantar para ler o e-mail. |
| Meio de transporte | <ul style="list-style-type: none">• Ficar de pé, quando estiver esperando o ônibus.• Estacionar o carro longe da entrada do shopping. |
| Socialização | <ul style="list-style-type: none">• Pegar bebidas para os amigos, em vez de esperar ser servido por eles.• Visitar um amigo, em vez de falar ao telefone.• Levantar, enquanto conversa ao telefone.• Brincar com os netos e os animais de estimação com mais frequência. |

Fonte: adaptado de Gardiner, Healy e Owen (2011).

Atividade 2: Tarefa sobre Zona Alvo de Treinamento

Objetivos:

- *Experimentar formas práticas de automonitorar a saúde.*
- *Identificar e determinar a intensidade do exercício físico desejado.*

Duração estimada:

- *Duas aulas de 45 minutos cada.*

Materiais utilizados:

- *Cronômetro, relógio digital ou telefone celular com cronômetro.*
- *Ficha para registrar a frequência cardíaca durante a atividade proposta.*

Procedimentos:

I. Esta atividade pode ser realizada em uma quadra de esportes, no pátio ou na sala de aula.

II. O professor pode propor uma aula sobre corrida, esportes ou simplesmente uma dinâmica de caminhada ao redor da sala de aula.

III. Uma vez escolhida a atividade, o docente entregará a ficha com as orientações para os alunos registrarem a frequência cardíaca em três momentos: em repouso, durante e depois da atividade proposta.

IV. O docente deve solicitar que os alunos estabeleçam uma meta de saúde que eles desejam alcançar, explicando que existem zonas alvo de treinamento, conforme a intensidade do exercício escolhido.

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

TAREFA SOBRE ZONA ALVO DE TREINAMENTO

| | | |
|-------------|--------|-------|
| Nome: | Turma: | Sala: |
| Disciplina: | Prof.: | Data: |

a) Identifique e registre a Frequência Cardíaca Máxima (FCmáx).

Fórmula da Frequência Cardíaca Máxima **FCmáx = 220 – idade**

b) Identifique e registre a Zona Alvo de Treinamento. Basta estabelecer uma intensidade, com base na sua meta de saúde (atividade física ou nutrição), registrar os valores da frequência cardíaca na intensidade desejada e justificar o porquê.

| Intensidades | Leve (até 50% da FCmáx.) | Moderada (entre 50 e 70% da FCmáx) | Intensa (entre 70 e 85% da FCmáx) |
|----------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Ex. de Cálculo | FCmáx X 0,5 | | |

c) A cada intervalo da aula, registre a frequência cardíaca, de acordo com a intensidade desejada.

| Registro 1 | Registro 2 | Registro 3 |
|------------|------------|------------|
| | | |

d) Justifique se alcançou ou não a meta estabelecida, com base nos registros que você fez.

Atividade 3: Diário de atividade física semanal

Objetivos:

- *Experimentar formas práticas de automonitorar a saúde.*
- *Registrar a intensidade e as reações pessoais sobre o exercício físico realizado em um diário de atividade física semanal.*

Duração estimada:

- *Duas aulas de 45 minutos cada.*

Materiais utilizados:

- *Diário de atividade física semanal.*

Procedimentos

I. Esta atividade é complementar à anterior, pois é importante que os alunos saibam como registrar a frequência cardíaca e as intensidades do exercício que elas desejam fazer como parte de suas metas de atividade física.

II. Solicitar que os alunos estabeleçam uma meta de atividade física a ser cumprida ao longo do bimestre, com base em alguns critérios:

- ✓ *Determinar a intensidade do exercício (leve, moderada ou intensa);*
- ✓ *Registrar o número de vezes que praticou o exercício;*
- ✓ *Anotar a duração;*
- ✓ *Explicar se alcançou a intensidade desejada;*
- ✓ *Detalhar as reações durante o cumprimento da meta: sensação após fazer o exercício, como lidou com os distratores (falta de tempo, preguiça, cansaço e atividades alternativas).*

III. Explicar aos alunos que esta atividade de automonitoramento envolve aspectos mais subjetivos que não devem ser descritos simplesmente para agradar o professor, mas como um processo de auto-observação importante para a autorregulação para a saúde.

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA SEMANAL

| Dia da Semana | Duração (Minutos) | Intensidade (Leve a intensa) | Sensação (Fácil a difícil) |
|---------------|-------------------|------------------------------|----------------------------|
| Segunda-feira | | | |
| Terça-feira | | | |
| Quarta-feira | | | |
| Quinta-feira | | | |
| Sexta-feira | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Espaço para reações pessoais e reflexões sobre o cumprimento da meta:

1. *Cumpri a meta estabelecida para a semana em número de dias de realizar a atividade física escolhida?*

2. *Consegui cumprir a meta estabelecida (distância percorrida, duração desejada)?*

3. *Como estou me sentindo ao final da semana? Me sinto mais ou menos capaz de cumprir a meta final estabelecida?*

4. *Como lidei com os distratores (fadiga, preguiça, falta de tempo)?*

5. *Devo manter ou modificar a meta? Essa meta ainda é realista?*

4. Referências bibliográficas

Aspectos gerais de fundamentação teórica

AZZI, R. G. *Introdução à teoria social cognitiva*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

FRISON, L. M. B.; VEIGA SIMÃO, A. M. Abordagem (Auto) biográfica - narrativas de formação e de autorregulação da aprendizagem reveladas em portfólios reflexivos. *Educação* (PUCRS. Impresso), v. 34, p. 198-206, 2011.

BANDURA, A. Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, v.31, n.2, 2004.

BANDURA, A. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, v.13, n.4, 1998.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais: apresentação dos temas transversais, saúde/ Secretaria de Educação Fundamental*. – Brasília: MEC/SEF, 1997.

BUSQUETS, M. D. et. al. *Temas transversais em Educação: bases para uma formação integral*. 6ª Edição. São Paulo: Editora Ática. 2001.

DE RIDDER, D. T. D. e DE Wit, J. B. F. Self-Regulation in Health Behavior: Concepts, Theories, and Central Issues. In: DE RIDDER, D. T. D. e DE Wit, J. B. F. (ORG.). *Self-Regulation in Health Behavior*. West Sussex, England: John Wiley & Sons, Ltd, 2006.

Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade. In: World Health Organization, 2014. Disponível em: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/en/. Acesso em: 22 de fevereiro de 2016.

IAOCHITE, R. T. Aderência ao Exercício e Crenças de Auto-eficácia. In: AZZI, R. G. e POLYDORO, S. A. J. (ORG.). *Auto-eficácia em diferentes contextos*. Campinas, SP: editora Alínea, 2006.

LÜDKE, M. A complexa relação entre o professor e a pesquisa. In: ANDRÉ, M. (ORG.). *O papel da pesquisa na formação e na prática dos professores*. Campinas, SP: Papirus, 2012.

MANN, T; FUJITA, K.; DE RIDDER, D. Self-regulation of health behavior: social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychology*, vol. 32, no. 5, pp.487-498, 2013.

NOGUEIRA, I. C. D.; MIDLEJ, Jussara . Da vida para o currículo: o portfólio nos processos de professoralização. In: XVII Encontro Nacional da Didática e Prática de Ensino, 2014, Fortaleza. A Didática e a prática de ensino nas relações entre escola, formação de professores e sociedade. Fortaleza: EdUECE, 2014. v. único. p. 10-528.

ROSÁRIO, P. e POLYDORO, S. A. J. *Capitanear o aprender: promoção da autorregulação da aprendizagem no contexto educativo*. Série Teoria Social Cognitiva em Contexto Educativo. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

ROSÁRIO, P., NÚNEZ, J. C. e GONZÁLEZ-PIENDA, J. *Auto-Regulação em Crianças Sub-10: Projecto Sarilhos do Amarelo*. Porto Editora, 2007.

ROSÁRIO, P., NÚNEZ, J. C. e GONZÁLEZ-PIENDA, J. *Cartas do Gervásio ao seu Umbigo: comprometer-se com o estudar na educação superior*. São Paulo: Almedina, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Declaração Política do Rio sobre Determinantes Sociais da Saúde*. Rio de Janeiro, 19-21 out., 2011. Disponível em: http://www.who.int/sdhconference/declaration/Rio_political_declaration_portuguese.pdf. Acesso em: 22 de julho de 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press, 2010. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2016.

ZIMMERMAN, B. J. Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: an analysis of exemplar instructional models. In: SHUNK, D. H. e ZIMMERMAN, B. J. (ORG.). *Self-regulated learning: from teaching to self-reflective practice*. New York: The Guilford Press, 1998.

ZIMMERMAN, B., J. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, v. 81, n. 3, p. 329-339, 1989.

Subtema 1: Alimentação e obesidade

BRASIL, Informe técnico n.43/2010: perfil nutricional dos alimentos processados. Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2010.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentos Regionais Brasileiros*. 2ª edição, Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf>. Acesso em 06 de março de 2016.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª edição, Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em 05 de março de 2016.

MENZA, V. e PROBART, C. *Eating well for good health: lessons on nutrition and healthy diets*. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, 2013. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e.pdf>>. Acesso em 04 de março de 2016.

OMS. Diretriz: ingestão de açúcares por adultos e crianças. Genebra, Organização Mundial da Saúde (OMS), 2015.

TAVARES, L. F. et. al. Validade relativa de indicadores de práticas alimentares da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar entre adolescentes do Rio de Janeiro, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 30 (5), pp. 1029-1044, mai, 2014.

WHO. Guideline: Potassium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012b.

WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012a.

WHO. Information note about intake of sugars recommended in the WHO guideline for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2015.

Subtema 2: Atividade física

KAUSHAL, N. e RHODES, R. E. Exercise habit formation in new gym members: a longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, v. 38, p.652-663, 2015.

KITSANTAS, A. e KAVUSSANU, M. Aquisition of sport knowledge and skill: the role of self-regulatory processes. In: ZIMMERMAN, B. J. e SCHUNK, D. (ORG.). Handbook of self-regulation of learning and performance. Nova Iorque, Londres: Routledge, 2011.

MALINA, R. M., BOUCHARD, C. e BAR-O, O. *Crescimento, Maturação e Atividade Física*. 2ª edição. São Paulo: Phorte, 2009.

MENZA, V. e PROBART, C. Eating well for good health: lessons on nutrition and healthy diets. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, 2013. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e.pdf>>. Acesso em 04 de março de 2016.

NAHAS, M.; BARROS, M. V. G. e FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.05, n.02, 2000.

WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, World Health Organization (WHO), 2004.

WHO. Intervention on Diet and Physical Activity: what works: evidence tables. Geneva, World Health Organization (WHO), 2009c.

WHO. Intervention on Diet and Physical Activity: what works: methodology. Geneva, World Health Organization (WHO), 2009a.

WHO. Intervention on Diet and Physical Activity: what works: summary report. Geneva, World Health Organization (WHO), 2009b.

WHO. School Policy Framework: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, World Health Organization (WHO), 2008.

WHO. World Report on Ageing and Health. Luxembourg, World Health Organization (WHO), 2015.

GARDINER, P. A., HEALY, G. N. e OWEN, N. Feasibility of reducing older adult's sedentary time. *American Journal of Preventive Medicine*, Aug., 2011.

ZIMMERMAN, B.J., Kitsantas, A.(2005). The Hidden dimension of personal competence: Self-Regulated Learning and Practice. In A. J. Elliot and C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 204-222). New York: Guilford Press.

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Ficha com “Meus palpites para Augustinho”.

Nome Completo:

Tema 1: Alimentação e Obesidade

| Trecho da História | Pontuação | | |
|---|-----------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| 1. O desafio começa agora! | | | |
| 2. Qual é o segundo passo do Augustinho? | | | |
| 3. Pensando em Metas para o Augustinho | | | |
| 4. Planejando estratégico para Augustinho alcançar suas metas | | | |
| 5. Alimentação saudável do Augustinho | | | |
| 6. As refeições do Augustinho em casa | | | |
| 7. As refeições do Augustinho na escola | | | |
| 8. Monitoramento da dieta do Augustinho | | | |
| 9. Balanço das ações de Augustinho: avaliação e reflexão | | | |

Aproveite a leitura!!

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Ficha com “Meus palpites para Augustinho”.

Nome Completo:

Tema 2: Atividade física

| Trecho da História | Pontuação | | |
|--|-----------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| 1. Metas de atividade física | | | |
| 2. Planejamento: que atividade física escolher? | | | |
| 3. Refazer a meta: um novo PLEA | | | |
| 4. Nem aprendeu a planejar...já quer correr? | | | |
| 5. Mais planejamento: antecipação de obstáculos | | | |
| 6. Monitoramento objetivo: frequência, duração e intensidade | | | |
| 7. Monitoramento subjetivo: dor, fadiga e cansaço | | | |
| 8. Momento preventivo: Augustinho quer evitar lesões | | | |
| 9. Autoavaliação do Augustinho | | | |

Aproveite a leitura!!

APÊNDICE B - Páginas do website *As Escolhas de Augustinho* na íntegra



Bem-vindos à página da história interativa "As Escolhas de Augustinho"

Aqui, você poderá compreender um pouco sobre o que significa a expressão autorregulação para a saúde, ao longo da história de Augustinho, um adolescente que pretende adotar um estilo de vida mais saudável.

Tema I: Alimentação e Obesidade



Neste tema da vida de Augustinho, você o ajudará a fazer escolhas sobre alimentação saudável e entenderá um pouco sobre aspectos da obesidade.

Divirta-se e Boa Leitura!

Começar

■ **Tudo o que você precisa saber**
■ **sobre a história interativa**
■ **"As Escolhas de Augustinho"!**

Objetivo

Ajudar o personagem Augustinho a enfrentar dilemas sobre:

- i) alimentação e obesidade e
- ii) atividade física.

Você pode iniciar a leitura da história por qualquer um dos temas, de acordo com o seu interesse.

Como Interagir

Você deverá escolher uma entre 3 opções disponíveis para que o personagem atinja seu objetivo de saúde em cada tema.

Cada escolha gerará uma pontuação que indica o quanto você o está ajudando a atingir os melhores objetivos de saúde. Anote a pontuação obtida por você na ficha [Meus palpites para Augustinho](#)

As opções feitas para o Augustinho servirão como referência para você se conhecer melhor, identificando escolhas que você tem feito para a sua saúde hoje e que poderão ter impacto no seu processo de envelhecimento.

Quem é Augustinho?

Clique aqui para saber [iniciar a história](#).

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Quem é Augustinho?



Ele tem 16 anos de idade e cursa o Ensino Médio de um Colégio Público do Rio de Janeiro. Não tem muitos amigos. Estuda à tarde. Acorda todos os dias às 11h30m da manhã. Não almoça e por volta de 13h da tarde vai para a escola. Quando não está na escola, passa o resto do dia jogando videogame e utilizando o computador. Só para de jogar às 20h30, quando tem de comer alguma coisa. Depois continua de 21h30 até à meia-noite, quando vai dormir.

Augustinho é sedentário. Tem 1,63 de altura e pesa 90 kg. Sua mãe sempre comenta para ele sair do computador, mas ele nunca deu ouvidos a ela. Quando uma menina da turma começou a trocar olhares e passou a mandar mensagens românticas de Whatsapp para ele, a história mudou. Augustinho então decidiu mudar seus hábitos.

Ele se viu diante de várias perguntas: o que fazer primeiro? Ir ao médico ou fazer atividades físicas por conta própria? Como mudar a alimentação? Basta comer menos? Quantos quilos perder? Em quanto tempo? Minha vida vai mudar ou melhorar por causa disso? E se me oferecerem uma cervejinha e um cigarro, o que fazer? Será que as minhas escolhas irão afetar a minha saúde, quando eu estiver mais velho?

Conhecendo as inquietações do Augustinho, você será desafiado a ajudá-lo a repensar os próprios hábitos e adotar um estilo de vida saudável.

Vamos ver o quanto você vai conseguir ajudar o Augustinho a alcançar seus objetivos de saúde. Após cada escolha, use a ficha "Meus palpites para Augustinho" e anote a quantidade de pontos obtidos.

Vamos começar?

O autor agradece por seu interesse em utilizar a história interativa
"As Escolhas de Augustinho!"

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço de(a)l professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Por qual tema você quer começar?



Escolha por qual tema você deseja começar a leitura:

Tema 1: Alimentação e Obesidade

Tema 2: Atividade Física

O autor agradece por seu interesse em utilizar a história interativa "As Escolhas de Augustinho"!



[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)

Tema I: Alimentação e Obesidade



Neste tema da vida do Augustinho, você o ajudará a fazer escolhas sobre alimentação saudável e entenderá um pouco sobre aspectos da obesidade.

Divirta-se e boa leitura!!

[Começar!](#)

© 2016 por Bruno dos Santos Gouvêa. Criado com [Wix.com](#)



 Este site foi criado por WIX.com. Crie seu site GRÁTIS >>

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço (ola) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

1. O desafio começa agora!!

Agora ficou sério! Augustinho deverá fazer suas primeiras escolhas. Nesse momento, ele iniciará sua trajetória para perder peso. Então, o que ele deve fazer primeiro?

