

COLÉGIO PEDRO II

Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura
Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica

Italo dos Santos Rocha

AUTORREGULAÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos

Rio de Janeiro
2018



Italo dos Santos Rocha

AUTORREGULAÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica, vinculado à Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura do Colégio Pedro II, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Práticas de Educação Básica.

Orientadora Professora Dra. Kátia Regina Xavier Pereira da Silva

Rio de Janeiro
2018

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

R672 Rocha, Italo dos Santos

Autorregulação da saúde na educação física escolar: uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos/Italo dos Santos Rocha. – Rio de Janeiro, 2018.

147f.

Inclui produto educacional: “História-Ferramenta: E agora, Francisco? e Caderno de Oficinas: estratégias de autorregulação da saúde e de atividade física na EJA”

Dissertação (Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica) – Colégio Pedro II. Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura.

Orientador: Kátia Regina Xavier Pereira da Silva.

1. Educação física – Estudo e ensino. 2. Educação de jovens e adultos (EJA). 3. Autorregulação da aprendizagem. I. Silva, Kátia Regina Xavier Pereira da. II. Título.

CDD 613.7

Italo dos Santos Rocha

AUTORREGULAÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica, vinculado à Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura do Colégio Pedro II, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Práticas de Educação Básica.

Aprovado em: ____/____/____.

Banca Examinadora:

Dra. Kátia Regina Xavier da Silva (Orientadora)
Colégio Pedro II – Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica
(MPPEB-CPII)

Dr. Rogério Mendes de Lima
Colégio Pedro II – Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica
(MPPEB-CPII)

Dr. Roberto Tadeu Iaochite
Universidade Estadual Paulista (UNESP)/Campus de Rio Claro.
Instituto de Biociências (IB)

Rio de Janeiro
2018

A minha filha, minha esposa e minha
família, que me motivam a continuar
lutando...

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço à Deus, o Racional Superior da Terra e a todo o Universo por ter me guiado nesta jornada.

Agradeço também a minha orientadora, Professora Dra. Kátia Regina Xavier da Silva, por todo o empenho, o comprometimento, a paciência e a sabedoria em todos os momentos que me orientou. Muita gratidão! Obrigado por tudo!

Agradeço o todos os meus colegas do Mestrado pela parceria e alegria nos momentos de convivência no qual compartilhamos. Aos colegas do grupo de pesquisa GEPEAIINEDU por todo carinho, atenção e parceria.

Agradeço ao professor Dr. Roberto Tadeu Iaochite e ao professor Dr. Rogério Mendes de Lima pelas contribuições de excelência que foram prestadas ao longo deste percurso e que me ajudaram bastante na construção deste trabalho. Gratidão!

Agradeço à todo corpo docente do MPPEB – CPII pela dedicação, atenção e por compartilhar momentos maravilhosos na companhia de vocês.

À todos os meus colegas docentes, equipe pedagógica e equipe diretiva que me apoiaram e me incentivaram neste projeto. Obrigado!

Aos meus alunos da Educação de Jovens e Adultos da Rede Municipal de Mesquita, que participaram e contribuíram na construção deste trabalho. Vocês são a minha fonte de inspiração e tenho um imenso prazer em trocar conhecimento com todos vocês. Muito Obrigado!

Quero agradecer aos meus pais (Maria José e Rocha), que sempre me apoiaram nas minhas escolhas e me ofereceram o melhor que poderiam. Que sempre investiram no meu futuro. Esta conquista é de vocês. Minha imensa gratidão sou fã de vocês. E, ao meu irmão Rodrigo Rocha pela parceria e incentivo nas horas que mais precisei.

Agradeço à minha esposa, companheira e amada Liu Leal. Obrigado pela parceria, pela paciência e atenção doada neste período. Você foi um ótimo presente que o Universo me enviou. Logo mais estaremos recebendo o maior presente de todos, a nossa Nina, nossa amada filha que em breve estará em nossos braços. Amo vocês!

“Com amor e carinho todos vencerão os maiores obstáculos, as maiores barreiras. Para o amor e para o carinho não tem obstáculos, não tem barreiras, porque onde está o amor, está a doçura é com doce que se conquista e não com o fel”.
(209º vol. Livro Universo em Desencanto)

RESUMO

ROCHA, Italo dos Santos. **AUTORREGULAÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos.** 2018.146f. Dissertação (Mestrado) – Colégio Pedro II, Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura, Programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica, Rio de Janeiro, 2018.

A Educação Física Escolar pode ser um veículo importante na promoção da saúde dos estudantes da EJA. As justificativas para desenvolvimento desta pesquisa baseiam-se em orientações de vários documentos da Organização Mundial da Saúde que indicam a relevância social de pesquisas e ações que discutam sobre estratégias para a melhoria da saúde; a necessidade de preenchimento de uma lacuna referente ao desenvolvimento de materiais educacionais que sirvam de suporte para que os docentes de Educação Física; o aumento índice de inatividade física da população brasileira nos últimos anos. O produto educacional resultante desta pesquisa é um *kit* composto pela história-ferramenta *E agora, Francisco?* e um *Caderno de oficinas*. O objetivo geral da pesquisa é analisar como o ensino das estratégias autorregulatórias estabelecimento de metas e suporte social pode contribuir para a apreensão de conhecimentos declarativos, procedimentais e condicionais sobre a prática de atividade física na EJA. Já os objetivos específicos foram: Construir uma história-ferramenta, voltada para a Educação de Jovens e Adultos, que tem como foco a problematização de conhecimentos sobre a prática de atividade física e a utilização de estratégias autorregulatórias *estabelecimento de metas e suporte social*; Elaborar e implementar oficinas voltadas para o ensino de estratégias autorregulatórias para a prática de atividade física na EJA, a partir da utilização da história-ferramenta *E Agora, Francisco?*; Analisar o processo de apreensão de conhecimentos sobre prática de atividade física, por estudantes da EJA. É uma pesquisa de caráter qualitativo, sob a referência do Estudo de Caso. A pesquisa fez uso de cinco instrumentos de coleta de dados: portfólio autorregulatório, análise de documentos, entrevista por pautas em grupo, entrevista semiestruturada e o questionário IPAQ. A análise qualitativa dos dados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo de Bardin (2016), com o apoio do software (webQDA). Em relação aos resultados encontrados observou-se que o conhecimento procedimental foi o mais apreendido nesta pesquisa de intervenção. Pode-se destacar que a subcategoria suporte social teve uma prevalência de 105 referências. O conhecimento declarativo foi pouco evidenciado, porém destaque a subcategoria atividade física que teve 31 referências, com muitos conteúdos relacionados aos benefícios proporcionados pela

atividade física. Já o conhecimento condicional foi pouco referenciado. Sugere-se, portanto, que sejam realizados novos projetos de intervenção com características diversificadas: I. Um período maior de intervenção e avaliação dos seus resultados a médio e longo prazo; II. Aplicação em diferentes segmentos de ensino (Educação infantil, Ensino fundamental I, Ensino Médio); III. Utilização de outros métodos de pesquisa e outros formatos de pesquisa que estejam alinhados ao segmento de ensino selecionado para aplicação; IV. Seleção de outras estratégias autorregulatórias ou constructos da TSC; V. Desenvolvimento de novos produtos educacionais (jogos, recursos digitais, aplicativos, livros); entre outras ações.

Palavras-chave: Educação Física; Estratégias Autorregulatórias; Atividade Física; Educação de Jovens e Adultos; Ensino.

ABSTRACT

ROCHA, Italo dos Santos. **Title: HEALTH SELF – REGULATION IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: a proposal for education in Youth and Adult Education.** 2018. 146f. Dissertação (Mestrado) – Colégio Pedro II, Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura. Programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica, Rio de Janeiro, 201X.

School Physical Education can be an important vehicle in promoting the health of students at EJA. The justifications for the development of this research are based on guidelines from various World Health Organization documents that indicate the social relevance of research and actions that discuss strategies for health improvement; the need to fill a gap regarding the development of educational materials that will support Physical Education teachers; the increased rate of physical inactivity of the Brazilian population in recent years. The resulting educational product of this research is a toolkit made up of the history tool. Now, Francisco? and a Workbook. The general objective of the research is to analyze how the teaching of self-regulatory strategies, goal setting and social support can contribute to the apprehension of declarative, procedural and conditional knowledge about the practice of physical activity in EJA. The specific objectives were: To build a tool history, focused on Youth and Adult Education, which focuses on problematization knowledge about the practice of physical activity and the use of self-regulatory strategies, goal setting and social support; Develop and implement workshops aimed at teaching self-regulatory strategies for the practice of physical activity in EJA, based on the use of the tool history Now, Francisco ?; Analyze the process of apprehension of knowledge about physical activity practice, by students of the EJA. It's a qualitative research, under the reference of the Case Study. The research used five data collection instruments: self-regulatory portfolio, document analysis, group agenda interview, semi-structured interview and the IPAQ questionnaire. Qualitative data analysis was performed using Bardin's (2016) content analysis technique, supported by the software (webQDA). Regarding the results found, it was observed that procedural knowledge was the most learned in this intervention research. It can be highlighted that the social support subcategory had a prevalence of 105 references. The declarative knowledge was little evidenced, but I highlight the subcategory physical activity that had 31 references, with many contents related to the benefits provided by physical activity. Already conditional knowledge was poorly referenced. Therefore, it is suggested that new intervention projects be carried out with diversified characteristics: I. A longer period of intervention and evaluation of their results in the medium and long term; II. Application in different

educational segments (kindergarten, elementary school I, high school); III. Use of other research methods and other research formats that are aligned with the teaching segment selected for application; IV. Selection of other self-regulatory strategies or TSC constructs; V. Development of new educational products (games, digital resources, applications, books); among other actions.

Keywords: Physical Education; Self-Regulatory Strategies; Physical activity; Youth and Adult Education; Teaching.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Modelo de fases do processo de Autorregulação da Aprendizagem	32
Figura 2: Modelo teórico PLEA	34
Figura 3: Etapas do processo de pesquisa	52
Figura 4: Categorias e subcategorias utilizadas para analisar os dados da entrevista e do portfólio autorregulatório	56
Figura 5: Etapas de desenvolvimento das oficinas	62

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Unidade Temática/ Objetos de Conhecimento / Habilidades da Educação Física nos Anos Finais de Ensino Fundamental	22
Quadro 2: Principais fontes de crenças de autoeficácia no âmbito da saúde	37
Quadro 3: Conceitos e definições relacionadas à atividade Física	39
Quadro 4: Documentos analisados durante o processo de aplicação das oficinas	49
Quadro 5: Atividades registradas através da Entrevista por Pautas em Grupo	51
Quadro 6: Descrição das categorias e subcategorias de análise	57
Quadro 7: Estrutura do produto educacional composto pela história - ferramenta E agora, Francisco? e caderno de oficinas pedagógicas	63
Quadro 8: Classificação do nível de atividade física dos participantes da pesquisa IPAQ (versão longa)	66
Quadro 9: Estrutura da história – ferramenta E agora, Francisco?	69
Quadro 10: Resultados da roda de conversa realizada na 6ª oficina	78
Quadro 11: Resultado do número de referências x estratégia autorregulatória	81
Quadro 12: Distribuição das referências analisadas por categoria, subcategoria, fontes de evidência e referências	84

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Índices absolutos e percentuais de concordância entre as categorizações dos juízes e do pesquisador	59
Tabela 2: Total de referências consideradas após a análise dos juízes distribuídas por categoria	59

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TSC	Teoria Social Cognitiva
GEPEAIINEDU	Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino, Aprendizagem, Interdisciplinaridade e Inovação em Educação
MPPEB/CPII	Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II
EJA	Educação de Jovens e Adultos
GUIA	Grupo Universitário de Investigação em Processos de Autorregulação
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	17
1.1 A implicação do pesquisador no processo da pesquisa.....	17
1.2 Justificativa	24
1.3 Objetivos.....	29
1.3.1 Objetivo Geral	29
1.3.2 Objetivos Específicos.....	29
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	30
2.1 Autorregulação da aprendizagem: conceitos e modelos	30
2.2 Teoria social cognitiva: aplicação à saúde	35
2.3 Atividade Física e Saúde	38
2.4 Busca de suporte social	40
2.5 Projetos de intervenção com a utilização de narrativas.....	43
3. METODOLOGIA.....	46
3.1 Tipo de Pesquisa	46
3.2 Instrumentos de coleta de dados	48
3.2.1 Portfólio Autorregulatório	48
3.2.2 Análise de Documentos.....	49
3.2.3 Entrevista por Pautas em Grupo.....	50
3.2.4 Entrevista Semiestruturada	50
3.2.5 Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)	51
3.3 Caracterização dos participantes.....	52
3.4 Etapas da pesquisa	52
3.5 Análise de Dados	54
3.5.1 Técnica Qualitativa de Análise de Dados.....	54
4 APRESENTAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL.....	60
5. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	65

5.1 Perfil de atividade física dos participantes	65
5.2 O processo da inspiração e construção da história – ferramenta	67
5.3 O processo de implementação das oficinas	70
5.4 Dados Qualitativos	80
5.4.1 Bloco 1: As estratégias autorregulatórias envolvidas nas oficinas.....	80
5.4.2 Bloco 2: Tipos de conhecimento expressos pelos participantes da pesquisa	84
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	99
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	102
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – (RESPONSÁVEIS LEGAIS)	113
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – (MAIORES DE 18 ANOS)	115
APÊNDICE C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – (menores de 18 anos)	117
APÊNDICE D – Carta de apresentação do professor pesquisador.....	119
APÊNDICE E – Roteiro de Entrevista por pauta	120
APÊNDICE F – Roteiro de Entrevista Semiestruturada.....	121
APÊNDICE G – Ficha de Planejamento de Metas para a Saúde	122
APÊNDICE H – Roteiro para a apresentação final	123
APÊNDICE I - Portfólio Autorregulatório	124
ANEXO A – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).....	134
ANEXO B – Classificação do nível de atividade física (IPAQ)	138
ANEXO C - Capítulo Final da História – Ferramenta <i>E Agora, Francisco?</i>.....	139

1 INTRODUÇÃO

1.1 A implicação do pesquisador no processo da pesquisa

O presente estudo está vinculado a pesquisa maior intitulada *Qualificando a prática pedagógica: casos de ensino e estratégias de autorregulação como promotores de aprendizagem significativa*¹, coordenada pela professora Dra. Kátia Regina Xavier Pereira da Silva. A pesquisa reúne estudos que visam o desenvolvimento e o aprimoramento de materiais educacionais construídos com base na Teoria Social Cognitiva (TSC) no contexto do Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino, Aprendizagem, Interdisciplinaridade e Inovação em Educação (GEPEAIINEDU), cadastrado no CNPq, e oriundos do Programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II (MPPEB/CPII).

De modo mais específico, a presente pesquisa descreve e analisa o processo de implementação de oficinas para o desenvolvimento do conhecimento condicional acerca da prática de atividade física na Educação de Jovens e Adultos (EJA), por meio do ensino de estratégias autorregulatórias propostas na história-ferramenta intitulada: *E agora, Francisco?*²

O processo de escolha do tema desta pesquisa, de certa forma, partiu das minhas experiências profissionais ao longo dos últimos anos. Em 2005, ingressei no curso de Licenciatura Plena em Educação Física, com o desejo inicial de atuar na área de preparação física esportiva, especificamente no futebol.

No decorrer do curso me interessei pelos assuntos ligados à área da Fisiologia do Exercício e da Biomecânica, sempre com um olhar desses estudos voltados aos assuntos relacionados à temática da saúde. Além disso, ao ter contato com as disciplinas pedagógicas, me encantei, e surgiu o desejo de atuar como docente na Educação Básica.

Em 2009, logo após minha formatura, comecei a atuar como professor de musculação e avaliador físico em várias academias da zona sul do Rio de Janeiro. Durante esse período, tive contato com uma diversidade de alunos, que em sua maioria buscavam algum tipo de melhoria na sua qualidade de vida. Ao longo desse período, pude perceber que grande parte dessas pessoas não conseguia estabelecer metas e objetivos pessoais claros para a adoção de um estilo de vida mais saudável.

¹ Aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Pedro Ernesto, sob o CAAE 30848614.0.0000.5259.

² A presente pesquisa foi avaliada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Castelo Branco (CEP-UCB) e aprovada sob o CAAE 84185318.1.0000.8144.

Em 2012, ingressei como docente na Rede Municipal de Educação de Mesquita – RJ, sendo esta a minha primeira experiência como docente na área escolar. Iniciei minha jornada pedagógica com turmas de anos finais do Ensino Fundamental da Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Foi um grande desafio, pois a EJA desse município é bastante heterogênea, sendo composta por adolescentes, jovens, adultos de meia idade e idosos. Considero a diversidade discente presente na EJA um grande diferencial, pois esse grupo possui um rico acervo de experiências e de histórias de vida.

Ao longo da minha prática como docente, várias dúvidas começaram a surgir a respeito de temas, conteúdos e metodologias a serem utilizadas com essas turmas. Com o objetivo de resolver um questionamento que surgiu durante a minha prática docente fiz uma busca nos documentos oficiais e encontrei uma proposta curricular voltada para a EJA (BRASIL, 2002). Este documento apresenta alguns princípios orientadores baseados em quatro aspectos fundamentais: o princípio da inclusão, o princípio da diversidade, as categorias de conteúdos e os temas transversais. Além disso, o referido documento estabelece uma série de objetivos específicos da Educação Física, voltados para a EJA, apresenta blocos de conteúdos baseados nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e algumas orientações didáticas para o professor que atua nesta modalidade de ensino.

A referida proposta não tem como objetivo a sistematização dos conteúdos, mas sugere alguns caminhos didáticos que podem ser construídos nas aulas de Educação Física na modalidade EJA. A partir daí o professor pode elaborar planejamentos de ensino mais participativos e democráticos, respeitando as peculiaridades e características do estudante inserido nessa modalidade.

Durante as aulas de Educação Física, tenho a preocupação de criar um clima atrativo e incentivar a participação e a interação entre os alunos, independente de faixa etária, nível de habilidade motora ou capacidade física. Com base nesse modelo inclusivo, adoto também a estratégia de planejamento participativo, por meio da qual todos os envolvidos no processo pedagógico decidem coletivamente quais os temas e os conteúdos a serem abordados ao longo do semestre.

Tenho observado no contexto da minha prática pedagógica na EJA, que grande parte das temáticas eleitas pelos estudantes se concentra em assuntos ligados a hábitos saudáveis (conhecimentos de nutrição/alimentação saudável e benefícios promovidos pela atividade física), práticas corporais (esportes, ginásticas, jogos, danças), conhecimentos sobre o corpo e prevenção de doenças.

No ano de 2013, no decorrer das aulas do primeiro semestre letivo, tivemos uma experiência muito rica, com troca de informações, conteúdos e um grande movimento reflexivo que envolveu toda a turma. A partir daí, surgiu a ideia de desenvolver um projeto de intervenção para o segundo semestre de 2013, nomeado *Seja Saúde*. Esse projeto teve a duração de um bimestre letivo e abordou diferentes temáticas relacionadas a saúde, na dimensão conceitual, procedimental e atitudinal. O objetivo geral foi observar e analisar os hábitos e os comportamentos de saúde adotados pela comunidade escolar (professores, alunos e funcionários). A culminância do projeto se deu no final do bimestre, em dois dias consecutivos. Na etapa da culminância realizou-se a aplicação de um questionário sobre hábitos de vida e sobre o nível de estresse, avaliação do Índice de Massa Corpórea (IMC) e aferição da pressão arterial sistêmica dos participantes. Nessa época eu atuei como supervisor e orientador de todos os procedimentos realizados, em grande parte, pelos alunos participantes.

Nas edições seguintes desse projeto (2014, 2015 e 2016), foram realizadas algumas alterações e os alunos participantes atuaram efetivamente em todas as etapas de construção e desenvolvimento. O formato do primeiro projeto, realizado em 2013, foi mantido, mas com o acréscimo do objetivo de analisar coletivamente todos os dados levantados. As informações coletadas serviram de base para a elaboração de materiais de divulgação e de palestras específicas direcionadas ao público avaliado. O objetivo principal destas ações era oferecer informações e estratégias que contribuíssem para uma alteração positiva nos hábitos de vida da comunidade escolar.

Alguns dos aspectos positivos oriundos desta experiência foram: o aumento do interesse dos alunos em serem protagonistas na construção do conhecimento e não somente receptores e reprodutores de informações; a participação ativa de grande parte da turma e o apoio institucional para a realização do projeto. Já os aspectos negativos foram: a falta de infraestrutura local para realização das atividades; a carência de recursos financeiros para a confecção de materiais didático-pedagógicos; e o desenvolvimento do projeto sem uma proposta interdisciplinar, devido à falta de adesão de docentes das demais áreas de conhecimento.

Além dos aspectos negativos relatados, observei uma carência de materiais didáticos, de ordem teórico-prática e que ofereçam suporte ao professor de Educação Física na abordagem da temática saúde no âmbito escolar. O objetivo destes materiais é de não servirem como manuais de instruções ou que coloque em questão a autonomia pedagógica.

Mas, que funcionem como ferramentas de organização e sistematização dos conteúdos, dando suporte aos professores para a construção de práticas pedagógicas inovadoras.

Dentre os materiais com as características acima mencionadas, Gouvêa (2017) elaborou, no contexto do MPPEB/CPII, um produto voltado para a Educação Básica, denominado *As escolhas de Augustinho*, que teve como foco o ensino de estratégias de autorregulação da aprendizagem com foco no desenvolvimento de hábitos saudáveis.

Esse material propõe um diálogo interativo em sala de aula e propõe objetiva, segundo Gouvêa (2017, p.39) “instrumentalizar os alunos com informações sobre saúde e com estratégias autorregulatórias para que eles entendam por que e como utilizá-las para promover o autocuidado em saúde”. A fundamentação teórica da pesquisa feita por Gouvêa tomou como referência a Teoria Social Cognitiva (TSC), que destaca a interação recíproca entre pessoa, comportamento e ambiente social. De acordo com essa teoria, o indivíduo é agente, proativo, influencia e é influenciado pelo ambiente que o cerca (IAOCHITE; SOUZA NETO, 2015).

De acordo com Azzi e Polydoro (2008), a autorregulação é um mecanismo interno, consciente e voluntário de gestão de sentimentos, pensamentos e comportamentos, a partir de referenciais baseados em padrões pessoais, metas e objetivos. No domínio da saúde, os processos autorregulatórios são importantes para a modificação do estilo de vida e para o processo de mudança de comportamentos, com vistas à adoção de hábitos saudáveis, que podem contribuir para a melhoria da saúde e do bem-estar pessoal (SILVA; PEREIRA, 2012).

Para Iaochite e Souza Neto (2015), hábitos saudáveis são padrões comportamentais relacionados com o bem-estar do indivíduo, nos aspectos biológicos, sociais e psicológicos, ou seja, são hábitos que irão promover a melhoria dos padrões de saúde do sujeito. A prática regular de exercícios físicos pode ser considerada um hábito saudável, pois promove uma série de benefícios aos seus praticantes.

A autorregulação da aprendizagem, se introduzida no âmbito escolar, pode contribuir positivamente para a adoção de hábitos saudáveis nos escolares. Parto do pressuposto de que a Educação Física, como componente curricular obrigatório da Educação Básica, é uma área de conhecimento que possui como um dos objetivos a promoção e o desenvolvimento de hábitos saudáveis na escola, podendo contribuir para a melhoria da saúde individual e coletiva dos estudantes que são atendidos na modalidade EJA.

De acordo com o Art.37 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB 9.394/96), a “educação de jovens e adultos será destinada àqueles que não tiveram acesso ou

continuidade de estudos no ensino fundamental e médio na idade própria”. Segundo Junior e Moreira (2014), uma das grandes características da EJA é que grande parte do público atendido por esta modalidade é bastante heterogêneo, com a presença de alunos que não tiveram acesso à escolarização na idade estabelecida, seja por reprovações consecutivas ou por evasão motivada por diferentes situações como a necessidade de trabalhar no contraturno.

A inclusão da Educação Física na EJA possibilita que os alunos tenham contato com a cultura corporal de movimento e o direito ao acesso a diversas informações relacionadas à promoção da saúde e a utilização criativa do seu tempo de lazer. Ou seja, a Educação Física atua como um instrumento que potencializa a inserção social, o exercício da cidadania e a melhoria da qualidade de vida do educando.

A Proposta Curricular da Educação Física para a EJA (BRASIL, 2002), estabelece uma série de objetivos e orientações didáticas para que o professor trabalhe com esta modalidade de ensino. Dentre os objetivos específicos relacionados à saúde e à prática de atividades físicas destacamos dois: *I*. Utilização do tempo de livre de lazer como uma prática de promoção da saúde e de melhoria da qualidade de vida: Ex: reivindicação de espaços públicos de lazer e diferentes formas de utilizar e gerir este espaço; *II*. Ampliar os conhecimentos sobre o corpo e sobre hábitos de autocuidado: Ex: ampliar os conhecimentos de hábitos saudáveis a partir de práticas da cultura corporal de movimento.

A Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017) se propõe a ser um documento que servirá de base para a construção de currículos específicos e direcionados à realidade de cada território. Este documento apresenta uma série de competências específicas da Educação Física para o Ensino Fundamental. No âmbito da promoção da saúde e da atividade física, que são objetos de investigação desta pesquisa, destacam-se os seguintes objetivos (BRASIL, 2017, p.221):

[...] 3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais; [...] 8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde; 9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.

Todos os objetivos destacados acima estão inseridos no escopo teórico do produto educacional desenvolvido nesta pesquisa. Com destaque à utilização da atividade física como um meio para promoção da saúde coletiva e o seu desenvolvimento nos contextos de lazer.

O quadro 01 elenca unidades temáticas, objetos de conhecimento e habilidades relacionadas à Educação Física nos anos finais do Ensino Fundamental, organizadas a partir do que é proposto na BNCC.

Quadro 1: Unidade Temática/ Objetos de Conhecimento / Habilidades da Educação Física nos Anos Finais de Ensino Fundamental

Ano	Unidades temáticas/ objetos de conhecimento	Habilidades
6º e 7º anos	Ginásticas/ Ginástica de condicionamento físico	<ul style="list-style-type: none"> • Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde; • Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.
8º e 9º anos	Ginásticas/ Ginástica de condicionamento físico	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito; • Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Fonte: O autor (2018), adaptado da BNCC (BRASIL, 2017).

Nesta versão da BNCC não foram encontradas orientações ou diretrizes específicas para a modalidade da Educação de Jovens e Adultos. Uma das poucas especificações para essa modalidade de ensino foi encontrada no texto inicial desse documento: “A BNCC é um documento plural, contemporâneo, e estabelece com clareza o conjunto de aprendizagens essenciais e indispensáveis a que todos os estudantes, crianças, jovens e adultos, têm direito.” (BRASIL, 2017, p.5).

Em relação à temática da Saúde, uma das sugestões do documento é que este assunto deveria ser abordado de maneira contextualizada e que ficasse a critério dos sistemas de ensino e escolas para, de acordo com suas especificidades, “tratá-las de forma contextualizada e incorporar aos currículos e às propostas pedagógicas a abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora” (BRASIL, 2017, p.19).

Na concepção de Sousa et al. (2017) a carência de orientações específicas para a Educação de Jovens e Adultos na BNCC é uma grande barreira à garantia de acesso a uma educação que esteja adequada as características deste público oriundo das classes populares, que foram historicamente deixadas de lado.

A falta de diretrizes específicas e orientações curriculares para a Educação Física na Educação de Jovens e Adultos demonstram uma postura excludente da Educação Física no contexto desta modalidade de ensino. É fundamental que seja garantido um ensino de Educação Física de qualidade para a EJA considerando-se para tal, a adequação do currículo às necessidades dos educandos e o alinhamento as suas características socioculturais.

Tomando como base o contexto institucional do presente estudo, as orientações didáticas e curriculares voltadas para a Educação de Jovens e Adultos e a minha implicação como docente da Educação Básica e pesquisador neste processo, desenvolvi e implementei, nesta pesquisa, a história-ferramenta denominada *E agora, Francisco?* juntamente com o *Caderno de Oficinas* voltado para o ensino de estratégias autorregulatórias relacionados à atividade física e saúde, no contexto da EJA.

O *Caderno de Oficinas* propõe a sistematização de um conjunto de atividades didáticas que visam auxiliar a ação de professores para a utilização da história-ferramenta. A intenção de construir esse produto educacional surgiu de experiências pedagógicas positivas, entre as quais o projeto “Seja Saúde”, e busca responder a uma demanda do campo da Educação Física Escolar, que é incentivar a adoção de hábitos saudáveis pelos alunos da EJA, por meio da prática regular atividade física.

As principais estratégias autorregulatórias abordadas ao longo das oficinas foram o estabelecimento de metas e o suporte social. A escolha destas duas estratégias se deu por vários motivos: ênfase em poucas estratégias por conta do período curto de intervenção pedagógica (oito semanas), o foco em estratégias específicas que pudessem atender as necessidades do público-alvo da intervenção e o contexto socioeconômico no qual a pesquisa foi aplicada. Apesar da ênfase das oficinas ter sido nessas duas estratégias autorregulatórias, outras estratégias foram abordadas, de maneira secundária, ao longo das oficinas.

O objetivo das oficinas foi promover a ampliação dos conhecimentos relacionados à prática de atividade física pelos alunos da Educação de Jovens e Adultos. Os conhecimentos sobre atividade física foram abordados numa perspectiva metacognitiva e classificados em três tipos, conforme apontam Rosário, Núñez e González-Pienda (2007):

1. Conhecimento declarativo: corresponde à compreensão ou ao significado de algo. Esse tipo de conhecimento também está relacionado à consciência acerca das três fases da construção do conhecimento. A fase da preparação (pensar antes de realizar a tarefa), a fase da execução (pensar durante a execução da tarefa) e a fase de revisão (pensar depois da execução);

2. Conhecimento procedimental: relacionado ao *o que fazer e como* utilizar diferentes estratégias de aprendizagem para solucionar alguma tarefa de aprendizagem. Ou seja, está relacionado ao *saber como* fazer algo;

3. Conhecimento condicional: é o tipo de conhecimento relacionado ao *porque, onde e quando* se deve utilizar o conhecimento declarativo ou conhecimento procedimental. Por meio deste tipo de conhecimento o sujeito decide quais são as melhores estratégias que contribuem para o seu processo de aprendizagem.

A pesquisa buscou, portanto, mais do que responder em definitivo, provocar reflexões acerca do seguinte problema: como o ensino das estratégias autorregulatórias estabelecimento de metas e suporte social pode contribuir para a apreensão de conhecimentos declarativos, procedimentais e condicionais sobre a prática de atividades físicas na Educação de Jovens e Adultos (EJA)?

1.2 Justificativa

O presente estudo se propõe a colaborar para o enfrentamento do aumento da taxa de inatividade física na população brasileira e em especial no grupo de escolares do Ensino Fundamental da Educação de Jovens e Adultos nos últimos anos. Logo abaixo, apresento alguns estudos que demonstram os índices de atividade física em diferentes contextos e populações com características semelhantes ao público de estudantes atendidos pela EJA.

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), realizada em 2015, analisou a prática de atividades físicas entre escolares em diferentes contextos. A atividade física acumulada foi analisada levando-se em consideração os últimos sete dias do pesquisado e três diferentes domínios: o deslocamento entre casa-escola, as aulas de Educação Física na escola e outras atividades físicas extraescolares. Constatou-se que 34,4% dos escolares do 9º ano do Ensino Fundamental eram ativos, ou seja, acumularam 300 minutos ou mais de atividade física, nos últimos sete dias antes da pesquisa. A maioria dos adolescentes, 60,8%, foi classificada como insuficientemente ativos e 4,8%, como inativos. Houve importante diferença no indicador entre os escolares por sexo. Enquanto quase 44,0% dos meninos informaram praticar 300 minutos ou mais de atividade física semanal, para as meninas esse percentual foi pouco superior a 25,0%. No Estado do Rio de Janeiro houve uma representação de 36,8%.

Já o indicador de atividade física globalmente estimada investigou a realização de atividade física por pelo menos uma hora por dia, nos últimos sete dias anteriores à pesquisa.

Os resultados encontrados indicam que o percentual de escolares do 9º ano que informaram a prática de atividade física por 60 minutos ou mais, em pelo menos cinco dias, nos últimos sete dias, totalizando 300 minutos ou mais de atividade física acumulada, foi de 20,3%, sendo significativamente maior entre os meninos (28,1%) quando comparado às meninas (12,9%). No Estado do Rio de Janeiro os registros foram de 31,6 % (meninos) e 11,2% (meninas).

A Pesquisa Nacional da Saúde (PNS) realizada em 2013, pelo IBGE, traz inúmeras informações e dados relevantes quanto à saúde da população brasileira. Foram inúmeros os indicadores analisados, entre eles os “Estilos de Vida”. Em relação à prática da atividade física, observou-se que no Brasil, apenas 27,1% dos homens com 18 anos ou mais praticavam o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto para as mulheres este percentual foi ainda menor, de 18,4%. A média brasileira foi de 22,5%, incluindo a área urbana e rural do país. Além disso, o percentual de adultos que praticavam o nível recomendado de atividade física no tempo livre tendeu a diminuir com o aumento da idade. Por outro lado, a prática recomendada de atividade física no tempo livre cresceu com o nível de instrução (IBGE, 2014).

A proporção de adultos classificados na condição de insuficientemente ativos no Brasil foi de 46,0%. Esses indivíduos não praticam atividade física ou praticam por menos do que 150 minutos por semana, considerando os três domínios: lazer; trabalho e deslocamento para o trabalho. Mais da metade (62,7%) das pessoas de 60 anos ou mais de idade eram inativos e o grupo etário menos sedentário foi o de 18 a 24 anos correspondendo a 36,7%. Dos indivíduos sem instrução ou com Ensino Fundamental incompleto, 50,6% são fisicamente inativos, sendo este o grupo mais representativo dentre os demais (IBGE, 2014).

Esses dados refletem a realidade da população brasileira quanto ao seu estilo de vida e comportamentos de saúde, sendo de fundamental importância a análise minuciosa dessas informações para o planejamento de ações de intervenção, visando à modificação desses indicadores não-saudáveis nos indivíduos. Esses indicadores justificam a escolha do tema a ser desenvolvido no produto educacional associado à presente pesquisa: a atividade física. O interesse da comunidade científica na temática da autorregulação dos comportamentos de saúde e do ensino de hábitos saudáveis na escola é oriundo dos apontamentos e recomendações de diversos documentos internacionais, que preconizam a importância do desenvolvimento de hábitos mais saudáveis pela população em geral (WHO, 2004; WHO,2008; WHO,2010).

Recentemente o estudo de Guthold et al. (2017) estimou a tendência de inatividade física, no período entre 2001 e 2016 em 168 países. Os pesquisadores fizeram uma análise documental com base nos programas e políticas públicas de saúde existentes em diversos países e utilizaram como instrumento de coleta de dados o questionário IPAQ. Dentre os principais resultados destaca-se que 27,5% dos adultos do mundo foram classificados como insuficientemente fisicamente ativos em 2016. A prevalência da inatividade física na América Latina e no Caribe aumentou de 33,4 % para 39,1% entre os anos de 2001 e 2016. Já no Brasil, a prevalência de inatividade física em mulheres foi maior do que 50%, e nos homens ficou entre 40,0% a 49,9%, no ano de 2016.

Existem vários documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS) que indicam a relevância social de pesquisas e ações que discutem sobre estratégias para a melhoria da saúde. O WHO (2004) estabelece estratégias globais com objetivos de redução de fatores de risco por doenças que decorrem de dieta desequilibrada e inatividade física, e sugere intervenções que visem o aumento da conscientização geral sobre a importância da dieta e da atividade física na saúde geral, do fortalecimento de planos e políticas de ação e monitoramento de dados científicos e pesquisas relacionadas a dietas e atividade física.

Já o WHO (2010) visa fornecer orientações sobre as relações entre a atividade física e os seus benefícios para a saúde, apontando a intensidade, frequência, duração, tipo e total de atividade física necessária para o aprimoramento e prevenção da saúde, além de indicar os níveis recomendados de atividade física em diferentes grupos etários.

O posicionamento do *American College of Sports Medicine* sobre a implantação de atividades físicas para adultos e utilização estratégias para perda de peso fornecem as seguintes recomendações: a identificação de sujeitos com perda de peso recomendada, a magnitude da perda de peso, recomendações dietética e adotar estratégias comportamentais voltadas para a prática de atividade física. Outra recomendação realizada por este documento é que os adultos participem de pelo menos 150 minutos por semana de alguma atividade física de intensidade moderada, para evitar o ganho significativo de peso e reduzir os fatores de risco associados a doenças crônicas. E para indivíduos com sobrepeso e obesidade recomenda-se uma progressão futura dessa duração para 250 minutos a 300 minutos por semana (DONNELLY et al., 2009).

Com respeito à relevância profissional e educacional desta pesquisa, trata-se de um projeto que pretende preencher uma lacuna referente ao desenvolvimento de materiais educacionais que sirvam de suporte para que os docentes de Educação Física possam utilizar no seu planejamento didático e na sua prática de ensino.

Outra justificativa se refere ao número de trabalhos semelhantes ao que proponho nesta dissertação. Realizei uma pesquisa de levantamento em bases de dados, a fim de identificar produções acadêmicas em língua portuguesa que tratassem sobre *Autorregulação e Educação Física Escolar*, escopo do presente trabalho. A pesquisa foi realizada no mês setembro de 2017, com o intuito de encontrar artigos científicos, dissertações de mestrado ou teses de doutorado publicadas no período entre 2012 e setembro de 2017.

Foram analisadas quatro bases de dados: Google Acadêmico, Periódicos Capes, Banco de Teses e Dissertações da Capes e da Repositório da Universidade do Minho. O levantamento utilizou as seguintes palavras-chave: “autorregulação”; “saúde”; “Educação Física escolar”; “atividade física”; “hábitos saudáveis”. As buscas foram realizadas com as seguintes combinações: “autorregulação” + “saúde”; “autorregulação” + “Educação Física escolar”; “autorregulação” + “Educação Física escolar” + “hábitos saudáveis”; “autorregulação” + “Educação Física escolar” + “atividade física”.

Os critérios de inclusão foram: 1) produção publicada a partir de 2012; 2) publicações com livre acesso; 3) ser um estudo de intervenção realizado na escola ou com escolares. Após a realização da pesquisa de levantamento, as produções que tivessem uma das palavras-chave foram submetidas à análise do resumo para verificar a pertinência temática.

A pesquisa nas bases de dados resultou na inclusão de 33 referências após leitura do título, sendo 6 julgadas pertinentes a partir da busca no Google Acadêmico, 02 no Periódicos Capes, 16 no Banco de Teses e Dissertações Capes e 9 no Banco de Teses e Dissertações da Universidade do Minho. Destas referências, 27 foram excluídas após a leitura do resumo e 6 selecionadas para a leitura completa, sendo 5 dissertações e 1 tese.

No Google Acadêmico, um trabalho de conclusão de curso (GROSS, 2015) tinha as palavras hábitos saudáveis e atividade física em seu título e o teor do resumo indicava que o objetivo do estudo era realizar um levantamento de pesquisas sobre aquisição de hábitos saudáveis na escola, mapeando a produção no campo da Educação Física, com ênfase em intervenções sobre atividade física e hábitos alimentares. O estudo foi excluído por se tratar de um estudo de revisão e não ter intervenção na escola. A outra produção encontrada, uma dissertação de mestrado (STRACK, 2017) foi incluída, pois é uma proposta de intervenção voltada para escolares, utilizando-se de jogos digitais criados a partir da TSC e do constructo da autorregulação para promoção do autocuidado em saúde e na alimentação saudável.

No banco de Teses e Dissertações da Capes, uma dissertação de mestrado (OLIVEIRA, 2012), possuía as palavras-chave: saúde e Educação Física escolar em seu

título. Contudo, o teor do resumo indicava que o objetivo do estudo era investigar como o tema da saúde tem sido abordado nas práticas pedagógicas de Educação Física escolar, nos documentos oficiais do governo e nos materiais teóricos da área. Foi excluída, pois não tinha proposta de intervenção. A segunda produção, uma dissertação (LUZ, 2016), embora tenha abordado conhecimentos relacionados à atividade física e a saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio, foi excluída porque não tinha uma proposta de intervenção.

As dissertações de mestrado de Gonzales (2014) e Kopp (2013) foram incluídas, pois o objetivo desses estudos era de avaliar a efetividade de um projeto de intervenção em promoção da atividade física e saúde sobre o conhecimento dos alunos a respeito do tema, através da utilização de diferentes estratégias de intervenção. Outra dissertação (OTTE, 2013), analisou a implantação de um projeto de saúde na escola, em turmas do Ensino Médio com utilização de projeto de intervenção baseado em quatro estratégias diferentes. Esse trabalho foi incluído para a leitura completa, pois apresentou vários elementos que atendem aos critérios de inclusão. A dissertação de mestrado de Vescovi (2015) foi incluída pois, no referido estudo, um grupo de escolares foi submetido a um programa de intervenção por meio de oficinas de educação em saúde com foco em alimentação saudável e atividade física.

No estudo de Pereira (2015), o objetivo era elaborar e testar um *website* educativo para estímulo e conscientização de crianças sobre hábitos saudáveis. O trabalho foi incluído, pois além de ser um estudo de intervenção, ele propõe a utilização de materiais didático-pedagógicos de suporte para o desenvolvimento de hábitos saudáveis nas aulas de Educação Física.

A tese de doutorado de Barbosa Filho (2016) teve como objetivo avaliar o efeito de uma intervenção sobre indicadores da prática de atividade física, bem como analisar as variáveis mediadoras do efeito da intervenção na atividade física em escolares do Ensino Fundamental. Esse estudo foi incluído por se tratar de uma proposta de intervenção de atividade física para escolares, assemelhando-se a minha pesquisa.

Em relação à autorregulação, não foi encontrado nenhum estudo relacionado nas bases de dados nacionais pesquisadas, que atendesse a combinação de palavras utilizada no levantamento. Esses resultados evidenciam a lacuna existente na literatura nacional a respeito de estudos de intervenção que envolva a *autorregulação* e suas relações com a Educação Física Escolar e o desenvolvimento de hábitos saudáveis ligados à atividade física no contexto educativo, ou seja, o objeto de estudo principal da presente pesquisa.

Embora as referências encontradas não tivessem como base teórica os estudos sobre autorregulação, elas estão relacionadas a projetos de intervenção sobre hábitos saudáveis nas aulas de Educação Física Escolar, sob diferentes perspectivas, e contribuíram, em alguma medida, na construção do produto educacional.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Analisar como o ensino das estratégias autorregulatórias, estabelecimento de metas e suporte social, pode contribuir para a apreensão de conhecimentos declarativos, procedimentais e condicionais sobre a prática de atividades físicas na Educação de Jovens e Adultos (EJA).

1.3.2 Objetivos Específicos

a) Construir uma história-ferramenta, voltada para a Educação de Jovens e Adultos, que tem como foco a problematização de conhecimentos sobre a prática de atividade física e a utilização de estratégias autorregulatórias estabelecimento de metas e suporte social para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo;

b) Elaborar e implementar oficinas voltadas para o ensino de estratégias autorregulatórias para a prática de atividade física na Educação de Jovens e Adultos, a partir da utilização da história-ferramenta *E Agora, Francisco?*

c) Analisar o processo de apreensão de conhecimentos declarativos, procedimentais e condicionais sobre prática de atividade física, por estudantes da Educação de Jovens e Adultos, a partir da implementação das oficinas para o ensino das estratégias autorregulatórias.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Autorregulação da aprendizagem: conceitos e modelos

Nos últimos anos tem aumentado o número de pesquisas, no Brasil e no mundo, a respeito de como os alunos aprendem. A necessidade de compreender como os alunos desenvolvem e adquirem a aprendizagem impulsionou o estudo dos processos de autorregulação da aprendizagem (ROSÁRIO; POLYDORO, 2014).

De acordo com Zimmerman (1986), a autorregulação da aprendizagem está relacionada à maneira pela qual os indivíduos atuam em níveis metacognitivos, comportamentais e motivacionais, nos seus processos de aprendizagem e na realização de atividades escolares. Para Polydoro e Azzi (2008, p.151), a autorregulação da aprendizagem é definida como “um mecanismo interno consciente e voluntário de controle, que governa o comportamento, os pensamentos e os sentimentos pessoais tendo como referências metas e padrões pessoais de conduta a partir dos quais se estabelece consequência para o mesmo [...]”.

Na concepção de Rosário (2004, p.37) “é um processo ativo no qual os sujeitos estabelecem os objetivos que norteiam a sua aprendizagem, tentando monitorar, regular e controlar as suas cognições, motivação e comportamentos com o intuito de alcançá-los”. O mecanismo autorregulatório é baseado na teoria do *determinismo recíproco*. De acordo com esse modelo, os fatores pessoais (biológicos, afetivos e cognitivos), os padrões comportamentais e os fatores ambientais funcionam como determinantes interativos e criam um movimento de reciprocidade triádica (BANDURA, 1999; ROSÁRIO; POLYDORO, 2014). A explicação deste conceito pode ser explicitada da seguinte maneira, de acordo com Rosário e Polydoro (2014, p.32):

[...] as pessoas são percebidas desempenhando um papel ativo na organização, reflexão e autorregulação, e não como organismos reativos modelados unicamente pelas forças do ambiente ou conduzidos por impulsos internos escondidos. As pessoas são produtos e produtores dos seus ambientes e dos seus sistemas sociais.

O processo de autorregulação está presente na maior parte dos indivíduos ao longo da vida e a sua complexidade de atuação pode variar de acordo com os diferentes repertórios comportamentais e das suas interações com o ambiente (POLYDORO; AZZI, 2008). Esse processo funciona por meio de um conjunto de três subfunções psicológicas, são elas: a auto-observação, os processos de julgamento e a auto-reação.

A subfunção *auto-observação* é importante, pois “fornecerá as informações necessárias que usaremos como guias, como referências em nossos processos de desempenho e julgamento sobre o comportamento em curso de cada situação” (POLYDORO; AZZI, 2008, p. 153). Ela permite que o indivíduo identifique o seu próprio comportamento, em diferentes amplitudes e dimensões do desempenho, além de identificar as motivações pelas quais ocorre e os seus resultados produzidos (POLYDORO; AZZI, 2008).

Na subfunção processo de *julgamento*, as ações e as informações são “avaliadas considerando o próprio comportamento, as circunstâncias em que ocorre, o valor atribuído à atividade, os padrões pessoais de referência e as normas sociais” (POLYDORO; AZZI, 2009, p. 76). Essas ações podem ser julgadas como adequadas, inadequadas ou neutras, dependendo dos padrões pessoais de quem avalia. Esses padrões são desenvolvidos através das relações de troca do indivíduo com o seu contexto social (POLYDORO; AZZI, 2008).

A subfunção *auto-reação* representa “um processo de mudança autodirigida no curso da ação com base em consequências autoadministradas” (POLYDORO; AZZI, 2009, p. 76). Nessa etapa, os indivíduos que estabelecem metas, realizam o automonitoramento do desempenho e estipulam recompensas, geralmente atingem resultados superiores se comparados aos indivíduos que realizam todas essas etapas, porém, não estipulam os autoincentivos. Isso quer dizer que a autogratificação pode alterar positivamente o desempenho das pessoas, porque as motiva na elevação do esforço a ser empregado para obtenção de resultados satisfatórios (AZZI; POLYDORO, 2008).

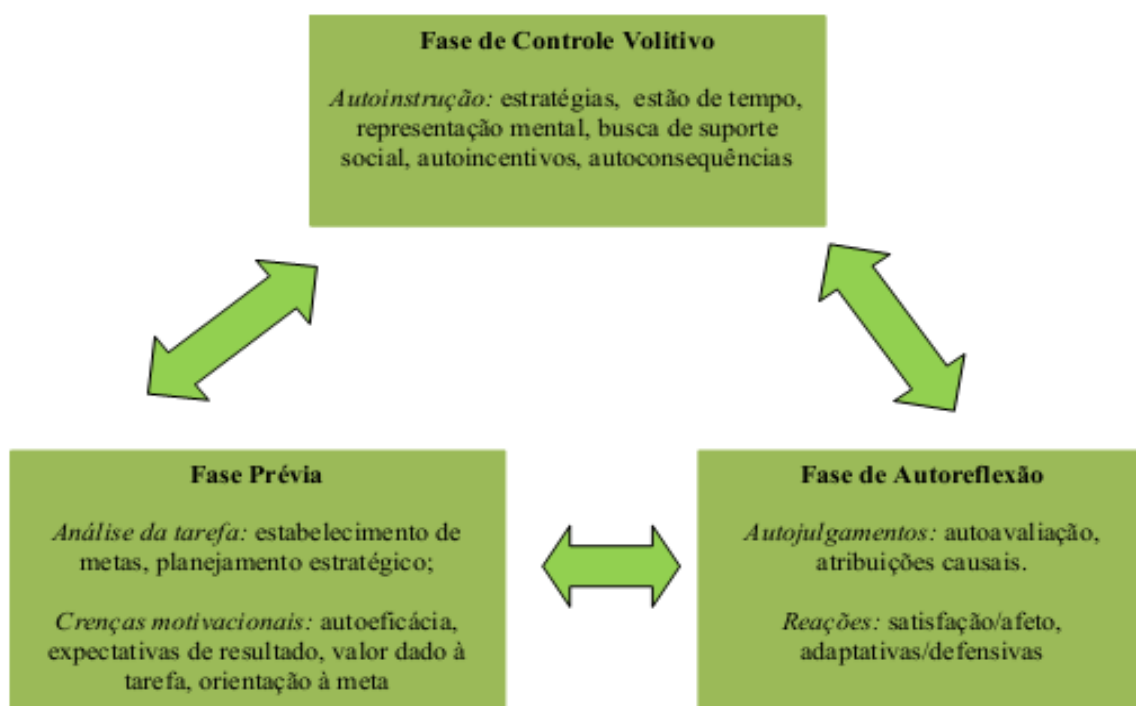
Em relação aos modelos de autorregulação, na presente pesquisa discutiremos apenas o Modelo de Aprendizagem Autorregulada de Zimmerman (1998, 2000) e o modelo PLEA de Rosário (2004), pois eles fundamentaram o processo e a elaboração do caderno de oficinas e instrucional da história – ferramenta *E agora, Francisco?*

A autorregulação da aprendizagem envolve a utilização seletiva de diferentes processos que devem ser adaptados pelos indivíduos, de maneira que sejam utilizados para alguma atividade específica. Para isso, é fundamental que ocorra o estabelecimento de metas individuais, a utilização de estratégias eficientes, o monitoramento do desempenho, a reestruturação do contexto social, compatibilizando-o com os objetivos estabelecidos, o gerenciamento de tempo, a autoavaliação dos métodos adotados e a reconstrução de novos métodos (ZIMMERMAN, 2002).

Na perspectiva sociocognitiva, foi desenvolvido um modelo que envolve uma sequência cíclica natural da aprendizagem, com a presença de três elementos previstos no

modelo de autorregulação de Bandura, com o acréscimo de outras variáveis relacionadas à aprendizagem (ZIMMERMAN, 2000; POLYDORO e AZZI,2008). O modelo formulado pode ser verificado na figura 01.

Figura 1: Modelo de fases do processo de Autorregulação da Aprendizagem



Fonte: O autor, 2018, traduzido e adaptado de Zimmerman e Moylan (2009)

Zimmerman (1998, 2002) desenvolveu um modelo cíclico de aprendizagem autorregulada, sendo constituído por três fases: a) fase prévía (antes da tarefa); b) fase do controle volitivo (durante); c) fase da autorreflexão (depois da tarefa). Na fase prévía (inicial), os alunos analisam e avaliam a capacidade de realização da tarefa proposta, além de elaborarem o planejamento estratégico, indicando as estratégias necessárias para ter sucesso na tarefa e estabelecerem as metas e os objetivos a serem alcançados (PANADERO; ALONSO-TAPIA, 2014).

A fase de controle volitivo é caracterizada pelos processos do *autocontrole* e do *automonitoramento*. O *autocontrole* refere-se à implementação de métodos ou estratégias que foram utilizadas na fase prévía, a autoinstrução, a focalização da atenção, as imagens mentais e as estratégias utilizadas para realização da tarefa (ZIMMERMAN, 2002). Segundo Silva e Pereira (2012), esse processo tem a função de dirigir a ação e controlar os fatores

internos e externos, pela inibição ou alteração de sentimentos, cognições, comportamentos e influências do meio, que possam atuar negativamente na obtenção da meta desejada.

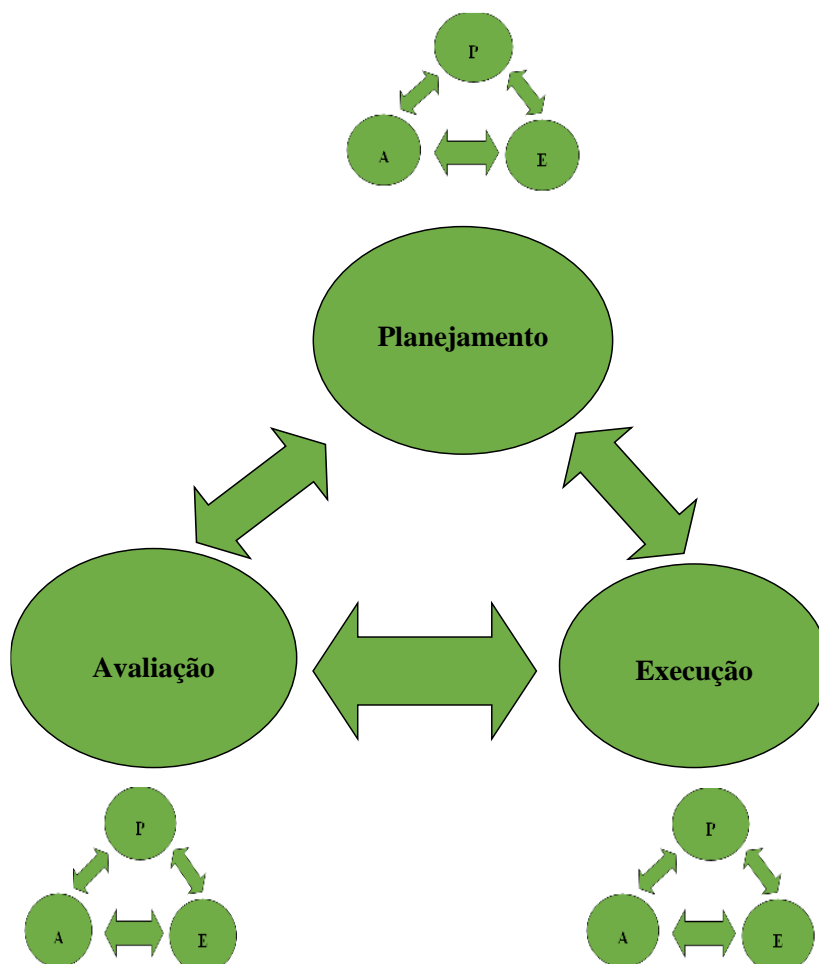
O *automonitoramento* é um processo autorregulatório importante e possui a função de informar os avanços e/ou retrocessos, a partir de padrões de referência estabelecidos para diferentes objetivos ou tarefas. (ROSÁRIO; POLYDORO, 2014; SHUNCK; ZIMMERMAN, 2008). Segundo Silva e Pereira (2012), ele permite realizar uma análise dos resultados obtidos e avaliar a necessidade de implementação de novas estratégias para alcançar o resultado desejado, através da detecção de discrepâncias, falhas ou dificuldades encontradas durante a ação executada.

O segundo tipo de ação que favorece o automonitoramento é o *autoregistro*, que têm a função de codificar as ações realizadas durante o desempenho e constitui uma estratégia externa para auxiliar no processo de descoberta das circunstâncias em que as ações ocorreram. Ele pode ser realizado pelos registros pessoais sobre o monitoramento e sobre o processo de reflexão da tarefa executada (SILVA; PEREIRA, 2012).

Na fase da *autorreflexão*, os alunos julgam os seus trabalhos e formulam possíveis razões para os resultados de sucesso ou de fracasso alcançados, experimentando emoções positivas ou negativas (PANADERO; ALONSO-TAPIA, 2014). De acordo com Polydoro e Azzi (2009, p.82), “essa fase envolve o julgamento pessoal como a autoavaliação e as atribuições causais, e as reações ou autorreações, realizadas por meio de subprocessos de satisfação/insatisfação, reações adaptativas e defensivas”.

O Modelo PLEA (Planejamento, Execução e Avaliação) de Rosário (2004), foi elaborado com base no modelo da aprendizagem autorregulada de Zimmerman (1998; 2000). O PLEA é um modelo cíclico intrafases, onde em cada fase há a sobreposição do movimento cíclico das três fases que compõem o modelo, conforme ilustrado na figura 02. Nesse modelo, o indivíduo efetua, em cada fase, o planejamento, a execução e a avaliação, tornando o modelo do PLEA uma ferramenta autorregulatória mais processual (ROSÁRIO; POLYDORO, 2014).

Figura 2: Modelo teórico PLEA



Fonte: O autor, 2017, com base em Rosário, Núñez; González-Pienda (2007)

A fase de planejamento (planificação) consiste no plano de realização da tarefa e na elaboração de um conjunto de estratégias de aprendizagem, a fim de atingir os objetivos estabelecidos. Ou seja, nessa fase, o indivíduo se desafia a pensar nos objetivos a serem alcançados e a preparar um planejamento que determine as ações que serão realizadas para atingir a meta definida. A fase de execução refere-se à implementação de um conjunto organizado de estratégias de aprendizagem, focalizadas na obtenção das metas. Para isso, se faz necessário acompanhar a eficácia das estratégias, por meio do controle e da automonitorização (POLYDORO; AZZI, 2009; ROSÁRIO; POLYDORO, 2014; LOURENÇO; PAIVA, 2016). A fase de avaliação consiste em julgar se as tarefas de aprendizagem estão ocorrendo conforme o planejado, verificando a associação entre o resultado alcançado e as metas estabelecidas. E, se necessário, redefinir estratégias para a

realização da meta pretendida. Por se tratar de um modelo cíclico, os resultados desta fase interferem na fase de planejamento seguinte (POLYDORO; AZZI, 2009; ROSÁRIO; POLYDORO, 2014).

Nesse processo cíclico autorregulatório, cada uma das fases e das atividades são planejadas, executadas e avaliadas. Esse modelo fortalece o sistema autorregulatório, proporcionando uma experimentação totalizada em qualquer fase (ROSÁRIO; TRIGO&GUIMARÃES, 2003).