Opção 1

Ir ao médico.



Opção 2

Comçar a fazer atividades físicas por conta própria.



Opção 3

Fazer aquela dieta dos famosos "fitness" das redes sociais.



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

OPÇÃO 1



Marque 3 pontos!

Embora Augustinho seja jovem, a recomendação básica para aqueles que desejam praticar atividades físicas e adotar hábitos de vida saudáveis é ir ao médico Cardiologista ou Clínico Geral para verificar a condição de saúde antes de iniciar um programa de exercícios físicos.

Agora, qual será o próximo passo de Augustinho?

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

OPÇÃO 2



Marque 1 ponto!

Não se recomenda começar exercícios físicos sem antes realizar exames médicos. Augustinho deve verificar se tem problemas de saúde.

A não verificação da condição inicial de saúde pode levar a casos de infarto durante a prática de corrida, por exemplo, ao exigir um esforço superior ao que o coração do indivíduo pode suportar.

Afinal, quem nunca ouviu falar em atletas de final de semana que sofreram morte súbita?

Clique aqui para continuar a história.

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

A ideia de procurar um(a) nutricionista para seguir uma dieta saudável é ótima! Mas além de pensar em adotar uma alimentação saudável, Augustinho deve procurar um médico para verificar seus níveis de glicose, colesterol e vitaminas, por exemplo. Essa análise prévia é útil para um nutricionista na hora de elaborar um programa de reeducação alimentar.

Augustinho ouviu de seu professor de Educação Física que a escolha de alimentos saudáveis varia de acordo com gostos pessoais e contextos socioeconômicos, por isso seguir a dieta proposta por outras pessoas nem sempre é eficaz.

Agora, vamos passar aos próximos passos que o Augustinho deve tomar.

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

2. Qual é o segundo passo do Augustinho?



Independente das escolhas que você fez para o Augustinho, ele decidiu ir ao médico. Ele percebeu, também, que seguir dietas de famosos publicadas nas redes sociais nem sempre é eficaz. Agora, ainda há um longo caminho pela frente, que se inicia com um planejamento estratégico para ele perder peso.

Após fazer alguns exames sugeridos pelo médico, Augustinho descobriu que estava com os níveis de glicose e de colesterol alterados. O que ele deve fazer agora?

Opção 1

Iniciar uma dieta por conta própria.



Opção 2

Estabelecer uma meta de curto prazo (um objetivo a ser alcançado).



Opção 3

Comprar um brownie.



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Ainda que ele tenha ido ao médico, Augustinho não deve simplesmente começar a fazer dieta sem antes estabelecer uma meta (um objetivo). O recomendável é que Augustinho busque um(a) nutricionista para planejar uma dieta que sirva para ele alcançar sua meta desejada. Caso isso não seja possível, a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde (Guia Alimentar para a População Brasileira) e a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) têm documentos específicos sobre a adoção de alimentação saudável, com dicas práticas sobre escolhas sobre como e o que comer para evitar danos à saúde no futuro. Nós veremos algumas dessas sugestões ao longo desta etapa da vida do Augustinho sobre alimentação e obesidade!

[Clique aqui para continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho pensou em sair fazendo dietas sem se preocupar com a qualidade ou quantidade dos alimentos. Nos links abaixo, você poderá conhecer um guia maneira sobre alimentação saudável:

1. [Guia Alimentar para a População Brasileira](#): vá direto ao capítulo 2 para as figuras com exemplos de refeições tipicamente brasileiras.

Clique aqui [para continuar a história](#).

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Nosso amigo Augustinho está vacilando!!! Só tá perdendo tempo assim pra conquistar a menina da turma! Mais do que simplesmente perder peso, ele ouviu da sua mãe que devia se preocupar em mudar comportamentos de saúde: alimentação, nível de atividade física, relações afetivas e qualidade do sono, por exemplo.

Clique aqui [para continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!

Quando estabelecemos metas de aprendizagem e de saúde, elas podem ser de curto, médio ou longo prazos. Em todos os casos, elas devem ser viáveis, ou seja, você deve ter capacidade de cumpri-las. No nosso exemplo, Augustinho evitará alimentos industrializados. Uma meta de médio prazo para ele, poderia ser avaliar a perda de peso ao longo de cada mês.

Para pensar nas metas de médio e de longo prazos, vamos continuar a história dele...

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Exercício

Equipe de(a) professor(a)

Sobre a autor e detalhes da história



Marque 1 ponto!

Augustinho, ao ler seu resultado do exame de sangue, pensou o seguinte: "Ah, como meus níveis de colesterol e de glicose já estão ruins, vou comer um biscoito mesmo! É brincadeira isso...por mais que eu me controle, esses níveis nunca melhoram. Estou percebendo que não vou conseguir perder peso mesmo. Essa história de dieta não é pra mim".

Pois é...Essa postura do Augustinho não o ajuda a melhorar sua condição de saúde. Conversando com seu amigo, Ryani, ouviu o seguinte: "Cara, deixa de ser bobo! Você não se lembra do papo do nosso professor? Todo mundo tem condições de mudar a própria realidade. Não estou querendo dizer que seja mole. Só estou dizendo que capacidade de mudar você tem, mas você precisa contar com a ajuda de outras pessoas. Chutar o balde como você tá fazendo, comendo biscoito...Assim não vai rolar..."

Ryani sugeriu que o Augustinho buscasse mais informações sobre alimentação saudável, dando uma olhada no link sobre o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).

[Continuar a história.](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho pensou em sair fazendo dietas sem se preocupar com a qualidade ou quantidade dos alimentos. Nos links abaixo, você poderá conhecer um guia maneira sobre alimentação saudável:

1. [Guia Alimentar para a População Brasileira](#): vá direto ao capítulo 2 para as figuras com exemplos de refeições tipicamente brasileiras.

Clique aqui [para continuar a história](#).

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Nosso amigo Augustinho está vacilando!!! Só tá perdendo tempo assim pra conquistar a menina da turma! Mais do que simplesmente perder peso, ele ouviu da sua mãe que devia se preocupar em mudar comportamentos de saúde: alimentação, nível de atividade física, relações afetivas e qualidade do sono, por exemplo.

Clique aqui [para continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

3. Pensando em metas para o Augustinho!

Augustinho já foi ao médico. Reconheceu a importância de buscar a ajuda profissional de um(a) nutricionista para elaborar uma dieta, e ouviu falar nas aulas de Educação Física sobre a importância de estabelecer metas para a saúde.

O professor de Educação Física ensinou a calcular um índice, denominado Índice de Massa Corporal (IMC), que indica se uma pessoa está com o peso normal, acima ou abaixo do ideal. Ao calcular seu IMC ($IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$), Augustinho descobriu que está obeso, com um IMC igual a 33,87. Para entender os valores de referência sobre o IMC, [clique aqui](#).

Augustinho estabeleceu como meta perder 0,5kg por semana ao longo de 3 meses. Então, o que ele precisa fazer para cumprir essa meta com saúde?

Opção 1

Evitar alimentos processados com gordura trans.



Opção 2

Comer frituras e alimentos ultraprocessados e com alto teor de gordura.



Opção 3

Adotar uma dieta equilibrada, mas às vezes (1 ou 2 vezes por semana) comer um alimento ultraprocessado.



As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Ao calcular seu IMC ($IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$), Augustinho descobriu que está obeso. Como ele pesa 90kg e tem 1,63m de altura, seu IMC é igual a 33,87.

Para adolescentes meninos de 16 anos como Augustinho, há os seguintes valores de referência: 16 anos ---> obesidade > 30, sobrepeso entre 25 e 30.

Ele aprendeu também que, embora seja uma medida simples de calcular, o IMC não é a única maneira de avaliar se uma pessoa está ou não acima do peso, pois desconsidera outras medidas corporais como a circunferência do quadril.

Continuar a história



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!

A OMS recomenda evitar o consumo de alimentos que contenham gordura trans, a fim de prevenir doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade e doenças cardíacas.

Clique aqui para continuar a jornada do Augustinho.

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 1 ponto!

Segundo a OMS, recomendações práticas para quem deseja estabelecer hábitos saudáveis de alimentação são: remover a gordura da carne; usar óleo vegetal (em vez de óleo animal); e ferver, cozinhar ou assar a carne, por exemplo. Essas sugestões aliadas à prática de atividades físicas regulares são úteis para evitar doenças crônicas não transmissíveis (como a obesidade e doenças cardíacas, por exemplo).

[Clique aqui para continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Colocar a responsabilidade pela escolha de alimentos saudáveis exclusivamente nos indivíduos é complicado. Vocês não acham? A OMS, por exemplo, recomenda que o Estado (com "E" maiúsculo mesmo!) seja responsável por fiscalizar e sugerir que os produtores de alimentos coloquem o conteúdo de gorduras, de açúcar e de sódio disponíveis aos consumidores, para que eles façam escolhas mais saudáveis.

Pensem vocês: a merenda oferecida na escola é sempre saudável? São oferecidos biscoitos ou frutas? Será que isso também não reflete na adoção de hábitos saudáveis dos adolescentes?

Augustinho também ficou curioso e começou a perguntar à mãe sobre como era a merenda na escola na época dela. Quis saber também da merenda na escola particular do amigo dele, só pra ver se lá a comida era um pouco mais saudável que a dele...

Agora... [voltando à jornada do Augustinho](#).

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



A primeira coisa que Ryani me mostrou foi o diário que o professor de Educação Física deles adaptou da página 284 do livro *Eating well for good health*. Ele disse para eu anotar as minhas corridas com os critérios do quadro abaixo. Depois era para eu responder 5 perguntas e registrar a evolução do meu planejamento estratégico.

1. Cumpri a meta estabelecida para a semana?
2. Consegui correr a distância planejada?
3. Como estou me sentindo ao final de uma semana?
4. Me sinto mais ou menos capaz de alcançar a meta final?
5. A meta final ainda é realista?

Continuar...

| Dia da Semana | Duração | Intensidade | Distância | Sensação |
|---------------|---------|-------------|-----------|----------|
| segunda-feira | | | | |
| terça-feira | | | | |
| quarta-feira | | | | |
| quinta-feira | | | | |
| sexta-feira | | | | |
| Sábado | | | | |
| Domingo | | | | |

As escolhas de

compartilhe esta história

compartilhe em redes sociais

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Augustinho já sabe da importância de adotar hábitos alimentares saudáveis. Mas começou a pensar sobre de quem é a responsabilidade pela saúde? É do indivíduo? É da sociedade? Ele aprendeu, nas suas aulas de Biologia, que a OMS, por exemplo, recomenda que o Estado (com "E" maiúsculo mesmo!) seja responsável por fiscalizar e sugerir que os produtores de alimentos coloquem o teor de gorduras, de açúcar e de sódio disponíveis aos consumidores, para que eles façam escolhas mais saudáveis.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Colocar a responsabilidade pela escolha de alimentos saudáveis exclusivamente nos indivíduos é complicado. Vocês não acham? A OMS, por exemplo, recomenda que o Estado (com "E" maiúsculo mesmo!) seja responsável por fiscalizar e sugerir que os produtores de alimentos coloquem o conteúdo de gorduras, de açúcar e de sódio disponíveis aos consumidores, para que eles façam escolhas mais saudáveis.

Pensem vocês: a merenda oferecida na escola é sempre saudável? São oferecidos biscoitos ou frutas? Será que isso também não reflete na adoção de hábitos saudáveis dos adolescentes?

Augustinho também ficou curioso e começou a perguntar à mãe sobre como era a merenda na escola na época dela. Quis saber também da merenda na escola particular do amigo dele, só pra ver se lá a comida era um pouco mais saudável que a dele...

Agora...[voltando à jornada do Augustinho.](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

4. Planejamento Estratégico para Augustinho Alcançar suas Metas!

Até aqui, Augustinho já fez algumas escolhas para perder peso. Procurou um médico. Verificou seus índices glicêmicos. Aprendeu que não deve copiar a dietas de pessoas famosas nas redes sociais, pois a alimentação varia de acordo com características socioeconômicas. Descobriu que estava obeso e estabeleceu uma meta para mudar isso.

Augustinho já estabeleceu a meta que ele pretende alcançar, mas como qualquer bom planejamento, é necessário detalhar os passos para conseguir obter o resultado desejado. Ele tem que pensar em várias coisas.

Que decisões ele deve tomar para elaborar o plano de ação para perder peso ao longo de 3 meses?

Opção 1

Fazer o planejamento todo sozinho.



Opção 2

Elaborar dietas equilibradas com seus familiares.



Opção 3

Estabelecer o planejamento estratégico a definir que tipos de ajudas deverá buscar.



As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 1 ponto!

Você já deve ter notado que a adoção de hábitos saudáveis não deve ser responsabilidade única do indivíduo, pois fatores sociais e afetivos também são relevantes. Então, para alcançar sua meta, Augustinho deve pensar que isso não é uma decisão individual apenas.

Nessa fase de planejamento estratégico, Augustinho começa a pensar como planejar refeições em casa e quando estiver na escola: que comida eu levo? É melhor levar uma fruta de casa ou comer aqueles lanches oferecidos lá mesmo? Vou conseguir dar conta disso tudo sozinho?

Na escola, seu professor deu uma dica maneira de anotar sua rotina de alimentação: escrever tudo o que comer em cada refeição ao longo do dia. Ele explicou que o modo de fazer é individual. Augustinho fez isso tudo à mão, mas seus amigos preferem usar aplicativos que contam calorias.

Em síntese, Augustinho entendeu que os pontos principais do planejamento dele devem ser:

- a) contar com a ajuda de amigos e familiares para manter o foco e evitar distratores;
- b) planejar a rotina de refeições em casa e fora dela;
- c) pensar em formas de anotar o que come.

E você, já fez isso alguma vez? Como você faria?

[Continuar a história...](#)



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho se empolgou com a escolha de alimentos saudáveis, depois que começou a ler um Guia do Ministério da Saúde que dá dicas sobre como montar refeições tipicamente brasileiras para café da manhã, almoço, lanche e jantar. Ele deu uma olhada no capítulo 2 desse Guia e se amarrou! Viu que para elaborar refeições saudáveis não precisa inventar muito. Basta seguir a dieta que seus avós comiam. Dê uma lida você também nesse Guia! Vá direto ao capítulo 2 ou dê um "control F" para achar as "escolhas dos alimentos".

Lendo esse Guia, ele agora resolveu cozinhar, é mole!! A mãe e o pai dele, que são das antigas, acham que o Augustinho não tem que aprender nada de cozinha...O que você acha disso? Só mulheres podem cozinhar? Homens não?

Voltando às escolhas do Augustinho, clique no botão abaixo...

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Um aspecto bem relevante da autorregulação para a saúde é a ajuda social. Augustinho precisará de apoio para manter o foco ao longo da sua fase de perda de peso. Sozinho o caminho será mais difícil.

A participação familiar é fundamental para a adoção de alimentações saudáveis, pois, muitas vezes, são os pais que cozinham, escolhem e elaboram os ingredientes das refeições. Recomenda-se que os filhos devem ajudar no processo de preparação culinária, para aprender habilidades culinárias e internalizar hábitos saudáveis.

E quem cozinha na sua casa? Tem um vídeo bem interessante que discute a importância de as tarefas domésticas serem compartilhadas. Veja este vídeo [aqui](#).

[Voltando à jornada do Augustinho...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho se empolgou com a escolha de alimentos saudáveis, depois que começou a ler um Guia do Ministério da Saúde que dá dicas sobre como montar refeições tipicamente brasileiras para café da manhã, almoço, lanche e jantar. Ele deu uma olhada no capítulo 2 desse Guia e se amarrrou! Viu que para elaborar refeições saudáveis não precisa inventar muito. Basta seguir a dieta que seus avós comiam. Dê uma lida você também nesse Guia! Vá direto ao capítulo 2 ou dê um "control F" para achar as "escolhas dos alimentos".

Lendo esse Guia, ele agora resolveu cozinhar, é mole!! A mãe e o pai dele, que são das antigas, acham que o Augustinho não tem que aprender nada de cozinhar...O que você acha disso? Só mulheres podem cozinhar? Homens não?

Voltando às escolhas do Augustinho, clique no botão abaixo...

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!

A ideia de elaborar um planejamento estratégico é essa mesmo:

- prever a maneira ideal de alcançar a meta, contando com a ajuda social;
- antecipar o que pode dificultar o cumprimento da meta; e
- elaborar maneiras de contornar esses possíveis problemas.

Voltando à jornada do Augustinho...

Continuar a história

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço (do(a) professor(a))

Sobre o autor e detalhes da história

5. Alimentação Saudável do Augustinho

Augustinho já sabe que deverá contar com a ajuda de seus pais e amigos para alcançar sua meta de perder peso. Essa ajuda social será importante para contornar possíveis dificuldades que ele possa enfrentar no caminho, na escola ou em casa.

Estamos agora entrando na fase de execução das metas. Ele ouviu falar várias vezes que não adianta querer perder peso rápido, porque essas "dietas" milagrosas podem prejudicar a saúde. Todo mundo já ouviu falar nisso, mas falar é fácil, cumprir o plano de ação é outra história.

Recomenda-se, por exemplo, aumentar o consumo de frutas e verduras nas refeições diárias. Então, vamos ver como Augustinho resolve essa quantidade de coisas "verdes". O que ele deve comer nas refeições?

Opção 1

Comer umas 3 porções de frutas e verduras por dia.



Opção 2

Deve comer o que ele quiser.



Opção 3

Incluir 5 porções de frutas e verduras nas refeições ao longo do dia.



Crie um site no WIX

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

A quantidade de frutas e verduras que você sugeriu ao Augustinho é quase a ideal recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que prevê a ingestão de 5 porções diárias de frutas e verduras. Sabemos que isso não é tão fácil, mas você está no caminho certo!

[De volta à jornada do Augustinho...](#)

© 2016 por Bruno dos Santos Gouvêa. Criado com [Wix.com](#)



 Este site foi criado por WIX.com. Crie seu site GRÁTIS >>

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Mais consciente sobre a importância de comer as famosas porções de frutas e verduras, Augustinho foi ficando curioso sobre como seus avós faziam para comprar isso na época deles. Foi perguntar à mãe: "Na época da minha vó tinha feiras ou já existia supermercado?".

Como todo bom adolescente, continuou metralhando a mãe de perguntas, depois que ela disse que o avô do Augustinho reclamava que no Rio de Janeiro não tinha várias frutas que ele adorava comer na infância lá no Nordeste. Aí ele se perguntou, "pô, se meu avô já via diferença, imagina os negros e índios lá no início..., que tipo de comida que eles preparavam?" Tentou tirar essas dúvidas com a mãe, mas ela começou a falar sobre identidade cultural e alimentação...Ihhh...ele não entendeu muito...

É hora de [continuar a jornada dele...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)



Marque 1 ponto!

Comer frutas, verduras e ter uma alimentação balanceada é uma maneira de reduzir a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (alguns tipos de câncer, obesidade e doenças cardíacas, por exemplo).

Augustinho pode comer o que quiser, desde que inclua alguns itens sugeridos pela Organização Mundial da Saúde como dicas práticas para ingerir mais frutas e verduras:

- incluir sempre verduras nas refeições;
- comer frutas frescas e verduras cruas como lanche;
- comer frutas e verduras da estação;
- comer uma variedade de escolhas de frutas e de verduras.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Mais consciente sobre a importância de comer as famosas porções de frutas e verduras, Augustinho foi ficando curioso sobre como seus avós faziam para comprar isso na época deles. Foi perguntar à mãe: "Na época da minha vó tinha feiras ou já existia supermercado?".

Como todo bom adolescente, continuou metralhando a mãe de perguntas, depois que ela disse que o avô do Augustinho reclamava que no Rio de Janeiro não tinha várias frutas que ele adorava comer na infância lá no Nordeste. Aí ele se perguntou, "pô, se meu avô já via diferença, imagina os negros e índios lá no início..., que tipo de comida que eles preparavam?" Tentou tirar essas dúvidas com a mãe, mas ela começou a falar sobre identidade cultural e alimentação...Ihhh...ele não entendeu muito...

É hora de [continuar a jornada dele...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!

Comer frutas, verduras e uma alimentação balanceada é uma maneira de reduzir a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (alguns tipos de câncer, obesidade e doenças cardíacas, por exemplo).

A quantidade de frutas e verduras que você sugeriu ao Augustinho é exatamente a recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que prevê a ingestão de 5 porções diárias de frutas e verduras diariamente.

Vamos voltar à história do Augustinho...

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Mais consciente sobre a importância de comer as famosas porções de frutas e verduras, Augustinho foi ficando curioso sobre como seus avós faziam para comprar isso na época deles. Foi perguntar à mãe: "Na época da minha vó tinha feiras ou já existia supermercado?".

Como todo bom adolescente, continuou metralhando a mãe de perguntas, depois que ela disse que o avô do Augustinho reclamava que no Rio de Janeiro não tinha várias frutas que ele adorava comer na infância lá no Nordeste. Aí ele se perguntou, "pô, se meu avô já via diferença, imagina os negros e índios lá no início..., que tipo de comida que eles preparavam?" Tentou tirar essas dúvidas com a mãe, mas ela começou a falar sobre identidade cultural e alimentação...Ihhh...ele não entendeu muito...

É hora de [continuar a jornada dele...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

6. As refeições do Augustinho em Casa

A mãe do Augustinho nem o reconhece mais. Aquele menino que só pedia para ela fazer comidas gordurosas, com batatas fritas e refrigerante mudou muito. Agora, ele só quer saber de comer pratos coloridos, com quantidades equilibradas de verduras, legumes, carboidratos e proteínas. Quando a mãe pergunta por que ele resolveu fazer isso, Augustinho desconversa. Mas, no fundo, todos nós sabemos a razão: é aquela menininha da turma pela qual ele está apaixonado! rs.

Você já ajudou o Augustinho em relação aos itens que devem compor suas refeições. A preocupação dele do momento é saber como preparar um prato para o almoço com pouco sal. O que ele deve escolher?

Opção 1

Uma promoção padrão de uma rede de "fast food" (comidas rápidas) com um sanduíche com hambúrguer (de 80g), bacon, queijo cheddar, batata frita e refrigerante.



Opção 2

Um prato com 4 colheres de sopa de arroz branco, 1 concha de feijão cozido com caldo, 4 folhas de alface, 3 ramos de couve-flor, 1 filé de alcatra com pouca gordura.



Opção 3

Um prato com 4 colheres de arroz branco, um "punhado" de batata palha (100g), 1 hambúrguer de "caixinha" congelados, uma porção de ervilha em lata e uma porção de legumes congelados.



Crie um site no WIX

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 1 ponto!

Augustinho consumiu muito sódio (0,97g) e açúcar (30g). A OMS recomenda uma ingestão diária de, no máximo, 2 g de sódio e de 25g de açúcar dia!

Para continuar a história do Augustinho, [clique aqui](#).



© 2016 por Bruno dos Santos Gouvêa. Criado com [Wix.com](#)



 Este site foi criado por WIX.com. Crie seu site GRÁTIS >>

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Ao fazer essa escolha, Augustinho ingeriu de sódio:
567mg (hambúrguer) + 250mg (pão) + 160mg (batata frita)
Total da refeição peguena = 977mg de sódio em cada 100g de alimento apenas no almoço. Se incluíssemos o bacon e o cheddar, o teor de sódio seria ainda maior!

Augustinho ingeriu de açúcar:
30g por 300ml (refrigerante), pois o teor de açúcar para refrigerantes do tipo cola é, em média, de 10g por 100ml. Hoje, a OMS sugere consumir menos de 25g de açúcar por dia.

Quando soube quanto ingeriu de sódio e de açúcar, Augustinho parou para pensar: por que essas redes de "comida rápida" têm tanto espaço na televisão? Por que nunca vi feirante fazer propaganda de frutas na televisão? Será que a venda desses hambúrgueres é boa ou ruim para os pequenos agricultores locais? Por que a gente come essas "comidas", em vez de priorizar comidas tipicamente brasileiras?

Continuar a história...

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Depois que soube quanto sódio e açúcar têm em uma refeição de "comidas rápidas", Augustinho começou a tentar entender o que é uma refeição tipicamente brasileira. Foi ele perguntar à mãe, de novo. Ai, ela voltou a falar sobre aquele papo de que isso tinha a ver com a identidade cultural, mas desta vez ela explicou.

Ele entendeu que, por sua vó ser baiana, seus hábitos eram diferentes de vários amigos seus da escola. E, pelo tipo de criação de seus pais, eles valorizavam fazer as refeições com toda a família junto, preferiam comer verduras e legumes e alimentos frescos. Foi, então, que ele se ligou que a identidade tinha a ver com a origem cultural e social, o que acabava afetando como e o que ele comia...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!

Com base em dados da OMS, o arroz tem, em média, 1 mg de sódio, o feijão tem 28mg de sódio, as porções de verdura tem 10mg e o bife tem 48mg de sódio. A OMS recomenda a ingestão de até 2g de sódio por dia. A refeição de Augustinho teve um total de 0,086g.

Augustinho passou a ouvir os papos da mãe dele sobre identidade cultural. Entendeu que vale a pena seguir os hábitos alimentares de sua família, que sempre priorizou alimentos frescos e evitou ingerir "comidas rápidas".

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Depois que soube quanto sódio e açúcar têm em uma refeição de "comidas rápidas", Augustinho começou a tentar entender o que é uma refeição tipicamente brasileira. Foi ele perguntar à mãe, de novo. Ai, ela voltou a falar sobre aquele papo de que isso tinha a ver com a identidade cultural, mas desta vez ela explicou.

Ele entendeu que, por sua vó ser baiana, seus hábitos eram diferentes de vários amigos seus da escola. E, pelo tipo de criação de seus pais, eles valorizavam fazer as refeições com toda a família junto, preferiam comer verduras e legumes e alimentos frescos. Foi, então, que ele se ligou que a identidade tinha a ver com a origem cultural e social, o que acabava afetando como e o que ele comia...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

O teor de sódio somado desse prato é:
472mg por 100g de batata palha,
701mg por 100g de hambúrguer bovino,
250mg por 100 g de ervilha em lata,
10mg por 100g de legumes congelados.

Somando isso tudo, Augustinho ingeriria nesta refeição um total de 1433 mg de sódio por 100g de alimentos, ou seja, 1,4g de sódio, o que representa 70% do valor total de sódio que Augustinho deveria comer no dia todo. A OMS recomenda a ingestão de no máximo 2g de sódio por dia.

Você ganhou 2 pontos pela intenção de buscar alimentos considerados saudáveis como a ervilha e a porção de legumes congelados, no entanto, alimentos enlatados são processados. Eles são submetidos a uma série de fases de processamento com a adição de sal, óleos, gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial. Essa é uma das razões para evitá-los.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Depois que soube quanto sódio e açúcar têm em uma refeição de "comidas rápidas", Augustinho começou a tentar entender o que é uma refeição tipicamente brasileira. Foi ele perguntar à mãe, de novo. Ai, ela voltou a falar sobre aquele papo de que isso tinha a ver com a identidade cultural, mas desta vez ela explicou.

Ele entendeu que, por sua vó ser baiana, seus hábitos eram diferentes de vários amigos seus da escola. E, pelo tipo de criação de seus pais, eles valorizavam fazer as refeições com toda a família junto, preferiam comer verduras e legumes e alimentos frescos. Foi, então, que ele se ligou que a identidade tinha a ver com a origem cultural e social, o que acabava afetando como e o que ele comia...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

7. As Refeições do Augustinho na Escola

Além de se preocupar com o que come em casa, Augustinho deverá planejar o que comer na escola. Ele está fazendo de tudo para perder peso para chamar a atenção da sua "menina dos sonhos": come melhor em casa e parou de comer biscoitos na frente da televisão, só não conseguiu reduzir muito as horas jogando videogame. Ele tinha feito uns planejamentos junto com seus pais sobre o lanche da escola, mas vamos ver se conseguirá cumprir.

Alguns obstáculos começaram a aparecer. Nesta semana, eis que ele chega na escola e a única opção de lanche são dois biscoitos irresistíveis.

E agora? Ele deverá comer biscoitos ou a fruta que levou de casa?

Opção 1

O biscoito recheado, para amenizar o nervosismo antes da prova.



Opção 2

O biscoito de polvilho.



Opção 3

A fruta que ele levou.



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 1 ponto!

Várias pessoas "controlam" o nervosismo, comendo algum alimento saboroso (doce ou salgado) que os "acolhe". O que aconteceu agora é um exemplo dos chamados "distratores", fatores que levam o indivíduo a desviar-se do planejamento traçado. É importante que Augustinho tenha força de vontade e conte com a ajuda de amigos e de parentes para contornar esses "distratores".

A OMS recomenda evitar alimentos que tenham gordura saturada. Segundo dados da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o teor de gordura saturada em biscoitos recheados é, em média, de 1g por uma porção de 30g.

[De volta à história de Augustinho...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho se amarrrou no papo sobre identidade que teve com a mãe, mas quis saber um pouco da história alimentar da família do pai. Ele ficou todo pensativo, quando descobriu que o biscoito recheado que ele adora é cheio de gordura saturada. Começou a perguntar a si mesmo: "Esquisito isso... não é muito natural essa nossa vontade de querer comer biscoitos salgados, bolinhos de chocolate e comidas rápidas, né não?"

*Foi então que perguntou ao pai se seu avô, que era capixaba, sentia vontade de comer biscoitos como lanche. Quis saber também dos hábitos alimentares deles lá no Espírito Santo, para tentar entender porque o pai dele não liga para besteiras. Aí, concluiu que tudo tem a ver com a tal **identidade cultural** de novo...*

[Continuar a história](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Valeu a intenção de escolher o biscoito de povilho como um produto mais saudável. Parece que você pensou que esta opção seria boa, por ser um biscoito com poucos ingredientes.

Segundo uma pesquisa da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, o biscoito de povilho apresenta, em média:

- 1,092mg por 100g de teor de sódio. Isso representa 1,09g de sódio, ou seja, mais da metade da quantidade recomendada pela OMS (2g/100g de sódio por dia).
- 1,6g por 30g (tamanho do pacote) de teor de gordura saturada.

[Continuar a história](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho ficou meio bolado, quando resolveu ler o rótulo do biscoito de polvilho! "Mais da metade de sódio que eu tenho que consumir num dia todo!!". Ficou assustado, mas reparou nunca ter lido um rótulo na vida. Nem sabia a razão daqueles percentuais todos, mas passou a entender um pouco, depois de uma aula que teve na escola.

Ao mesmo tempo, ficou se perguntando: "Beleza, mas como é que eu faço sem dinheiro? Comidas mais saudáveis são mais caras. Preocupação com obesidade é coisa de rico!".

Vacilo dele...Está fazendo o mesmo que algumas pessoas, que, por não terem dinheiro, preferem comer um salgado com refresco, em vez de comer uma refeição mais balanceada...O que seria o ideal?

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!

A estratégia de levar alimentos saudáveis para a escola permite que Augustinho não seja induzido a cair nas armadilhas dos "distratores", fatores que podem levar o indivíduo a consumir alimentos não saudáveis ou a comportamentos que o desviem da meta.

Além disso, ele seguiu a recomendação de documentos oficiais sobre alimentação saudável que sugerem a ingestão de frutas frescas, secas ou grãos para lanches, em vez de comer biscoitos salgados e comidas rápidas.

Augustinho também mandou bem, porque frutas são fontes ricas em potássio (300mg por 100g). A OMS recomenda a ingestão de 3,5g de potássio por dia, o que pode ser conseguido por meio de frutas, verduras e legumes, por exemplo.

[Continuar a história](#)

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

8. Monitoramento da Dieta do Augustinho

Passadas algumas semanas, Augustinho começa a notar mudanças em seu corpo. Ele se olha no espelho diariamente, mas não se identifica com a imagem refletida. Augustinho se pergunta: "Esse moleque não se parece comigo!", "Estou emagrecendo, mas não precisava ter perdido tanto peso!", "Não estou gostando não!", "Por que inventei essa história de emagrecer? Só para agradar aquela menina da minha sala?"

Algumas semanas depois, ele entrou numa fase de não saber se continuaria a emagrecer. Sabe por quê? Porque a tal menina está namorando um menino da turma, e, para completar, o cara é mais gordinho do que Augustinho era antes de emagrecer! Quando soube disso, Augustinho ficou louco!!! Ué, não entendi nada! Então, estou aqui sofrendo para emagrecer só para agradar a menina, achando que ela só gostava de magrinhos. Isso não é justo! Todo esse esforço em vão.

Mas terá sido todo esse processo de emagrecimento inútil mesmo?

Agora, você terá que ajudá-lo a monitorar a própria evolução no projeto de dieta e a lidar com essa frustração em relação ao amor não correspondido. Como Augustinho deve lidar com a frustração amorosa?

Opção 1

Sozinho em casa, sentado no sofá, ele deve afogar as mágoas lançando um copo de 300ml de refrigerante do tipo cola.



Opção 2

Conversando com o pai, sentado no sofá na frente da televisão, ele deve lanchar um copo de 200ml de suco de uva industrializado.



Opção 3

Conversando com o pai, sentado na mesa de jantar, ele deve lanchar uma maçã.



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 1 ponto!

Augustinho consumiu 30g de açúcar (10g por 100g) pelo refrigerante de 300ml. A OMS recomenda a ingestão de no máximo 25g de açúcar ao dia (Augustinho ingeriu mais do que isso no lanche).

Frustrações não são justificativa para ele se desviar da meta de redução de peso. Augustinho já sabe que alimentos naturais (in natura) são mais saudáveis e que deve evitar produtos ultraprocessados (formulações industrializadas como por exemplo biscoitos e salgadinhos "de pacote"). Ele ficou meio pensativo de novo...