2.2 Teoria social cognitiva: aplicação à saúde

Nesta seção, irei tratar de alguns constructos da Teoria Social Cognitiva (TSC) aplicados à saúde no contexto escolar e apresentar como a Educação Física Escolar (EFE) se insere nas intervenções conduzidas nesse âmbito. Iniciarei com uma apresentação de como a TSC pode ser aplicada à saúde. Esta pesquisa enfatiza a apresentação de diferentes estratégias autorregulatórias voltadas para a prática de atividade física, que serão abordadas nas seções seguintes.

Segundo Bandura (1997, 2004), a maioria dos modelos que analisam os comportamentos de saúde não informa de que maneira os hábitos de saúde podem ser modificados. Em contrapartida, a TSC é uma teoria que oferece princípios para a construção de ferramentas e contribui no desenvolvimento do processo autorregulatório da saúde por meio do fornecimento de informações, da capacitação e da orientação. ATSC possui uma estrutura causal diversificada, com atuação conjunta das crenças de autoeficácia com o estabelecimento de metas, as expectativas de resultados e outros elementos que interferem na regulação da motivação e do bem-estar (BANDURA, 1998).

A vida saudável e a autorregulação dos comportamentos de saúde não são determinados apenas pela maneira na qual os indivíduos lidam com a sua própria saúde, mas sim pelo resultado da interação dos hábitos pessoais e dos determinantes socioestruturais. A qualidade da saúde do indivíduo depende da triangulação de fatores comportamentais, socioestruturais e econômicos e não apenas da modificação de hábitos de saúde dos indivíduos (BANDURA, 1998, 2004).

O desconhecimento dos hábitos negativos que podem gerar problemas de saúde é um dos principais motivos pelos quais as pessoas não modificam estes hábitos, sendo necessária uma autoavaliação para identificação dos hábitos inadequados para que a pessoa seja capaz de elaborar estratégias para modificação dos mesmos. Além disso, é recomendada a

aquisição de conhecimentos a respeito desses hábitos prejudiciais e a adição de elementos que contribuam na construção de novos hábitos de estilos de vida. Ou seja, a aquisição de conhecimentos acerca dos hábitos que fazem bem a saúde é fundamental para que ocorra uma mudança de comportamento nos indivíduos (BANDURA, 1998).

A TSC especifica um conjunto central de determinantes, por meio da explicação dos seus mecanismos de atuação e de que maneira esse conhecimento pode ser transformado em práticas saudáveis. Segundo Bandura (2004), a escola é o local ideal para a promoção da saúde e de hábitos saudáveis, dentre eles a prática de atividade física. Para isso, ele recomenda que os programas de promoção da saúde voltados para crianças e adolescentes sejam desenvolvidos a partir de quatro características: I. fornecer informações à respeito dos riscos e dos benefícios em adotar um estilo de vida saudável; II. desenvolver habilidades sociais e de autocuidado para aplicá-los no seu cotidiano; III. desenvolver crenças de autoeficácia para o controle e a superação dos fatores impeditivos que venham a surgir; IV. selecionar e buscar suporte social para alcançar as mudanças planejadas.

Além disso, é necessária a utilização de abordagens inovadoras e desafiadoras, por meio de programas de saúde que tenham a participação das famílias e da comunidade. Estes tipos de programas poderão gerar resultados mais positivos na promoção da saúde e de hábitos saudáveis, comparado aos programas em que as escolas desenvolvem sozinhas (BANDURA, 2004).

É preciso destacar que a autorregulação do comportamento não é apenas um assunto pessoal, mas sim multifatorial. Pois, muitos fatores que interferem negativamente no desenvolvimento de uma vida saudável estão presentes na estruturação socioeconômica dos sistemas de saúde (BANDURA, 2004). Sendo assim, as intervenções que objetivam o desenvolvimento de hábitos saudáveis devem estar relacionadas ao conjunto de determinantes ligados a estes hábitos, como o acesso adequado ao sistema de saúde, a moradia adequada, o saneamento básico e o acesso ao lazer.

Outro constructo importante diz respeito às crenças de autoeficácia, ou seja, as percepções que os indivíduos possuem acerca das suas próprias capacidades e potenciais para atingir determinados resultados, metas ou objetivos, em domínios específicos. Essas crenças de competência pessoal explicam a motivação humana, o bem-estar e as realizações pessoais, ou seja, no que os indivíduos acreditam que sejam capazes de almejar, realizar e construir (OLAZ; PAJARES, 2008).

A autoeficácia é um dos determinantes que pode interferir no comportamento de saúde, pois os seus diferentes níveis influenciam na motivação pessoal, seja por ação direta

ou pela influência de outras determinantes. As crenças de autoeficácia estão diretamente associadas às expectativas de resultados das pessoas. As pessoas com crenças de autoeficácia elevadas tendem a estabelecer de metas e objetivos mais desafiadores, desenvolvem um grande empenho para atingi-las e buscam a superação dos obstáculos pelo esforço contínuo e da autogestão. Já as pessoas com baixa autoeficácia, geralmente visualizam os obstáculos como algo difícil de serem superados e acabam gerando expectativas negativas de resultado (BANDURA, 2004).

As crenças de autoeficácia sofrem influências de quatro fontes principais, segundo Pajares e Olaz (2008): I) experiências diretas; II) experiências vicárias; III) persuasão social; IV) estados somáticos e emocionais. No quadro 02, é apresentada a definição conceitual de cada fonte e alguns exemplos ilustrativos que foram selecionados da história-ferramenta *E agora, Francisco?*

Quadro 2: Principais fontes de crenças de autoeficácia no âmbito da saúde

Fontes de autoeficácia	Descrição/exemplo
Experiências Diretas	<ul style="list-style-type: none"> • É considerada a fonte mais influente e está relacionada a interpretação, pelos próprios indivíduos, do contexto, dos resultados, de seus comportamentos anteriores, e a construção de expectativas e crenças de realização referentes a tarefas ou atividades similares; • Exemplo: Francisco está disposto a voltar a fazer musculação, porém não sabe se irá conseguir por conta de falta de tempo.
Experiências Vicárias	<ul style="list-style-type: none"> • É aprendizagem oriunda da observação de outros modelos realizando alguma atividade ou tarefa; • Exemplo: Francisco ficou feliz e motivado ao saber que o seu colega Paulinho começou a fazer atividade física.
Persuasão Social	<ul style="list-style-type: none"> • São informações, julgamentos verbais ou feedbacks (positivos ou negativos) oferecidos por pessoas, referentes à capacidade de execução ou comportamento desejado; • Exemplo: Dona Maria forneceu várias dicas e estratégias para que Francisco conseguisse fazer atividade física.
Estados Somáticos e Emocionais	<ul style="list-style-type: none"> • Um conjunto de reações fisiológicas (dor, fadiga, medo) que fornecem informações sobre as suas crenças de autoeficácia e que estão relacionados ao autojulgamento em relação as tarefas; • Exemplo: Francisco sentiu-se bem e relaxado após a prática de atividade física na aula de Educação Física.

Fonte: O autor, 2018, baseado em Gouvêa (2017), Pajares e Olaz (2008) e a partir da história-ferramenta *E agora, Francisco?*

As pesquisas apresentadas a seguir apresentam algumas relações entre a autoeficácia e os seus impactos na prática de atividade física. O estudo realizado por Barros e Iaochite (2012), mensurou o nível de autoeficácia para a prática regular de atividade física, o nível das fontes de autoeficácia e a correlação entre elas. A pesquisa foi realizada com pessoas praticantes de atividade física e os dados foram coletados através de questionários e escalas

específicas. Os resultados apontaram um nível de autoeficácia elevado, e uma maior correlação entre autoeficácia e experiências diretas. As fontes que mais influenciaram o comportamento de praticar atividade física foram a persuasão social, a experiência vicária, as experiências diretas e os estados fisiológicos e emocionais, nesta ordem.

Um estudo com 62 portadores de síndrome metabólica de ambos os sexos, faixa etária entre 30 e 59 anos, foi realizado na cidade de Porto Alegre – RS (BORTOLON, 2015). Este estudo avaliou as crenças de autoeficácia para regular a atividade física e os fatores psicológicos relacionados à prática de atividade física, por meio de questionários, escalas e dados fisiológicos (coleta de exames). Todos os dados foram computados e analisados por meio de procedimentos estatísticos. Os resultados demonstraram que em relação a prática de atividade física, 52,4 % apresentaram autoeficácia moderada, 20,6% autoeficácia alta e 27% autoeficácia baixa. Os participantes que apresentaram uma autoeficácia elevada praticaram mais atividade física e apresentaram menos sintomas depressivos e de estresse, comparados aos participantes que apresentaram autoeficácia baixa. A recomendação dos autores é que futuras intervenções sejam focalizadas no desenvolvimento de estratégias para o aumento dos níveis de autoeficácia e para promoção de mudanças no estilo de vida em indivíduos portadores de doenças.

2.3 Atividade Física e Saúde

A literatura científica tem apresentado diversos estudos sobre os benefícios que a prática regular de atividades físicas promove para a saúde (MEDINA et al, 2010; SILVA; COSTA JR, 2011). No entanto, na literatura existe uma diversidade conceitual de termos que podem ser confundidos ou associados à atividade física. Para esclarecer o leitor, farei a conceituação das expressões *atividade física* e *exercício físico* e suas respectivas recomendações pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que serão utilizadas ao longo desta pesquisa.

A expressão *atividade física* pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos e que produzem um gasto energético. Ela pode ser dividida em diferentes categorias (deslocamento diário, no lazer e no trabalho). As atividades físicas de lazer podem ser divididas em subcategorias como: esportes, atividades de condicionamento físico, exercícios planejados, tarefas domésticas (por exemplo, limpeza e reparo em casa) e outras atividades. Já a expressão *exercício físico* é uma subcategoria de atividade física e diz respeito a uma ação planejada, estruturada, repetitiva e intencional.

Todas essas características possuem o propósito de promover aumento ou a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSEN, 1985).

Em relação aos níveis saudáveis de atividade física, as Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde (WHO, 2010) estabelecem diretrizes que são relevantes para diversas faixas etárias. A recomendação para crianças e jovens (5 – 17 anos) é que sejam fisicamente ativos, acumulando pelo menos 60 minutos de atividade física diária com intensidade moderada a vigorosa. As atividades físicas recomendadas são: os jogos, os esportes, as atividades recreativas, as aulas de Educação Física Escolar, os exercícios físicos planejados ou atividade física como meio de transporte ou no contexto de atividades familiares, escolares e comunitárias. Em adultos (18 – 64 anos), o conceito de atividade física inclui o tempo de lazer ativo, o transporte (por exemplo, caminhada ou ciclismo), a situação ocupacional (ou seja, trabalho), as tarefas domésticas, as brincadeiras, os jogos, os esportes ou os exercícios planejados, no contexto de atividades diárias, familiares e comunitárias. A recomendação é que realizem pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada durante toda a semana ou façam pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. Para benefícios adicionais de saúde, os adultos devem aumentar a sua atividade de intensidade moderada aeróbica para 300 minutos por semana, ou 150 minutos de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa.

Quadro 3: Conceitos e definições relacionadas à atividade Física

Conceito	Definição
Tipo de Atividade Física	O modo e o tipo de atividade física podem ser divididos em: flexibilidade, aeróbio, força, etc.
Duração	É o período de tempo em que uma atividade física ou exercício físico é realizado. A sua duração é expressa em minutos.
Frequência	É o número de vezes que uma atividade física ou exercício físico é realizado. A frequência é expressa através do número de vezes por semana, sessões ou episódios.
Intensidade	É a taxa em que a atividade física ou o exercício físico está sendo realizado ou a magnitude do esforço para realizar uma atividade física ou exercício físico. Ela pode ser classificada em: <ul style="list-style-type: none"> • Vigorosa: refere-se à atividade que é realizada com intensidade 7 ou 8 vezes maior do que a intensidade do repouso, em uma escala de 0 a 10; • Moderada: refere-se à atividade que é realizada com intensidade 5 ou 6 vezes maior do que a intensidade de repouso, em uma escala de 0 a 10;
Volume	É o produto da interação entre intensidade, frequência e a duração do programa de atividade física ou exercício físico.
Atividade Aeróbica	São atividades de longa duração que promovem um aumento do condicionamento cardiorespiratório. Alguns exemplos destas atividades são: caminhada, corrida, natação e andar de bicicleta.

Fonte: O autor (2018), adaptado e traduzido de WHO (2010).

2.4 Busca de suporte social

O suporte social é um mecanismo influenciador do comportamento das pessoas, pois ele auxilia no processo de desenvolvimento e na ativação de diversos comportamentos, por meio de interações recíprocas entre o indivíduo, o meio social e o ambiente (BANDURA, 1986; BAPTISTA, 2005). Segundo Bandura (1998), as intervenções que se utilizam do suporte social tem a capacidade de promover mudanças das práticas sociais que causam danos à saúde. A literatura científica divide o suporte social em vários domínios e no âmbito da atividade física eles podem ser classificados em cinco tipos.

O domínio emocional contempla o quanto os indivíduos são acompanhados ou encorajados a mudar seu comportamento pelas pessoas que pertencem às redes sociais que os cercam, seja pelos incentivos para a prática de atividades físicas; seja pelo incentivo para ser fisicamente ativo como, por exemplo, oferecer elogios e afeto (STRINE et al.,2008; DUNCAN et al.,2005). Diversos estudos relacionados com domínio de suporte emocional apresentaram resultados positivos na prática de atividades físicas.

No estudo realizado por Anderson – Bill et al. (2011), foi utilizada uma plataforma *online* para examinar os determinantes cognitivos e sociais da nutrição e da atividade física entre usuários de um *website* sobre saúde. O objetivo da pesquisa era analisar as características demográficas, comportamentais e psicossociais dos usuários dessa plataforma, por meio de um projeto baseado na TSC caracterizado como uma intervenção *online* em nutrição e atividade física para prevenção do aumento de peso. Os participantes deveriam estar na faixa etária de 18 a 63 anos, serem residentes nos Estados Unidos ou no Canadá, atender determinadas diretrizes de peso e possuírem boa saúde. Os principais resultados encontrados relacionados ao suporte social foram: os participantes que receberam o apoio de seus amigos e de seus familiares para a prática de atividades físicas eram mais propensos ao estabelecimento de metas, planejamento e monitoramento dos seus próprios níveis de atividade. O estudo demonstrou que o suporte social emocional influenciou positivamente no automonitoramento e no estabelecimento de metas.

O domínio informacional está relacionado ao canal de informações, dicas e sugestões que são prestados pela rede social de apoio (amigos, familiares e profissionais), a respeito da atividade ou da tarefa. Um exemplo pode ser a informação sobre os benefícios de uma dieta adequada e da prática de atividade física regular para a saúde, o fornecimento de instruções ou conselhos para ser fisicamente ativo e o fornecimento de *feedback* sobre atividades físicas (SILVA,2010; VRAZEL et al. 2008; DUNCAN et al.,2005; KANU et al.,2008).

O domínio instrumental corresponde à prestação de serviços, apoio logístico ou auxílio financeiro para a realização das atividades, como o fornecimento de transporte para praticar atividade física, o custeamento de atividade física ou de equipamentos que contribuam para que a pessoa seja fisicamente ativa. (SILVA,2010; VRAZEL et al. 2008; DUNCAN et al.,2005; KANU et al.,2008).

Este tipo de domínio esteve presente no estudo de Peterson et al. (2013). O objetivo principal desta pesquisa foi analisar a relação direta e indireta entre o suporte social dos pais e a prática de atividade física em adolescentes. O público alvo do presente estudo foram os alunos do 6º ano com idades entre 10 – 14 anos, de 24 escolas e diferentes gêneros e etnias. Os instrumentos de coleta de dados adotados foram: questionários psicométricos, escala para avaliação de suporte social ao exercício, escala de autoeficácia para o exercício, questionário para analisar o apoio social instrumental percebido da família e acelerômetros para quantificar o volume de atividade física realizada. Os resultados demonstraram que para os meninos ocorreram efeitos diretos de suporte social emocional ou suporte social instrumental em atividade física, o apoio social não foi significativamente associado com atividade física e apoio social instrumental foi marginalmente significativo com atividade física na direção esperada. Os efeitos indiretos demonstram que o apoio social emocional influenciou o apoio instrumental para a prática de atividade física. Já para as meninas, os resultados demonstraram que o apoio social emocional teve grande associação negativa com a atividade física.

O domínio avaliativo é a capacidade que o indivíduo possui em motivar-se, após a realização de um processo de autoavaliação comportamental comparativo em relação a outros modelos observados (SILVA, 2010; 2008; DUNCAN et al.,2005; KANU et al.,2008). Este domínio pode ser observado no estudo Cheng et al. (2014), que analisou a associação entre a prática de atividade física e o suporte social dos pais e dos amigos com o nível de atividade física dos adolescentes. Foram analisados dados de 2.361 adolescentes (56,6% do sexo feminino, média de idade = 16,4; DP= 1,2) do Ensino Médio de escolas públicas e privadas. A atividade física dos participantes foi mensurada por questionário. O suporte social e a autoeficácia dos pais e dos amigos foram mensurados por duas escalas previamente testadas. Dentre os resultados desta pesquisa observou-se que a prática de atividade física dos amigos se associou diretamente ao nível de atividade física dos adolescentes, enquanto a prática de atividade física pelo pai se associou diretamente com a do filho, a da mãe se associou com a da filha. Também foi identificada uma relação indireta entre a prática de atividade física dos pais e dos amigos e o nível de atividade física dos

adolescentes, sendo parcialmente mediada pelo suporte social desses dois grupos. A conclusão é que pais e amigos exercem influência social sobre a prática de atividade física dos adolescentes por meio da modelação do comportamento e do fornecimento de suporte social.

Já a co-participação está relacionada ao ato de realizar atividade física em parceria, com companhia ou de maneira coletiva, com o intuito de promover o suporte social entre os envolvidos (LAIRD et al. 2016). O estudo de Prado et al. (2014) versa sobre a co-participação e verificou a associação entre os diferentes tipos e fontes de apoio social com a prática de atividade física de adolescentes do Ensino Médio da rede pública do município de Curitiba, Paraná. Os dados foram coletados por meio de questionários padronizados. Os resultados indicaram que a companhia frequente da família e dos amigos se associou positivamente com a prática de atividade física em ambos os sexos, assim como o reforço positivo dos amigos associou-se com a prática de atividade física entre os meninos. As intervenções para aumentar os níveis de atividade física na faixa etária em estudo devem priorizar a participação da família e dos amigos durante a realização das atividades, além de possibilitar maior interação entre os jovens para favorecer o reforço positivo dos amigos. Ou seja, a co-participação de amigos e familiares durante a prática de atividade física é um fator incentivador e pode contribuir positivamente no comportamento fisicamente ativo dos adolescentes.

O suporte social é um constructo importante da TSC e sua relação com a atividade física está diretamente associada ao constructo da autoeficácia. Ou seja, níveis crescentes de suporte social recebido tendem a elevar os níveis de autoeficácia, que conseqüentemente poderá aumentar os níveis de atividade física (AYOTTE et al. 2010; BANDURA, 1997). Segundo Bandura (1986), as pessoas emocionalmente mais próximas são figuras modelos de conduta desses comportamentos. Neste sentido, o suporte social de amigos e de familiares para práticas saudáveis pode ser um fator importante na mudança de hábitos.

A relação entre suporte social e autoeficácia foi demonstrada no estudo de Dishman et al. (2009). A pesquisa foi realizada com 195 meninas de 12 escolas secundárias públicas na Carolina do Sul – Estados Unidos da América. O objetivo da pesquisa era testar as relações entre a prática de atividades físicas com a autoeficácia e o apoio social percebido. Os resultados desse estudo demonstraram que a autoeficácia para superar barreiras à atividade física foi estável ao longo dos anos do Ensino Médio e não foram diretamente ou indiretamente relacionados à mudanças na atividade física ou no suporte social. Além disso, meninas que apresentavam elevada autoeficácia e percepções mais elevadas de apoio

social durante o Ensino Médio tiveram menor declínio na atividade física. Em contrapartida, meninas que possuíam elevados índices de autoeficácia, mas que perceberam uma diminuição do apoio social reduziram a prática de atividades físicas. A atividade física permaneceu baixa em meninas com baixa autoeficácia, independentemente da mudança no suporte social percebido.

Em um estudo semelhante, realizado com estudantes adolescentes, Hamilton et al. (2016) investigaram a associação entre autoeficácia e apoio social de amigos e de que maneira eles interferiam um ao outro durante a prática de atividade física vigorosa. A pesquisa foi realizada com 226 alunos de 12 a 16 anos. E os resultados sugerem que o mais importante para os adolescentes é elevar os níveis de auto-eficácia, pois ela poderá compensar o baixo apoio social de amigos. Para adolescentes com baixa autoeficácia, o aumento do suporte social dos amigos contribuiu parcialmente na intenção de realizar atividade física. O ideal seria uma combinação de suporte social e intervenções específicas para o aumento da autoeficácia, pois proporcionaram melhores efeitos para adolescentes com baixa autoeficácia. Ou seja, a ampliação dos níveis de autoeficácia e do apoio social de amigos utilizados simultaneamente potencializam a prática de atividades físicas vigorosas por adolescentes.

2.5 Projetos de intervenção com a utilização de narrativas

O Grupo Universitário de Investigação em Autorregulação (GUIA – Universidade do Minho em Portugal), que é coordenado pelo professor Dr. Pedro Rosário, criou uma linha de investigação orientada para promoção da autorregulação da aprendizagem por meio de narrativas. Esta linha de pesquisa e de intervenção tem entre seus objetivos principais, o estabelecimento e a sistematização entre a teoria e a prática (ROSÁRIO et al., 2012).

O grupo GUIA tem desenvolvido vários projetos a partir de narrativas, conceituadas como histórias-ferramentas.³ O seu processo de organização e construção considerou “diferentes faixas etárias/níveis de escolaridade, mas todas estão alicerçadas na concepção de que os estudantes são capazes e que podem autorregular sua motivação e aprendizagem em algum grau” (ROSÁRIO et al., 2012, p.179).

Segundo Rosário et al. (2012) a utilização de histórias-ferramentas no processo educacional pode trazer uma série de benefícios aos alunos, pois elas podem fornecer uma série de conhecimentos para que os alunos possam utilizar em algum momento da sua vida,

³ “São histórias sobre o estudar, que ensinam e incentivam a aprender a aprender [...]” (ROSÁRIO; TRIGO; GUIMARÃES, 2003,p.119).

além de serem utilizadas para o alcance de objetivos de aprendizagem mais amplos. Das obras produzidas por este grupo, irei destacar duas: *Travessuras do Amarelo* (ROSÁRIO, NÚÑEZ & GONZALEZ – PIENDA, 2012) / *Sarilhos do Amarelo* (ROSÁRIO, NÚÑEZ & GONZALEZ – PIENDA, 2007) e *(Des)Venturas do Testas* (ROSÁRIO, 2002,2003,2004).

O projeto *Sarilhos do Amarelo* (ROSÁRIO, NÚÑEZ & GONZALEZ – PIENDA, 2007) é voltado para crianças menores de 10 anos e “contam a estória do desaparecimento da cor amarelo do arco – íris e das aventuras das demais cores que buscam encontrá-lo” (ROSÁRIO et al., 2012, p.180). O seu objetivo principal é disponibilizar um vasto repertório de estratégias autorregulatórias, de maneira que os auxilie a realizar as suas tarefas de aprendizagem com mais autonomia, responsabilidade e eficácia.

Ao longo da estória, ocorre um processo interativo entre as cores e outros personagens, provocando a aprendizagem de diferentes estratégias de autorregulação da aprendizagem, o processo de reflexão acerca estratégias de autorregulação da aprendizagem utilizadas ao longo da estória e o processo de aplicação destes conhecimentos (ROSÁRIO et al., 2012).

O projeto *(Des)Venturas do Testas* é uma coleção de livros de narrativas autorregulatórias, em que cada número é direcionado aos estudantes do 5º ao 9º ano do Ensino Básico (ROSÁRIO, 2002,2003,2004), acompanhado de um livro teórico (ROSÁRIO, 2004).

Esses livros possuem diversas estórias sobre o estudar, que estimulam e ensinam diferentes estratégias do aprender a aprender. Esta ferramenta pedagógica estimula o desenvolvimento de uma aprendizagem autorregulada, por meio da modelação e da experientiação de múltiplas oportunidades para o desenvolvimento de uma aprendizagem autônoma. (PINTRICH, 2000; ROSÁRIO; TRIGO; GUIMARÃES, 2003).

A história é baseada no herói Testas que narra aos seus colegas algumas das suas desventuras ao longo do seu processo de ensino e aprendizagem. A sua base de construção foi a partir de “estórias relatadas num discurso intimista e narrativo onde um aluno, como os demais, descreve e reflete sobre as suas experiências concretas de aprendizagem” (ROSÁRIO; TRIGO; GUIMARÃES, 2003, p.120). Seu objetivo principal é provocar nos leitores, uma aprendizagem através da experiência vicária e um modelo autorregulatório que possa ser aplicado, ao longo, do seu processo de aprendizagem (ROSÁRIO; TRIGO&GUIMARÃES, 2003).

O GEPEAIINEDU possui uma linha de pesquisa voltada para a autorregulação da saúde e têm desenvolvido uma série de projetos de intervenção e produtos educacionais

nesta linha. O produto educacional *As Escolhas de Augustinho: uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde* (GOUVÊA; SILVA, 2017) é voltado para alunos de Ensino Médio pensar sobre a temática da saúde. Todo o seu processo de construção foi inspirado no modelo proposto por Rosário e Polydoro (2014), com utilização de narrativa, constructo da modulação e do modelo PLEA.

A narrativa conta a história de Augustinho, adolescente de 16 anos, que repensa seus hábitos alimentares e seus hábitos referentes à prática de atividades físicas, enquanto deseja perder peso para conquistar uma menina da turma. A história é abordada a partir de dois subtemas do tema transversal saúde: o primeiro é voltado para alimentação saudável e obesidade e o segundo para atividades físicas.

Ao longo da narrativa “o leitor interage com a história, opinando sobre que comportamentos e hábitos o personagem deve adotar, conforme a situação vivenciada por ele” (GOUVÊA; SILVA, 2017, p.85). A construção dessa história foi feita a partir dos constructos da autoeficácia e da modelação (BANDURA, 1998, 2004, 2005a e 2005b; AZZI, 2014; IAOCHITE, 2006), que fundamentaram os dilemas enfrentados por Augustinho. As 14 estratégias de Autorregulação de Aprendizagem (ZIMMERMAN, 1989), foram adaptadas ao contexto de ensino dos conceitos relacionados à saúde.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

O crescimento das exigências e a complexidade dada ao contexto educacional exigem novas formas de pensar e produzir conhecimentos, principalmente quando o desafio é estruturar conhecimento aplicável a prática de ensino. Nesse sentido, faz-se necessário a realização de pesquisas que respondam essas demandas. Senti-me motivado em problematizar a minha prática enquanto professor de Educação Física e para que eu pudesse contribuir com a construção de conhecimentos teóricos e práticos realizei uma pesquisa aplicada, de caráter qualitativo, sob a referência do Estudo de Caso.

O estudo de caso é considerado por Gil (2009) como um dos diversos modelos propostos para produção de conhecimento num campo específico. O método é apropriado para olhar a realidade social e adequado para esse tipo de investigação, já que o mesmo abrange planejamento, técnicas de coleta de dados e análise dos mesmos.

Segundo Yin (2001, p.32), “o estudo de caso é uma investigação empírica de um fenômeno contemporâneo dentro de um contexto da vida real, sendo que os limites entre o fenômeno e o contexto não está claramente definido”. Para o autor, esse método pode ser utilizado quando se pretende responder questões do tipo “como” e “por que”, e ele ajuda a olhar com mais profundidade as questões da pesquisa. A metodologia da pesquisa possibilitará uma melhor compreensão e uma interpretação mais aprofundada do objeto investigado. Ainda segundo Yin (2001), apesar dos seus resultados não poderem ser generalizados, eles contribuem para a disseminação dos conhecimentos desenvolvidos no estudo.

O estudo assume como característica central uma intervenção pedagógica aplicada, que teve como desafio produzir contribuições do ponto de vista educacional aos alunos do Ensino Fundamental da EJA, com o intuito de apoiá-los na perspectiva de “quando”, “onde” e “por que” utilizarem estratégias autorregulatórias voltadas para a prática de atividades físicas. Para tanto, foi utilizado como referencial metodológico da intervenção pedagógica a Autorregulação da Aprendizagem à luz da Teoria Social Cognitiva.

Esta pesquisa assumiu dois importantes desafios: criar uma proposta de ensino baseada na utilização de estratégias autorregulatórias para a atividade física e analisar a sua implementação no contexto das aulas de Educação Física Escolar. O desenvolvimento

aconteceu de forma dialógica e comprometida com a melhoria do processo de aprendizagem dos alunos envolvidos, assumindo a postura de um pesquisador atento, reflexivo e que problematiza de forma dialética as contribuições dos sujeitos da pesquisa. Além disso, foi aplicado o conceito da práxis educacional, que é o elemento fundamental para a conscientização do educando, com a presença do processo de ação – reflexão que constitui permanentemente o modo de agir ou de transformar o mundo (FREIRE, 2008).

Seguindo essa premissa, o presente estudo tem como matriz de análise e problematização as sucessivas aproximações do pesquisador com o objeto, ora pela sua implicação como investigador, ora pela sua atuação profissional como professor de Educação Física. Esse movimento pode ser compreendido a partir das ponderações feitas por Paulo Freire (2008, p. 32), “o anúncio não é anúncio de um anteprojeto, porque é na práxis histórica que o anteprojeto se torna projeto. É atuando que posso transformar meu anteprojeto em projeto”.