Clique no botão abaixo para continuar...

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho resolveu conversar com seu amigo de turma para desabafar. Ryani disse: "Cara, um amor não correspondido não é o fim do mundo. Se você mantivesse aquele seu corpo antigo, bastante acima do peso, correria sérios riscos de saúde no futuro! A obesidade pode causar diabetes e doenças do coração, moleque!".

Então, ele se convenceu de que passou a ter hábitos mais saudáveis de alimentação. Percebeu outras coisas também: primeiro, que a meta de saúde tinha que ser feita para agradar a ele próprio, não para agradar outras pessoas; segundo, que ele tinha de começar a anotar o que comia. Esse amigo dele deu uma dica de usar o dispositivo "notas" do celular ou buscar uns aplicativos sobre dieta que o professor deles indicou.

[E a história continua...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho continua com suas reflexões. Já entendeu que tem que perder peso para se agradar, mas não se conforma com a opção da menina. Fica querendo saber se ela teria feito um esforço como o dele (perder peso) só para conquistar algum menino.

Ele questiona: "será que ela faria isso? Cuidaria melhor do corpo que eu? Será que ela controla o que come, anotando a quantidade de sal e açúcar, por exemplo? Ou só deu sorte de ter nascido magra?"

Mas que mundo injusto que só valoriza os magros! Qual o problema de eu continuar gordinho?

[De volta à história do Augustinho...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Augustinho consumiu 23,4g de açúcar (11,7g por 100g) pelo suco de uva industrializado. A OMS recomenda a ingestão de 25g de açúcar ao dia (Augustinho comeu quase isso no lanche!).

Valeu a intenção, pois parece que você pensou que o suco fosse uma escolha mais saudável que o refrigerante e sugeriu a companhia do pai para ajudá-lo a lidar com a frustração amorosa.

Augustinho já sabe que alimentos naturais (in natura) são escolhas mais saudáveis, e que deve evitar produtos ultraprocessados (aqueles com mais de 3 ingredientes no rótulo).

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho continua com suas reflexões. Já entendeu que tem que perder peso para se agradar, mas não se conforma com a opção da menina. Fica querendo saber se ela teria feito um esforço como o dele (perder peso) só para conquistar algum menino.

Ele questiona: "será que ela faria isso? Cuidaria melhor do corpo que eu? Será que ela controla o que come, anotando a quantidade de sal e açúcar, por exemplo? Ou só deu sorte de ter nascido magra?"

Mas que mundo injusto que só valoriza os magros! Qual o problema de eu continuar gordinho?

[De volta à história do Augustinho...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 3 pontos!!

Além de buscar a ajuda do pai para lidar com a frustração amorosa, Augustinho optou por uma fruta e se sentou na mesa. Assim, sem pensar muito, ele evitou o consumo excessivo de açúcar ao longo do dia, o que teria ocorrido, caso ele tivesse optado por tomar um refrigerante do tipo cola.

Augustinho já sabe que alimentos naturais (in natura) são mais saudáveis, e que deve evitar produtos ultraprocessados (aqueles com mais de 3 ingredientes no rótulo).

Continuando a história do Augustinho...



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho continua com suas reflexões. Já entendeu que tem que perder peso para se agradar, mas não se conforma com a opção da menina. Fica querendo saber se ela teria feito um esforço como o dele (perder peso) só para conquistar algum menino.

Ele questiona: "será que ela faria isso? Cuidaria melhor do corpo que eu? Será que ela controla o que come, anotando a quantidade de sal e açúcar, por exemplo? Ou só deu sorte de ter nascido magra?"

Mas que mundo injusto que só valoriza os magros! Qual o problema de eu continuar gordinho?

[De volta à história do Augustinho...](#)

As Escolhas de Augustinho



Balanco das Ações de Augustinho: avaliação e reflexão.

Aqui está Augustinho, no quinto mês do seu programa de promoção de saúde. Com muito esforço e ajuda de pessoas importantes à sua volta, conseguiu reduzir 12 kg. Está prestes a chegar ao tão almejado sexto mês, por isso avalia tudo o que passou até este momento. Já perdeu um amor que considerava ser quase inalcançável. Já mudou de ideia. Já pensou em desistir, mas persistiu e persiste. Qual será o seu futuro daqui em diante? Deverá estabelecer novas metas? Poderá parar por aqui? Uma coisa é certa: Augustinho tornou-se mais consciente sobre as vantagens de adotar comportamentos saudáveis. Não se ilude em estabelecer objetivos em função da aprovação de outras pessoas, pois viu que isso pode ser uma furada. Pode considerar-se um cidadão capaz de conduzir um estilo de vida saudável, condizente com a sua realidade socioeconômica.

É chegado o momento de ajudá-lo a refletir sobre suas possibilidades. Como Augustinho deve fazer sua autoavaliação?

Opção 1

Reconhece que pode ser exemplo para qualquer adolescente que deseje adotar comportamentos saudáveis e deve continuar seu programa de promoção de saúde.



Opção 2

Considera-se vitorioso por ter continuado sua proposta de dieta, apesar da frustração amorosa.



Opção 3

Reflete sobre o cumprimento da meta e sobre possíveis erros cometidos no caminho.



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 1 ponto!

Augustinho pensou e refletiu sobre o que significa ser exemplo para alguém. Concluiu, por sua experiência trabalhosa de perder peso, que buscar o corpo perfeito ou ideal, de acordo com o padrão corporal de outras pessoas não é a melhor saída. Ele percebeu isso na marra, quando não conquistou a menina dos seus sonhos. Foi só assim que se deu conta de que as metas de saúde tinham de ser específicas para ele.

Se outra pessoa, menino ou menina, buscar alcançar essas mesmas metas, pode ser que não consiga. A ideia da autorregulação para a saúde é justamente que você deve pensar em objetivos, planejá-los de forma estratégica, executá-los e avaliá-los de acordo com a sua realidade.

Clique no botão abaixo...

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Pois é...Estou aqui no quinto mês desse programa para perder peso, que eu junto com meus pais e um professor criamos. Sei que fui privilegiado, por ter uma família que tem me ajudado. Mas devo confessar para vocês: é cansativo isso! Nem tenho moral para dizer que "eu sou o cara!", porque sei bem que não sou. Apenas estou lembrando aqui que consegui cumprir meu objetivo, que era perder peso devagar a cada semana. Foi difícil não desistir. Agora, com essa experiência positiva, sei que tenho condições de me manter saudável.

Eu quase parei, quando soube que a menina tinha começado a namorar. Eu estava todo errado mesmo. Nada a ver estabelecer uma meta de saúde pensando nos outros. Aprendi isso na marra! Me sinto feliz hoje, por estar evoluindo para o bem da minha saúde. Sei, também, que falta muita coisa pela frente.

*E uma coisa é certa: uma alimentação saudável é importante, mas se eu tivesse feito algum tipo de atividade física teria me ajudado um pouco para perder peso. Quem disse isso não fui eu, Augustinho, mas foi um professor meu da escola. Então, essa é a minha nova etapa: praticar **atividades físicas!***

Ah...mas a história ainda não acabou! Você precisa ver a sua pontuação e as consequências disso...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Eu, Augustinho, estou chegando no final da minha proposta de perder peso. Até agora, consegui cumprir as principais metas que eu tracei para mim: era basicamente perder peso devagar a cada semana. Dei uns vacilos, de vez em quando, mas no geral mandei bem.

Dando uma olhada agora nas anotações que eu passei a fazer sobre a dieta, em algumas semanas dei umas "roubadas" porque comi umas barras de chocolate antes das provas para tentar me acalmar. Mas isso não atrapalhou o objetivo geral.

Vi que não foi tão fácil cumprir minhas metas. Agora estou aqui pensando...como deve ser essa tarefa de perder peso para outras pessoas? Me refiro à diversidade de pessoas no Brasil mesmo: brancas, pardas, negras, ricas, pobres, classe média. Elas têm o mesmo cuidado que eu de anotar tudo que comem com detalhes? São mais exigentes que eu?

Eu, como você sabe, não tenho muita grana. Tive que fazer esses planos de refeição "no talento", escolhendo as comidas pelo menor preço. Será que a galera "cheia da grana" sofre também para fazer um planejamento como o meu?...

Essas minhas perguntas vão ficar no ar...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Lidar com a frustração, ao longo do processo de execução da dieta, é apenas um aspecto da autorregulação para a saúde. O sentimento de que é um vencedor, sim, pode aparecer na fase de avaliação da autorregulação. A ideia da autorregulação para a saúde é você pensar em objetivos, planejá-los de forma estratégica, executá-los e avaliá-los de acordo com a sua realidade.

A fase de avaliação da autorregulação para a saúde não é o momento para se "achar o tal", caso atinja os objetivos. É, na verdade, a hora de comparar se alcançou o objetivo traçado. Avaliar como foi o processo: foi fácil, médio, difícil. Poderia ter feito algo diferente para chegar antes ao bom resultado. É a fase de refletir sobre como se sentiu ao longo do processo de execução (dieta do Augustinho, por exemplo): me senti bem, feliz, triste, cansado, angustiado e o porquê disso tudo.

Resumindo, a fase de avaliação serve para comparar o objetivo traçado ao objetivo alcançado e fazer um balanço pessoal sobre o desempenho ao longo do processo.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Eu, Augustinho, estou chegando no final da minha proposta de perder peso. Até agora, consegui cumprir as principais metas que eu tracei para mim: era basicamente perder peso devagar a cada semana. Dei uns vacilos, de vez em quando, mas no geral mandei bem.

Dando uma olhada agora nas anotações que eu passei a fazer sobre a dieta, em algumas semanas dei umas "roubadas" porque comi umas barras de chocolate antes das provas para tentar me acalmar. Mas isso não atrapalhou o objetivo geral.

Vi que não foi tão fácil cumprir minhas metas. Agora estou aqui pensando...como deve ser essa tarefa de perder peso para outras pessoas? Me refiro à diversidade de pessoas no Brasil mesmo: brancas, pardas, negras, ricas, pobres, classe média. Elas têm o mesmo cuidado que eu de anotar tudo que comem com detalhes? São mais exigentes que eu?

Eu, como você sabe, não tenho muita grana. Tive que fazer esses planos de refeição "no talento", escolhendo as comidas pelo menor preço. Será que a galera "cheia da grana" sofre também para fazer um planejamento como o meu?...

Essas minhas perguntas vão ficar no ar...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!

A fase de avaliação serve exatamente para isso! A ideia da autorregulação da aprendizagem e de saúde é justamente pensar que você deve pensar em objetivos, planejá-los de forma estratégica, executá-los e avaliá-los de acordo com a sua realidade. A fase de avaliação da autorregulação não é o momento para se "achar o tal", caso atinja os objetivos.

[Continuando a história do Augustinho...](#)

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Eu, Augustinho, estou chegando no final da minha proposta de perder peso. Até agora, consegui cumprir as principais metas que eu tracei para mim: era basicamente perder peso devagar a cada semana. Dei uns vacilos, de vez em quando, mas no geral mandei bem.

Dando uma olhada agora nas anotações que eu passei a fazer sobre a dieta, em algumas semanas dei umas "roubadas" porque comi umas barras de chocolate antes das provas para tentar me acalmar. Mas isso não atrapalhou o objetivo geral.

Vi que não foi tão fácil cumprir minhas metas. Agora estou aqui pensando...como deve ser essa tarefa de perder peso para outras pessoas? Me refiro à diversidade de pessoas no Brasil mesmo: brancas, pardas, negras, ricas, pobres, classe média. Elas têm o mesmo cuidado que eu de anotar tudo que comem com detalhes? São mais exigentes que eu?

Eu, como você sabe, não tenho muita grana. Tive que fazer esses planos de refeição "no talento", escolhendo as comidas pelo menor preço. Será que a galera "cheia da grana" sofre também para fazer um planejamento como o meu?...

Essas minhas perguntas vão ficar no ar...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espeço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Analise suas Escolhas!!

É chegado o momento de você analisar as escolhas que fez ao longo do tema 2 da história do Augustinho. Cada faixa de pontuação tem um significado. Depois de fazer isso, fique à vontade para partir para o tema atividade física!

Cenário 1

Você acertou entre 1 e 9 pontos.

Cenário 2

Você acertou entre 10 e 18 pontos.

Cenário 3

Você acertou entre 19 e 27 pontos.



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Sinal "vermelho"!

Essa pontuação significa que a maioria das suas escolhas estavam distantes dos parâmetros da Organização Mundial da Saúde em relação ao consumo de açúcar, sódio e gorduras. Essas recomendações existem para que as pessoas evitem ter, no presente ou no futuro, doenças crônicas não transmissíveis (alguns tipos de câncer, obesidade, diabetes e doenças cardíacas).

Preferir alimentos frescos --> hábitos simples como preferir comer alimentos naturais e frescos tipicamente brasileiros, em vez de ingerir "comidas rápidas", já ajudam nesse sentido.

Ler os rótulos dos produtos --> uma forma de verificar o teor de gordura, de sódio e de açúcar dos alimentos é ler os rótulos, ao comprar os produtos. Lá há as porcentagens desses elementos nutricionais, com base numa dieta de 2.000kcal diárias considerando os valores recomendados de sódio, de açúcar e de gorduras que devem ser consumidos por dia.

Para ler um glossário com os termos usados ao longo da história, [clique aqui](#).

Para iniciar outro tema da história, [clique aqui](#).

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Sinal "amarelo"!

Essa pontuação significa que a maioria das suas escolhas estavam mais ou menos próximas dos parâmetros da Organização Mundial da Saúde em relação ao consumo de açúcar, sódio e gorduras. É um perfil das pessoas que sabem da importância da alimentação saudável, mas não têm consciência das quantidades diárias que devem ser ingeridas. Essas recomendações existem para que as pessoas evitem ter, no presente ou no futuro, doenças crônicas não transmissíveis (alguns tipos de câncer, obesidade, diabetes e doenças cardíacas).

Preferir alimentos frescos --> hábitos simples como preferir comer alimentos naturais e frescos tipicamente brasileiros, em vez de ingerir "comidas rápidas", já ajudam nesse sentido.

Ler os rótulos dos produtos --> uma forma de verificar o teor de gordura, de sódio e de açúcar dos alimentos é ler os rótulos, ao comprar os produtos. Lá há as porcentagens desses elementos nutricionais, com base numa dieta de 2.000kcal diárias considerando os valores recomendados de sódio, de açúcar e de gorduras que devem ser consumidos por dia.

Para ler um glossário com os termos usados ao longo da história, clique aqui.

Para iniciar outro tema da história, clique aqui.

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Sinal "verde"!

Essa pontuação significa que a maioria das suas escolhas estavam próximas dos parâmetros da Organização Mundial da Saúde em relação ao consumo de açúcar, sódio e gorduras. Essas recomendações existem para que as pessoas evitem ter, no presente ou no futuro, doenças crônicas não transmissíveis (alguns tipos de câncer, obesidade, diabetes e doenças cardíacas).

Preferir alimentos frescos --> hábitos simples como preferir comer alimentos naturais e frescos tipicamente brasileiros, em vez de ingerir "comidas rápidas", já ajudam nesse sentido.

Ler os rótulos dos produtos --> uma forma de verificar o teor de gordura, de sódio e de açúcar dos alimentos é ler os rótulos, ao comprar os produtos. Lá há as porcentagens desses elementos nutricionais, com base numa dieta de 2.000kcal diárias considerando os valores recomendados de sódio, de açúcar e de gorduras que devem ser consumidos por dia.

Para ler um glossário com os termos usados ao longo da história, "clique aqui".

Para iniciar outro tema da história, clique aqui.

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Glossário sobre Autorregulação para a Saúde

Nesta parte, você poderá buscar explicações sobre alguns termos e expressões relacionadas à autorregulação para a saúde ao longo do Tema 1 da história do Augustinho.

Os termos e as expressões estão divididos na lógica da autorregulação, ou seja, para alcançar uma meta é preciso planejar, executar e avaliar se deu certo ou não, a fim de manter o modo de execução ou de fazer os ajustes necessários.

Planejamento

1. **Meta** --> Um objetivo a ser alcançado. Um exemplo de meta de saúde de curto prazo é reduzir o consumo de refrigerantes por semana. Augustinho estabeleceu perder pouco peso por semana.
2. **Ajuda social** --> É a ajuda de amigos, parentes e outras pessoas para lidar com situações difíceis durante a execução. Augustinho pediu para conversar com o pai, a mãe e com amigos para lidar com suas angústias ao longo do processo de perda de peso. É importante verificar com quem você poderá contar no processo de autorregulação.
3. **Planejamento Estratégico** --> São estratégias usadas para evitar problemas que podem vir a ocorrer. Depois de estabelecer uma meta, você pensa em quanto tempo e como vai cumpri-la. E se algo der errado, o que fazer? É uma forma de tentar antever o que pode dar errado e buscar formas de evitar isso. Augustinho sabia que contaria com a ajuda dos pais nas situações difíceis e que tentaria evitar comer besteiras, por exemplo.