O estudo de caso foi realizado com base no acompanhamento do processo de aprendizagem de estudantes da EJA durante a implementação de oficinas, que tiveram como foco o ensino de estratégias autorregulatórias para o desenvolvimento de hábitos saudáveis relacionados à prática de atividade física.

A pesquisa fez uso de cinco instrumentos de coleta de dados: I) *Portfólio Autorregulatório*: elaborado pelo pesquisador, a partir de registros descritivos e reflexivos acerca do processo de implementação das oficinas; II) *Análise de Documentos*: produzidos pelos participantes no decorrer das oficinas; III) *Entrevista por Pautas em Grupo*: realizadas no decorrer das oficinas; IV) *Entrevista Semi-Estruturada* realizada após a aplicação da última oficina; V) *Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)*: aplicado no período anterior e no período posterior à realização das oficinas.

Alguns princípios metodológicos orientaram a pesquisa. Seguindo as recomendações de Yin (2001, p.105), foram usadas:

Várias fontes de evidências, ou seja, evidências provenientes de duas ou mais fontes, mas que convergem em relação ao mesmo conjunto de fatos ou descobertas;

Um banco de dados para o estudo de caso [...]

[...] um encadeamento de evidências, isto é, ligações explícitas entre as questões feitas, os dados coletados e as conclusões a que se chegou.

Além desses princípios metodológicos, foi realizada uma triangulação de dados, através da utilização de variadas fontes de evidências que auxiliaram o processo de desenvolvimento de linhas convergentes de investigação (YIN, 2001).

3.2 Instrumentos de coleta de dados

Nesta seção serão apresentados todos os instrumentos de geração de dados que foram utilizados na presente pesquisa, uma descrição detalhada da sua utilização em cada etapa e as justificativas para a sua implementação frente aos objetivos do estudo.

3.2.1 Portfólio Autorregulatório

O portfólio autorregulatório é uma adaptação do instrumento denominado portfólio reflexivo. O portfólio reflexivo é uma ferramenta que permite ao pesquisador analisar e organizar toda a diversidade dos processos de aprendizagem, considerando diferentes aspectos, sejam eles: de caráter científico, de caráter pessoal e autoreflexivo e os que foram observados ao longo do processo de análise (VEIGA SIMÃO; FLORES, 2006).

O portfólio autorregulatório é definido como um conjunto de narrativas das experiências pessoais que foram desenvolvidas ao longo de todas as etapas da pesquisa, enfatizando as motivações pessoais pelo objeto de investigação e os aspectos afetivos que influenciaram no processo formativo do professor pesquisador (QUINTANS, 2017). Este instrumento foi produzido por mim, servindo de ferramenta de registro de todas as percepções, reflexões e observações realizadas ao longo do processo de planejamento, execução e avaliação das oficinas.

Na fase de planejamento e durante o processo de aplicação das oficinas, estas informações contribuíram para o aperfeiçoamento do produto educacional e para a elaboração do plano de ensino das estratégias autorregulatórias propostas nas oficinas. Na fase de execução das oficinas foram registradas todas as observações a respeito das atividades realizadas, o *feedback* dos participantes, as tarefas propostas e meus registros reflexivos e avaliativos a respeito dos objetivos planejados para a oficina. Na fase de avaliação analisei detalhadamente todos os registros realizados, que serviram de base para a reformulação e aperfeiçoamento das oficinas e do produto educacional.

A estrutura do portfólio autorregulatório (Apêndice 8) foi confeccionada a partir do modelo do PLEA. Ao analisar o conteúdo procurei descrever os objetivos de cada oficina realizada, a proposta didática estabelecida em cada encontro, os *feedbacks* oferecidos pelos participantes, e as minhas impressões em relação às expectativas esperadas e aos resultados gerados. Todas estas informações contribuíram para o aperfeiçoamento do produto educacional e para a reformulação do planejamento das oficinas.

3.2.2 Análise de Documentos

Na parte qualitativa do estudo foi reunido um conjunto de informações que foram registrados como dados de pesquisa, oriundos dos materiais produzidos pelos participantes, a partir da implementação das oficinas, dentre as quais: os planejamentos didáticos, os processos de avaliação e todos os registros das atividades e tarefas realizadas durante os encontros. Em algumas oficinas foram propostas fichas de avaliação e atividades de autorreflexão. Nessas atividades, os participantes da pesquisa relataram e descreveram suas impressões acerca dos assuntos sugeridos pelo pesquisador.

Todas essas informações e produções didáticas elaboradas pelos participantes foram coletadas no período de aplicação das oficinas e analisadas após o período de intervenção. Essa documentação foi uma fonte importante de complementação de informações, pois forneceu informações específicas que auxiliaram no processo de comparação de resultados, que foram obtidos mediante outros instrumentos de coleta de dados (GIL, 2009).

Quadro 4: Documentos analisados durante o processo de aplicação das oficinas

Oficina	Atividade	Objetivo	Estratégia Autorregulatória
1ª - O retorno aos Estudos	Analisando o estilo de vida	Analisar o estilo de vida de algum personagem da história, indicando seus pontos fracos, pontos fortes e sugestões para melhoria.	<ul style="list-style-type: none"> Planejamento Estratégico
2ª - Estabelecimento de Metas	Estabelecendo metas para os personagens	Estabelecer metas e estratégias para um personagem da história a partir da análise do seu estilo de vida.	<ul style="list-style-type: none"> Planejamento Estratégico Estabelecimento de Metas
3ª - O segredo é buscar ajuda	Vamos ajudar o Francisco	Analisar de que maneira o suporte social pode auxiliar no estabelecimento de metas para o personagem indicado.	<ul style="list-style-type: none"> Suporte Social Estabelecimento de Metas
	Ficha de Planejamento de Metas	Descrever e estabelecer uma série de estratégias e ações para serem executadas no seu cotidiano.	<ul style="list-style-type: none"> Estabelecimento de Metas
5ª - O apoio de Dona Maria	Planejando com Francisco	Auxiliar o personagem na construção do seu planejamento de metas.	<ul style="list-style-type: none"> Planejamento Estratégico Estabelecimento de Metas
7ª e 8ª oficina	Construção do capítulo final da história	Elaborar um capítulo para a finalização da história – ferramenta <i>E agora, Francisco?</i> utilizando diferentes estratégias autorregulatórias	<ul style="list-style-type: none"> Suporte Social Estabelecimento de Metas Planejamento Estratégico

Fonte: elaborado pelo autor (2018).

3.2.3 Entrevista por Pautas em Grupo

Neste tipo de entrevista, o entrevistador vai explorando o tema da pesquisa ao longo do curso das diversas questões a serem investigadas. Ao longo da entrevista, poucas perguntas diretas são realizadas e o entrevistado fala livremente quando está no caminho das pautas definidas. Na medida em que ele vai se afastando da pauta, o entrevistador interfere sutilmente para que o discurso vá de encontro à pauta do assunto ou temática da entrevista (GIL, 2009).

Este modelo de entrevista foi realizado ao longo do processo de desenvolvimento das oficinas, sob a forma de “roda de conversa” ou “roda de discussão”, debates, grupos de discussão ou relatos de experiência, acerca de determinados assuntos abordados no encontro. Os temas investigados e o apontamento dos encontros que foram realizados encontram-se disponíveis em *Roteiro de entrevista por pauta* (Apêndice 4). O registro das atividades foi realizado através de anotações e gravações de áudio, por meio digital, das conversas realizadas.

Quadro 5: Atividades registradas através da Entrevista por Pautas em Grupo

Oficina	Atividade	Objetivo	Estratégia Autorregulatória
2ª - Estabelecimento de Metas	Roda de Conversa sobre Metas	Refletir sobre as atividades propostas e sobre utilização de estratégias para o estabelecimento de metas.	<ul style="list-style-type: none"> Estabelecimento de Metas
3ª - O segredo é buscar ajuda	Roda de Discussão sobre mídias e tecnologias x suporte social	Refletir sobre a utilização de mídias e diversas tecnologias como ferramentas de suporte social para a prática de atividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> Suporte Social
4ª -Em busca de apoio	Roda de conversa sobre diferentes fontes de suporte social	Refletir acerca das diferentes fontes de suporte social presentes no cotidiano.	<ul style="list-style-type: none"> Fontes de suporte social
6ª- Ginástica na praça	Roda de conversa sobre utilização dos espaços públicos de lazer	Analisar e discutir sobre a importância dos espaços de lazer e da infraestrutura oferecida através de equipamentos esportivos públicos de lazer no bairro e na cidade.	<ul style="list-style-type: none"> Suporte Social

Fonte: elaborado pelo autor, 2018.

3.2.4 Entrevista Semiestruturada

A entrevista semiestruturada é uma técnica que baseada na combinação de questões abertas e fechadas e promove uma abertura para que o entrevistado comente sobre o tema proposto. Ela pode favorecer o alcance dos objetivos do pesquisador, pois delimita as informações a respeito das temáticas pesquisadas (BONI; QUARESMA, 2005).

Após a realização das oficinas realizou-se uma entrevista com os alunos participantes da pesquisa. A entrevista foi realizada em grupos de três a quatro alunos, em sala de aula e fora do horário regular das aulas. Os grupos foram formados de acordo com a disponibilidade de cada participante. A entrevista foi registrada através da gravação de áudio, em meio digital e posteriormente transcrita para ser analisada. O período de duração foi de aproximadamente 30 minutos. Os tópicos das temáticas abordadas na entrevista estão contidos no *Roteiro de Entrevista Semiestruturada* (Apêndice 8).

3.2.5 Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

O IPAQ é um instrumento de medida do nível de atividade física que foi proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998) e que pretende servir como um instrumento mundial para determinar o nível de atividade física em nível populacional (MATSUDO et al., 2001). Nesta pesquisa, será utilizada a versão longa deste instrumento (Anexo 1), que é composto de uma série de perguntas que incluem as atividades realizadas no trabalho, atividades de deslocamento entre lugares, atividades realizadas por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades domésticas.

O processo de aplicação do IPAQ foi realizado em duas etapas. A primeira etapa foi realizada no período anterior ao desenvolvimento das oficinas. Nesta etapa, o pesquisador explicou detalhadamente os objetivos do instrumento aos participantes, forneceu informações sobre o seu preenchimento e esclareceu dúvidas que surgiram por parte dos participantes da pesquisa. A segunda etapa foi realizada após o desenvolvimento das oficinas, seguindo as mesmas diretrizes da primeira etapa.

A utilização deste instrumento na presente pesquisa teve como objetivo principal conhecer o perfil de atividade física dos estudantes e acompanhar as mudanças ocorridas após o processo de implementação das oficinas. Embora o tempo de intervenção tenha sido curto, de aproximadamente sete semanas, achei pertinente avaliar se houve alguma mudança no perfil de atividade física dos participantes da pesquisa.

3.3 Caracterização dos participantes

Foram considerados como participantes desta pesquisa os alunos do 8º período do Ensino Fundamental da EJA⁴, de uma escola pública municipal, localizada na cidade de Mesquita - RJ.

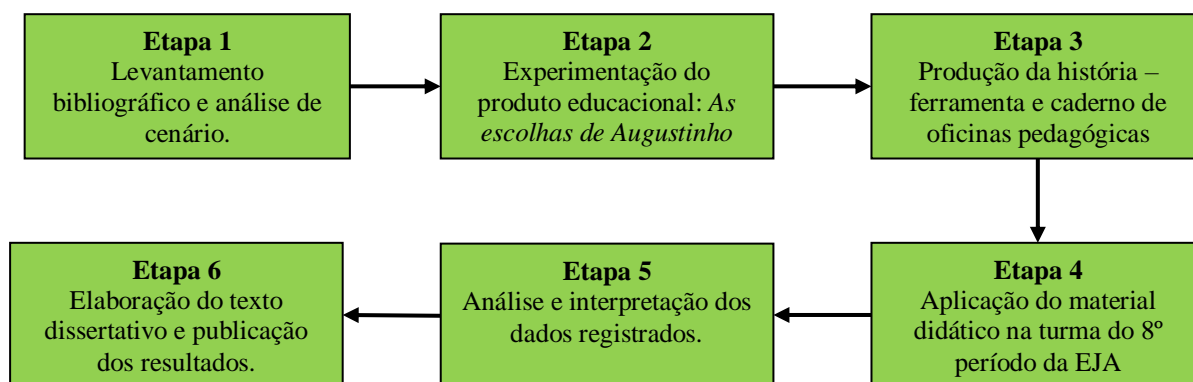
Como critério de inclusão na pesquisa, o participante deveria possuir uma frequência igual ou superior a 75% do total de encontros nas oficinas, ou seja, ter participado de pelo menos cinco encontros. Além disso, deveria concordar em participar voluntariamente da pesquisa e assinar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 2) caso fosse menor de idade e o seu responsável legal deveria assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1A). Já o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1B) deveria ser assinado pelos participantes maiores de idade.

A turma possuía 19 alunos, dos quais 13 deles cumpriram todos os critérios de inclusão determinados na pesquisa. Destes, 6 eram menores de idade e 7 eram maiores de idade. Já os demais, ou seja, 6 participantes não cumpriram os requisitos mencionados acima e foram excluídos da pesquisa.

3.4 Etapas da pesquisa

Na figura abaixo, estão apresentadas todas as etapas do processo de pesquisa e o percurso metodológico traçado na presente pesquisa:

Figura 3: Etapas do processo de pesquisa



Fonte: Elaborado pelo autor, 2018

⁴ A Educação de Jovens e Adultos do município de Mesquita – RJ possui carga horária de dois tempos seguidos de 45 minutos, totalizando 90 minutos por semana nas aulas de Educação Física. As turmas são divididas em períodos.

Na etapa 1, foi realizado um levantamento bibliográfico em diversas fontes e bases eletrônicas de dados. As principais fontes de informação utilizadas foram: documentos do IBGE voltados para saúde a atividade física, documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS), artigos científicos, dissertações, teses e livros.

A análise do cenário se deu a partir de reflexões iniciais acerca das minhas experiências como docente, da análise do contexto de atuação profissional do professor de Educação Física que atua na EJA do levantamento bibliográfico relacionado à temática. Todas essas ações contribuíram para a formulação do problema de pesquisa.

Na etapa 2, realizei uma intervenção pedagógica de oito encontros, com uma turma do 9º período da EJA. A intervenção teve como base o na leitura e discussão do segundo bloco da história de Augustinho elaborada por Gouvêa (2017), referente à prática de Atividades Físicas, combinada com outras atividades. As ações da Etapa 3 foram encaminhadas a partir das minhas impressões acerca da aplicação do material de Gouvêa (2017), do *feedback* dos estudantes durante as práticas e das contribuições dos integrantes da Banca de Qualificação desta pesquisa de mestrado.

O processo de produção do material didático (etapa 3), a aplicação das oficinas (etapa 4) e as demais etapas 5 e 6, serão descritos nas seções a seguir. A fonte de inspiração no processo de concepção do modelo e da estrutura das oficinas se deu a partir da leitura do livro (Des)venturas do Testas – Estudar o Estudar, de Pedro Sales Luís Rosário (2004). O livro apresenta sugestões concretas de atividades a serem desenvolvidas a partir da leitura dos livros que compõem a série (Des)venturas do Testas e propõe algumas pistas para a realização de propostas de intervenção ligadas à temática autorregulação no campo da aprendizagem em geral. Outra fonte de inspiração foi o Caderno de Atividades com orientações ao professor (GOUVÊA; SILVA, 2017), material pedagógico que compõe o *kit* associado à dissertação de Gouvêa (2017).

O produto educacional que foi construído no contexto desta pesquisa visa colaborar para o ensino de estratégias autorregulatórias propostas em uma história-ferramenta, construída a partir da realidade socioeconômica e cultural de estudantes da Educação de Jovens e Adultos. Uma das fontes de inspiração para a construção deste material foi a história – ferramenta *As escolhas de Augustinho*⁵(GOUVÊA; SILVA, 2016).

A referida história-ferramenta é baseada em um personagem nomeado como Augustinho, que relata os seus dilemas para adotar hábitos saudáveis relacionados à sua

⁵ Disponível em: (<http://escolhasaugustinho.wixsite.com/escolhasdeaugustinho>)

alimentação e a prática de atividades físicas. O segundo bloco dessa história, que é referente à Atividade Física, foi utilizado como estratégia pedagógica pelo professor de Educação Física da escola participante em turmas do Ensino Fundamental da EJA, no período entre outubro e dezembro de 2017.

Após a utilização pedagógica da história-ferramenta proposta por Gouvêa e Silva (2016), observou-se a necessidade de desenvolver uma nova história-ferramenta, que estivesse mais voltada para as necessidades do público participante da pesquisa. Nasceram, então, a história-ferramenta *E agora, Francisco?* e o caderno de oficinas com estratégias autorregulatórias desenvolvido a partir desta história – ferramenta (Apêndice 6). Estas foram, portanto, as ferramentas de intervenção utilizadas nesta pesquisa.

3.5 Análise de Dados

As técnicas de análise de dados utilizadas foram: I) Análise de conteúdo: de caráter qualitativo para investigação dos documentos produzidos pelos participantes, dos dados oriundos das entrevistas por pautas em grupos, da entrevista semiestruturada e do portfólio autorregulatório; II) Análise estatística: análise quantitativa com utilização da estatística descritiva, dos dados oriundos do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e da avaliação das categorias pelos juízes.

Para organização e registro dos dados apurados, utilizei o *software* Excel para a tabulação dos dados quantitativos do questionário IPAQ. O software SurveyMonkey⁶ foi utilizado para a criação de questionário para avaliação das categorias por juízes e o software webQDA⁷ foi utilizado no processo de categorização e na análise dos dados qualitativos.

Com a utilização do webQDA o investigador pode editar, visualizar, interligar e organizar documentos. Pode também, criar categorias, codificar, controlar, filtrar, fazer buscas e questionar os dados com o objetivo de responder às suas questões de investigação (SOUZA; COSTA; MOREIRA, 2016).

3.5.1 Técnica Qualitativa de Análise de Dados

O referencial escolhido para efetivar a análise dos dados provenientes desta pesquisa é a análise de conteúdo, que é definida por Bardin (2016, p. 48) como

⁶O software SurveyMonkey está disponível em (www.surveymonkey.com).

⁷O Web Qualitative Data Analysis (webQDA) é um software de análise qualitativa que funciona na web através de um ambiente colaborativo e distribuído em (www.webqda.com).

um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) dessas mensagens.

Segundo Bardin (2016), as diferentes fases da análise de conteúdo são organizadas em torno de três polos cronológicos: a fase de pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. A fase de pré-análise é considerada a fase de organização. Seu objetivo principal é a operacionalização e sistematização das ideias iniciais e estabelecer um roteiro de análise das ações realizadas (BARDIN, 2016). Bardin (2016, p.125) afirma que esta fase possui três missões: “a escolha de documentos a serem submetidos para análise, a formulação das hipóteses e dos objetivos e a elaboração de indicadores que fundamentem a interpretação final”. A fase de exploração do material é uma fase longa, que teve como objetivo a realização do processo de codificação e decomposição, a partir de critérios previamente estabelecidos. A fase do tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação estava relacionada ao tratamento de dados brutos que foram gerados a partir da utilização de análise quantitativa, que posteriormente, foram analisados e testados por meio de provas estatísticas ou testes de validação (BARDIN, 2016).

A análise dos dados da entrevista e do portfólio autorregulatório segue o modelo proposto por Bardin (2016). Na fase de pré – análise foi realizada uma seleção e organização de todos os documentos produzidos e de todo o material que foi coletado e destacaram-se todos os conteúdos manifestos e explícitos contidos no texto.

Na fase de exploração do material, os conteúdos coletados foram divididos em blocos, categorias e subcategorias que serviram de base para analisar os dados coletados. O processo de divisão e categorização foi estabelecido a partir de alguns conceitos apresentados no referencial teórico e que estivessem alinhados aos objetivos específicos da presente pesquisa.

A fase de tratamento dos resultados se deu por meio da análise de juízes. Com o intuito de validar as categorias construídas nesta pesquisa para analisar os resultados do campo, foram convidados três juízes para analisar trechos das falas recolhidas a partir da intervenção. Os três juízes atuam na Educação Básica, com Educação Física Escolar e têm como campo de estudos a TSC no contexto da saúde, sendo um doutor, um mestre e um mestrando.

Em um primeiro momento, o pesquisador categorizou as falas a partir de categorias e subcategorias previamente definidas, conforme estrutura apresentada na figura 4.

Figura 4: Categorias e subcategorias utilizadas para analisar os dados da entrevista e do portfólio autorregulatório

CATEGORIAS		SUBCATEGORIAS	
Bloco 01	Estabelecimento de metas Suporte social		
Bloco 02	Conhecimento declarativo	Atividade física Metas Suporte social	
	Conhecimento procedimental	Atividade física Metas	
		Suporte social	Domínio emocional Domínio informacional Domínio instrumental Domínio avaliativo Co-Participação
	Conhecimento condicional	Atividade física Metas Suporte social	
Bloco 03	Distratores pessoais/internos Distratores sociais/externos		

Fonte: O autor (2018).

Os juízes deveriam considerar as descrições das categorias apresentadas conforme o Quadro 6. Em seguida deveriam classificar os exemplos dados de acordo com a opção que julgavam correspondentes. No caso de situações que pareciam ajustar-se em mais de uma categoria, os juízes foram orientados a optar por aquela que parecia ser de maior destaque no exemplo como um todo, assinalando uma única resposta. Caso o juiz não tivesse clareza da categoria a assinalar, poderia pular o exemplo, marcando a opção “não ficou claro”. Ao final do questionário havia um espaço para dúvidas, críticas e sugestões. Esse espaço não era obrigatório. O Quadro 6 apresenta o detalhamento das categorias e subcategorias, ao qual os juízes tiveram acesso para balizar a sua avaliação.

Quadro 6: Descrição das categorias e subcategorias de análise

BLOCO 01: Classificação das oficinas, conforme a estratégia autorregulatória enfatizada
Estabelecimento de Metas: falas relacionadas ao conceito de metas ou a utilização de estratégias para o estabelecimento de metas.
Apoio Social: falas relacionadas ao fornecimento de recursos materiais e/ou emocionais oferecidos por outras pessoas para a completa execução de alguma ação, plano ou atividade.
BLOCO 02: Tipos de conhecimento expressos pelos participantes no processo de pesquisa
Conhecimento Declarativo: corresponde à compreensão ou ao significado de algo. Este tipo de conhecimento também está relacionado à consciência acerca das três fases da construção do conhecimento. A fase da preparação (pensar antes de realizar a tarefa), a fase da execução (pensar durante a execução da tarefa) e a fase de revisão (pensar depois da execução) (ROSÁRIO; NÚNEZ; GONZÁLEZ-PIENDA, 2007).
SUBCATEGORIA – Atividade Física: falas relacionadas aos conceitos relacionados à atividade física (tipos, recomendações, benefícios, entre outras).
SUBCATEGORIA – Metas: falas que estejam relacionadas ao significado/conceito de metas.
SUBCATEGORIA – Suporte Social: falas relacionadas ao conceito/significado e aos objetivos do suporte social.
Conhecimento Procedimental: está relacionado ao <i>o que fazer</i> e <i>como</i> utilizar diferentes estratégias de aprendizagem para solucionar alguma tarefa de aprendizagem. Ou seja, está relacionado ao <i>saber como</i> fazer algo (ROSÁRIO; NÚNEZ; GONZÁLEZ-PIENDA, 2007).
SUBCATEGORIA – Atividade Física: falas que estejam relacionadas ao <i>como fazer/ de que maneira</i> fazer atividade física.
SUBCATEGORIA – Metas: falas que estejam relacionadas ao <i>como planejar/estabelecer</i> metas para a atividade física.
SUBCATEGORIA – Suporte Social: falas que estejam relacionadas ao <i>como fazer/ de que maneira</i> receber ou oferecer o suporte social.
SUBCATEGORIA – Domínio Emocional: contempla o quanto os indivíduos são acompanhados ou encorajados a mudar seu comportamento pelas pessoas que pertencem à rede social que os cercam (profissionais, amigos, familiares). Através de incentivos para a prática de atividades físicas; do incentivo para ser fisicamente ativo, oferecer elogios e afeto (SILVA, 2010; VRAZEL et al. 2008; STRINE et al.,2008; DUNCAN et al.,2005; KANU et al.,2008).
SUBCATEGORIA – Domínio Informacional: corresponde ao canal de informações, dicas e sugestões, que são prestados pela rede social de apoio, a respeito da atividade ou da tarefa. Como, por exemplo: a informação sobre os benefícios de uma dieta adequada e da prática de atividade física regular para a saúde, o fornecimento de instruções ou conselhos para ser fisicamente ativo e o <i>feedback</i> sobre atividades físicas. (SILVA,2010; VRAZEL et al. 2008; STRINE et al.,2008; DUNCAN et al.,2005; KANU et al.,2008)
SUBCATEGORIA – Domínio Instrumental: está relacionado à prestação de serviços, apoio logístico ou auxílio financeiro para a realização das atividades, como: o fornecimento de transporte para atividades físicas, o custeamento de atividades e de equipamentos que contribuam para que a pessoa seja fisicamente ativa. (SILVA,2010; VRAZEL et al. 2008; STRINE et al.,2008; DUNCAN

et al.,2005; KANU et al.,2008)
SUBCATEGORIA – Domínio Avaliativo: É a capacidade que o indivíduo possui em motivar-se, após a realização de um processo de autoavaliação comportamental comparativo em relação a outros modelos observados (SILVA, 2010; 2008; STRINE et al.,2008; DUNCAN et al.,2005; KANU et al.,2008).
SUBCATEGORIA – Co-Participação: está relacionado ao ato de realizar atividades juntos com o intuito de promover o suporte social. (LAIRD et al. 2016)
Conhecimento Condicional: é o tipo de conhecimento relacionado ao <i>porque, onde e quando</i> se deve utilizar o conhecimento declarativo ou conhecimento procedimental. Por meio deste tipo de conhecimento o sujeito decide quais são as melhores estratégias que contribuem para o seu processo de aprendizagem (ROSÁRIO, NÚNEZ e GONZÁLEZ-PIENDA, 2007).
SUBCATEGORIA – Atividade Física: falas que estejam relacionadas ao saber quando e porque utilizar determinadas estratégias e os motivos pelos quais deveriam ser utilizadas.
SUBCATEGORIA – Metas: falas que se referem ao <i>saber quando e como</i> estabelecer metas para atividade física.
SUBCATEGORIA – Suporte Social: falas que se referem ao <i>saber quando e porque</i> se deve utilizar o suporte social aplicado à prática de atividade física.
BLOCO 03
Distratores pessoais / Internos: São elementos que dificultam a prática de atividades físicas. Podem ser de caráter emocional (medo, ansiedade, baixa autoestima), cognitivo (baixa atenção, dificuldade de concentração) ou comportamental (desorganização e não conseguir aplicar o que planejou) (ROSÁRIO, 2004).
Distratores sociais / Externos: São elementos externos que dificultam ou atrapalham a prática de atividade física. São eles: problemas familiares, na comunidade, no país, no sistema escolar, no sistema político vivenciados pelo indivíduo (ROSÁRIO, 2004).

Fonte: O autor (2018)

Para compor o material a ser analisado pelos juízes, foram selecionados 151 trechos das entrevistas e do portfólio autorregulatório, o que corresponde a 50% das falas que compõem o *corpus* da análise. Dessas, houve discordância total entre os juízes e o pesquisador em 18 falas (11.9%). Houve concordância parcial de 25% entre os juízes e o pesquisador em 39 falas (25.82%). Houve concordância parcial de 50% entre os juízes e o pesquisador em 43 falas (28.47%) e concordância total em 51 falas (33.77%). Considerando o corpus analisado pelos juízes, 94 falas tiveram um percentual de concordância igual ou superior a 50% (62.24%). A tabela 1 sintetiza esses resultados.

Tabela 1: Índices absolutos e percentuais de concordância entre as categorizações dos juízes e do pesquisador

	concordância						discordância	
	100%	%	50%	%	25%	%	100%	%
	n=151		n=151		n=151		n=151	
Trechos da entrevista	51	33.77	43	28.47	39	25.82	18	11.9

Fonte: O autor a partir dos dados da pesquisa, 2018.

A partir dos resultados da análise dos juízes a categorização de alguns trechos foi revista, sobretudo aqueles em que houve discordância total ou concordância de 25%. A leitura da análise dos juízes em relação às categorias propostas indicou a necessidade: de ampliar alguns trechos selecionados – contextualizando de forma mais adequada o conteúdo da fala; de mudar algumas falas de categoria; de excluir trechos que não eram relevantes para a análise; incluir outros trechos que expressavam melhor as categorias em questão; e de desconsiderar o terceiro bloco, composto pelas categorias distratores pessoais / internos e distratores sociais / externos. Ao final da revisão da análise qualitativa, foram consideradas 185 falas, conforme a distribuição apresentada na tabela 2.

Tabela 2: Total de referências consideradas após a análise dos juízes distribuídas por categoria

	Referências	%
Conhecimento declarativo	41	22.2
Conhecimento procedimental	136	73.5
Conhecimento condicional	8	4.3
Total	185	100.0

Fonte: elaborado pelo pesquisador a partir dos dados da pesquisa, 2018.

O percurso metodológico para categorização dos dados qualitativos gerados durante a pesquisa seguiu as etapas propostas por Bardin (2016). Este processo contribuiu para uma melhor organização dos resultados oriundos do campo de pesquisa relacionando-os com os conceitos principais apresentados no referencial teórico desta pesquisa.