Execução

1. **Foco** --> É meio literal mesmo. Significa manter a atenção direcionada ao cumprimento da meta estabelecida. Augustinho pensava o tempo todo em conquistar a menina "dos sonhos". Depois, passou a direcionar seus esforços cognitivos e mentais para se agradar.
2. **Representação mental** --> É uma estratégia parecida com aquela utilizada por atletas de alto nível. Eles imaginam exatamente o movimento que irão fazer na hora de executar um "salto em altura", por exemplo. Na nossa história, Augustinho imaginou o que poderia dar errado: se houvesse besteiras disponíveis, o que faria? Isso pode servir positiva ou negativamente.
3. **Automonitoramento** --> Controlar as ações durante o cumprimento da meta. Augustinho usou aplicativos de celular para anotar o que comia, por exemplo. Outras pessoas usam diários, gravam em vídeo ou áudio.
4. **Coping** --> São as maneiras pelas quais as pessoas lidam com dificuldades, obstáculos ou frustrações relativas ao cumprimento das metas. Em geral, as pessoas devem buscar a ajuda de parentes, de amigos ou de profissionais especializados. Augustinho fez isso, quando soube do namoro da menina.
5. **Distratores** --> Fatores que podem desviar a pessoa da meta. Exemplo: o biscoito recheado na escola do Augustinho.

Avaliação

1. **Autoavaliação** --> Refletir e avaliar sobre como foi o desempenho ao longo do processo de cumprimento da meta. Augustinho reconheceu que errou e fez alguns ajustes para continuar sua meta de perder peso.
2. **Reações pessoais** --> As pessoas reagem positiva ou negativamente em relação ao desempenho durante o cumprimento da meta. Augustinho se demonstrou feliz por ter conseguido cumprir as metas semanais, mas demonstrou desconforto quanto à dificuldade de perder peso. Disse que é difícil e requer esforço.

Veja para o início

Início sobre tema



[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)

Tema 2: Atividade Física



Neste tema da vida do Augustinho, você o ajudará a fazer escolhas sobre atividades físicas e entenderá um pouco sobre seus benefícios, como monitorá-las, quando e como praticá-las e fatores psicológicos associados.

Divirta-se e boa leitura!!

[Começar!](#)

© 2016 por Bruno dos Santos Gouvêa. Criado com [Wix.com](#)



 Este site foi criado por WIX.com. Crie seu site GRÁTIS >>

As Escolhas de Augustinho



1. Metas de Atividade Física

Aqui quem fala é o Augustinho! Como você já sabe, ou saberá agora, perdi 12kg só com a mudança dos meus hábitos alimentares. Não foi tão rápido, porque dei uns vacilos até cumprir minha meta de perder peso. No final dessa etapa na minha jornada alimentar, eu concluí que se tivesse feito alguma atividade física junto com refeições saudáveis poderia ter obtido resultados melhores. Um amigo meu ex-gordinho, o Ryani, que disse isso. Acho que essa experiência positiva de mudar minha alimentação ajudou a acreditar mais em mim. Sei que tenho condições de melhorar outros aspectos da minha saúde.

Agora, vou iniciar uma nova fase. Um dos estímulos foi a minha mudança alimentar. Outro estímulo foi acompanhar a evolução do meu amigo Ryani, que perdeu 15 kg com uma dieta equilibrada e atividades físicas. Tudo isso sem radicalismos. Então, eu pensei: "Cara, se ele conseguiu emagrecer e é bem parecido comigo, eu também vou conseguir!". Fiquei empolgado e estou determinado a fazer atividades físicas, mas estou meio na dúvida por onde começar. Já aprendi que devo buscar um médico, antes de iniciar, mas fiquei meio confuso quando ouvi meu amigo Ryani dizer que atividade física não é esporte. Não entendi mais nada.

Afinal, o que é uma atividade física? E qual seria a ideal para o Augustinho?

Opção 1

Atividade física é toda forma de movimento corporal que nos ajuda a melhorar nosso dia. A atividade física ideal para o Augustinho é caminhar.



Opção 2

Atividade física é algo que você faz para se exercitar. O ideal para o Augustinho é uma atividade física leve.



Opção 3

Atividade física é toda forma de movimentação corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso. O ideal para o Augustinho é escolher uma atividade física que ele goste.



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)



Marque 2 pontos!

Você obteve essa pontuação, porque essa definição de atividade física se aproxima daquela que a OMS propõe: "Qualquer movimento corporal produzido por músculos e que demandem gasto energético - inclui atividades como trabalhar, brincar, fazer tarefas domésticas e recreativas". Recomendar atividades leves como a caminhada não é errado, no entanto, quem deve escolher a atividade ideal é o próprio Augustinho para exercer sua agência, sua capacidade intencional de agir para transformar sua intenção de melhorar a saúde em prática.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Você obteve essa pontuação, porque essa definição de atividade física se aproxima daquela que a OMS propõe: "Qualquer movimento corporal produzido por músculos e que demandem gasto energético - inclui atividades como trabalhar, brincar, fazer tarefas domésticas e recreativas". Recomendar atividades leves como a caminhada não é errado, no entanto, quem deve escolher a atividade ideal é o próprio Augustinho para exercer sua agência, sua capacidade intencional de agir para transformar sua intenção de melhorar a saúde em prática.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho vai escolher "exercícios físicos", que são "um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva". Então, a partir de agora, sempre que você ler "atividade física" saiba que Augustinho, Ryani e o professor de Educação Física deles querem dizer "exercício físico".

Augustinho ficou curioso sobre essa definição de atividade física. Ainda mais porque naquela explicação da OMS ele não viu nada sobre esporte. Foi perguntar ao seu professor de Educação Física sobre isso. Ele disse que também tem uma diferença entre esses conceitos, porque o esporte requer um treinamento sistemático e especializado para uma modalidade específica, durante meses e anos.

"Ah, entendi. Então, atividade física é um termo mais geral...Posso pensar em várias opções para eu fazer agora...", disse Augustinho.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 1 ponto!

Você obteve essa pontuação, porque essa definição de atividade física se afasta um pouco daquela que a OMS propõe: "Qualquer movimento corporal produzido por músculos e que demandem gasto energético - inclui atividades como trabalhar, brincar, fazer tarefas domésticas e recreativas". Recomendar atividades leves como a caminhada não é errado, no entanto, quem deve escolher a atividade ideal é o próprio Augustinho para exercer sua agência, sua capacidade intencional de agir para transformar sua intenção de melhorar a saúde em prática.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho vai escolher "exercícios físicos", que são "um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva". Então, a partir de agora, sempre que você ler "atividade física" saiba que Augustinho, Ryani e o professor de Educação Física deles querem dizer "exercício físico".

Augustinho ficou curioso sobre essa definição de atividade física. Ainda mais porque naquela explicação da OMS ele não viu nada sobre esporte. Foi perguntar ao seu professor de Educação Física sobre isso. Ele disse que também tem uma diferença entre esses conceitos, porque o esporte requer um treinamento sistemático e especializado para uma modalidade específica, durante meses e anos.

"Ah, entendi. Então, atividade física é um termo mais geral...Posso pensar em várias opções para eu fazer agora...", disse Augustinho.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!!

Essa definição de atividade física se aproxima daquela que a OMS propõe: "Qualquer movimento corporal produzido por músculos e que demandem gasto energético - inclui atividades como trabalhar, brincar, fazer tarefas domésticas e recreativas". Realmente, a atividade física ideal para o Augustinho quem irá definir será ele mesmo. Ao fazer isso, ele exerce sua capacidade de transformar sua intenção de melhorar a saúde em prática. Afinal, pense você, as pessoas são diferentes, têm gostos, estilos e realidades socioeconômicas distintas. É possível exigir um padrão para a escolha da atividade física que as pessoas irão praticar?

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

2. Planejamento: que atividade física escolher?

Augustinho descobriu que atividade física é diferente de esporte, ouviu a sugestão de alguns colegas sobre o que seria a atividade física ideal para ele, mas percebeu que deveria tomar a decisão por conta própria. Ouvir conselhos de outras pessoas é importante, no entanto, como ele está aprendendo a autorregular a saúde, ele sabe que, enquanto agente do próprio destino, deve escolher o que se encaixa no seu estilo de vida.

"Pois bem, eu, Augustinho, aprendi uma parada interessante nas minhas aulas de Educação Física. Meu professor propôs que a gente escolhesse uma atividade física e estabelecesse uma meta de saúde para cumprir ao longo do bimestre".

Então, agora você vai ajudar o Augustinho a estabelecer a meta de atividade física dele, baseado nas opções que ele próprio pensou.

Opção 1

Fazer musculação para ficar sarado.



Opção 2

Fazer crossfit para ficar fortinho.



Opção 3

Fazer musculação para saúde e boa forma.



As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 3 pontos!

Foi um teste para ver se você estava atento! Um pouco antes, ele disse que não queria seguir as sugestões de outras pessoas, mas ele coincidentemente tomou a decisão de fazer musculação para ficar sarado por conta própria! Agora, se ele vai continuar fazendo essa atividade física já é outra história...

[Continuar a história...](#)



As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho escolheu fazer musculação para ficar sarado, mas ele nunca tinha feito essa atividade física antes. Tinha apenas em mente o corpo que almejava! Por que ele precisava ter esse corpo sarado não sabia explicar bem, mas dizia que era porque via direto na internet, em filmes e em lutas na tv. Dizia para o Ryani que achava maneiro ser trincado! Seu amigo tinha uma opinião bem diferente...Falava o seguinte: "Augustus, quero ver até quando vai seguir com essa tua ideia! Você já tentou imitar a dieta desses caras "fit" aí, mas não durou uma semana!"

E você? Que corpo é o ideal: gordo, magro, forte, alto, baixo...? Isso dá uma história inteira...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 2 pontos!

Embora pareça a melhor opção para você, não foi o que o Augustinho escolheu. Foi um teste para ver se você estava atento! Um pouco antes, ele disse que não queria seguir as sugestões de outras pessoas, então aqui tomou a decisão de fazer musculação para ficar sarado por conta própria! Agora, se ele vai seguir nessa atividade física já é outra história...

Continuar a história...



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho escolheu fazer musculação para ficar sarado, mas ele nunca tinha feito essa atividade física antes. Tinha apenas em mente o corpo que almejava! Por que ele precisava ter esse corpo sarado não sabia explicar bem, mas dizia que era porque via direto na internet, em filmes e em lutas na tv. Dizia para o Ryani que achava maneiro ser trincado! Seu amigo tinha uma opinião bem diferente...Falava o seguinte: "Augustus, quero ver até quando vai seguir com essa tua ideia! Você já tentou imitar a dieta desses caras "fit" aí, mas não durou uma semana!"

E você? Que corpo é o ideal: gordo, magro, forte, alto, baixo...? Isso dá uma história inteira...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 1 ponto!

Embora pareça a melhor opção para você, não foi o que o Augustinho escolheu. Foi um teste para ver se você estava atenta! Um pouco antes, ele disse que não queria seguir as sugestões de outras pessoas, então aqui tomou a decisão de fazer musculação para ficar sarado por conta própria! Agora, se ele vai seguir nessa atividade física já é outra história...

Continuar a história...



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho escolheu fazer musculação para ficar sarado, mas ele nunca tinha feito essa atividade física antes. Tinha apenas em mente o corpo que almejava! Por que ele precisava ter esse corpo sarado não sabia explicar bem, mas dizia que era porque via direto na internet, em filmes e em lutas na tv. Dizia para o Ryani que achava maneiro ser trincado! Seu amigo tinha uma opinião bem diferente...Falava o seguinte: "Augustus, quero ver até quando vai seguir com essa tua ideia! Você já tentou imitar a dieta desses caras "fit" aí, mas não durou uma semana!"

E você? Que corpo é o ideal: gordo, magro, forte, alto, baixo...? Isso dá uma história inteira...

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho



3. Refazer a Meta: um novo PLEA

Augustinho estabeleceu sua meta de atividade física e começou a fazer musculação para ficar "sarado", mas começou a reclamar toda vez que voltava para casa. Ele dizia para seu amigo Ryani: "Cara, estou me sentindo mal naquela academia! Disse que queria ficar sarado, mas aquilo é muito chato. Fico cheio de preguiça de ir para lá. Na verdade, nem queria ficar trincado. Fui na onda daquela galera lá da escola". Ao ouvir isso, Ryani retrucou: "Augustus (como ele o chama), você está dando mole! Você tem que pensar em fazer algo que você tenha prazer e saiba fazer para ir meio que no automático. Tente lembrar de alguma atividade que você goste e saiba fazer bem". Foi então que o Augustinho se recordou das aulas de Educação Física do quinto ano, quando ele era o "cara" da corrida: ganhava todos os piques, disputas individuais e fazia isso com muita facilidade.

Depois, Augustinho olhou para Ryani e disse: "Já sei o que vou fazer: correr!". Agora, você terá de ajudá-lo novamente, porque, antes de ele começar essa atividade, precisará pensar antecipadamente em várias coisas. Ele está recomeçando seu PLEA. Terá, então, que pensar no que fazer na fase de **PL**anejamento estratégico (que está começando), de **E**xecução e na **A**utoavaliação desse processo todo de exercícios físicos. Um ponto importante é que ele já foi ao médico.

Por onde Augustinho deve começar?

Opção 1

Deve começar a correr quando der vontade.



Opção 2

Deve buscar ajuda para planejar a rotina, o local e prever obstáculos à corrida.



Opção 3

Deve buscar formas de registrar num diário no celular sua meta e as distâncias percorridas por semana.



Crie um site no WIX

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 1 ponto!

Augustinho só ouviu parte da explicação do seu professor. Quando disse ao Ryani que iria começar correndo no dia seguinte, seu amigo riu. [Clique aqui para saber o que mais aconteceu...](#)



© 2016 por Bruno dos Santos Gouvêa. Criado com [Wix.com](#)



Crie um site no WIX
Este site foi criado por WIX.com. Crie seu site GRÁTIS >>

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Depois que falou que esse era seu plano para correr, Ryani disse: "Augustus, você é muito desatento mesmo, né! Você tem que planejar isso antes. Você deve pensar se tem um lugar onde possa correr e se vai conseguir fazer isso sozinho ou com companhia. Vai precisar arranjar um tempo no seu dia, para tornar a corrida parte da sua rotina". Augustinho ouviu calado. Ficou olhando pra baixo, só pensando. Passado o silêncio, falou que era muito difícil achar tempo pra correr. Só ia dar pra fazer isso no final de semana.

No dia seguinte na escola, Augustinho foi conversar com o professor, que explicou a ele uma maneira de identificar o tempo disponível ao longo dia. Foi uma ideia simples de anotar no caderno tudo o que ele fazia desde o horário em que acordava até a hora de dormir. Até as idas ao banheiro são computadas! Ao final, Augustinho percebeu que tinha 4 horas e meia disponíveis! Observou também que essa estratégia era semelhante aos aplicativos tipo diário alimentar que ele utiliza para autorregular seus hábitos alimentares.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 3 pontos!

O planejamento estratégico deve envolver vários aspectos: buscar ajuda social (professor, amigo ou especialista), identificar o horário disponível para praticar atividade física e pensar antecipadamente se existem obstáculos que possam dificultar o cumprimento da meta estabelecida.

Augustinho seguiu as sugestões do professor. Estabeleceu um local e um horário para correr com Ryani. Outra coisa que ele tinha de fazer era prever como manter o foco se estivesse muito frio, por exemplo. Faria o que nesse caso? A tarefa era pensar nisso antecipadamente, para não ser tentado a burlar a meta traçada. E você? O que faria?

Em relação ao tempo, Augustinho lembrou do diário no qual anotava o que comia ao longo do dia, quando iniciou sua etapa de alimentação saudável. Ele começou a refletir: "Posso seguir a sugestão do professor de anotar o que faço ao longo do dia desde a hora de acordar até a hora de dormir. Pois é, para mim é tranquilo, mas será que outras pessoas conseguem ter tempo, trabalhando 8 horas por dia e levando umas 4 horas no trânsito. Quanto tempo sobra para elas? E para você?".

[Continuar a história...](#)



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Anotar em um diário os dias, a duração e as distâncias das corridas é uma estratégia interessante, mas é apenas parte da etapa de planejamento.

O planejamento estratégico deve envolver vários aspectos: buscar ajuda social (professor, amigo ou especialista), identificar o horário disponível para praticar atividade física e pensar antecipadamente se existem obstáculos que possam dificultar o cumprimento da meta estabelecida.

Depois que falou que esse era seu plano para correr, o Ryani disse: "Augustus, você é muito desatento mesmo, né! Você tem que planejar isso antes. Você deve pensar se tem um lugar onde possa correr e se vai conseguir fazer isso sozinho ou com companhia. Vai precisar arranjar um tempo no seu dia, para tornar a corrida parte da sua rotina". Augustinho ouviu calado. Ficou olhando pra baixo, só pensando. Passado o silêncio, falou que era muito difícil achar tempo pra correr. Só ia dar pra fazer isso no final de semana.