4 APRESENTAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

O Produto Educacional elaborado no contexto desta pesquisa trata-se de um *kit* didático composto por um *Caderno de Oficinas* com estratégias autorregulatórias elaborado a partir da história – ferramenta *E agora, Francisco?* Este caderno de oficinas é voltado para professores de Educação Física e foi confeccionado com base no modelo de narrativas autorregulatórias proposto na obra *Sarilhos do Amarelo* (ROSÁRIO; NÚÑEZ e GONZÁLEZ-PIENDA, 2007), na história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde nomeada como *As escolhas de Augustinho* (GOUVÊA; SILVA, 2016) e no livro *As (Des)venturas do Testas* (ROSÁRIO, 2004).

O objetivo principal dessa ferramenta é oferecer aos professores de Educação Física um material didático para desenvolver estratégias autorregulatórias relacionadas à prática de atividades físicas com seus alunos durante as aulas de Educação Física Escolar. As oficinas são baseadas na história-ferramenta *E Agora, Francisco?* Esta história foi desenvolvida a partir do contexto socioeconômico dos participantes desta pesquisa, os alunos do Ensino Fundamental da EJA do município de Mesquita, no Rio de Janeiro. Este produto educacional foi elaborado para ser utilizado por professores de Educação Física que atuam na EJA, com recomendação de aplicação nas turmas de 8º e 9º do Ensino Fundamental.

Este material foi desenvolvido ao longo dos anos, no contexto da minha prática como professor pesquisador da disciplina Educação Física, para turmas do Ensino Fundamental da EJA. Os conhecimentos que adquiri por meio da prática docente foram aprofundados e ressignificados no decorrer da minha trajetória no curso de Mestrado Profissional em Práticas da Educação Básica do Colégio Pedro II e na participação dos grupos de estudos e discussões no grupo de pesquisa GEPEAIINEDU.

No ano de 2017 iniciei o processo de construção do meu produto educacional. Inicialmente, realizei um projeto de intervenção pedagógica por meio da história-ferramenta *As escolhas de Augustinho* (GOUVÊA; SILVA, 2017) e um conjunto de oficinas pedagógicas que foram desenvolvidas a partir desta história. A construção das oficinas foi baseada no tema atividade física, apresentado no 2º capítulo desta história. O processo de intervenção pedagógica ocorreu ao longo de um bimestre letivo, totalizando oito encontros com duração aproximada de 180 minutos.

Ao longo do processo de experimentação realizei uma observação participativa, com realização de registros no portfólio autorregulatório e reflexões acerca das impressões

obtidas no decorrer da intervenção. As observações e as impressões finais foram apresentadas para a banca participante do meu Exame de Qualificação do MPPEB/CPII. Dentre os registros de dados obtidos e apresentados, destaca-se a participação de grande parte da turma na maioria das atividades propostas, a ampliação do interesse sobre a temática atividade física e referentes as estratégias autorregulatórias que foram apresentadas no decorrer da história. Porém, notei que a maioria dos participantes não se sentiram representados com o modelo do personagem principal da história, referentes aos aspectos sócio-econômico e cultural.

A partir das reflexões que realizei durante o período de experimentação do produto e das diversas considerações realizadas pela banca participante do meu Exame de Qualificação do MPPEB/CPII, iniciei a estruturação de uma nova história-ferramenta, com uma proposta mais alinhada ao perfil, ao modelo e a realidade socioeconômica dos alunos participantes da EJA.

No ano de 2018 iniciei o processo de construção de uma nova história-ferramenta, nomeada como *E agora, Francisco?*. Esta narrativa foi baseada nas minhas vivências como professor de Educação Física Escolar da EJA. A inspiração para a construção desta história se deu a partir de relatos, vivências, recordações e diálogo que desenvolvi com os meus alunos ao longo dos anos de prática docente.

Todo o processo de construção da história-ferramenta *E agora, Francisco?* foi desenvolvida no modelo dos projetos de intervenção pedagógica por meio de narrativas autorregulatórias do grupo GUIA⁸. O processo de elaboração foi a partir de três aspectos sugerido por Rosário e Polydoro (2014), são eles: I) Utilização de narrativa; II) Utilização do conceito de modelação, a partir da utilização de personagens com características semelhantes ao público participante da pesquisa; III) A utilização do modelo PLEA, com ênfase na utilização de algumas estratégias autorregulatórias (estabelecimento de metas e suporte social).

A história-ferramenta *E agora, Francisco?* descreve a história de Francisco, um trabalhador de 41 anos, que está há 20 anos sem estudar e há um bom tempo sem praticar atividade física. A narrativa possui uma linguagem informal e um enredo inspirado no cotidiano escolar e nas histórias de vida de alunos do ensino noturno da EJA. Desta forma, busquei uma maior proximidade e identificação com os alunos interlocutores, que possuem

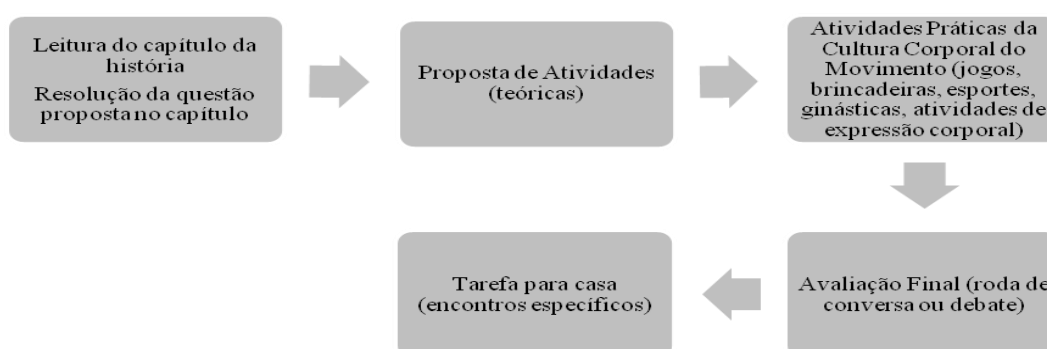
⁸ Grupo Universitário de Investigação em Auto-Regulação
Liderado pelo professor Dr. Pedro Rosário
Disponível em: www.guia-psi.com.

características semelhantes aos personagens da história. Toda a narrativa da história é conduzida pelo personagem Francisco, que apresenta o seu estilo de vida, o seu cotidiano dentro e fora do ambiente escolar, os processos de interação com os demais personagens da história e a sua busca em melhorar a sua saúde. O grande desafio da história é ajudar Francisco a alcançar o seu grande objetivo, a inclusão da prática de atividade física na sua vida.

A história apresenta uma breve descrição dos personagens, algumas de suas características e possui seis capítulos, elaborados na fase anterior ao processo de aplicação e o capítulo final, que foi elaborado pelos participantes da pesquisa na etapa final das oficinas. Ao longo da história são apresentados: constructos da TSC, estratégias autorregulatórias e conceitos relacionados à atividade física (ver Quadro 07).

O *Caderno de Oficinas Pedagógicas* é composto por sete oficinas, com uma duração aproximada de 90 minutos. As oficinas foram desenvolvidas no seguinte formato: no início da aula os alunos recebem uma ficha impressa com o capítulo da história. Em seguida é realizada a leitura coletiva do capítulo, que pode ser interrompida sempre que surgirem dúvidas. Após a leitura os alunos se organizam individualmente ou em grupos e realizam a questão proposta no final do capítulo. Em seguida, o professor propõe uma série de atividades por meio de fichas de exercícios ou atividades para resolução de situações-problemas. Após a execução das etapas mais teóricas a turma é encaminhada para a realização de atividades práticas, que envolvem diferentes práticas da cultura corporal do movimento (jogos, esportes, brincadeiras, ginásticas, atividades de expressão corporal) e dinâmicas de grupo. Ao final da aula é feita uma avaliação final por meio de “roda de conversa” ou debate. Em alguns momentos também foram apresentadas tarefas para casa.

Figura 5: Etapas de desenvolvimento das oficinas



Fonte: elaborado pelo autor (2018).

A proposta das oficinas é apresentar diferentes estratégias de autorregulação, com ênfase no estabelecimento de metas e na busca de suporte de social, aplicadas à prática de atividades físicas. Os conteúdos foram abordados levando em conta os três tipos de dimensões do conhecimento: declarativo, procedimental e condicional (ROSÁRIO; NÚNEZ; GONZÁLEZ-PIENDA, 2007).

Quadro7: Estrutura do produto educacional composto pela história - ferramenta E agora, Francisco? e caderno de oficinas pedagógicas

Oficina	Objetivos	Estratégia Autorregulatória	Conteúdos
1ª - O retorno aos estudos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os diferentes tipos de atividades físicas presentes no nosso cotidiano; • Compreender os benefícios fisiológicos e sociais proporcionados pela prática regular de atividades físicas para a saúde; • Analisar e propor alternativas para as situações-problema ilustradas na história-ferramenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Modelação (constructo da TSC) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de atividade física; • Benefícios fisiológicos e sociais proporcionados pela atividade física.
2ª - Estabelecimento de metas	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer metas para a saúde para que possam ser atingidas através da prática de atividades físicas; • Conhecer as principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), quanto aos níveis de volume e intensidade de atividade física no cotidiano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecimento de Metas; • Autoavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendações da OMS voltadas para atividade física; • Jogos pré – desportivos.
3ª - O segredo é buscar ajuda	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância do apoio social como elemento estratégico para alcance de metas; • Refletir sobre a utilização de mídias e diversas tecnologias como ferramentas de apoio social para a prática de atividades físicas; • Vivenciar diferentes dinâmicas de grupo voltadas para o desenvolvimento do apoio social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Busca de suporte social; • Estabelecimento de metas; • Planejamento de metas; • Gestão do tempo; • Autorecompensas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mídias e tecnologias; • Atividades de expressão corporal.

Oficina	Objetivos	Estratégia Autorregulatória	Conteúdos
4ª - Em busca de apoio... Refletir acerca das variadas fontes de apoio social presentes no cotidiano.	<ul style="list-style-type: none"> • Vivenciar uma atividade coletiva de resolução de problemas propostas pelo professor; • Compreender a importância da comunicação e do apoio coletivo no trabalho de equipe para resolução de problemas; • 	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte Social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos cooperativos.
5ª - O apoio de Dona Maria	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer um planejamento de metas para o personagem Francisco que esteja relacionado à prática de atividades físicas; • Compreender o seu papel e a sua relação com os demais colegas para o cumprimento de metas coletivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planejamento Estratégico; • Estabelecimento de metas; • Suporte Social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos cooperativos.
6ª - A praça é nossa!	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar e discutir sobre a importância dos espaços de lazer e da infraestrutura oferecida através de equipamentos esportivos públicos de lazer no bairro e na cidade; • Compreender a importância da implementação de políticas públicas de incentivo à prática regular de atividades físicas como ferramenta de promoção da saúde individual e coletiva; • Experimentar diferentes exercícios físicos propostos na aula, interagindo com os demais colegas de turma; 	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte Social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Políticas públicas de lazer e atividade física; • Exercícios Físicos ao ar livre.
7ª e 8ª oficinas- O final da história são vocês que decidem	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar um capítulo final para a história, através da construção coletiva e colaborativa com os pares, acerca do dilema proposto na história; • Relatar a experiência coletiva acerca do processo de construção do capítulo final da história. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte Social; • Planejamento Estratégico; • Expectativas de resultados; • Autoavaliação. 	<p>-----</p> <p>-</p>

Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

5. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

5.1 Perfil de atividade física dos participantes

Esta pesquisa teve como participantes 13 alunos, matriculados no 8º ano do Ensino Fundamental da EJA em uma escola municipal de Mesquita – RJ. Dos 13 alunos que participaram da pesquisa, 6 participantes eram menores de idade e 7 participantes eram adultos. A média de idade total foi de 22 anos, nos adultos a média foi 27,14 anos e entre os menores de idade foi de 16 anos. Em relação ao sexo, 7 participantes eram do sexo feminino e 6 participantes eram do sexo masculino.

Para analisar o perfil de atividade física dos participantes, utilizei o questionário IPAQ – versão longa (anexo 1), que foi aplicada em dois momentos, no período anterior e no período posterior a realização das oficinas. A função do IPAQ foi evidenciar as características e os tipos de atividade física dos participantes e fornecer informações relacionadas ao estilo de vida de cada participante.

O IPAQ é um questionário desenvolvido pela OMS, com a proposta de padronização de critérios para aferição dos níveis de atividade física, avaliação do padrão de atividade física e investigação de fatores associados em diferentes populações, países em diferentes contextos sócio-culturais (MORAES et al.,2013; BARROS; NAHAS; 2000). Segundo Barros e Nahas (2000), a utilização de questionários em pesquisas voltadas para a atividade física é uma estratégia vantajosa, pois eles possuem uma ampla capacidade de aplicabilidade para grandes grupos, apresentam um baixo custo de aplicação e possibilitam a coleta de diversas informações referentes à atividade física (tipo de atividade física, frequência semanal, volume e intensidade). Além disso, é uma excelente ferramenta para análise epidemiológica, pois auxiliam na diagnose do nível de atividade física da população, da incidência de inatividade física e podem ser utilizados em diversas pesquisas relacionadas à qualidade de vida (PARDINI et al., 2001).

No quadro 10 são apresentados os resultados coletados por meio do questionário IPAQ. Todos os dados foram tabulados no *software* Excel e calculados de acordo com as diretrizes da classificação do nível de atividade física IPAQ (Anexo 2).

Quadro 8: Classificação do nível de atividade física dos participantes da pesquisa IPAQ (versão longa)

Participante	IPAQ (pré oficina)	IPAQ (pós oficina)
P1	Irregularmente Ativo A	Irregularmente Ativo A
P2	Ativo	Muito Ativo
P3	Ativo	Ativo
P4	Muito Ativo	Muito Ativo
P5	Ativo	Ativo
P6	Irregularmente Ativo B	Ativo
P7	Ativo	Ativo
P8	Irregularmente Ativo B	Irregularmente Ativo A
P9	Ativo	Ativo
P10	Ativo	Ativo
P11	Ativo	Ativo
P12	Ativo	Ativo
P13	Ativo	Ativo

Fonte: O autor, 2018

O processo de análise dos dados coletados se deu por meio das diretrizes classificatórias do nível de atividade física (Anexo 2) em conjunto com o software Excel que auxiliou na organização e categorização dos dados coletados na aplicação dos questionários IPAQ (Anexo 1).

Os dados do quadro 10 indicam que no período pré-oficina 79,92% dos participantes foram classificados como fisicamente ativos e 20,18% como irregularmente ativos. No período pós-oficina, o índice de participantes fisicamente ativos foi de 84,61% e de participantes irregularmente ativos foi de 15,39%. Ou seja, houve um aumento no índice de participantes fisicamente ativos e uma redução no índice de participantes irregularmente ativos na comparação entre os dois períodos de aplicação do questionário. Embora a comparação entre os resultados pré oficina e pós oficina não seja um dos objetivos da pesquisa, a apresentação destes pode ser válida como um indicador interessante. Estes dados podem suscitar a realização de futuras intervenções, mais específicas e voltadas para o estudo do nível de atividade física no público da EJA.

5.2 O processo da inspiração e construção da história – ferramenta

Nesta seção irei apresentar os caminhos percorridos, desde o processo de inspiração e todas as etapas realizadas para a construção da história-ferramenta *E Agora, Francisco?*, além dos modelos teóricos e autores que contribuíram neste processo de construção.

O processo de inspiração desta história partiu das minhas experiências de vida e como professor pesquisador ao longo dos anos de atuação como professor de Educação Física Escolar. A minha prática docente é inspirada nas idéias – força de Freire (2008, p.38) que diz “para ser válida, toda educação, toda ação educativa deve necessariamente estar precedida de uma reflexão sobre o homem e de uma análise do meio de vida concreto a quem queremos educar”.

Ao longo dos anos que tenho atuado como docente de Educação Física da EJA, desenvolvi alguns projetos de intervenção com os objetivos de promoção da saúde entre os escolares, por meio do desenvolvimento do autocuidado e hábitos saudáveis. Neste percurso sempre me preoquei em estabelecer uma relação dialética com o contexto social e cultural dos meus alunos e as condições em que eles vivem (FREIRE, 2008).

Ao ingressar no Mestrado Profissional em Práticas da Educação Básica (MPPEB/CPII), tive contato com diversas disciplinas que estimularam a reflexão acerca da estruturação de material didático voltado para as aulas de Educação Física. Quando me tornei membro do GEPEAIINEDU comecei a ter contato com a Teoria Social Cognitiva, por meio de encontros com os membros do grupo de pesquisa e na participação de atividades de pesquisa e extensão. A partir daí ampliaram-se os meus conhecimentos em relação ao referencial teórico que serviram de base para a construção do produto educacional desta pesquisa.

Na minha prática docente, sempre me questioneei à respeito *o que, como e por que ensinar* determinados conteúdos e “Como conscientizar e motivar os estudantes para a adoção de um estilo de vida ativo? Como criar oportunidades e promover estratégias para a mudança de comportamento em relação as práticas corporais habituais?” (ROCHA, 2016, p.110).

No ano de 2017 realizei um projeto de intervenção pedagógica com uma turma do 9º ano do Ensino Fundamental da EJA, por meio da história – ferramenta *As escolhas de Augustinho* (GOUVÊA; SILVA, 2017) e um conjunto de oficinas pedagógicas que foram desenvolvidas a partir desta história. O processo de intervenção pedagógica ocorreu ao

longo de um bimestre letivo e a história foi utilizada como base para a elaboração das outras atividades. A observação participativa foi realizada ao longo da intervenção, por meio de registros no portfólio autorregulatório, que contribuíram na etapa de avaliação do PLEA sobre o projeto.

As minhas reflexões acerca desta intervenção foram apresentadas para a banca participante do meu Exame de Qualificação do MPPEB/CPII. Embora, grande parte da turma tenha participado da maioria das atividades propostas, percebi que a maioria dos participantes não se sentiram representados com o modelo do personagem principal da história. A falta de identidade com o personagem gerou uma série de questionamentos em relação ao seu estilo de vida, situação sócio-econômica e ausência de outros personagens na história.

Estas inquietações me motivaram a desenvolver um material didático voltado para os professores de Educação Física, em especial para os que atuam na modalidade da Educação de Jovens e Adultos. Alguns autores desenvolveram vários tipos de materiais didáticos para serem utilizados nas aulas de Educação Física: *materiais didáticos digitais* para turmas do 5º ano do Ensino Fundamental (RECH, 2010); *caderno pedagógico* para professores da educação básica (LEME, 2014); *livro didático público* (FUGIKAWA et al. 2006). O recurso didático produzido por esta pesquisa foi inspirado na história-ferramenta *As escolhas de Augustinho* (GOUVÊA; SILVA, 2017) e na obra *Sarilhos do Amarelo* (ROSÁRIO; NÚÑEZ; GONZÁLEZ-PIENDA, 2007).

A minha pretensão com o desenvolvimento deste material didático não é solucionar todos os problemas que a Educação Física enfrenta nesta modalidade de ensino e nem ser uma “fuga pedagógica” para os docentes. Mas, pretendo, sobretudo, contribuir com a organização do planejamento do professor por meio de uma ferramenta de suporte para o desenvolvimento do trabalho docente.

Uma das minhas preocupações durante o percurso de construção do material didático foi de construir uma narrativa que estivesse relacionada ao contexto social e cultural dos alunos e que abordasse algumas estratégias autorregulatórias, com ênfase no estabelecimento de metas e no suporte social aplicados à atividade física. De acordo com Rosário, Trigo e Guimarães (2003, p.125),

a análise das narrativas numa lógica auto-regulatória pode constituir-se como uma oportunidade para que os alunos tomem consciência de um conjunto de estratégias de aprendizagem e processos auto-regulatórios que utilizam na sua aprendizagem ou sabem que deveriam utilizar.

Esta narrativa foi baseada nas minhas vivências e impressões como professor de Educação Física Escolar da EJA, nos últimos sete anos. A inspiração para a construção desta história se deu a partir de relatos, vivências, recordações e diálogos que desenvolvi com os meus alunos ao longo dos anos de prática docente. Todos os personagens desta história representam alguns alunos que tive a oportunidade de conviver durante esta trajetória.

A história-ferramenta *E agora, Francisco?* descreve a história de Francisco, um trabalhador de 41 anos de idade, que ficou por 20 anos afastado dos estudos e está há um longo período sem praticar atividade física. O desenvolvimento da história ocorre em sua maior parte dentro do ambiente escolar e ao longo da trama são apresentados: o estilo de vida de Francisco, sua rotina e seus dilemas enfrentados no cotidiano, seu contexto socioeconômico e cultural e o seu processo de interação com outros personagens da história. O grande desafio da história é ajudar o personagem na melhoria da sua saúde e na inserção da atividade física no seu cotidiano.

O material possui uma breve descrição dos personagens da história, seis capítulos que foram elaborados na fase anterior ao processo de aplicação e o capítulo final, que foi elaborado pelos participantes da pesquisa no final do período de intervenção. Ao longo da história são apresentados: constructos da TSC, estratégias autorregulatórias e conceitos relacionados à atividade física (ver Quadro 8).

Quadro 9: Estrutura da história – ferramenta E agora, Francisco?

Capítulo da história	Constructos da TSC e Estratégias Autorregulatórias	Conteúdos relacionados a Atividade Física
Capítulo 1 – Retorno aos estudos	Modelação Estabelecimento de metas	Benefícios fisiológicos e sociais proporcionados pela atividade física;
Capítulo 2 – Precisamos de Metas	Conceito de Metas Estabelecimento de metas e planejamento	Recomendações da OMS para atividade física
Capítulo 3 – O segredo é buscar ajuda	Suporte Social Estabelecimento de metas e planejamento	Jogo
Capítulo 4 – Em busca de suporte...	Suporte Social Fontes de suporte social	Jogo
Capítulo 5 – O suporte de Dona Maria	PLEA Metas coletivas	Jogo e esporte
Capítulo 6 – A praça é nossa!	Suporte Social Eficácia Coletiva	Ginástica
Capítulo 7 – -----	PLEA	-----

Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

Ao longo do processo de construção da história, utilizei os autores Bandura, Zimmerman, Gouvêa e Rosário para referenciar os conceitos de autorregulação da aprendizagem. Foram utilizados o constructo da modelação (BANDURA, 1998, 2004), as estratégias autorregulatórias (estabelecimento de metas e suporte social) (ZIMMERMAN, 1989), o modelo para ensino das estratégias autorregulatórias (ROSÁRIO; NÚNEZ; GONZÁLEZ-PIENDA, 2007). A estrutura desenvolvida na história-ferramenta foi a partir de *As escolhas de Augustinho* (GOUVÊA; SILVA, 2017) e a obra *Cartas de Gervásio ao Seu Umbigo* (ROSÁRIO, NÚNEZ e GONZÁLEZ-PIENDA, 2012). Além do referencial teórico voltado para autorregulação da saúde abordei conteúdos referentes ao conceito de atividade física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSEN, 1985) e os parâmetros sobre atividade física recomendados pela OMS (WHO, 2004; WHO, 2008; WHO, 2010).

A história possui vários desfechos (Apêndice 5), que foram construídos pelos alunos na etapa final das oficinas pedagógicas. Os objetivos desta ação foram: 1. Estimular a autonomia e a criatividade dos alunos; 2. Analisar as estratégias autorregulatórias que foram utilizadas na descrição da história; 3. Incentivar a participação dos alunos, de forma que se colocassem como sujeitos mais ativos no processo de aprendizagem. Quanto mais reflexões forem realizadas sobre o contexto apresentado e sobre o seu cotidiano, mais ações serão realizadas para mudar a realidade apresentada (FREIRE, 2008).

5.3 O processo de implementação das oficinas

Nesta seção explicarei como se deu o processo de implementação das oficinas. As etapas serão apresentadas utilizando o modelo PLEA (ROSÁRIO, 2004), a fim de facilitar a compreensão de todo processo.

A *Fase de Planejamento* foi composta por quatro encontros. Esta fase iniciou-se por meio do contato com a Direção da instituição participante. Neste primeiro encontro, houve a apresentação dos objetivos, da metodologia, das etapas de aplicação do projeto de pesquisa e o pedido de solicitação de autorização do corpo diretivo para desenvolvimento das oficinas na instituição. Na semana seguinte, houve o segundo encontro, por meio de uma reunião de planejamento coletivo e utilizei uma parte deste encontro para apresentar o projeto de pesquisa de intervenção para os demais professores e equipe pedagógica (coordenação e orientação) da escola.

O terceiro encontro foi realizado com a turma do 8º ano do Ensino Fundamental da EJA, para esclarecer os objetivos, as etapas da pesquisa e realizar o cadastro de alunos interessados em participar do projeto. Neste encontro tinham 21 alunos presentes e 17 alunos demonstraram interesse em participar do projeto. Os alunos menores de 18 anos que estavam interessados em participar do projeto foram orientados a comunicar o seu responsável para comparecer na próxima reunião, a fim de obter maiores informações sobre o projeto de pesquisa.

Nesta reunião foram feitos esclarecimentos em relação à natureza da pesquisa, sua justificativa, seu objetivo, métodos, potenciais benefícios e riscos. Tivemos a presença de 17 alunos, sendo 7 deles menores de 18 anos e não houve comparecimento de responsáveis. Todos os presentes conheceram a estrutura geral do projeto, seu cronograma de realização e esclareceram eventuais dúvidas.

Em seguida, distribuí uma cópia do TCLE (maiores de 18 anos e responsáveis) e do TALE (menores de 18 anos) para cada um dos alunos presentes. Após a distribuição dos documentos, enfatizei a importância da atenção ao conteúdo lido e informei que poderiam, a qualquer momento, interromper a leitura caso surgisse alguma dúvida.

Realizei a leitura do TCLE acompanhado dos alunos maiores de 18 anos e logo após o TALE foi lido em voz alta, com os estudantes menores de idade. As dúvidas mais frequentes foram relacionadas à possibilidade de desistência de participação da pesquisa e a frequência mínima nos encontros. Todas as dúvidas que surgiram durante o processo de leitura dos documentos foram detalhadamente esclarecidas.

No final do encontro, o TCLE foi assinado pelos estudantes maiores de idade. Já, os estudantes menores de idade assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE). Em seguida, orientei que os estudantes menores de idade entregassem o TCLE ao responsável para que pudesse autorizar a sua participação na pesquisa. Os responsáveis que autorizaram a participação do estudante menor de idade na pesquisa entregaram uma das vias do TCLE assinada e permaneceram com a outra via. Os responsáveis que não autorizaram a participação do estudante menor de idade devolveram as duas vias do TCLE em branco e sem assinatura. Foi descartado o TALE dos alunos que não foram autorizados, pelos responsáveis, para participarem da pesquisa. Os modelos de TCLE e o TALE utilizados nesta pesquisa foram disponibilizados nos Apêndices 1 e 2, respectivamente.

No encontro seguinte (4º encontro), foi realizada a aplicação do questionário IPAQ – versão longa. Cada participante recebeu um questionário impresso. Realizei uma leitura, em voz alta, das orientações de preenchimento contidas no questionário. Após a leitura,

expliquei a importância deste instrumento como uma ferramenta de compreensão da inserção da atividade física em suas vidas. Em seguida, foi realizada uma leitura coletiva dos três itens iniciais da 1ª seção e um preenchimento coletivo como exemplo. Eles foram orientados a me pedirem informações sobre as dúvidas que surgissem durante o preenchimento e que não se comunicassem entre si, para evitar influências no processo de preenchimento. A maioria das dúvidas estava relacionada aos diferentes contextos que a atividade física estava presente. No trecho abaixo destaquei a fala do participante 3:

Professor, eu não tenho trabalho, mas eu faço muitas tarefas em casa, como: lavar louças, varrer a casa... isto cansa muito hein. Essas tarefas estão relacionadas à atividade física no trabalho? (P3)

Esta dúvida apresentada pelo participante 3 (P3) foi frequente na maioria dos alunos. A partir deste questionamento levantado, expliquei para eles que todas as atividades relacionadas à atividade física que estivessem ligadas às questões domésticas deveriam ser preenchidas na seção 4. Em seguida, fiz uma leitura coletiva da descrição da seção 1, que explica detalhadamente o conceito de atividade física no trabalho. Após esta intervenção, os alunos solicitaram que fosse realizada a leitura da descrição de cada seção. Sendo assim, apliquei as sugestões dos participantes e começamos a realizar um novo procedimento com leitura coletiva da descrição de cada seção e estabelecimento de tempo de preenchimento. O avanço para a seção seguinte foi realizado apenas quando todos os participantes completassem o preenchimento das questões relacionadas à seção, proporcionando um ambiente mais esclarecedor para os alunos.

A *Fase de Execução* está relacionada aos encontros das oficinas pedagógicas. Cada encontro teve duração de 90 minutos, equivalente a dois tempos de aula da EJA. Cada aula foi desenvolvida e nomeada a partir de cada capítulo da história-ferramenta *E agora, Francisco?*

A 1ª oficina foi iniciada com uma breve explicação da minha proposta de intervenção pedagógica a partir de oficinas. Em seguida, solicitei que os participantes se dividissem em duplas e entreguei dois trechos da história-ferramenta, o primeiro relacionado a apresentação dos personagens da história e o segundo era referente ao 1º capítulo da história (O retorno aos estudos). Após a distribuição do material, fiz uma leitura em voz alta de ambos os trechos. A escolha deste método de leitura justifica-se pela necessidade de otimização de tempo e pela possibilidade de facilitar a compreensão dos estudantes.