Em relação ao tempo, Augustinho lembrou do diário no qual anotava o que comia ao longo do dia, quando iniciou sua etapa de alimentação saudável. Ele começou a refletir: "Posso seguir a sugestão do professor de anotar o que faço ao longo do dia desde a hora de acordar até a hora de dormir. Pois é, para mim é tranquilo, mas será que outras pessoas conseguem ter tempo, trabalhando 8 horas por dia e levando umas 4 horas no trânsito. Quanto tempo sobra para elas? E para você?"

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

4. Nem aprendeu a planejar...já quer correr?

O título do tópico foi o trocadilho feito pelo professor de Educação Física do Augustinho para criticar a ideia de começar a correr antes de fazer um planejamento estratégico. Você e o Augustinho perceberam que planejar, "nesse tal de PLEA", envolve uma série de critérios. Se fosse em uma disciplina da escola, Augustinho teria que anotar, organizar as informações, tirar dúvidas com amigos ou professores e buscar um ambiente organizado e tranquilo para estudar.

Para autorregular a saúde, o caminho desse planejamento é parecido, mas envolve outras coisas. Augustinho aprendeu que anotar os dias, a duração e as distâncias das corridas é uma boa estratégia, mas ele deve traçar uma meta específica e realista. Resolveu conversar com seu professor, que disse o seguinte: "Augustus, não precisa sair correndo de uma hora para outra. Vá com calma! Nas nossas aulas, você vai entender que pode caminhar primeiro e começar a corrida aos poucos". Augustinho respondeu: "Tudo bem. Isso eu já entendi. Agora, como fazer com os outros aspectos desse planejamento. Por exemplo, estabeleci uma meta de correr 3,0km no prazo de 6 semanas". O que ele deve fazer agora?

Quantas vezes por semana, por quanto tempo e em qual intensidade Augustinho deve correr para cumprir sua meta?

Opção 1

3 vezes por semana, 30 minutos por dia e intensidade moderada.



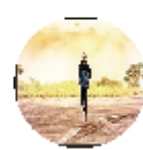
Opção 2

4 vezes por semana, 40 minutos por dia e intensidade moderada.



Opção 3

5 dias por semana, 40 minutos por dia e intensidade moderada.



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 1 pontos!

Essa opção que você escolheu se aproxima da proposta da OMS, que faz recomendações sobre intensidade, frequência e duração de atividades físicas para crianças e adolescentes. Como Augustinho tem 16 anos, dê uma olhada para ver o que se aplica a ele:



| Idade | Intensidade | Frequência | Duração |
|---------|--------------------|--------------------|---------|
| 5 - 17 | Moderada a Intensa | Diariamente | 60' |
| 18 - 64 | Moderada | Ao longo da semana | 150' |

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Tempo para fazer atividade física Augustinho tem de sobra. Se trabalhasse ou se estivesse no período de vestibular, gerenciar o tempo seria mais difícil. Ele percebeu isso quando anotou no caderno sua rotina.

Agora, ele terá que se reorganizar para cumprir essa recomendação da OMS para adolescentes de fazer atividades físicas, por pelo menos 60 minutos, 5 vezes por semana a uma intensidade que varia de moderada a intensa. E você? Teria condições de cumprir essa orientação? Tem esse tempo disponível?

Mas será que corrida é uma atividade moderada ou seria intensa? Augustinho ficou na dúvida, então recorreu novamente ao professor de Educação Física, que mostrou um esquema interessante para entender isso...

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 2 pontos!

Essa opção se aproxima da proposta da OMS, que faz recomendações sobre intensidade, frequência e duração de atividades físicas para crianças e adolescentes. Como Augustinho tem 16 anos, dê uma olhada para ver o que se aplica a ele:



| Idade | Intensidade | Frequência | Duração |
|---------|--------------------|--------------------|---------|
| 5 - 17 | Moderada - Intensa | Diariamente | 60' |
| 18 - 64 | Moderada | Ao longo da semana | 150' |

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Tempo para fazer atividade física Augustinho tem de sobra. Se trabalhasse ou se estivesse no período de vestibular, gerenciar o tempo seria mais difícil. Ele percebeu isso quando anotou no caderno sua rotina.

Agora, ele terá que se reorganizar para cumprir essa recomendação da OMS para adolescentes de fazer atividades físicas, por pelo menos 60 minutos, 5 vezes por semana a uma intensidade que varia de moderada a intensa. E você? Teria condições de cumprir essa orientação? Tem esse tempo disponível?

Mas será que corrida é uma atividade moderada ou seria intensa? Augustinho ficou na dúvida, então recorreu novamente ao professor de Educação Física, que mostrou um esquema interessante para entender isso...

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Para explicar sobre a intensidade das atividades físicas, o professor de Educação Física do Augustinho mostrou esta figura abaixo, que foi retirada da página 285 de um livro bem interessante chamado *Eating well for good health*.

Embora os termos estejam em inglês, não é difícil de entender. Pelo formato, pode-se notar que as atividades físicas variam da menos para a mais intensa. Do nível 1 ao 3, são atividades físicas leves como ficar deitado, sentado, ler um livro e se vestir. No nível 4, a intensidade aumenta em atividades físicas como caminhar e jardinagem. No nível 5, há atividades físicas moderadas como dançar e andar rápido. No nível 6, está a corrida, atividade escolhida por Augustinho, classificada como de alta intensidade.

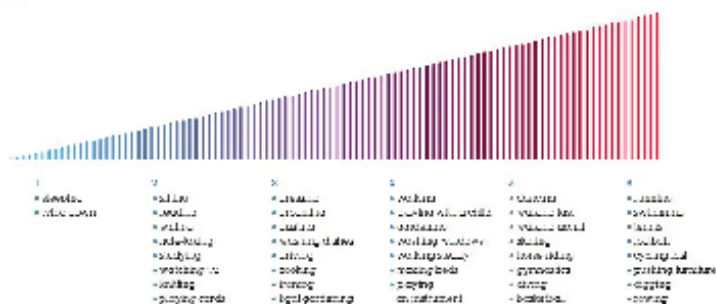
O método utilizado para representar o gasto de energia na figura abaixo é a proporção (divisão) entre o exercício realizado e o gasto de energia de um indivíduo em repouso.

Augustinho comenta que: "Essa foi uma maneira simples e sem cálculo que meu professor mostrou para nos ajudar a identificar as intensidades das atividades físicas. As intensidades podem variar de pessoa a pessoa. Daqui a pouco, eu vou pedir a sua ajuda para monitorar a intensidade da minha corrida".

[Continuar a história...](#)



Intensity levels of physical activity



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 3 pontos!

A recomendação da OMS para crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos é exatamente o que essa opção descreve. Mas você saberia dizer outras atividades físicas com intensidade moderada ou intensa? Saberria dizer como verificar essa intensidade?

O Augustinho também ficou curioso e foi perguntar a seu professor de Educação Física.

[Continuar...](#)



As Escolhas de Augustinho



Para explicar sobre a intensidade das atividades físicas, o professor de Educação Física do Augustinho mostrou esta figura abaixo, que foi retirada da página 285 de um livro bem interessante chamado *Eating well for good health*.

Embora os termos estejam em inglês, não é difícil de entender. Pelo formato, pode-se notar que as atividades físicas variam da menos para a mais intensa. Do nível 1 ao 3, são atividades físicas leves como ficar deitado, sentado, ler um livro e se vestir. No nível 4, a intensidade aumenta em atividades físicas como caminhar e jardinagem. No nível 5, há atividades físicas moderadas como dançar e andar rápido. No nível 6, está a corrida, atividade escolhida por Augustinho, classificada como de alta intensidade.

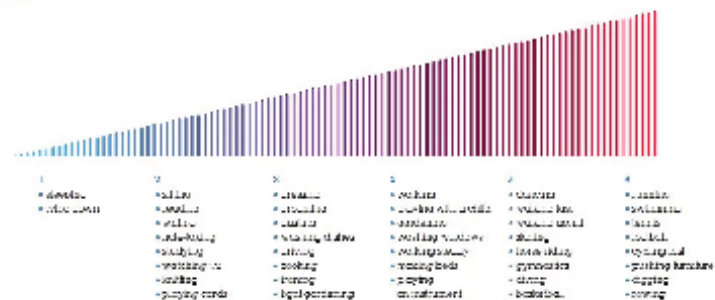
O método utilizado para representar o gasto de energia na figura abaixo é a proporção (divisão) entre o exercício realizado e o gasto de energia de um indivíduo em repouso.

Augustinho comenta que: "Essa foi uma maneira simples e sem cálculo que meu professor mostrou para nos ajudar a identificar as intensidades das atividades físicas. As intensidades podem variar de pessoa a pessoa. Daqui a pouco, eu vou pedir a sua ajuda para monitorar a intensidade da minha corrida".

[Continuar a história...](#)



Intensity levels of physical activity



As Escolhas de Augustinho



5. Mais planejamento: antecipação de obstáculos.

Augustinho se sentiu um pouco frustrado, ao começar a fazer musculação, por achar uma atividade física chata. Ele conversou com o Ryani para repensar o que fazer. O que não ficou claro, mas que acabou ocorrendo é que ele continua fazendo musculação e começou seu planejamento para correr. Augustinho ouviu seu professor de Educação Física e entendeu que precisa praticar o pensamento antecipatório, por isso está tentando prever possíveis obstáculos que possam ocorrer, quando iniciar efetivamente seu programa de corrida. Já pensou na frequência, na duração e no número de sessões de treinamento.

Nesse momento, ele vai se concentrar numa estratégia chamada "coping proativo". Você deve ajudá-lo, então, a prever situações que possam fazê-lo pensar duas vezes se continua ou não a correr. Ou seja, você ajudará Augustinho a decidir o que fazer para não desistir diante de possíveis obstáculos para manter seu programa de corrida. Um obstáculo que ele não tem é o acesso a equipamentos de lazer, pois tem uma pista de corrida pertinho da casa dele.

Mas como o Augustinho fará para correr se estiver frio e ele estiver cheio de preguiça?

Opção 1

Ele deve colocar aparelhos e chamar o amigo Ryani para correr no mesmo horário.



Opção 2

Ele deve colocar aparelhos e ficar em casa para não ficar resfriado.



Opção 3

Ele não deve colocar aparelhos e deve chamar o amigo Ryani para correr mais cedo.



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)



Marque 3 pontos!

Nessa fase de *coping* proativo, o objetivo do Augustinho é prever o que faria em situações que pudessem mudar o foco da sua meta. O frio e o tempo nublado são exemplos desses distratores, mas colocar casaco e ficar em casa não ajudariam Augustinho a alcançar a meta de 3km em 6 semanas. A diferença entre esta opção e a que confere 2 pontos se refere à importância que a ajuda social tem nesse momento de *coping* proativo. Ryani e o professor são exemplos dessa possível ajuda.

[Continuar a história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 1 pontos!

Nessa fase de *coping* proativo, o objetivo do Augustinho é prever o que faria em situações que pudessem mudar o foco da sua meta. O frio e o tempo nublado são exemplos desses distratores, mas colocar casaco e ficar em casa não ajudariam o Augustinho a alcançar a meta de 3km em 6 semanas. Ele deve, nesse momento, buscar ajuda social, do Ryani ou do professor, por exemplo. Esses dois sempre estão dispostos a orientá-lo sobre o que fazer.

Continuar...



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Ryani comentou com Augustinho que estabelecer uma rotina de exercícios e escolher a corrida, uma atividade que ele adora, foram maneiras de manter o foco. E disse: "Sei como é difícil. Falei isso para você outras vezes, mas estou disposto a te ajudar. Se tiver com preguiça, é só falar. Sentia isso direto, mas pensa no que você quer alcançar".

Augustinho ouviu e, como aconteceu em outras vezes, se calou. Dessa vez, reconheceu que precisava pedir mais ajuda mesmo. Então, perguntou: "Faço o que com esse frio, Ryani? Tá muito frio!".

Seu amigo respondeu prontamente: "Simples: coloca casaco e me chama, que a gente vai!"

E você? O que faria para lidar com esses distratores?

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 2 pontos!

Nessa fase de *coping* proativo, o objetivo do Augustinho é prever o que faria em situações que pudessem mudar o foco da sua meta. O frio e o tempo nublado são exemplos desses distratores, mas colocar casaco e ficar em casa não ajudariam o Augustinho a alcançar a meta de 3km em 6 semanas. A diferença entre esta opção e a que confere 3 pontos se refere à importância que a ajuda social tem nesse momento de *coping* proativo. Ryani e o professor são exemplos dessa possível ajuda.

Continuar...



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Ryani comentou com Augustinho que estabelecer uma rotina de exercícios e escolher a corrida, uma atividade que ele adora, foram maneiras de manter o foco. E disse: "Sei como é difícil. Falei isso para você outras vezes, mas estou disposto a te ajudar. Se tiver com preguiça, é só falar. Sentia isso direto, mas pensa no que você quer alcançar".

Augustinho ouviu e, como aconteceu em outras vezes, se calou. Dessa vez, reconheceu que precisava pedir mais ajuda mesmo. Então, perguntou: "Faço o que com esse frio, Ryani? Tá muito frio!".

Seu amigo respondeu prontamente: "Simples: coloca casaco e me chama, que a gente vai!"

E você? O que faria para lidar com esses distratores?

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

6. Monitoramento objetivo: frequência, duração e intensidade.

Ryani, amigo do Augustinho, começou a questionar se ele estava seguindo os conselhos do professor de Educação Física deles. A questão era simples: uma coisa é fazer vários planejamentos, antecipar obstáculos e tal. Isso dá um trabalho e tanto, mas se, na fase de execução, o Augustinho não cumprir não adianta de muita coisa. E tem mais, disse o Ryani: "a intenção te ajuda a iniciar uma atividade física, mas ela (a intenção) sozinha não é capaz de te manter fazendo musculação e corrida por muito tempo. Para conseguir isso, terá de mobilizar recursos internos e externos". Um sábio esse Ryani!

Ryani e você irão ajudar Augustinho a monitorar a atividade física dele, a corrida especificamente. Augustinho disse que estabeleceu uma meta de correr 3km em 4 semanas, 3 vezes por semana, com duração de 30 minutos, numa intensidade moderada. Como fazer para monitorar isso tudo?

Opção 1

Com um diário e um cronômetro.



Opção 2

Anotando o que lembrar ao longo da semana.



Opção 3

Com um diário e um relógio de marca conhecida.



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 3 pontos!

Augustinho anotou a duração, a frequência e a intensidade da corrida dele ao longo da semana, de forma sistemática com um diário e usou um relógio simples para registrar a intensidade das atividades! O registro dessas informações é importante para essa fase de monitoramento, em que Augustinho fica tentado a desistir de manter o foco.

De tanto o Ryani insistir, Augustinho entendeu que a função do relógio era similar a de um cronômetro. Não precisava ser caro. Até porque o amigo sabia que Augustinho não teria dinheiro para comprar esses relógios de última geração que registram a frequência cardíaca sem precisar daquela fita que se coloca no tórax. Ryani adorava dizer o seguinte: "Augustus, se for assim, só quem tem dinheiro faz exercício físico? Só dá para cronometrar com o relógio que você vê alguém famoso ou da propaganda usando?". E completa com mais uma frase que não era nova para Augustinho: "Afinal, dizem por aí que corrida é uma atividade física democrática e inclusiva." Augustinho pensou, balançou a cabeça e falou baixinho: "Estou na dúvida, mas vou ficar quieto..." E você? O que acha?

Continuar...

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 1 pontos!

Augustinho resolveu anotar a duração, a frequência e a intensidade da corrida dele ao longo da semana, de forma aleatória e se enrolou todo! Trocou os dados todos. O registro dessas informações é importante para essa fase de monitoramento, em que Augustinho fica tentado a desistir de manter o foco.

Ao sentir dificuldade, ele sabia que podia contar com o Ryani. Falou com seu amigo, que mostrou como ele fazia essas anotações.

Continuar...

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



A primeira coisa que Ryani me mostrou foi o diário que o professor de Educação Física deles adaptou da página 284 do livro *Eating well for good health*. Ele disse para eu anotar as minhas corridas com os critérios do quadro abaixo. Depois era para eu responder 5 perguntas e registrar a evolução do meu planejamento estratégico.

1. Cumpri a meta estabelecida para a semana?
2. Consegui correr a distância planejada?
3. Como estou me sentindo ao final de uma semana?
4. Me sinto mais ou menos capaz de alcançar a meta final?
5. A meta final ainda é realista?