No decorrer da oficina fui percebendo que o meu planejamento estava muito extenso. Então, fiz uma série de adaptações na mediação do encontro, de maneira que não ficasse preso apenas às atividades que foram pré-estabelecidas, mas sem me descuidar da

valorização e do incentivo à participação e envolvimento dos alunos. Uma das decisões tomadas foi oferecer um maior tempo para execução das atividades propostas, pois a turma ainda estava se adaptando ao material e a nova proposta de ensino.

As principais observações que realizei neste encontro foram: a) o grande interesse e curiosidade da turma com a história apresentada; b) a maior parte da turma identificou-se com os personagens da história; c) um ambiente com interação e troca de informações entre os participantes; d) a maioria dos alunos participou de grande parte das atividades que foram propostas.

As expectativas deste encontro estavam relacionadas ao cumprimento dos objetivos propostos no planejamento inicial, à participação dos alunos e ao método de ensino a ser utilizado. Os resultados foram satisfatórios e os participantes atingiram vários objetivos que foram propostos. Um dos objetivos alcançados na referida oficina foi identificar os diferentes tipos de atividades físicas presentes cotidiano. Alguns trechos das falas dos participantes foram selecionados para ilustrar de que maneira se dá a prática de atividade física no cotidiano dos participantes:

Todos os dias eu busco o meu filho na escola com a minha bicicleta. Tem uma duração de aproximadamente 30 minutos. (P11)

Eu faço caminhada de 40 minutos até o meu trabalho, durante cinco vezes por semana. Além disso, pratico futebol quinzenalmente e faço caminhada e ginástica na vila olímpica duas vezes por semana. (P10)

Eu ando de bike da minha casa até o trabalho durante cinco vezes na semana e no horário de almoço eu faço caminhada de 15 minutos em um local próximo ao meu trabalho. (P7)

Os participantes também mencionaram, em várias ocasiões, sobre benefícios fisiológicos e sociais proporcionados pela prática regular de atividades físicas, conforme se pode observar a seguir:

O exercício físico melhora o humor, diminui o estresse, auxilia na manutenção da forma corporal, ele faz parte da nossa vida. Às vezes a gente abre mão de se exercitar para fazer outras coisas. Além disso, você pode fazer novas amizades. Ex: você vai fazer exercício em algum local aberto e acaba conhecendo algumas pessoas e estabelecendo uma relação de amizade com elas. (P1)

A atividade física eleva a autoestima, promove o bem estar e aumenta a disposição para realização de tarefas do dia a dia. (P7)

Melhoria da saúde, manutenção da flexibilidade, melhoria da autoestima. Além disso, promove o bem estar, melhoria do humor, da autoconfiança e na sua convivência com os demais. (P10)

Embora não tenha conseguido realizar a atividade prática, o *feedback* dos participantes foi positivo e, além disso, eles demonstraram um grande interesse para o próximo encontro.

A segunda oficina foi iniciada com uma alteração em relação ao encontro anterior. Nesta aula os alunos foram orientados a fazer a leitura do 2º capítulo (Estabelecimento de Metas) em duplas, sendo reservado um tempo de dez minutos para a leitura. Em seguida, lancei algumas perguntas referentes ao conceito de metas e as recomendações da OMS para atividade física. As principais falas foram extraídas do portfólio autorregulatório foram:

Grande parte dos alunos disse conhecer o significado de Metas, embora não utilizassem este conceito no seu cotidiano. As definições sobre *meta* que mais apareceram foram: “sonho, objetivo, planejamento, realização de tarefa, construção de algo”. Em contrapartida, a maioria desconhecia as recomendações da OMS relacionadas à prática de atividade física e ficaram surpresos sobre a existência de tais recomendações (Portfólio autorregulatório, p.2)

A fala extraída do portfólio autorregulatório demonstra que a maior parte da turma compreendia o significado de meta, porém não tinha o hábito de utilizar o conhecimento acerca desse conceito nas suas ações diárias. A partir da análise das falas dos participantes, percebi a necessidade de incentivar a aplicação da estratégia autorregulatória estabelecimento de metas no cotidiano dos alunos. Embora apresentassem conhecimento declarativo (compreensão do significado) a respeito de metas, ainda tinham algumas dúvidas na dimensão procedimental (como planejar ou estabelecer metas), em especial, na elaboração de estratégias. No final da aula foram lançadas diversas perguntas para os estudantes:

O que acontece quando não atingimos a nossa meta? Um dos alunos disse que a primeira coisa seria replanear a meta até que alcançasse a meta proposta. Caso não conseguisse, iria refazer a meta tornando-a mais fácil de ser atingida. (Portfólio autorregulatório, p.4)

Que atitudes devemos tomar quando atingimos a meta?A grande maioria afirmou que as mesmas ações deveriam ser mantidas e posteriormente a meta deveria ser alterada, tornando-a mais desafiadora. (Portfólio autorregulatório, p.5)

Como saber os motivos que nos levaram a atingir nossas metas? Falta de preparação e planejamento. Às vezes na primeira tentativa não conseguimos, mas quando refazemos o planejamento, aumentamos a chance de bater a meta (P1). (Portfólio autorregulatório, p.5)

Analisando as falas acima se percebe que os participantes compreenderam a importância da utilização do planejamento para o alcance das metas determinadas, porém não houve avanços na utilização de diferentes estratégias.

Em seguida, realizamos uma atividade prática (*dinâmica do barbante*), que tinha como o objetivo principal facilitar a compreensão do significado de meta na dimensão individual e coletiva. Após esta atividade, questionei aos alunos sobre a necessidade de estabelecermos metas para a nossa saúde e para a atividade física. Logo após, foram

propostas duas atividades que auxiliaram no processo de reflexão sobre a elaboração de estratégias.

As principais observações que realizei neste encontro foram: a) ambiente descontraído e com grande interação e troca de informações entre os participantes; b) a maioria dos alunos participou de grande parte das atividades que foram propostas; c) valorização do trabalho em equipe por parte dos alunos; d) muitos *feedbacks* positivos relacionados à compreensão da elaboração de metas. As expectativas iniciais deste encontro estavam relacionadas ao cumprimento dos objetivos propostos no planejamento inicial e a tentativa de maior dinamização da aula. Acredito que todas as expectativas foram alcançadas com êxito.

A terceira oficina enfatizou o conceito de suporte social, que é uma estratégia autorregulatória fundamental relacionada à atividade física. Ao longo deste encontro foram lançadas algumas perguntas referentes ao 3º capítulo (O segredo é buscar ajuda) como trabalho de reflexão coletiva. Em seguida, apresentei diferentes recursos tecnológicos e debatemos sobre de que maneira esses recursos poderiam ser utilizados como fontes de suporte social.

Em seguida, a turma foi dividida em grupos para elaboração de uma dramatização com temática voltada para suporte social e atividade física. A seguir, estão destacados os resumos das histórias apresentadas pelos grupos

O grupo A desenvolveu uma história ligada a um trabalhador que havia perdido o seu celular [...] ele acabou recebendo a ajuda de um colega, que emprestou um celular que ele não utilizava mais. (grupo A)

As pessoas se encontravam para fazer caminhadas juntas aos finais de semana e nos encontros presenciais realizavam incentivos mútuos e estabeleciam metas coletivas para serem alcançadas. O objetivo era aumentar a frequência semanal e variação de locais para fazer caminhada. (grupo B)

[...] três amigos que estudaram juntos no Ensino Médio encontraram-se na academia de ginástica e, numa conversa informal, descobriram que um deles era hipertenso, diabético e que tinha recomendação médica de praticar atividade física regularmente. A partir daí os colegas começaram a questioná-lo sobre os motivos de ele estar faltando aos treinos e ele disse que não tem motivação de ir sozinho para a academia. Um dos amigos ofereceu apoio para treinar junto com ele, pois já tinha experiência. (grupo C)

[...] dois meninos jogando vídeo game e que foram abordados por duas meninas que os convidaram para fazer aula de dança com elas. Eles a princípio recusaram, as meninas disseram que eles teriam vários benefícios com a dança, aonde iriam conhecer novas pessoas, fazer novas amizades e que de repente surgiria até alguma paquera. Estes argumentos convenceram os meninos a realizarem uma aula experimental [...]. (grupo D)

Estas atividades foram realizadas com bastante descontração e empenho dos alunos. O objetivo desta atividade eram refletirem sobre situações-problema do cotidiano que estivessem relacionadas à atividade física e a importância do suporte social para superação destas barreiras.

As principais observações que realizei neste encontro foram: a) ambiente descontraído e com grande interação e troca de informações entre os participantes; b) a maioria dos alunos participou de grande parte das atividades que foram propostas; c) criatividade dos alunos para elaboração das atividades propostas; d) relatos positivos a respeito do enredo desenvolvido no 3º capítulo da história. Avalio que este encontro atendeu grande parte das expectativas iniciais, com exceção da dificuldade apresentada pela maior parte da turma na elaboração da tarefa para casa (ficha de estabelecimento de metas) apresentada no encontro anterior. Decidi por fazer alterações na programação da próxima aula, com inclusão desta atividade.

A quarta oficina foi voltada para o suporte social, com ênfase nas diferentes fontes de suporte social. A primeira atividade foi à leitura do 4º capítulo (Em busca de apoio) e reflexão coletiva sobre a história apresentada. Em seguida, foram apresentadas duas atividades numa perspectiva similar ao jogo cooperativo, com objetivos de estimular a interação dos participantes, o trabalho em equipe e o diálogo. No final da aula, foi realizada uma roda de conversa, na qual os participantes narraram as suas experiências nas atividades que foram propostas e relataram a importância da comunicação para a busca de suporte social em diferentes situações do cotidiano. Logo abaixo, apresento alguns diálogos realizados nesse encontro:

Estas atividades me ajudaram a perceber que por mais que tenhamos dúvidas, algum colega nosso poderá nos ajudar, basta pedirmos ajuda. (P4)

É fundamental que a gente converse com o nosso colega, às vezes ele está passando ou passou pela mesma dificuldade nossa e poderia ajudar contando sobre a sua experiência. (P7)

Analisando as falas acima, percebe-se que uma parte dos participantes compreendeu a importância da comunicação e da busca de suporte social como uma ferramenta estratégica de resolução de dúvidas ou dificuldades enfrentadas no cotidiano. Além disso, esta aula comparada aos encontros anteriores foi mais dinâmica e objetiva. Acredito que este resultado é decorrente da adaptação da turma ao modelo de ensino utilizado e dos ajustes que realizei ao longo do planejamento das oficinas, para adequá-lo à realidade dos participantes.

A quinta oficina foi iniciada com uma conversa com a turma a respeito do comportamento inadequado, de dispersão e falta de atenção apresentado por grande parte da turma. Após a conversa, dei início à leitura do 5º capítulo (O apoio de Dona Maria) e logo em seguida foi realizada a atividade *Planejando com Francisco*, que tinha como objetivo fornecer informações e dicas para finalização da construção do planejamento de Francisco. A maioria dos alunos participou da atividade, outros não demonstraram interesse. Fiquei observando os grupos no decorrer da atividade e selecionei algumas falas dos participantes, são elas:

Francisco está desmotivado, precisamos motivá-lo. (P1)

Em nenhum momento o Francisco procurou a sua esposa para ajudá-lo. Ele poderia pedir ajuda pra ela. (P5)

Analisando as falas acima, percebe-se que alguns participantes conseguiram identificar os pontos fracos do personagem Francisco e indicaram a busca do suporte social como uma estratégia que poderia ser utilizada por ele, para estabelecer uma mudança em sua vida.

Em seguida, levei a turma para a quadra para a realização das duas atividades práticas de voleibol, que foram propostas no planejamento inicial. Ao final da aula, os alunos foram estimulados a refletirem sobre a importância do estabelecimento de metas e da função do suporte social no alcance de metas coletivas. Como tarefa de casa, cada aluno recebeu uma folha impressa do 6º capítulo, para que fizessem uma leitura prévia para a próxima aula. Em seguida, informei que o nosso próximo encontro seria em um local externo (Praça Sete Anões) e entreguei um documento de autorização do responsável, para que os alunos menores de idade trouxessem preenchidos na aula seguinte.

Neste encontro observei que os grupos dialogaram bastante para a construção do trabalho e durante a leitura do capítulo e nas discussões coletivas. Além disso, a turma demonstrou uma maior motivação para participar das atividades da aula. O momento dos jogos de voleibol foi bastante animado e as equipes apresentaram empenho, diálogo e trabalho em equipe. Embora, a aula tenha começado com problemas oriundos do cotidiano escolar, o saldo final deste encontro foi satisfatório, pois consegui cumprir todas as propostas estabelecidas no planejamento prévio.

A sexta oficina (A praça é nossa!) foi realizada “fora dos muros da escola”⁹, em uma praça pública próxima a instituição de ensino. A aula teve início com um grupo de dezesseis

⁹ Atividade realizada em ambiente externo e nas proximidades da escola.

alunos no pátio da escola. Conversei com os alunos sobre a atenção e os cuidados que deveríamos ter com a segurança pessoal e com os demais no decorrer da aula, pois a aula seria realizada em uma praça (local externo) localizada a aproximadamente 700 metros da nossa escola. Em seguida, seguimos juntos até o local.

Ao chegar à praça, formamos um círculo e expliquei as atividades que seriam desenvolvidas no decorrer da aula. As atividades realizadas foram: exercícios de alongamentos, caminhada coletiva de 1200 metros e circuito de exercícios de ginástica com aparelhos e sem utilização de aparelhos.

A atividade final foi uma roda de conversa com reflexão coletiva sobre os espaços públicos de lazer. Apresento, no Quadro 9, apresento algumas perguntas e as respostas realizadas pelos participantes:

Quadro 10: Resultados da roda de conversa realizada na 6ª oficina

Questão	Respostas
Quais foram as dificuldades (D) e as facilidades (F) que encontramos para realização de exercícios físicos neste local?	<p>“Os aparelhos de ginástica foram importantes para a nossa prática. Além disso, fazer atividade física juntos acaba que um acaba ajudando o outro, principalmente no momento que estamos ficando cansados”. (Participante 9)</p> <p>“Local muito barulhento e com insegurança (carros e motos passando no meio da praça)”. (Participante 6)</p>
Qual a opinião de vocês sobre a realização das atividades coletivamente?	<p>“É legal, pois acaba que um incentiva ao outro a se exercitar”. (Participante 8)</p> <p>“Fazer atividade física coletivamente é bom, pois um incentiva o outro. Foi melhor fazer aula aqui do que na escola, pois o espaço é maior e saímos daquela rotina da escola”. (Participante 12)</p>
Como este local poderia ser mais bem utilizado pelo poder público?	<p>“Tem muitas coisas que atrapalham a prática de atividades físicas (carros, barracas, buracos), poderiam fazer uma ciclovia, instalar bebedouros, melhorar a iluminação”. (Participante 12)</p>
Qual a importância destes locais para a população deste bairro ou cidade?	<p>“Um espaço de encontros aonde possa bater papo e fazer atividade física. Eu costumo andar de bike, correr e jogar futebol aqui”. (Participante 8)</p>
Todo bairro deveria ter um espaço como este?	<p>“Todos os bairros deveriam ter praças como essas. Infelizmente só alguns bairros possuem. Temos uma vila olímpica aqui, mas é longe, deveriam construir outras vilas olímpicas”. (Participante 1)</p> <p>“É bom ter espaços assim, pois seria um local onde as pessoas poderiam fazer atividades físicas. Mas, a prefeitura deveria investir mais”. (Participante 2)</p>

Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

Este foi um dos melhores momentos deste encontro, pois os alunos puderam expor suas idéias, sugestões e críticas, acerca de questões essenciais que envolviam o seu cotidiano e a sua relação com os espaços e equipamentos de lazer da cidade. Dentre as observações

que realizei ao longo desta aula, percebi o oferecimento do suporte social dos alunos que conheciam os exercícios, para os demais que estavam com dificuldade. Além disso, grande parte da turma demonstrou entusiasmo em realizar atividade física em um ambiente externo e pouco conhecido por muitos deles. Esta aula atendeu a todas as minhas expectativas e objetivos traçados. Apesar das dificuldades estruturais do local, percebi que a turma ficou motivada em frequentar mais vezes este local e reivindicaram a manutenção e a construção de mais espaços públicos de lazer na cidade.

A sétima oficina foi dividida em dois encontros de noventa minutos cada e tinha como principal objetivo orientar os alunos na elaboração do capítulo final da história. No planejamento inicial eram duas tarefas propostas: o capítulo final da história descrito e realizar uma encenação teatral relacionada ao capítulo final da história.

O primeiro encontro da oficina 7 teve início com a divisão da turma em diversos grupos e a distribuição do roteiro para apresentação final (Apêndice 10). Em seguida, solicitei que cada grupo se reunisse para que discutissem e registrassem as idéias que eles tinham para o capítulo final da história. Os grupos solicitaram a minha ajuda a respeito de dúvidas que iam surgindo. No final da aula, a maioria dos grupos já tinha realizado um esboço da sua história.

O segundo encontro da oficina 7, que deveria ser realizado na semana seguinte, foi inviabilizado, pois a escola não funcionou devido à violência em seu entorno. Por conta deste contratempo tive que modificar o meu planejamento inicial, pois a aula seguinte já não teria aula por conta do conselho de classe. Sendo assim, visitei a turma para informá-los que a atividade da encenação teatral seria cancelada por conta da falta de data para apresentação. Porém, o prazo para entrega da parte escrita estava mantido até um dia anterior ao conselho de classe.

Infelizmente por conta de questões extracurriculares não consegui cumprir o planejamento inicial, porém fiquei satisfeito com as produções realizadas pelos alunos. Pude perceber que os trabalhos foram realizados com muita dedicação, carinho e envolvimento. Estes fatores contribuíram de maneira positiva na finalização da proposta da história-ferramenta, *E agora Francisco?*. Todas as histórias elaboradas pelos grupos estão disponíveis no Anexo 3 e no produto educacional referente à esta dissertação.

Na *fase de avaliação*, realizei novamente a aplicação do questionário IPAQ, seguindo o mesmo protocolo de aplicação da fase de planejamento. Esta segunda aplicação do questionário ocorreu três semanas após a aula final da intervenção pedagógica. Esta alteração foi devido às influências externas no calendário escolar e que impactaram

diretamente nas etapas da pesquisa. Além desta questão, foi realizada uma análise dos registros e anotações realizadas no portfólio autorregulatório ao longo de todo o processo de aplicação das oficinas. Todas as impressões e *feedbacks* recebidos foram considerados e contribuíram significativamente para o aperfeiçoamento, a adequação e a sistematização do planejamento de ensino contido no Caderno de Oficinas Pedagógicas.

5.4 Dados Qualitativos

A análise dos dados qualitativos foi organizada em dois blocos. O *corpus* do Bloco 1 foi composto por elementos do portfólio autorregulatório. A análise desse bloco teve como proposta averiguar a classificação das oficinas, conforme a estratégia autorregulatória enfatizada. O *corpus* do Bloco 2 foi composto por dados coletados da entrevista por pautas em grupo, dados oriundos da entrevista semiestruturada e de diversos documentos produzidos pelos participantes, ao longo do processo de aplicação das oficinas. A análise desse bloco teve como proposta identificar os tipos de conhecimento expressos pelos participantes no processo de pesquisa.

5.4.1 Bloco 1: As estratégias autorregulatórias envolvidas nas oficinas

O Bloco 1 utilizou como *corpus* o conteúdo do portfólio autorregulatório para avaliar a adequação do conteúdo das oficinas referente as estratégias autorregulatórias (estabelecimento de metas e suporte social). O objetivo deste bloco é identificar os tipos de conhecimento evidenciados nas falas dos estudantes e nas ações observadas pelo professor-pesquisador durante as oficinas e as atividades oriundas do processo de ensino.

No processo de análise do portfólio autorregulatório foram selecionados alguns trechos que se referiam a uma das duas categorias criadas. Na categoria suporte social, foram selecionadas as falas relacionadas ao fornecimento de recursos materiais e/ou emocionais fornecidos por outras pessoas para a completa execução de alguma ação, plano ou atividade. Já na categoria estabelecimento de metas, foram selecionadas as falas relacionadas ao conceito de metas ou utilização de estratégias para o estabelecimento de metas.

Durante as etapas de aplicação da oficina pedagógica, o conteúdo de cada encontro enfatizava determinadas estratégias autorregulatórias. No quadro abaixo descrevo

detalhadamente as estratégias autorregulatórias abordadas em cada oficina e o número de referências selecionadas no portfólio autorregulatório relacionadas a cada tipo de estratégia autorregulatória, através do processo de categorização da técnica análise de conteúdo (BARDIN, 2016).

Quadro 11: Resultado do número de referências x estratégia autorregulatória

Oficina	Estratégia Autorregulatória enfatizada na oficina	Referências sobre estabelecimento de metas	Referências sobre suporte social
1ª - O retorno aos estudos	<ul style="list-style-type: none"> • Modelação (constructo da TSC) 	0	3
2ª - Estabelecimento de metas	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecimento de Metas; • Autoavaliação 	4	1
3ª - O segredo é buscar ajuda	<ul style="list-style-type: none"> • Busca de suporte social; • Estabelecimento de metas; • Planejamento de metas; • Gestão do tempo; • Autorecompensas 	0	2
4ª - Em busca de apoio...	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte Social. 	0	2
5ª - O apoio de Dona Maria	<ul style="list-style-type: none"> • Planejamento Estratégico; • Estabelecimento de metas; • Suporte Social. 	1	0
6ª - A praça é nossa!	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte Social. 	0	1
7ª e 8ª oficina - O final da história são vocês que decidem	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte Social; • Planejamento Estratégico; • Expectativas de resultados; • Autoavaliação. 	0	0
Total de Referências		5	9

Fonte: Elaborado pelo autor, 2018.

Analisando o quadro 11, observa-se que a estratégia autorregulatória mais frequente durante o processo de aplicação das oficinas foi o suporte social, totalizando 9 referências que foram distribuídas ao longo da maioria das oficinas, com exceção da 5ª, 7ª e 8ª oficinas.

A oficina 1 abordou o constructo modelação da TSC e a oficina 2 enfatizou o estabelecimento de metas. Embora, ambas as oficinas não tenham enfatizado diretamente alguma estratégia autorregulatória no seu planejamento inicial, elas tiveram menções de referência relacionada à categoria suporte social. A seguir, apresento alguns trechos selecionados do portfólio autorregulatório que fazem referência a esta categoria:

[...] A turma foi dividida em duplas, que receberam uma ficha. Foi solicitado que realizassem uma leitura detalhada da descrição de cada personagem. A formação em duplas favoreceu o diálogo e a troca de informações entre os pares. Em seguida, foi realizada uma leitura coletiva com a turma em relação ao capítulo 1.

(Portfólio autorregulatório, Oficina 1)

[...] Ao longo da atividade, percebi uma troca de informações entre os participantes do grupo, proporcionando uma aprendizagem colaborativa entre os pares. Percebi que os alunos que não tinham tanto conhecimento aprendiam com os colegas que tinham mais informações sobre a temática. (Portfólio autorregulatório, Oficina 1)

[...] Os conhecimentos prévios dos alunos acerca do conteúdo colaboraram para a realização da tarefa. Em seguida, o professor pediu que cada dupla apresentasse o seu trabalho e apenas duas duplas não toparam participar. Esta apresentação foi interessante, pois houve um compartilhamento de informações de maneira transparente e dialógica, favorecendo um enriquecimento do debate e proporcionando uma ampliação do conhecimento entre os participantes. (Portfólio autorregulatório, Oficina 1)

Em seguida, a turma foi dividida em dois grupos de cinco pessoas para a realização de duas atividades na quadra poliesportiva. A 1ª atividade consistia em ter que acertar a bola de basquete dentro do aro, que estava suspenso na trave da quadra. A outra atividade era de acertar a bola de basquete com as mãos ou através do chute, em alguma parte da trave. O objetivo das atividades era somar o maior número de pontos no tempo de quatro minutos [...]. (Portfólio autorregulatório, Oficina 2)

Com uma análise mais detalhada dos trechos que foram apresentados acima, podemos observar que o suporte social está presente na metodologia de ensino implementada durante a aplicação das oficinas. O encontro foi caracterizado pela troca de informações entre os participantes, diálogo entre os pares, atividades com ênfase no trabalho em equipe e a ampliação do conhecimento por meio da ajuda mútua. Todas essas características vão de encontro ao conceito de suporte social, que preconiza a utilização de recursos materiais e/ou emocionais por meio de diferentes fontes de apoio para a realização de alguma tarefa.

A oficina 3 abordou a busca de suporte social, o estabelecimento de metas, o planejamento de metas, a gestão do tempo e as autorecompensas, totalizando 2 referências sobre suporte social. A maior parte dos registros coletados foram os que estavam relacionados às diferentes maneiras de utilização do suporte social e se de alguma maneira o suporte social estava presente no cotidiano dos participantes, como pode ser observado nos trechos abaixo:

No decorrer da leitura do capítulo os conceitos foram exemplificados o que favoreceu a compreensão dos participantes, mas a ênfase foi no conceito de apoio social e suas diferentes formas de manifestação. Após a leitura, foi lançada a seguinte pergunta: De que maneira o apoio social poderia ajudar o Francisco? (Portfólio autorregulatório, Oficina 3)

Um aluno relatou participar de um grupo do *WhatsApp* relacionado à futebol e que este era um bom canal para que ele pudesse se reunir e praticar o seu esporte favorito. (Portfólio autorregulatório, Oficina 3)

Ambos os trechos apresentados estão relacionados à dimensão do conhecimento

declarativo relacionado ao suporte social, ou seja, à compreensão do conceito, significado e aos objetivos do suporte social. A oficina 4 e a oficina 6 enfatizaram o desenvolvimento da estratégia autorregulatória suporte social. Os trechos apresentados a seguir, estão relacionados a tarefas ou atividades físicas realizadas de maneira coletiva, favorecendo a trabalho em equipe, a troca de informações e que conseqüentemente estimularam o suporte social entre os participantes das oficinas. A seguir serão apresentados os registros de ambas as oficinas:

A segunda atividade era o *Tire minha dúvida*. Cada aluno deveria fazer uma pergunta e anotá-la no papel. [...] O objetivo era ajudar o colega com a sua dúvida. Esta atividade foi bem interessante, todos os alunos participaram ativamente e sentiram-se animados em poderem ajudar o próximo ou serem ajudados. A maior parte das perguntas estava relacionada em: “como”, “onde”, “com quem” e “de que maneira” eles poderiam praticar atividade física. (Portfólio autorregulatório, Oficina 4)

O primeiro jogo foi o voleibol de lençol, [...] O objetivo da atividade era arremessar a bola para a quadra adversária com o auxílio do lençol e fazer a bola cair no chão da quadra da equipe adversária. O jogo foi bem animado e as equipes demonstraram bastante empenho, diálogo e trabalho em equipe. (Portfólio autorregulatório, Oficina 4)

[...] Eu abordei cada grupo e expliquei como o movimento deveria ser realizado e sugeri que os alunos que já conhecessem o aparelho ajudassem os demais colegas. [...] Na medida em que os grupos trocavam de aparelho eu percebia que a apoio entre eles aumentava. Os alunos que tinham mais vivência e habilidade com as máquinas auxiliavam os demais, oferecendo dicas para a realização do movimento. (Portfólio autorregulatório, Oficina 6)

O suporte social no âmbito da prática de atividade física apresenta características multidimensionais, sendo realizadas por meio de ações provenientes de diferentes fontes, pessoas ou formas (PRADO et al. 2014; BEETS; CARDINAL; ALDERMAN, 2010).

A categoria *estabelecimento de metas* totalizou 5 referências, sendo 4 na 2ª oficina e 1 referência na 5ª oficina. Analisando o quadro 08, percebe-se que a categoria analisada estava prevista no planejamento inicial de ambas as oficinas. No decorrer dos encontros, foi discutido o conceito de meta e realizada uma série de atividades com o objetivo de ampliar o conhecimento sobre metas. As atividades propostas foram por meio de jogos com desafios coletivos, exercícios de construção/elaboração de metas para personagens da história e a elaboração de metas para a sua saúde. Os trechos a seguir ilustram algumas das atividades que foram propostas:

[...] Grande parte dos alunos disse conhecer o significado de Metas, embora não utilizassem este conceito no seu cotidiano. As definições sobre meta que mais apareceram foram: sonho, objetivo, planejamento, realização de tarefa, construção de algo. [...] Em seguida, foi realizado um exercício voltado para o estabelecimento de metas, no qual a idéia era criar uma meta e três estratégias para colega da turma. Em seguida, cada aluno selecionou um personagem da história

com objetivo de construir uma meta para este personagem e indicar três estratégias específicas relacionadas à meta estabelecida. (Portfólio autorregulatório, Oficina 2)

[...] Muitos alunos se manifestaram dizendo que não costumam traçar metas para as suas ações cotidianas, incluindo a prática de atividade física. Realizei uma série de perguntas acerca das atividades da aula. Em seguida, entreguei uma ficha de Estabelecimento de Metas para cada um deles, forneci informações sobre o seu preenchimento e solicitei que iniciassem esta tarefa em casa para que fosse finalizada no próximo encontro. (Portfólio autorregulatório, Oficina 2)

[...]as atividades que foram realizadas na quadra, ajudaram na compreensão do conceito de meta na perspectiva individual e coletiva [...] (Portfólio autorregulatório, Oficina 5)

Os relatos apresentados acima são essenciais para a compreensão do significado de meta e para a elaboração de estratégias voltadas aos objetivos. Todas estas ações estão relacionadas à fase de planejamento do modelo teórico PLEA (ROSÁRIO, 2004a), que é caracterizado pela análise da tarefa apresentada, reunião de recursos internos e externos, estabelecimento de metas e a construção de um plano de ação para alcançar as metas estipuladas (POLYDORO; AZZI, 2009). Para Silva e Pereira (2012, p.297) “uma meta é uma representação cognitiva de um resultado, atributo ou estado que o indivíduo se compromete a atingir ou a evitar no futuro e que mais tarde, serve de critério para dirigir as ações, bem como para avaliar os resultados obtidos”.