Continuar...

| Dia da Semana | Duração | Intensidade | Distância | Senção |
|---------------|---------|-------------|-----------|--------|
| segunda-feira | | | | |
| terça-feira | | | | |
| quarta-feira | | | | |
| quinta-feira | | | | |
| sexta-feira | | | | |
| Sábado | | | | |
| Domingo | | | | |

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



A função do relógio era de cronometrar os batimentos cardíacos para calcular a intensidade da corrida (Zona Alvo de Treinamento). Augustinho tinha que saber sua Frequência Cardíaca Máxima (FCmax), o que ele aprendeu por uma fórmula simples: $FC_{max} = 220 - idade$. Como ele tem 16 anos, essa conta dá 204.

Nas aulas de Educação Física, Augustinho aprendeu que as intensidades de treinamento têm faixas ou zonas. Basta ver a imagem abaixo. O relógio servia para registrar o batimento cardíaco durante 6 segundos para saber o valor durante 60 segundos (1 minuto). Ou seja, colocava o dedo indicador e médio no punho ou no pescoço para contar o número de batimentos em 6 segundos, depois multiplicava esse resultado por 10. No primeiro registro da atividade de corrida na aula, Augustinho fez isso e deu 10, que multiplicado por 10 dá 100. Isso era para comparar se o valor da FC durante as atividades estava próximo da intensidade desejada. Continuar...

| Intensidade | Leve (até 30% da FCmax) | Moderada (entre 30 e 70% da FCmax) | Jeitosa (entre 70 e 85% da FCmax) |
|----------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Ex. de Cálculo | $FC_{max} \times 0,3$ | $204 \times 0,7$ | |

Ex. Augustinho, estabeleci uma intensidade moderada, por isso a multiplicação da minha Frequência Cardíaca Máxima (220) por 0,7 (o mesmo que 70%). Isso dá 142. É mais ou menos esse valor que a minha FC deve estar durante a corrida.

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 2 pontos!

Augustinho anotou a duração, a frequência e a intensidade da corrida dele ao longo da semana, de forma sistemática com um diário e usou um relógio para registrar a intensidade das atividades! O registro dessas informações é importante para essa fase de monitoramento, em que Augustinho fica tentado a desistir de manter o foco.

A pontuação não foi máxima, por um detalhe: o relógio. Precisa ser de marca? Qual é a função desse relógio? Ryani não entendia por que Augustinho insistia em querer comprar um relógio de marca para registrar a frequência cardíaca. Ele disse ao amigo: "Augustus, se for assim, só quem tem dinheiro faz exercício físico? Só dá para cronometrar com o relógio que você vê alguém famoso ou da propaganda usando?". Augustinho parou para pensar, porque nem sabia a utilidade desse relógio.

Ao sentir dificuldade, ele sabia que podia contar com o Ryani. Falou com seu amigo, que mostrou como ele fazia para usar o diário e o relógio.

Seu incentivador disse que o diário servia para anotar em uma tabela com os dias da semana várias coisas: a) quantas vezes correu; b) a distância percorrida; c) a intensidade (leve, moderada ou intensa); d) como se sentiu após as corridas (confiante e capaz de cumprir a meta final ou incapaz?).

Mas o relógio tinha uma função um pouco mais detalhada...[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



A função do relógio era de cronometrar os batimentos cardíacos para calcular a intensidade da corrida (Zona Alvo de Treinamento). Augustinho tinha que saber sua Frequência Cardíaca Máxima (FCmax), o que ele aprendeu por uma fórmula simples: $FC_{max} = 220 - idade$. Como ele tem 16 anos, essa conta dá 204.

Nas aulas de Educação Física, Augustinho aprendeu que as intensidades de treinamento têm faixas ou zonas. Basta ver a imagem abaixo. O relógio servia para registrar o batimento cardíaco durante 6 segundos para saber o valor durante 60 segundos (1 minuto). Ou seja, colocava o dedo indicador e médio no punho ou no pescoço para contar o número de batimentos em 6 segundos, depois multiplicava esse resultado por 10. No primeiro registro da atividade de corrida na aula, Augustinho fez isso e deu 10, que multiplicado por 10 dá 100. Isso era para comparar se o valor da FC durante as atividades estava próximo da intensidade desejada. Continuar...

| Intensidade | Leve (até 30% da FCmax) | Moderada (entre 30 e 70% da FCmax) | Jeitosa (entre 70 e 85% da FCmax) |
|----------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Ex. de Cálculo | $FC_{max} \times 0,3$ | $204 \times 0,7$ | |

Ex, Augustinho, estabeleci uma intensidade moderada, por isso a multiplicação da minha Frequência Cardíaca Máxima (220) por 0,7 (o mesmo que 70%). Isso dá 142. É mais ou menos esse valor que a minha FC deve estar durante a corrida.

As Escolhas de Augustinho



7. Monitoramento subjetivo: dor, fadiga e cansaço.

Você já notou que o Augustinho está levando essa meta de corrida a sério. Fez um planejamento estratégico detalhado. Buscou a ajuda de seu professor de Educação Física e de seu amigo Ryani, que também é seu grande incentivador. Aprendeu a monitorar objetivamente seu treinamento. Pensou em comprar um relógio caro, mas descobriu uma forma mais econômica de monitorar a intensidade do seu treinamento. Mas será que ele lida bem com questões mais subjetivas?

Na fase de prever possíveis obstáculos, Augustinho antecipou como lidaria com possíveis distratores que pudessem fazê-lo deixar de correr. Isso foi planejado, mas, agora na quinta semana de treinamento, como será que ele deve lidar com a fadiga durante a corrida efetivamente?

Opção 1

Ao sentir cansaço deve pensar se vai cumprir a meta e se achar difícil demais, deve escolher outra atividade física.



Opção 2

Ao sentir cansaço a perna pesa, não para e não sabe se deve cumprir a meta.



Opção 3

Ao sentir cansaço deve pensar na meta e buscar o apoio do amigo.



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 1 ponto!

Esse comportamento do Augustinho é um exemplo de baixa autoeficácia.

Continuar...



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Embora tenha planejado o que faria em momentos como esse, Augustinho não aguentou o cansaço e começou a sentir-se incapaz de cumprir a meta. Seu amigo veio novamente com suas sábias palavras: "Augustus, essa reação que você está tendo é uma reação afetiva que indica baixa autoeficácia!". Sabendo que seu amigo não havia entendido nada, continuou: "É isso mesmo. Você estava indo muito bem até a semana passada, mas agora, no primeiro sinal de cansaço, começa a demonstrar fragilidade emocional. Você sabe que tem plenas condições de orientar seus esforços para alcançar a meta de alcançar os 3km de corrida. Quase fez isso na semana passada. Só não completou porque começou a ficar um pouco dolorido, o que você bem sabe que é comum ocorrer conforme aumentamos as distâncias".

Augustinho se manteve quieto, só refletindo sobre o que o amigo acabara de dizer. Ficou se sentindo mais confiante e começou a avaliar tudo o que fez até agora, nesta quinta semana de treinamento.

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 1 ponto!

Esse comportamento do Augustinho é um exemplo de baixa autoeficácia.

[Continuar...](#)



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Embora tenha planejado o que faria em momentos como esse, Augustinho não aguentou o cansaço e começou a sentir-se incapaz de cumprir a meta. Seu amigo veio novamente com suas sábias palavras: "Augustus, essa reação que você está tendo é uma reação afetiva que indica baixa autoeficácia!". Sabendo que seu amigo não havia entendido nada, continuou: "É isso mesmo. Você estava indo muito bem até a semana passada, mas agora, no primeiro sinal de cansaço, começa a demonstrar fragilidade emocional. Você sabe que tem plenas condições de orientar seus esforços para alcançar a meta de alcançar os 3km de corrida. Quase fez isso na semana passada. Só não completou porque começou a ficar um pouco dolorido, o que você bem sabe que é comum ocorrer conforme aumentamos as distâncias".

Augustinho se manteve quieto, só refletindo sobre o que o amigo acabara de dizer. Ficou se sentindo mais confiante e começou a avaliar tudo o que fez até agora, nesta quinta semana de treinamento.

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 3 pontos!

O cansaço não desviou o foco do Augustinho, o que é sinal de uma elevada autoeficácia.



Ryani ficou feliz, ao notar que o amigo Augustinho estava cansado, mas não parou. Para variar, resolveu elogiá-lo: "Augustus, estou bem empolgado contigo hoje, cara! Teu planejamento estratégico está funcionando mesmo! Está mantendo o foco, controlando seus estados de estresse, evitando desanimar durante as nossas corridas!". Augustinho agradeceu, mas fez uma pergunta: "Verdade! Só fico pensando nas pessoas que não conseguem manter um programa de atividades físicas. Por que isso acontece, mesmo sabendo dos benefícios físicos e psicológicos?". A pergunta também se aplica a você, leitor desta história, o que acha?

Ryani resolve falar: "Cara, a resposta não é tão simples...As pessoas não praticam atividades físicas por dificuldade de acesso a equipamentos de laser, por medo da violência, por influência familiar...Então, dá para ver que isso varia muito...Isso é uma história longa...".

Continuar...

As Escolhas de Augustinho



8. Momento preventivo: Augustinho quer evitar lesões.

Augustinho planejou estrategicamente como seria seu programa de corrida. Aprendeu, também, a monitorar essa atividade. Uma coisa que ele ainda estava meio relutante era em relação à musculação. Estava sofrendo, porque não via sentido nisso.

Numa das aulas de Educação Física na escola, Augustinho e Ryani aprenderam que é comum haver lesões na corrida. As razões são muitas: tênis inadequado, piso irregular e outras. O professor afirmou que a musculação é uma atividade que ajuda a prevenir lesões não apenas na corrida, mas em outras atividades físicas. Quando ouviu isso, Ryani olhou imediatamente para o Augustinho e deu uma risada. É claro que ele entendeu o que tinha que fazer, mas sem compreender especificamente o porquê.

Você, agora, precisa ajudá-lo a esclarecer por que a musculação ajuda a prevenir lesões. Quais são alguns dos benefícios dos exercícios de força?

Opção 1

Os exercícios de força da musculação melhoram a capacidade cardiovascular e previnem a hipertrofia.



Opção 2

Os exercícios de força da musculação melhoram o tônus muscular, ajudam a manter em forma e evitam o atrofiamento.



Opção 3

Os exercícios de força da musculação promovem aumento de massa muscular e modelam o corpo.



As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)



Marque 1 ponto!

A musculação não previne a hipertrofia. Na verdade, ela promove a hipertrofia, aumentando fibras musculares já existentes. Além disso, o fortalecimento muscular ajuda a proteger ligamentos e tendões articulares, prevenindo lesões.

Augustinho resolveu correr, mas foi alertado pelo professor de Educação Física que devia manter um programa de musculação voltado para os grandes grupos musculares, enfatizando a musculatura dos membros inferiores, bastante utilizados na corrida.

Ryani depois descobriu que essa orientação do professor de Educação Física sobre a importância da musculação para prevenir lesões também seria útil para idosos, mas essa é uma outra conversa que ele terá com o Augustinho...

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho ouviu as explicações de que a musculação previne lesões e traz vários benefícios e tal. Mas, pensando nos locais em que ele costuma correr, notou que lesões podem ocorrer mesmo assim. Comentou com o Ryani que ele viu duas pessoas tropeçarem e fraturarem o tornozelo no local em que eles corriam. Ele disse ao amigo: "A gente aprende várias formas de prevenir lesões, mas o Estado também não ajuda, né? Falam em benefícios de praticar atividades físicas, mas o calçamento está desnivelado, cheio de buracos, sem segurança...".

Isso é a realidade do Augustinho...como é a sua realidade?

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)

Marque 2 pontos!

A musculação faz tudo isso, mas promove a hipertrofia, em vez de evitar atrofiamento. Na verdade, essa palavra atrofiamento apareceu porque, nas aulas de Educação Física do Augustinho, um colega dele confundiu "atrofiamento" com "hipertrofia", na crença de que significassem a mesma coisa.



Hipertrofia se refere ao aumento de fibras musculares já existentes. Além disso, o fortalecimento muscular ajuda a proteger ligamentos e tendões articulares, prevenindo lesões. Augustinho resolveu correr, mas foi alertado pelo professor de Educação Física que devia manter um programa de musculação voltado para os grandes grupos musculares, enfatizando a musculatura dos membros inferiores, bastante utilizados na corrida. O tônus muscular, por sua vez, é importante para a manutenção da postura corporal.

Ryani depois descobriu que essa orientação do professor de Educação Física musculação para prevenir lesões também seria útil para idosos, mas essa é uma outra conversa que ele terá com o Augustinho...

Augustinho ouviu essas explicações de que a musculação previne lesões e começou a refletir. Comentou com o Ryani que ele viu duas pessoas tropeçarem e fraturarem o tornozelo no local em que eles costumam correr. Augustinho disse ao amigo: "A gente aprende várias formas de prevenir lesões, mas o Estado também não ajuda, né? Falam em benefícios de praticar atividades físicas, mas o calçamento está desnivelado, cheio de buracos, sem segurança...".

Isso é a realidade do Augustinho...como é a sua realidade?

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)



Marque 3 pontos!

A musculação realmente promove aumento de massa muscular e modela o corpo, mas será que as pessoas só devem ir à academia para isso? Há outros benefícios da atividade física, além desse benefício de caráter biológico?

Augustinho e Ryani acreditam que sim, pois têm falado em vários benefícios psicológicos da atividade física que se referem ao fortalecimento das crenças de autoeficácia, ao aumento dos laços sociais pela ajuda social e ao controle de estados fisiológicos (estresse, por exemplo).

Mas essa necessidade de modelar o corpo se dá por quê? É interessante refletir a respeito disso...

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

9. Autoavaliação do Augustinho

Passadas as 6 semanas de treinamento de Augustinho, é chegado o momento de avaliar se alcançou a meta traçada de correr os 3km. Ele irá fazer uma autoavaliação objetiva (compara a distância percorrida à meta estabelecida) e subjetiva (sobre suas reações e sentimentos em relação ao processo todo). Escolha a melhor opção que ajuda o Augustinho a se autoavaliar.

Opção 1

Cumpri os 3km na última semana e me sinto frustrado.



Opção 2

Cumpri os 3k na última semana, mereço um descanso e me sinto capaz de fazer de novo.



Opção 3

Cumpri os 3km na última semana, mereço um descanso de uma semana e não sei se continuo.



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Marque 1 ponto!

Augustinho cumpriu a meta de 3km, mas está com um baixo nível de autoeficácia. Se sente frustrado e duvida da própria capacidade de orientar seus esforços para seguir firme seu programa de atividade física.

Augustinho avalia objetivamente a meta dele: "consegui correr 3km no prazo de 6 semanas. Fiz musculação para prevenir lesões e a corri entre 25 e 30 minutos em cada sessão de treinamento com o Ryani. Meu professor de Educação Física tem orientado esse programa de musculação, que é voltado para adolescentes, com duração de 60 minutos em cada sessão, sem preocupação de ficar sarado, com exercícios de grandes grupos musculares.

Adotei o hábito de fazer exercícios, com base nos seguintes critérios:

- a) consistência (mantive uma rotina de corrida com meu amigo);
- b) escolhi uma meta realista com uma atividade de fácil execução que já adorava fazer desde criança e a musculação com meio de evitar lesões para a corrida;
- c) o ambiente de corrida era agradável para mim e conhecido.

Ainda assim, não me sinto seguro para alcançar outras metas de atividade física.

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



"Agora, eu, Augustinho, resolvi avaliar subjetivamente se cumpri meu planejamento. Quando estava só querendo perder peso, queria ter um corpo magro. Dessa vez não. Estou fazendo exercício físico para benefícios de saúde, não para ficar com o corpo esbelto. Isso de ficar sarado nem passa mais na minha cabeça. Corpo cada um tem o seu. O meu é gordinho, mas confiro meus índices de saúde frequentemente, para saber se está tudo certo. Descobri que estou com uma disfunção hormonal".

Será que todas as pessoas fazem isso?

Augustinho continua suas reflexões: "Só sei que me sinto feliz com o corpo que eu estou. Nem vou entrar na paranoia de fazer mudanças no corpo para agradar alguém. Já fis isso uma vez, mas não é por aí".

Mas como ter essa consciência sobre o próprio corpo diante de tantos estímulos audiovisuais da mídia, veiculando corpos sarados em revistas de moda e de esportes? Augustinho também começou a se questionar sobre a forma pela qual os corpos femininos são representados na mídia? Será que esses corpos representam a diversidade brasileira?

Continuar...

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 3 pontos!

Augustinho realmente cumpriu a meta e, apesar do cansaço, continua sua crença de eficácia elevada. Sabe que terá condições de orientar seus esforços para alcançar outras metas de saúde.



Em relação ao descanso, na autorregulação para a saúde é comum haver o estabelecimento de recompensas a si próprio pelo cumprimento de uma traçada. Augustinho só não disse por quanto tempo, mas descansar para ter a sensação de dever cumprido é uma boa estratégia.

Continuar...

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Augustinho avalia objetivamente a meta dele: "consegui correr 3km no prazo de 6 semanas. Fiz musculação para prevenir lesões e corri entre 25 e 30 minutos em cada sessão de treinamento com o Ryani. Meu professor tem orientado esse programa de musculação, que é voltado para adolescentes, com duração de 60 minutos em cada sessão, sem preocupação de ficar fortinho, com exercícios de grandes grupos musculares".