5.4.2 Bloco 2: Tipos de conhecimento expressos pelos participantes da pesquisa

Neste bloco, cada tipo de conhecimento foi observado considerando três subcategorias que fazem menções diretas à atividade física, ao estabelecimento de metas e ao suporte social. Especificamente em relação ao conhecimento procedimental, na subcategoria suporte social buscou-se observar os domínios de suporte social que foram mais evidenciados nas falas dos participantes. O quadro 12 apresenta a distribuição das referências analisadas por categoria, subcategoria, fontes de evidência e referências.

Quadro 12: Distribuição das referências analisadas por categoria, subcategoria, fontes de evidência e referências

Categoria	Subcategoria	Total de fontes de evidência	Total de referências selecionadas	Tipo de fonte de evidência	Número de referências por fonte de evidência
Conhecimento declarativo	Atividade Física	3	31	Oficina 6 - Exercitando-se no espaço público	1
				Oficina 7 – Construção do capítulo final	1

Categoria	Subcategoria	Total de fontes de evidência	Total de referências selecionadas	Tipo de fonte de evidência	Número de referências por fonte de evidência	
				Entrevista semiestruturada	29	
	Sobre apoio social	4	10	Oficina 4 – Em busca de apoio	1	
Oficina 6 - Exercitando-se no espaço público				2		
Oficina 7 – Construção do capítulo final				1		
Entrevista semiestruturada				6		
	Sobre metas AF	0	0	Não houve	0	
Conhecimento procedimental	AF	5	13	Oficina 4 – Em busca de apoio	2	
				Oficina 5 – O apoio de Dona Maria	4	
				Oficina 6 - Exercitando-se no espaço público	1	
				Oficina 7 – Construção do capítulo final	2	
				Entrevista semiestruturada	4	
		Sobre apoio social	0	0	Não houve	0
	Domínio Emocional	5	25	Oficina 3 – O segredo é buscar ajuda	4	
				Oficina 4 – Em busca de apoio	4	
				Oficina 5 – O apoio de Dona Maria	1	
				Oficina 7 – Construção do capítulo final	5	
				Entrevista semiestruturada	11	
	Domínio Informacional	4	24	Oficina 3 – O segredo é buscar ajuda	9	
				Oficina 5 – O apoio de Dona Maria	1	
				Oficina 7 – Construção do capítulo final	3	
				Entrevista semiestruturada	11	
	Domínio Instrumental	4	16	Oficina 4 – Em busca de apoio	2	
				Oficina 6 - Exercitando-se no espaço público	5	
				Oficina 7 – Construção do capítulo final	1	
				Entrevista semiestruturada	8	
		Domínio avaliativo	1	3	Entrevista semiestruturada	3

Categoria	Subcategoria	Total de fontes de evidência	Total de referências selecionadas	Tipo de fonte de evidência	Número de referências por fonte de evidência
	Co-Participação	5	37	Oficina 3 – O segredo é buscar ajuda	8
				Oficina 4 – Em busca de apoio	7
				Oficina 6 - Exercitando-se no espaço público	1
				Oficina 7 – Construção do capítulo final	4
				Entrevista semiestruturada	17
	Sobre metas AF	2	18	Oficina 2 - Precisamos de Metas	13
				Entrevista semiestruturada	5
Conhecimento condicional	AF	1	1	Oficina 7 – Construção do capítulo final	1
	Sobre Metas	1	1	Entrevista semiestruturada	1
	Sobre suporte social	3	6	Oficina 3 – O segredo é buscar ajuda	1
				Oficina 6 - Exercitando-se no espaço público	1
				Entrevista semiestruturada	4

Fonte: elaborado pelo autor, 2018

A. Conhecimento Declarativo

A categoria relacionada ao conhecimento declarativo foi dividida em três subcategorias (atividade física, suporte social e metas). O total de falas registradas nesta categoria foi de 41. Na subcategoria atividade física foram selecionadas 31 referências, que apresentaram falas relacionadas aos conceitos relacionados à atividade física (tipos, recomendações e benefícios). O conteúdo predominante nas falas estava relacionado aos *benefícios proporcionados pela atividade física*, mencionado 15 vezes. A seguir apresento algumas falas referentes a este conteúdo:

O exercício físico melhora o humor, diminui o estresse, auxilia na manutenção da forma corporal, ele faz parte da nossa vida. Às vezes a gente abre mão de se exercitar para fazer outras coisas. Além disso, você pode fazer novas amizades. Ex: você vai fazer exercício em algum local aberto e acaba conhecendo algumas pessoas e estabelecendo uma relação de amizade com elas. (P1)

Promove melhoria da respiração, do sono e maior capacidade de concentração. (P5)

Melhoria da saúde, manutenção da flexibilidade, melhoria da autoestima. Além disso, promove o bem-estar, melhoria do humor, da autoconfiança e na sua convivência com os demais. (P10)

Ela promove o aumento da disposição para realização de tarefas do dia a dia e do condicionamento físico. Na questão social ela auxilia no convívio com outras pessoas, diminuição da timidez. (P11)

Ela deixa o corpo em forma e aumenta a disposição no dia a dia. (P14)

O conhecimento sobre os benefícios que a atividade física proporciona para a saúde é um conteúdo fundamental que pode ser desenvolvido nas aulas de Educação Física Escolar. De acordo com Bandura (2004), este é um dos primeiros princípios que devem ser adotados em programas de saúde na escola, pois o fornecimento de informações deste tipo contribui para que os alunos adotem um estilo de vida mais saudável.

Os tipos de atividade física e a maneira na qual ela está inserida na vida dos participantes foi mencionado 11 vezes. Analisando o conteúdo das falas dos participantes, identifiquei que a maioria costuma praticar atividade física como meio de transporte para o trabalho e como atividade física de lazer. Não foram encontradas menções de atividade física no trabalho ou realizada por meio de atividades domésticas. As principais referências relacionadas a este conteúdo estão apresentadas nos trechos abaixo:

Eu ando de bicicleta cinco vezes por semana, durante trinta minutos por dia indo para o trabalho. (P1)

Eu ando de bike da minha casa ao trabalho, cinco vezes por semana e no horário do almoço eu faço caminhada de quinze minutos próxima ao meu trabalho. (P7)

Todos os dias eu busco o meu filho na escola de bicicleta, em torno de trinta minutos no total. (P11)

Eu jogo futebol, de duas a quatro vezes por semana. (P14)

Eu faço caminhada, três vezes por semana, durante trinta minutos. (P12)

As recomendações da OMS voltadas para a prática de atividade física foi outro conteúdo mencionado, por meio de 5 referências. Nos trechos a seguir, nota-se que a maioria dos participantes indica a duração e a frequência de atividade física, seguindo as recomendações globais sobre atividade física para a saúde (WHO, 2010). Porém, não apresentam orientações a respeito da intensidade da atividade física, ao tipo de atividade física e a indicação destas recomendações de acordo com a faixa etária do praticante.

Três vezes por semana de trinta a sessenta minutos por dia, dependendo do tempo disponível que a pessoa possui. (P1)

De três a quatro vezes por semana, durante trinta minutos. Isso é de cada um, depende da rotina da pessoa. (P9)

Três vezes por semana, durante quarenta minutos. (P12)

Três vezes por semana, durante 60 minutos. (P13)

Acho que são quarenta minutos todos os dias. (P14)

Grande parte dos trechos mencionados acima está de acordo com as diretrizes voltadas para a prática de atividade física estabelecidas pela OMS. As recomendações para o público de crianças e jovens é a realização de 60 minutos de atividade por dia com intensidade moderada a vigorosa. E ao público adulto, é preciso que realizem pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica na semana, com intensidade moderada ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa (WHO, 2010).

A subcategoria estabelecimento de metas analisou as falas que estavam relacionadas ao significado ou ao conceito de metas. Porém, nenhuma fala foi selecionada para esta categoria. A subcategoria suporte social apresentou 10 referências, que foram selecionadas a partir de falas relacionadas ao conceito, ao significado ou aos objetivos do suporte social. Todas as falas selecionadas foram divididas em diferentes conteúdos. Os conteúdos predominantes nos trechos selecionados foram os relacionados aos benefícios proporcionados pelo suporte social e a influência do suporte social no alcance de metas.

Foram identificadas algumas referências relacionadas aos benefícios proporcionados pelo suporte social, com uma maior frequência da influência do suporte social na autoestima e na motivação de quem recebe, conforme evidenciado nas passagens a seguir:

Acredito que quando a pessoa está com problemas de saúde ela possa precisar mais de apoio social sim. Uma pessoa deprimida, por exemplo, necessita de mais apoio social do que uma pessoa que não está doente. Este apoio poderá aumentar a sua motivação e a sua autoestima.(P10)

A pessoa às vezes pode estar com baixa autoestima e você oferecer apoio social irá e ajudar a pessoa a melhorar sua autoestima e a possivelmente se exercitar. (P6)

O apoio é essencial para aumentar a motivação e provocar uma mudança de rotina da pessoa para a melhoria da saúde dela. (P10)

Analisando os trechos destacados acima, percebe-se que os participantes enfatizaram a utilização do suporte social nos momentos de vulnerabilidade pessoal, pois poderia contribuir positivamente na mudança de hábitos dos indivíduos. Para Bandura (1986), o suporte social oferecido por pessoas emocionalmente mais próximas, como amigos ou familiares é um fator predominante para promover a mudança de hábitos das pessoas.

B. Conhecimento Procedimental

A categoria relacionada ao conhecimento procedimental foi dividida em três subcategorias (atividade física, suporte social e metas). O total de falas registradas nesta categoria foi de 136 referências. Na subcategoria atividade física foram selecionadas 13 referências, que apresentaram falas que estavam relacionadas ao *como* praticar ou *de que maneira* praticar atividade física.

Foram identificadas algumas referências que diziam respeito à maneira na qual a atividade física poderia ser realizada. Alguns participantes realizaram um processo de autorreflexão a respeito do seu cotidiano e outros ofereceram dicas de local e contextos, a partir de uma situação-problema específica.

Eu poderia passar a acordar mais cedo e fazer caminhada todos os dias. (P3)

Eu poderia ir mais vezes ao supermercado e padaria, dessa forma realizaria mais deslocamentos andando. (P5)

Acordar mais cedo, ir andando da sua casa para a estação do trem, fazer exercícios no período que ele possui entre o trabalho e a escola e aos domingos. (P2)

Ir de bicicleta ou caminhando até a estação de trem, no trajeto de ida e volta do seu trabalho. (P7)

Caminhar aos finais de semana, alimentar-se melhor, beber bastante água, fazer exercícios em casa, sempre que tiver um tempo livre tentar fazer alguma AF, ir e voltar de bicicleta da estação do trem até a sua casa. (P9)

Fazer caminhada até a estação de trem na ida e na volta do trabalho. (P2)

Já outro tipo de conteúdo que foi mencionado nas falas está relacionado às experiências de domínio. Uma dupla de participantes relatou sobre a importância das experiências prévias com o movimento, como uma maneira de não desistir de fazer a atividade física proposta. Nos outros trechos, foram destacadas situações apresentadas na história-ferramenta que exemplificam diferentes maneiras nas quais a atividade física estava inserida no cotidiano dos personagens.

Para quem nunca fez é difícil, pois não sabemos como fazer o movimento. (P4,P5)

Pessoal, agora vamos parar de conversar e vamos fazer atividade física. Iremos começar fazendo exercícios de alongamentos. Em seguida, faremos ginástica nos aparelhos e cada um irá tentar fazer trinta repetições, quem não conseguir este número poderá fazer até a quantidade que conseguir. (P12)

Podemos fazer atividade física neste sábado lá na praça como experiência, se depois vocês quiserem continuar podemos combinar melhor para todos irem no sábado às 11h. (P1)

As experiências de domínio, ou seja, as vivências relacionadas a prática de atividade física são fatores importantes, pois na medida que as pessoas praticam atividade física, elas interpretam o resultado desta experiência e utilizam estas interpretações para ampliar suas crenças em relação a tarefa realizada (OLAZ; PAJARES, 2008). Sendo assim, é fundamental que as tarefas realizadas proporcionem experiências significativas de êxito para que se fortaleçam as crenças de autoeficácia voltadas para a prática de atividade física. Durante a aplicação das oficinas, uma das estratégias utilizadas para ampliação das experiências de domínio foi estimular a participação dos alunos em todas as atividades práticas.

Na subcategoria suporte social foram selecionadas 105 referências. Esta categoria foi subdividida em cinco domínios (emocional, informacional, instrumental, avaliativo e co-participação). O domínio emocional abrangeu falas relacionadas à maneira pela qual os sujeitos são influenciados pelas pessoas que pertencem a sua rede social de apoio (familiares, amigos, profissionais). Foram encontradas 25 referências sobre este domínio.

O domínio emocional foi o segundo domínio mais referenciado nesta pesquisa. Ele é uma importante forma de suporte social, sendo muito comum entre as pessoas que possuem mais ligações afetivas (amigos, familiares e companheiros). Suas principais formas de manifestação são através de palavras de incentivo, elogios e *feedbacks* positivos. Seguem abaixo algumas referências relacionadas a este domínio.

Incentivar ele de ir para a academia e que ele não desista do seu objetivo. (P1, P14)

Oferecer mais apoio e ajudá-lo para que ele não desista de fazer atividade física, pois é importante para a saúde dele.(P2)

Fui convidada a fazer uma aula experimental de *fit dance* na academia do meu bairro e curti bastante. Irei começar na próxima semana e meu sobrinho é o meu grande incentivador para conseguir acordar cedo e ir para a aula de dança.(P11)

Eu sei que tenho tendência para engordar. A minha irmã também é assim e toma muito chá e faz restrição calórica, visando emagrecer. Ela não me incentiva a nada, mas minha mãe e meus filhos estão sempre me incentivando e comentando sobre as mudanças no meu corpo.(P1)

Já ofereci apoio tentando incentivar alguns amigos a fazer atividade física.(P1)

Recebi ajuda em 2014 quando conheci a minha esposa, ela acabou me incentivando a ir para a academia, eu acabei entrando e consegui perder muito peso, ela foi fundamental. (P9)

O suporte emocional, o incentivo, o encorajamento, os elogios e o fornecimento de informações sobre atividade física estão associados em índices elevados de atividade física entre os adolescentes (BEETS; CARDINAL; ALDERMAN, 2010). Portanto, é fundamental desenvolver e estimular a utilização deste domínio de suporte social ao longo das aulas de Educação Física Escolar voltadas para o público da EJA. Algumas estratégias que podem ser adotadas são: criar uma rede de suporte para auxiliar os alunos que possuem suporte social reduzido; fornecimento de *feedbacks* aos alunos a respeito da sua evolução nas aulas; oferecer palestras aos familiares sobre temáticas relacionadas à atividade física, afim de ampliar seus conhecimentos a respeito; propor tarefas para casa, de maneira que os alunos façam pesquisas na sua rede de amigos ou familiares.

Para avaliação do domínio informacional foram selecionadas 24 falasque estavam relacionadas ao fornecimento de informações, dicas e sugestões, que foram prestadas pela

rede social de apoio (amigos, familiares, profissionais) a respeito de estratégias relacionadas ao *como fazer* atividade física.

As redes sociais (*Youtube*, *Facebook* e *WhatsApp*) foram mencionadas como as principais ferramentas de comunicação utilizadas/sugeridas pelos participantes para o fornecimento e o acesso à informações relacionadas à atividade física.

Poderiam ajudar criando um grupo de *WhatsApp*, para que as pessoas pudessem se ajudar dando conselhos uma para as outras; reunir amigos e familiares nestes grupos e fazer deste canal um local de troca de incentivos, dicas e informações a respeito de atividade física. (P2, P13)

O *WhatsApp*, poderia ajudar ele, pois facilitará a sua comunicação com outras pessoas e poderão trocar dicas e sugestões sobre atividade física e alimentação; Ele poderia expor as suas dificuldades neste grupo e solicitar ajuda com dicas ou alguém fazer atividade física com ele, poderiam combinar dias, horários e local. (P1, P14)

Poderia criar grupo no *WhatsApp*, voltado para atividade física, no *Youtube* poderíamos ver vídeos de exercícios físicos, buscar sites, blogs e páginas de face voltadas com dicas de alimentação. (P10, P11)

Assistindo vídeos no *Youtube* para se motivar a fazer, compartilhando vídeos no *Facebook* e criar um blog sobre a sua rotina com atividade física, que sirva como ferramenta de incentivo coletivo para praticar atividade física. (P6, P12)

As redes sociais como o *Facebook*, contêm uma série de características e recursos avançados que podem contribuir e beneficiar as intervenções de suporte social no domínio informacional, pois elas permitem que os usuários compartilhem informações com outras pessoas. Além disso, a combinação de múltiplas funções e alcance ampliado faz destas redes uma importante ferramenta de suporte social entre os usuários interessados em informações ligadas à saúde e atividade física (BENNETT; GLASGOW, 2009; CAVALLO et al. , 2012). Sendo assim, recomendo a utilização de diferentes redes sociais nas aulas de Educação Física, devido ao seu potencial informativo que poderá contribuir na ampliação de informações relacionadas à atividade física e outros hábitos saudáveis.

Outra maneira de oferecer suporte social relacionado ao domínio informacional é por meio de implementação de políticas públicas voltadas para a ampliação de comunicação voltada para a saúde por parte dos governos. Essa fala esteve presente no discurso de alguns participantes também:

O governo poderia investir em propagandas incentivando a população a se exercitar. (P9)

A Prefeitura poderia espalhar cartazes e banners informando os benefícios que as atividades físicas proporcionam para a nossa vida.(P10)

Segundo Bandura (2004), as campanhas publicitárias devem ser desenvolvidas por meio de diferentes estratégias que possibilitem a ampliação dos níveis de autoeficácia para saúde e estimulem o desenvolvimento de habilidades de autocuidado para saúde.

As experiências vicárias por meio do uso de recursos tecnológicos foi outro tipo de conteúdo mencionado na fala de alguns participantes. Eles indicaram a utilização de plataformas digitais e *vídeo game* como ferramentas para modelação de movimentos coreográficos da dança e diferentes tipos de exercícios físicos. Os trechos estão apresentados a seguir:

Eu também indicaria que ela procurasse tutoriais no *Youtube*. Quando eu comecei a dançar isso me ajudou bastante, pois eu não tinha companhia e nem participava de um grupo de dança. Eu aprendi muito com as aulas através dos vídeos tutoriais, vários movimentos básicos da dança e algumas coreografias.(P4)

Os espaços são importantes sim, mas a pessoa precisa querer fazer e ter disponibilidade para realizar atividade física. Eu por exemplo fui buscar no *Youtube* alguns vídeos para aprender a Dançar. (P3)

No *Youtube* existem vários vídeos que ensinam as pessoas a fazerem exercícios em casa. Isso é muito bom para pessoas que não possuem dinheiro ou tempo para ir para uma academia.(P7, P9)

[...] O *vídeo game* pode ajudar também, tem vários que podemos jogar fazendo vários movimentos de esporte, danças, etc. (P9)

A observação de outros modelos na realização movimentos específicos é uma fonte de informação fraca, se comparada às experiências de domínio em relação à tarefa executada. Porém, é uma estratégia importante que pode ser utilizada com indivíduos que possuem pouca experiência com a atividade, pois elas tendem a fortalecer as crenças de autoeficácia da pessoa, por conta do aumento da sensibilidade em relação às informações adquiridas. Esta estratégia também pode ser importante para pessoas que apresentam uma elevada autoeficácia para praticar a atividade, desde que os modelos apresentados apresentem padrões superiores de execução da tarefa. (OLAZ; PAJARES, 2008)

Os profissionais de Educação Física foram citados em algumas falas dos participantes, que reconheceram a sua importância para prescrição e orientação de exercícios físicos com segurança. Alguns participantes reconhecem a importância desses profissionais, que podem ser considerados com uma alternativa de suporte social informacional:

Mas, o ideal é que esses espaços tivessem profissionais de educação física para orientar como deveríamos fazer as atividades físicas. Pois, podemos realizar movimentos de maneira incorreta, que poderão provocar dores lesões, aí você poderá sair de lá pior. (P9)

Colocar profissionais de Educação Física para orientar as pessoas nestes espaços públicos. (P12)

Precisamos de profissionais de Educação Física orientando diariamente os idosos que possuem dificuldades. (P13)

Para avaliação do domínio instrumental foram selecionadas 16 falas, que estavam relacionadas à prestação de serviços, apoio logístico ou auxílio financeiro para a realização das atividades e que contribuam para que a pessoa seja fisicamente ativa. Nesses trechos, destaca-se a ajuda de familiares e de amigos, por meio do custeio de locais privados para a prática de exercícios físicos, apoio logístico para estabelecimento de horários e doação de equipamentos esportivos.

Minha mãe e minha tia podem me ajudar pagando uma academia para eu que possa fazer também, pois elas fazem.(P2)

Combinei com a minha mãe para que ela me ajude a acordar cedo nestes dias. (P4)

Eu dei uma bicicleta para um amigo, pois ele não tinha. Depois deste dia ele passou a andar de bicicleta com a gente.(P9)

Segundo Wang et al. (2014) os familiares e os amigos são as principais fontes de apoio para indivíduos que desejam manter o peso saudável. Um dos fatores que auxiliam na participação de adolescentes na prática de atividades físicas é o apoio dos pais durante as atividades. Este apoio pode ser realizado por meio do fornecimento de transporte, do pagamento de mensalidades, da compra de equipamentos voltados para a atividade física ou oferecendo incentivos verbais (SALLIS; PROCHASKA; TAYLOR, 2000).

Na oficina 6 foi realizada uma aula de ginástica em uma praça pública, com a utilização dos equipamentos esportivos públicos. Nessa aula, alguns participantes mencionaram a importância desse espaço e seus respectivos aparelhos para a prática de atividade física. Além disso, deram algumas sugestões de ações que poderiam ser colocadas em prática pelo governo, a fim de melhorar a infraestrutura local e das condições necessárias para a prática de atividade física.

Os aparelhos de ginástica foram importantes para a nossa prática.(P9, P14)

Ter alguns aparelhos para utilizar. (P3)

A utilização dos aparelhos. (P5)

O local possui muitas opções de atividades e os aparelhos ajudam. (P7)

Fazer eventos, competições esportivas e gincanas. Às vezes possui o espaço, mas as pessoas não vão por que não existe uma promoção destes espaços e uma falta de incentivo para realizarem movimentos. Na minha opinião, criar um evento com premiação pode incentivar as pessoas a fazerem mais atividade física.(P3)

Analisar os terrenos desocupados da cidade e construir locais que favoreçam a prática de atividade física. (P6)

Atualmente os poucos espaços de lazer que temos na cidade estão quebrados e sucateados. Acredito que se fossem reformados e ampliados, as pessoas irão ter mais inventivos e demonstrariam maior interesse para realizar atividade física, atraindo mais pessoas. (P4)

A partir das falas dos participantes, reitero a importância do acesso à equipamentos públicos de lazer com infraestrutura adequada para que as pessoas possam realizar atividade física com segurança.

Em relação ao domínio avaliativo foram selecionadas 3 falas, que estavam relacionadas à motivação do indivíduo após a realização de um processo de autoavaliação comportamental comparativo em relação a outros modelos observados. Embora tenham aparecido poucas falas relacionadas a este domínio, o considero importante, pois estimula o processo de autorreflexão do indivíduo acerca das suas experiências de domínio ou experiências vicárias.

Quando comecei a fazer [atividade física] no trabalho, todos riam de mim. Hoje são sete pessoas fazendo atividade física no meu setor, mas ultimamente está sendo difícil, pois o trabalho tem colocado vários obstáculos que está atrapalhando a gente de fazer. (P1)

Inclusive eu estava fazendo isto em casa, mas acabei desanimando, pois faltava animação e apoio, se tivesse alguém fazendo comigo eu acho que ficaria mais animado. (P2)

Antigamente eu e um pessoal da minha rua combinávamos de jogar queimado e fazer outras atividades (pular corda, pique esconde, pique bandeira, etc.) todos os finais de semana (sábado e domingo). A rua vivia cheia, fechávamos a rua com carro, bambu ou cordas e praticávamos várias atividades, onde cada participante trazia uma idéia de casa e colocávamos em prática. Hoje em dia, diminuiu muito e quase não fazemos mais. Atualmente estamos fazendo uma vez por semana, a cada quinze dias. (P3)

Para avaliação do domínio da co-participação foram selecionadas 37 falas, que representaram o ato de realizar atividades em conjunto ou em parceria. Este domínio foi o que teve a maior incidência de falas comparada aos outros domínios de suporte social. As referências selecionadas e apresentadas abaixo estão relacionadas a companhia de amigos, companheiros ou familiares na prática de atividade física.

Poderíamos chamar o Francisco para jogar futebol ou caminhar aos finais de semana, poderíamos montar um grupo de caminhada e trilhas, aí um incentivaria o outro. (P10, P11)

Meu primo sempre me convida para jogar futebol com ele e seus amigos todas as terças e meu cunhado me chama para caminhar com ele 2 x na semana.(P4)

Eu costumo ir para o trabalho de bicicleta e recentemente eu e mais sete amigas do trabalho começamos a fazer aula de lambaeróbica. Está sendo muito bom, pois uma está incentivando a outra e, além disso, estamos fazendo atividade de circuito para aumentar o nosso condicionamento físico e todos os sábados estamos jogando queimado na praça que fica próxima ao nosso local de trabalho.(P7)

Meu namorado me convidou para caminhar com ele. (P13)

Fazer atividade física juntos acaba que um acaba ajudando o outro, principalmente no momento que estamos ficando cansados. (P11) estados fisiológicos

Eu por exemplo quando comecei a caminhar a minha irmã ia comigo, depois que ela parou de ir eu também acabei desistindo de continuar a fazer caminhada. (P3)

Eu participo de um grupo do *Facebook* chamado de Aventureiros da Natureza. Este grupo é voltado para fazer trilhas e acampamentos. Nós sempre fizemos trilhas e um amigo resolveu montar este grupo para convidar outras pessoas que também curtem fazer e não possuem companhia. (P6)

Poderia convidar pessoas conhecidas para fazer atividade física junto com você, pois fazer atividades com pessoas que você conhece acaba gerando motivação. (P8)

Eu sempre tive vontade de fazer *Zumba*, mas a minha timidez me atrapalhava muito. Dessa forma, chamei a minha mãe para ir à academia comigo para fazer companhia. (P11)

A minha filha estava estudando para fazer prova para a Marinha. Ela estava bastante receosa com os testes físicos, pois não costumava se exercitar. O namorado dela, inicialmente a convidou para fazer caminhada com ele e depois eles começaram a correr. (P7)

A minha amiga engravidou e ganhou muito peso, ela me chamou para caminhar com ela para fazer companhia e acabei topando. A gente faz caminhada duas vezes por semana. (P13)

Um estudo realizado por Prado et al.(2014) indicou que a companhia da família e dos amigos durante a prática de atividade física foi o tipo de apoio social mais importante para meninos e meninas. E os adolescentes que recebem suporte social com co-participação da família e dos amigos apresentam, respectivamente, cinco e quatro vezes maior probabilidade de realizarem atividade física em relação aos que nunca recebem esse tipo de suporte social.

É fundamental que os professores de Educação Física estimulem os alunos adolescentes pratiquem atividade física durante as aulas na escola e nos seus momentos de lazer, acompanhados de amigos ou familiares, a fim de ampliar as suas possibilidades de adesão a atividade física. Outra maneira de estimular a co-participação seria por meio de projetos de intervenção voltados para os familiares dos alunos e promover eventos ou gincanas de atividade física que envolva a comunidade escolar, familiares, amigos e alunos.

Na subcategoria estabelecimento de metas foram selecionadas 18 referências, que demonstram que o grupo teve uma maior apreensão desta dimensão do conhecimento, quando comparado às outras dimensões. Foram selecionadas as falas que estavam relacionadas ao *como planejar* ou *como estabelecer* metas para atividade física.

No decorrer da oficina 2, foram propostas várias atividades voltadas para a construção de planejamento de metas para alguns personagens da história. Apresento a seguir alguns trechos desta atividade, referentes aos personagens Francisco e Paulinho:

A meta do personagem Francisco é emagrecer 4 kg em dois meses. As estratégias que ele deve adotar para atingir esta meta é entrar para a academia, jogar futebol aos finais de semana e diminuir a ingestão calórica. (P1)

Personagem: Francisco; *Meta:* emagrecimento de 4kg em até 4 meses; *Estratégias:* comer mais verduras, comer menos açúcar e frequentar alguma academia.(P7)

Personagem: Francisco; *Meta:* emagrecimento; *Estratégia:* dormir mais cedo, ir andando ou de bicicleta até a estação do trem, tentar correr 2 x por semana.(P8)

A meta do personagem Paulinho é voltar a praticar atividade física e as estratégias que ele deve adotar para atingir esta meta são: começar a trabalhar, regular o sono e a alimentação, fazer exercícios de caminhada 3 x por semana e exercícios de força em casa 3 x por semana.(P2)

Personagem: Paulinho; *Meta:* aumentar o condicionamento físico; *Estratégias:* fazer exercícios de alongamento em casa todos os dias, jogar futebol 2 x por semana.(P3)

De uma forma geral, embora esta atividade não tenha sido voltada para o estabelecimento de metas pessoais dos participantes, pode-se perceber que ela funcionou como um importante exercício para construção de planejamento de metas com elaboração de estratégias. Esta atividade poderá contribuir na regulação do comportamento posterior dos participantes e auxiliar o processo de formulação de metas pessoais em diferentes contextos, em especial os que estejam voltados para a prática de atividade física ou promoção da saúde (SILVA; PEREIRA, 2012).