Além disso, ele acrescenta: "Me sinto feliz e confiante, por ter alcançado a meta de corrida que estabeleci. Adotei o hábito de fazer exercícios, com base nos seguintes critérios:

- a) consistência (mantive uma rotina de corrida com meu amigo);
- b) escolhi uma meta realista com uma atividade de fácil execução que já adorava fazer desde criança e a musculação com meio de evitar lesões para a corrida;
- c) o ambiente de corrida era agradável para mim e conhecido".

Agora, não sei se todos teriam todo esse apoio emocional e a ajuda de um professor de Educação Física como Augustinho teve. Será que todos têm isso? É um ponto importante para refletir...

[Continuar...](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



"Agora, eu, Augustinho, resolvi avaliar subjetivamente se cumpri meu planejamento. Quando estava só querendo perder peso, queria ter um corpo magro. Dessa vez não. Estou fazendo exercício físico para benefícios de saúde, não para ficar com o corpo esbelto. Isso de ficar sarado nem passa mais na minha cabeça. Corpo cada um tem o seu. O meu é gordinho, mas confiro meus índices de saúde frequentemente, para saber se está tudo certo. Descobri que estou com uma disfunção hormonal".

Será que todas as pessoas fazem isso?

Augustinho continua suas reflexões: "Só sei que me sinto feliz com o corpo que eu estou. Nem vou entrar na paranoia de fazer mudanças no corpo para agradar alguém. Já fis isso uma vez, mas não é por aí".

Mas como ter essa consciência sobre o próprio corpo diante de tantos estímulos audiovisuais da mídia, veiculando corpos sarados em revistas de moda e de esportes? Augustinho também começou a se questionar sobre a forma pela qual os corpos femininos são representados na mídia? Será que esses corpos representam a diversidade brasileira?

Continuar...

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Marque 2 pontos!

Augustinho cumpriu a meta de distância que ele estabeleceu, mas ainda precisa controlar seus estados emocionais. Ele anda um tanto na dúvida, se deve continuar seu programa de atividade física.



Ryani, seu amigo e grande incentivador, resolve dar uma sugestão a ele: "Augustinho, por que você não tenta conversar com o nosso professor de Educação Física? Estou vendo que você não está conseguindo enxergar o quanto você evoluiu, desde começamos a correr juntos. Talvez ele consiga te explicar detalhadamente o que você precisa fazer para não perder o ânimo."

O professor explicou a Augustinho o seguinte: "Objetivamente você alcançou a meta que traçou. Correu os 3km no prazo de 6 semanas. Fez musculação para prevenir lesões e correu entre 25 e 30 minutos em cada sessão de treinamento com seu amigo Ryani. Conseguiu cumprir o programa de musculação que elaborei para você, com duração de 60 minutos em cada sessão, sem preocupação de que você ficasse sarado, com exercícios de grandes grupos musculares". Augustinho apenas ouvia o professor falar e concordava.

O professor continuou: "Um dos pontos importantes disso tudo foi você ter adotado o hábito de fazer exercícios, com base nos critérios que eu te ensinei: a) consistência (manteve uma rotina de corrida com seu amigo); b) escolheu uma meta realista com uma atividade de fácil execução que já adorava fazer desde criança e a musculação com meio de evitar lesões para a corrida; c) o ambiente de corrida era um lugar agradável e que você já conhecia bem".

Ouvindo essas palavras, Augustinho começou a entender que não estava tão mal quanto havia pensado.

[Continuar](#)

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



"Agora, eu, Augustinho, resolvi avaliar subjetivamente se cumri meu planejamento. Quando estava só querendo perder peso, queria ter um corpo magro. Dessa vez não. Estou fazendo exercício físico para benefícios de saúde, não para ficar com o corpo esbelto. Isso de ficar sarado nem passa mais na minha cabeça. Corpo cada um tem o seu. O meu é gordinho, mas confiro meus índices de saúde frequentemente, para saber se está tudo certo. Descobri que estou com uma disfunção hormonal".

Será que todas as pessoas fazem isso?

Augustinho continua suas reflexões: "Só sei que me sinto feliz com o corpo que eu estou. Nem vou entrar na paranoia de fazer mudanças no corpo para agradar alguém. Já fiz isso uma vez, mas não é por aí".

Mas como ter essa consciência sobre o próprio corpo diante de tantos estímulos audiovisuais da mídia, veiculando corpos sarados em revistas de moda e de esportes? Augustinho também começou a se questionar sobre a forma pela qual os corpos femininos são representados na mídia? Será que esses corpos representam a diversidade brasileira?

[Continuar...](#)

[Crie um site no WIX](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

[Início](#) [Espaço do\(a\) professor\(a\)](#) [Sobre o autor e detalhes da história](#)

Analise suas Escolhas!!

É chegado o momento de você analisar as escolhas que fez ao longo do tema 2 da história do Augustinho. Cada faixa de pontuação tem um significado. Depois de fazer isso, fique à vontade para partir para o tema Alimentação e Obesidade!

Cenário 1

Você acertou entre 1 e 9 pontos.

Cenário 2

Você acertou entre 10 e 18 pontos.

Cenário 3

Você acertou entre 19 e 27 pontos.

© 2016 por Bruno dos Santos Gouvêa. Criado com [Wix.com](#)



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Sinal vermelho!

Essa pontuação indica que a maioria das escolhas que você fez estão distantes dos parâmetros recomendados pela Organização Mundial da Saúde para a prática de atividades físicas como forma de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (exemplos: diabetes e câncer). Além disso, possivelmente você também não seguiu todas etapas da autorregulação da saúde para ajudar Augustinho a alcançar sua meta de corrida.

[Clique aqui para entender os termos apresentados na história...](#)

As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história



Sinal amarelo!

Essa pontuação indica que a maioria das escolhas que você fez estão próximas aos parâmetros recomendados pela Organização Mundial da Saúde para a prática de atividades físicas como forma de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (exemplos: diabetes e câncer). Além disso, possivelmente você também buscou seguir quase todas etapas da autorregulação da saúde para ajudar Augustinho a alcançar sua meta de corrida.

[Clique aqui para entender os termos apresentados na história...](#)

As Escolhas de Augustinho



Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Sinal verde!

Essa pontuação indica que a maioria das escolhas que você fez estão bem próximas aos parâmetros recomendados pela Organização Mundial da Saúde para a prática de atividades físicas como forma de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (exemplos: diabetes e câncer). Além disso, possivelmente você também buscou seguir quase todas etapas da autorregulação da saúde para ajudar Augustinho a alcançar sua meta de corrida.

[Clique aqui para entender os termos apresentados na história...](#)



As Escolhas de Augustinho



Glossário sobre Autorregulação para a Saúde

Nesta parte, você poderá buscar a definição de termos e de expressões sobre autorregulação para a saúde usados ao longo do Tema 2 da história do Augustinho. As explicações estão divididas na lógica da autorregulação, ou seja, para alcançar uma meta é preciso planejá-la, executá-la e avaliar se deu certo ou não, a fim de manter o modo de execução ou de fazer os ajustes necessários. Há também esclarecimentos sobre o termo autoeficácia, bastante citado na história.

Planejamento

1. **Meta** --> Um objetivo a ser alcançado. Um exemplo de meta de saúde realista foi Augustinho ter escolhido uma atividade que ele gostava e que era de fácil execução. O prazo de 6 semanas para alcançar 3km foi realista.
2. **Ajuda social** --> É a ajuda de amigos, de parentes ou de especialistas para lidar com situações que possam desviar o foco da meta durante a execução. Augustinho contou com o apoio de seu amigo Ryani e de seu professor para lidar com suas angústias e com a fadiga ao longo do treinamento de corrida.
3. **Planejamento Estratégico** --> Há o pensamento antecipatório e coping proativo que são estratégias usadas para evitar problemas que podem vir a ocorrer. Depois de estabelecer uma meta, Augustinho pensou em quanto tempo, quantas vezes na semana e em que local iria correr. E se algo der errado, o que fazer? É uma forma de tentar antever o que pode dar errado e buscar formas de evitar isso. Augustinho pensou nisso tudo, entre erros e acertos, e contou com a ajuda do seu amigo nas situações difíceis.

Execução

1. **Foco** --> É meio literal mesmo. Significa manter a atenção direcionada ao cumprimento da meta estabelecida. Augustinho pensava o tempo todo em conquistar a meta dos 3km, mesmo no frio e sentindo fadiga.
2. **Coping proativo** --> É aquela estratégia de prever possíveis obstáculos e maneiras de lidar com eles. Na nossa história, Augustinho imaginou o que poderia dar errado: se estivesse muito frio, o que faria? Isso pode servir positiva ou negativamente. Ele contou também com ajuda social.
3. **Automonitoramento** --> Controlar as ações durante o cumprimento da meta. Augustinho usou diários e um relógio simples com cronômetro, mas comentou que há aplicativos de celular para anotar as distâncias, a duração das corridas e a frequência cardíaca. Outras pessoas usam diários, gravam em vídeo ou áudio.
4. **Distratores** --> Fatores que podem desviar a pessoa da meta. Exemplos: a dor e o frio na corrida.

Avaliação

1. **Autoavaliação** --> Refletir e avaliar como foi o desempenho ao longo do processo de cumprimento da meta. Augustinho reconheceu que errou e fez alguns ajustes para continuar sua meta de correr 3km.
2. **Reações pessoais** --> As pessoas devem reagir positiva ou negativamente, em relação ao desempenho durante o cumprimento da meta. Augustinho se demonstrou feliz por ter conseguido cumprir a meta de correr 3km e cofiante para estabelecer outras metas de atividade física.

Autoeficácia

1. **Experiência direta** --> Augustinho lembra de suas experiências de êxito nas aulas de corrida na escola, o que o incentiva a voltar a correr.
2. **Experiência vicária** --> A observação de seu amigo Ryani, que praticou atividades físicas e emagreceu, serve de estímulo para Augustinho, pois enxerga o amigo como um modelo de sucesso.
3. **Persuasão social ou verbal** --> Ryani elogia e fala palavras de incentivo para reforçar as crenças de Augustinho de

estresse, dor ou fadiga podem reduzir as crenças de que uma pessoa poderá alcançar a meta estabelecida por ela. Augustinho manteve o foco na meta de correr 3km que ele traçou, e reagiu positivamente à fadiga durante a corrida.

Voltar para o início

Iniciar outro tema

© 2016 por Bruno dos Santos Gouvêa. Criado com Wix.com



As Escolhas de Augustinho

Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço de(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

Detalhes sobre a História

Tema: Tema transversal saúde; estratégias de autorregulação da saúde: metas, obstáculos, frustrações, coping, motivação, automonitoramento, autoavaliação.

Objetivo: formar alunos capazes de autorregular a saúde.

Público-alvo: alunos adolescentes.

Formato: história elaborada para ser aplicada sob a forma de infusão curricular, ou seja, ao longo das aulas de uma disciplina escolar. Cada um dos três temas da história-ferramenta pode ser aplicado integralmente, em forma de avaliação, ou em várias aulas sem um número definido de sessões, conforme o interesse e a viabilidade.

Como utilizar a história:

1) **em aulas** — o (a) docente pode selecionar os constructos da Teoria Social Cognitiva que desejar, bastando identificá-los nos quadros-resumo sobre a estrutura de cada um dos três temas da história-ferramenta As Escolhas de Augustinho e discutir com os alunos o trecho da história correspondente;

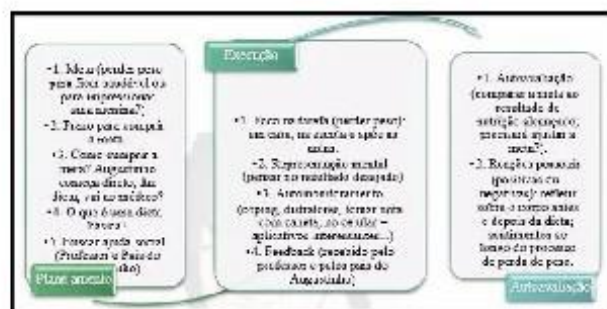
2) **leitura integral** — o (a) docente pode solicitar que os alunos leiam a história integralmente, empregando uma análise e um debate sobre os constructos da Teoria Social Cognitiva presentes nas narrativas.

3) **leitura + conferência de atividades** — o (a) docente pode utilizar as **atividades sugeridas** para cada tema e utilizá-la antes da leitura do tema correspondente, como uma espécie de aula introdutória sobre os constructos que constam no material didático digital As Escolhas de Augustinho.

4) **avaliação do (a) docente** — as sugestões anteriores foram propostas, com base nas experimentações que eu, autor da história, fiz ao longo do processo de construção deste material educativo digital. São apenas recomendações, ficando a cargo do (a) professor (a) aplicar a história da maneira que mais se adequar ao estilo de ensino e à disponibilidade de tempo oferecida pelo currículo da escola em ele (a) lectura.

Estrutura da narrativa do tema 1 sobre Alimentação e Obesidade

PLEA e conteúdo sobre saúde



Planejamento



Este site foi criado por WIX.com. Crie seu site GRÁTIS >>

| | | |
|---|---------------------------------------|---|
| Qual é o desafio com que Aguilinho deve lidar? | Assunção voluntária | Alimentação, sono e saúde mental |
| Qual é o objetivo para que Aguilinho deve lidar? | Assunção voluntária e participação | Alimentação, hábitos alimentares e saúde mental |
| Por que é tão difícil para o Aguilinho? | Exercício físico | ----- |
| Como podemos ajudar Aguilinho a alcançar os seus objetivos? | Como, porque, onde, quando e com quem | Alimentação, hábitos e condições de sono |

Execução

| Tarefa do Aluno | Construtor de TIC | Nota Transversal Saúde |
|--|---|--|
| Agilinho é saudável? Aguilinho vai começar uma alimentação saudável? | Diagnóstico (medição) | Acesso à saúde, alimentação saudável/ativa |
| A relação de Aguilinho em casa | Diagnóstico (ajuda social, Atividade física, alimentação e saúde) | Alimentação, Alimentação saudável, Consumo de água |
| A relação de Aguilinho na escola | Diagnóstico (ajuda alimentar) | Alimentação com componente físico, hábitos alimentares, alimentação saudável |
| Monitoramento | Diagnóstico (ajuda, auto-monitoramento, estratégias, avaliação) | Alimentação, hábitos e sono mental, alimentação emocional na saúde e bem-estar |

Avaliação

| Tarefa do Aluno | Construtor de TIC | Nota Transversal Saúde |
|--|-------------------|--------------------------|
| Agilinho é saudável? Aguilinho vai começar uma alimentação saudável? | Autodiagnóstico | Diagnóstico, alimentação |
| | | Diagnóstico com o tempo |
| | | Diagnóstico emocional |

Estrutura da narrativa do tema 2 sobre Atividade Física

PLEA e conteúdo sobre saúde



Planejamento

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

Início

Espaço do(a) professor(a)

Sobre o autor e detalhes da história

- Detalhes que você precisa saber sobre a história interativa "As Escolhas de Augustinho"!

Nesta parte, você, professor(a), entenderá por que e como a presente história-ferramenta foi elaborada. Além disso, terá acesso a sugestões de atividades para ensinar estratégias de autorregulação para a saúde no contexto das aulas de Ensino Médio.

[Clique aqui para saber mais.](#)

As Escolhas de Augustinho



Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde

[Início](#)

[Espaço do\(a\) professor\(a\)](#)

[Sobre o autor e detalhes da história](#)

Sobre a história

Esta história *As Escolhas de Augustinho: Uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde* foi elaborada como parte da minha dissertação no Programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II. Trata-se de uma iniciativa que se insere em um projeto maior do grupo de pesquisa Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino, Aprendizagem, Interdisciplinaridade e Inovação em Educação (GEPEAIINEDU), liderado por minha orientadora do mestrado, Katia Regina Xavier da Silva. Esse grupo tem produtos educacionais voltados para o ensino da Autorregulação da aprendizagem.

Para conhecer o grupo de pesquisa (GEPEAIINEDU) e suas ações educativas, [clique aqui](#).

Sobre o autor

Sou [Bruno dos Santos Gouvêa](#), professor de Educação Física do Colégio Pedro II e mestrando no Programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II. Antes de ingressar no Colégio Pedro II, atuei como professor nas redes municipal e estadual do Rio de Janeiro. Sempre tive interesse em produzir materiais voltados a ensinar conteúdos conceituais de Educação Física, o que foi possível ao iniciar o referido Mestrado Profissional, onde tenho pesquisado sobre Psicologia da Aprendizagem. Mais especificamente, a minha pesquisa versa sobre a construção de materiais didáticos digitais voltados ao ensino de estratégias autorregulatórias para a saúde e do tema transversal saúde.

Contato

| Nome | Mensagem |
|---------|----------|
| E-mail | |
| Assunto | |

[Enviar](#)