Na aplicação da oficina 2 foi lançada a pergunta: *Quais atitudes devem ser tomadas quando não conseguimos atingir as metas estabelecidas?*. A proposta era verificar de que maneira o planejamento de metas poderia ser elaborado a partir de uma situação adversa ou a partir de uma situação que não tenha gerado os resultados esperados.

Planejar melhor a meta que devemos fazer. Às vezes na primeira tentativa não conseguimos, mas quando refazemos o planejamento, aumentamos a chance de bater a meta. (P1)

Tentar novamente até conseguir. (P3)

Criar uma meta diferente. (P12)

Necessitamos anotar os erros e tentar refazer as metas. (P14)

As falas apresentadas acima demonstram que houve uma apreensão do conhecimento procedimental relacionado ao estabelecimento de metas, pois os participantes indicaram alguns princípios importantes relacionados à utilização desta estratégia autorregulatória, como: a elaboração de um novo planejamento de metas e o monitoramento das estratégias utilizadas ao longo do processo.

Outras falas relacionadas ao planejamento de metas exemplificam estratégias mais específicas ao âmbito da atividade física, como: recomendações quanto aos locais de prática, frequência semanal, tipo de atividade e ações em parceria.

Eu daria uma dica para que ele faça atividades físicas em casa, separando algum tempo do seu dia, nem que seja apenas 30 minutos (P1)

Matricular-se na academia, pedir orientações ao professor quanto à frequência, intensidade e alimentação. (P3)

Você pode ajudar a pessoa a construir o seu planejamento, criando um cronograma de ações e exercícios físicos que ela poderia praticar. (P4)

Você pode estabelecer uma meta para os dois, uma meta coletiva, aí ficaria interessante, pois ambos iriam se ajudar. Não necessariamente precisam fazer os mesmos exercícios ou praticarem juntos. Mas, sim, combinarem de construir juntos este planejamento e as metas. (P6)

O planejamento é uma habilidade humana que permite a mobilização de diferentes recursos para obtenção de resultados positivos diante das ações futuras que foram programadas. A formulação do planejamento está relacionada a uma representação mental de todas as etapas do ciclo autorregulatório e a análise de resultados comportamentais relacionados à meta que foi estabelecida. Por meio do planejamento o indivíduo consegue mapear situações desfavoráveis e adversas que poderão interferir negativamente no alcance das suas metas estabelecidas e a partir daí planeja novas ações para minimizar estes efeitos (SILVA; PEREIRA, 2012).

C. Conhecimento Condicional

A categoria relacionada ao conhecimento condicional foi dividida em três subcategorias (atividade física, suporte social e estabelecimento de metas). O total de referências registradas nesta categoria foi de 8 referências. Este número reduzido de referências, em comparação às categorias anteriores pode estar relacionado ao tempo curto de intervenção pedagógica que foi utilizado para a implementação desta pesquisa.

O conhecimento condicional está relacionado a saber *quando* e *qual* estratégia utilizar para determinada situação problema. Sendo assim, o educando deve compreender as facilidades e as dificuldades da estratégia que resolveu utilizar, de maneira que ele consiga organizar conceitualmente a informação (ROSÁRIO, 2004a). Ou seja, o conhecimento condicional requer a aquisição ampliada do saber *quando*, *porque*, *de que maneira* e *em quais* condições o conhecimento declarativo e o conhecimento procedimental deverão ser utilizados, estando diretamente relacionado aos outros tipos de conhecimento.

Na subcategoria atividade física foi selecionada 1 referência, que apresentou uma fala que estava relacionada ao saber *quando* e *porque* utilizar determinadas estratégias e aos motivos pelos quais essas estratégias deveriam ser utilizadas em relação a atividade física. No trecho apresentado abaixo, o participante sugere ao personagem Francisco uma

proposta de atividade que foi devidamente planejada, após uma análise do contexto de vida de Francisco.

Francisco, já temos uma solução para isso. Já que você trabalha muito e não tem tempo para praticar atividade física com a gente. A partir de hoje, todas as noites quando você sair da escola, iremos nos reunir em frente a escola e depois faremos uma caminhada até a praça dos Sete Anões e lá faremos ginástica nos aparelhos. Gostou da idéia? (P2, P5, P8)

Na subcategoria estabelecimento de metas foi selecionada 1 referência relacionada ao saber *quando e porque* utilizar determinadas estratégias e os motivos pelas quais deveriam ser utilizadas em relação a atividade física.

Agora, caso ela vá sozinha e não tiver o apoio de nenhum profissional ela irá se limitar a estabelecer uma meta para ela. Ela terá que determinar uma meta para ela, indicando os dias, horários, atividade que pretende fazer, horário de alimentação e de sono. (P6)

Na subcategoria suporte social foram selecionadas 6 referências, que se referiam ao *saber quando e porque* se deve utilizar o suporte social aplicado à prática de atividade física. Os trechos representados se referem a situações em que os participantes indicam o *porque* ou *de que maneira* devem buscar o suporte social.

O professor perguntou ao grupo: o que deveria ser feito caso não soubessem utilizar os aparelhos de ginástica presentes no espaço? Acreditamos que seria necessário pedir orientação ao professor de educação física e caso ele não tivesse no local, poderíamos ler o manual de instruções do aparelho e tentar fazer por conta própria. Outra maneira seria pesquisar sobre exercícios no *Youtube*. (P10)

A gente tem que receber apoio, pois é um fator importante, demonstra preocupação conosco e devemos oferecer quando a pessoa está pensando em desistir ou demonstrando falta de vontade de fazer atividade física. (P1)

Quando nos sentimos desmotivados, a gente precisa de apoio social para nos ajudar. Ou, quando a gente quer fazer alguma atividade física, mas não tem dinheiro, não possui idéia de locais onde poderia fazer atividade física. (P5)

O suporte social relacionado à prática de atividade física tem características multidimensionais, sendo caracterizado por elementos oriundos de diferentes fontes e meios (amigos, companheiros e familiares) e de diferentes maneiras (auxiliar, participar, compartilhar, incentivar e informar). Na dimensão do conhecimento condicional é fundamental que sejam compreendidas todas estas características do suporte social e em que momentos elas poderão ser utilizadas (BEETS; CARDINAL; ALDERMAN, 2010). Ou seja, o conhecimento condicional relacionado ao suporte social está relacionado ao mais alto nível de compreensão sobre de que maneira, quando e porque se deve buscar suporte social para a prática de atividade física.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve início com as inquietações proporcionadas pelo cotidiano escolar, que me fizeram buscar na formação continuada uma gama de conhecimentos inovadores. Ao ingressar no MPPEB/CPII me dei conta do grande desafio que estava sendo proposto, me tornar um professor-pesquisador, ou seja, identificar as lacunas existentes no processo de aprendizagem e elaborar um material didático que auxiliasse professores de Educação Física Escolar no ensino de conhecimentos relacionados à prática de atividade física. A partir daí, fui à busca do meu problema de pesquisa. E as palavras de Freire (2008, p.30) vieram à tona: “por que não estabelecer uma intimidade entre os saberes curriculares fundamental aos alunos e a experiência social que eles têm como indivíduos?”.

Por meio desta pesquisa se buscou compreender de que maneira se efetuou a apreensão de conhecimentos declarativos, procedimentais e condicionais relacionados a prática de atividades físicas. O resultado do processo de categorização englobou 185 referências nas categorias analisadas, que foram distribuídas em: conhecimento declarativo (41 referências), conhecimento procedimental (136 referências) e conhecimento condicional (8 referências).

O conhecimento procedimental foi o mais evidente nesta pesquisa de intervenção. Pode-se destacar que a subcategoria suporte social teve uma prevalência de 105 referências. O domínio da co-participação foi o mais frequente entre os participantes, pois pode ser considerado o tipo de domínio que foi mais estimulado nas oficinas. O domínio emocional foi o segundo tipo mais evidenciado, sendo mais comum nas relações de afeto com familiares e amigos, por meio de *feedbacks* positivos ou incentivos à prática de atividade física. No domínio informacional, destacou-se a utilização das redes sociais como fonte favorita na busca de informações e de experiências vicárias. Ou seja, o saber como buscar ou oferecer diferentes tipos de suporte social foi o conhecimento mais apreendido entre os participantes da pesquisa.

O conhecimento declarativo foi pouco evidenciado, porém destaque a subcategoria atividade física, que teve 31 referências, com um número elevado de conteúdos relacionados aos benefícios proporcionados pela atividade física. Estes resultados são positivos, pois a compreensão destes fatores poderão contribuir na tomada de decisão e na realização de escolhas relacionadas a prática de atividade física, além de ser utilizada como uma fonte de suporte social. Já o conhecimento condicional foi pouco evidenciado nesta pesquisa, com

poucas evidências. Ou seja, os resultados demonstraram que este material tem potencial para o desenvolvimento do conhecimento procedimental do suporte social aplicado a atividade física. Já, em relação ao conhecimento declarativo e ao conhecimento condicional foram poucos achados. Esses resultados foram causados pelo curto período de intervenção e a falta de variação das condições ambientais do campo de pesquisa, pois a ampliação dos níveis de conhecimento está relacionada a um período maior de intervenção e experimentação.

O produto educacional, composto pela história ferramenta *E Agora, Francisco?* e pelo caderno de oficinas pedagógicas foi utilizado ao longo de todo o processo de pesquisa. Este material didático demonstrou ser um recurso didático útil, interativo, reflexivo e de fácil aplicabilidade nas aulas de Educação Física Escolar, no contexto da EJA. No processo de revisão da literatura constatou-se uma carência de materiais didáticos e propostas de intervenção da Educação Física para esta modalidade de ensino. Sendo assim, esta pesquisa apresentou uma série de informações que poderão contribuir para o desenvolvimento de diferentes propostas de intervenção pedagógica e/ou diferentes materiais didáticos desenvolvidos a partir de estratégias autorregulatórias e voltados para a EJA.

A utilização da história-ferramenta para as aulas de Educação Física da EJA, no contexto desta pesquisa proporcionou: o desenvolvimento de aulas que sensibilizaram e estimularam a prática de atividade física entre os participantes; a utilização de conteúdos atrativos e alinhados as características sócio-culturais dos estudantes; participação ativa dos estudantes em todas as propostas das oficinas; suporte social entre os pares na busca de resolução de problemas do contexto dos encontros e no cotidiano dos participantes.

Dentre as principais limitações deste estudo, destaco o número reduzido de encontros para o desenvolvimento das oficinas, que impactou diretamente nos resultados dos poucos achados relacionados à dimensão do conhecimento condicional da prática de atividades físicas. Outra limitação desta pesquisa foi o número amostral reduzido, que impactou no volume de resultados. Além disso, as adversidades do cotidiano escolar (falta de água, ausência de professores, mudanças no horário da aula) interferiram no funcionamento das oficinas, sendo necessária uma reorganização de todo o cronograma das oficinas pedagógicas.

Sugere-se, portanto, que sejam realizados novos projetos de intervenção com seguintes características:

- I. Um período maior de intervenção e avaliação dos seus resultados a médio e longo prazo;

- II. Aplicação em diferentes segmentos de ensino (Educação infantil, Ensino fundamental I, Ensino Médio);
- III. Utilização de outros métodos de pesquisa e outros formatos de pesquisa que estejam alinhados ao segmento de ensino selecionado para aplicação;
- IV. Seleção de outras estratégias autorregulatórias ou constructos da TSC;
- V. Desenvolvimento de novos produtos educacionais (jogos, recursos digitais, aplicativos, livros);
- VI. Elaboração de pesquisas voltadas para o ensino de Educação Física na EJA;
- VII. Desenvolvimento de projetos que envolvam a utilização da Teoria Social Cognitiva e seus diferentes constructos nas aulas de Educação Física Escolar;
- VIII. Projeto de intervenção voltado para não escolares relacionado a temática atividade física;
- IX. Formação continuada direcionados ao ensino da Educação Física Escolar e na área da saúde, à luz da Teoria Social Cognitiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON-BILL, E.S.; WINNET, R.A.; WOJCIK, J.R. Social Cognitive Determinants of Nutrition and Physical Activity Among Web-Health Users Enrolling in an Online Intervention: The Influence of Social Support, Self-Efficacy, Outcome Expectations, and Self-Regulation. **Journal of Medical Internet Research**, Blacksburg, v.13, n.1, Jan-Mar, 2011. Disponível em: <<http://www.jmir.org/2011/1/e28/>>. Acesso em: 15 de outubro de 2017.

AYOTTE, B. J; MARGREET, J.A; HICKS-PATRICK, J. Physical activity in middle-aged and young-old adults: the roles of self-efficacy, barriers, outcome expectancies, self-regulatory behaviors and social support. **Jornal of Health Psychology**, Los Angeles, v. 15, n.2, p.173-185, março, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/1359105309342283>>. Acesso em: 01/05/2018.

AZZI, Roberta; POLYDORO, Soely. **Auto-regulação: aspectos introdutórios**. In: BANDURA, A.; AZZI, R. G; POLYDORO, S.A.J. (Org.). **Teoria social cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008, p. 149-164.

AZZI, Roberta; POLYDORO, Soely. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. **Psicologia da Educação**, São Paulo, n.29, p.75-94, 2009. Disponível em: <<http://teoriasocialcognitiva.net.br/wp-content/uploads/2014/09/n29a05.pdf>>. Acesso em: 15 de outubro de 2017.

AZZI, Roberta G. **Introdução à teoria social cognitiva**. 1ª edição. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. 1ª edição. Michigan: Prentice-Hall, 1986.

_____. **Self-efficacy: The efficacy of control**. 1ª edição. New York: W. H. Freeman & Company, 1997. 604p.

_____. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. **Psychology and Health**, [s.l.], v.13, n.4, p.623-649, 1998. Disponível em: <<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1998PH.pdf>>. Acesso em: 24 de agosto de 2017.

_____. Social cognitive theory: An agentic perspective. **Asian Journal of Social Psychology**, Stanford, v. 2, p.21-41, 1999. Disponível em: <<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1999AJSP.pdf&ved=2ahUKEwj-tP-LurnAhUUGLkGHYdoDcQQFjASegQIDBAB&usq=AOvVaw30EavRJPcEutNRzrotaSgK&cshid=1580907212788>>. Acesso em: 01/05/2018.

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

Disponível em: < <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2004HEB.pdf>>. Acesso em: 15 de outubro de 2017.

_____. The growing centrality of self-regulation in health promotion and disease prevention. **The European Health Psychologist**, [s.l.], v.1, p.11-12, 2005. Disponível em: < <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2005EHP2.pdf>>. Acesso em: 05 de novembro de 2018.

_____. The Primacy of the self regulation of health. **Applied Psychology: an International Review**, [s.l.], n. 54, p. 245-254. 2005. Disponível em: <<https://web.stanford.edu/dept/psychology/bandura/pajares/Bandura2005AP.pdf>>. Acesso em: 05 de novembro de 2018.

BAPTISTA, M. N. Desenvolvimento do Inventário de Percepção de Suporte Familiar (IPSF): estudos psicométricos preliminares. **PsicoUSF**, Itatiba , v.10, n.1, p. 11-19, jun, 2005 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712005000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 30 de abril de 2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Edição Brasileira. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARROS, M.B; IAOCHITE, R.T. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. **Motricidade**. São Paulo, v.8, n.2, p.32-41, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v8n2/v8n2a04.pdf>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

BARROS, M.G.V; NAHAS, M.V. Reprodutibilidade (teste-reteste) do questionário internacional de atividade física (QIAF-Versão 6): um estudo piloto com adultos no Brasil. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v.8, n.1, p. 23-26, 2000. Disponível em: < <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/351/403>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

BEETS, M.W; CARDINAL, B.J; ALDERMAN, B.L. Parental Social Support and the Physical Activity–Related Behaviors of Youth: A Review. **Health Education & Behavior**, Thousand Oaks, v.37, n.5, p.621-644, 2010. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1090198110363884>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

BRASIL. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm>. Acesso em: 06 de novembro de 2017.

BRASIL, **Parâmetros Curriculares Nacionais. terceiro e quarto ciclos**: apresentação dos temas transversais. Brasília: Ministério da Educação, 1998. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/ttransversais.pdf>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

BRASIL, **Proposta Curricular Educação Física – EJA**. v.3. Brasília: Ministério da Educação, 2002. Disponível em:<http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/eja/propostacurricular/segundosegmento/vo13_edufisica.pdf>. Acesso em: 18 de janeiro de 2018.

BRASIL, **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_20dez_site.pdf>. Acesso em: 18 de janeiro de 2018.

BENNET, G.G; GLASGOW, R.E. The delivery of public health interventions via the Internet: actualizing their potential. **Annu Rev Public Health.**, Boston, n.30, p.273-292, 2009. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19296777/>>. Acesso em: 18 de janeiro de 2018.

BONI, V; QUARESMA, S.J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em ciências sociais. **Em Tese**, Florianópolis, v. 2, n. 1, p. 68-80, jan, 2005. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/18027/16976>>. Acesso em: 10 de novembro de 2017.

BORTOLON, Catherine et al. Autoeficácia para prática de atividade física em pacientes com síndrome metabólica. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v.7, n.1, p.61-71, junho, 2015.

Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/283453326_Autoeficacia_para_Pratica_de_Atividade_Fisica_em_Pacientes_com_Sindrome_Metabolica>. Acesso em: 10 de novembro de 2017.

CASPERSEN, C. J; POWELL, K.E; CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p. 126-131, 1985. Disponível em: <http://www.games.jmir.org/api/download?filename=9510e6e1458f027646f3a583ed062e16.zip&alt_name=10116>. Acesso em: 01 de maio de 2018.

CAVALLO, D.N et al. A Social Media–Based Physical Activity Intervention: A Randomized Controlled Trial. **Am J Prev Med.**, North Carolina, v.4 n.5, p. 527–532, 2012. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3479432/>>. Acesso em: 01 de maio de 2018.

CHENG, L.A; MENDONCA, G; FARIAS JUNIOR, J.C. Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, v. 90, n. 1, p. 35-41, fevereiro, 2014.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572014000100035&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 01 de Maio de 2018.

DISHMAN, R.K et al. Self – efficacy moderates the relation between declines in physical activity and perceived social support in high school girls. **Journal of Pediatric Psychology**, Oxford, v.34, n.4, p.441-451, maio, 2009. Disponível em:

<<https://academic.oup.com/jpepsy/article/34/4/441/1077821>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

SOUZA, F.N; COSTA, A.P; MOREIRA, A. Questionamento no Processo de análise de dados qualitativos com apoio do software WebQDA. **EduSer-Revista de Educação**,

Bragança Paulista, v. 3, n. 1, p.19-30, 2016. Disponível em:
<<https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/5996>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

DONNELLY, J.E. et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Indianapolis, v. 41, n. 2, p. 459-471, fevereiro, 2009. Disponível em: <<https://insights.ovid.com/medicine-science-sports-exercise/mespex/2009/02/000/appropriate-physical>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

DUARTE, Rosália. Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. **Cadernos de Pesquisa**, Rio de Janeiro, n. 115, p. 139-54, março, 2002. Disponível em:
<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0100-15742002000100005&Ing=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

DUNCAN, S.C et al. Sources and types of social support in youth physical activity. **Health Psychology**, Washington, v.24, n.1, p.3-10, janeiro, 2005. Disponível em:
<<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0278-6133.24.1.3>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

BARBOSA FILHO, V.C. **Intervenção voltada à prática da atividade física em estudantes de escolas públicas de Fortaleza, Ceará:** efeito e variáveis mediadoras. 2016. 167f. Tese. (Doutorado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

FREIRE, Paulo. **Conscientização:** teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. 3ª edição. São Paulo: Centauro Editora, 2008.

FUGIKAWA et al. **Educação Física:** Ensino Médio. 2ª edição. Curitiba: SEED-PR, 2006.

GIL. Antônio Carlos. **Estudo de caso.** 1ª edição. São Paulo: Atlas, 2009.

GONZALES, N.C. **Atividade física e saúde na aula de Educação Física:** análise de uma intervenção de base escolar no município de Canguçu/RS. 2014. 154f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2014.

GOUVÊA. Bruno S. **Ensinar conceitos de saúde na escola:** o processo de construção de uma história-ferramenta fundamentada na autorregulação. 2017. 207f. Dissertação (Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica) - Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura do Colégio Pedro II, Colégio Pedro II, Rio de Janeiro, 2017.

GOUVÊA. Bruno S; SILVA, Kátia R.X.P. **Caderno de atividades com orientação para o professor: As escolhas de Augustinho: uma história ferramenta para discutir conceitos de saúde na escola.** Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica – Colégio Pedro II. Rio de Janeiro, 2017.

GOUVÊA. Bruno S. **Uma história ferramenta sobre autorregulação para a saúde “As escolhas de Augustinho”** [internet]. Rio de Janeiro. 2016. Disponível em:
<<http://escolhasaugustinho.wixsite.com/escolhasdeaugustinho>>. Acesso em: 10 de outubro de 2017.

GROSS, Milena. **Mapeamento de estudos brasileiros sobre hábitos saudáveis na escola: um recorte dos estudos sobre atividade física e hábitos alimentares.** 2015. 44f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015.

GUTHOLD, R. et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n, 10, p.1077-1086, 2018. Disponível em: <<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2214109X18303577?token=66202D8028756A25A72330C77AA3645F24A501564FD63D79A14DBC704956E4C9215092B05241DED0854C87D98AE1B636>>. Acesso em: 10 de novembro de 2018.

HAMILTON, K et al. The role of self-efficacy and friend Support on adolescent vigorous physical activity. **Health Education & Behavior**, [s.l.], v.44, n.1, p.175 –181, 2016. Disponível em: <<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1090198116648266>>. Acesso em: 01 de Maio de 2018.

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

IAOCHITE, Roberto T.; NETO, Samuel. O ensino de hábitos saudáveis na escola: compartilhando experiências de um projeto PIBID em Educação Física. In: EDUCERE 12., SIRSSE 3., SIPD, 5., Cátedra UNESCO e ENAEH, 9., 2015, Curitiba, PR. **Anais [...]**, Curitiba, PR.: PUC - PR, 2015. p. 28845-28857. Disponível em: <https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/19147_11338.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2017.

IBGE- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013: Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas.** Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <<ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>> Acesso em: 23 de agosto de 2017.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PENSE 2015.** Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>>. Acesso em: 18 de janeiro de 2018.

JOSEPH, R.P. et al. Results of a Culturally Adapted Internet-Enhanced Physical Activity Pilot Intervention for Overweight and Obese Young Adult African American Women. **Journal of Transcultural Nursing**, [s.l.], v.27, n.2, p. 36 - 146, março, 2016. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4723286/>>. Acesso em: 01 de Maio de 2018.

JUNIOR, J.R.O; MOREIRA, L.R. **Análise da Educação Física na Educação de Jovens e Adultos na escola municipal de Ensino Fundamental Brasil Novo/PA.** Anais da XI Semana Acadêmica: “A Universidade e as Políticas Públicas: a participação cidadã no contexto Amazônico”, 10 a 14 de Novembro de 2014. Universidade do Estado do Pará, EDUEPA, 2014.

KANU, M; BAKER, E; BROWNSON, R.C. Exploring associations between church-based social support and physical activity. **Journal of Physical Activity and Health**, [s.l.], v.5, n.4, p.504-515, 2008.

Disponível em: < <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/5/4/article-p504.xml>>. Acesso em: 08 de Maio de 2018.

KOPP, Daniele. **Efetividade em médio prazo de uma intervenção em atividade física e saúde nas escolas da rede pública de Pelotas**. 2013. 150f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas 2013.

LAIRD, Yvonne et al. The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, St Leonard's Land, v.13, n.79, p. 1-14, 2016. Disponível em: <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-016-0405-7>>. Acesso: 9 de Novembro de 2018.

LEE, C.G et al. Social cognitive theory and physical activity among korean male high-school students. **American Journal of Men's Health, Seoul**, v.12, n.4, p.973-980, 2018.

Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6131439/pdf/10.1177_1557988318754572.pdf>. Acesso: 09 de maio de 2018.

LEME, R.P. **Material Didático nas Aulas de Educação Física: Formação Continuada de Professores da Rede Estadual**. Volume 2. Londrina: PR: Universidade Estadual de Londrina, 2014.

LOBATO, Lucas et al. Conhecimento de crianças sobre o termo de assentimento livre e esclarecido. **Revista Bioética**, Brasília, v.24, n. 3, p. 542-556, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3615/361548490015_1.pdf>. Acesso: 09 de maio de 2018.

LOURENÇO, Abílio; ALMEIDA, Maria O.P. Autorregulação da aprendizagem: uma perspectiva holística. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 21(1), p. 33-51, 2016.

Disponível em: <

<http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/1037>>. Acesso em: 09 de maio de 2018.

LUZ, Evenilson. **Atividade física e saúde no contexto escolar: as aulas de Educação Física do ensino médio nas escolas públicas estaduais da cidade de Ponta Grossa/PR**. 2016. 179f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, 2016.

MARTIN, J.J; KULINNA, P.H. A social cognitive perspective of physical-activity-related behavior in Physical Education. **Journal of Teaching Physical Education**, [s.l.], v.24, n.3, 2005.

Disponível em: <

https://www.researchgate.net/publication/234621753_A_Social_Cognitive_Perspective_of_Physical-Activity-Related_Behavior_in_Physical_Education>. Acesso em: 08 de maio de 2018.

MEDINA, F.L et al. Atividade física: impacto sobre a pressão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, São Paulo, v.17, n.2, p.103-106, 2010. Disponível em: <<http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/17-2/10-atividade.pdf>>. Acesso em: 06 de novembro de 2018.

MORAES, S.A; SUZUKI, C.S; FREITAS, I.C.M. Comparação entre os critérios do International Physical Activity Questionnaire e do American College of Sports Medicine/American Heart Association para a classificação do padrão de atividade física em adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 4, p. 835-840, ago./2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692013000400835&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 08 de Maio de 2018

OLAZ, Fábian; PAJARES, Frank. Teoria social cognitiva e auto-eficácia: uma visão geral. In: BANDURA, A.; AZZI, R. G. e POLYDORO, S. A.J. (Org.). **Teoria social cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, p. 97-114, 2008.

OLIVEIRA, V.J.M. **Saúde na Educação Física escolar: ambivalência e prática pedagógica**. 202f. 2014. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo, 2014.

OTTE, Jorge. **Intervenção em Educação Física escolar: promovendo atividade física e saúde no ensino médio**. 2013. 166f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2013.

PANADERO, Ernesto; ALONSO-TAPIA, Jesus. How do student self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulating. **Anales de psicología**, Madrid, v. 30, n.2, p.450-462, mai./2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/260684981_How_do_students_self-regulate_Review_of_Zimmerman's_cyclical_model_of_self-regulated_learning>. Acesso em: 08 de Maio de 2018

PARDINI, R. et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.9, n.3, p. 45-51, 2001. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/393/446>>. Acesso em: 8 de maio de 2018.

PEREIRA, R.M.S. **Desenvolvimento de website educativo para conscientização de crianças sobre hábitos saudáveis**. 2015. 86f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2015.

PETERSON, M.S et al. The association of self-efficacy and parent social support on physical activity in male and female adolescents. **Health Psychology**, Hillsdale, v.32, n.6, p.666-674, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3502660/pdf/nihms389166.pdf>>. Acesso em: 08 de maio de 2018.

PINTRICH, P.R. **The role of goal orientation in self-regulated learning.** In BOEKAERTS, M; PINTRICH, P.R; ZEIDNER, M. (orgs). Handbook of self-regulation. 1ª edição. New York: Elsevier, 2000, p. 451-502.

PRADO, C.V et al . Apoyo social y práctica de actividad física en adolescentes de la escuela pública: Cuál es la importancia de la familia y los amigos?. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.30, n.4, p.827-838, 2014.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2014000400827&lng=en&nrm=iso>. Acesso 01/05/2018.

RECH, L.P. **Produção e inclusão de materiais didáticos digitais nas aulas de Educação Física.** Artigo de Especialização em Tecnologias da Informação e da Comunicação Aplicadas à Educação. Santa Maria. UAB/UFSM. 2010. Disponível em: <<http://eft.educom.pt/index.php/eft/article/view/428/235>>. Acesso em: 15 de novembro de 2018.

ROCHA, I.S. **O processo de construção de um produto educacional: cartilha educativa para autorregulação dos comportamentos de saúde na Educação de Jovens e Adultos.** In: SILVA, K.R.X.P. MOREIRA, M.R.(organizadoras). Teoria Social Cognitiva e a formação do professor pesquisador: reflexões, pesquisas e práticas. V.2. Curitiba: CRV, 2016, p.107-112.

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

ROSÁRIO, P; NÚÑEZ, J. C.; GONZÁLEZ-PIENDA, J. **Travessuras do Amarelo.** São Paulo: Adonis, 2012.

ROSÁRIO, Pedro. **Estudar o estudar. As (Des)venturas do Testas.** Porto: Porto Editora, 2004.

ROSÁRIO, P. **Testas o Lusitano.** Porto: Porto Editora, 2004b.

ROSÁRIO, Pedro e POLYDORO, Soely 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. 72p.

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

ROSÁRIO, Pedro; TRIGO, João; GUIMARÃES, Carina. Estórias para estudar, histórias sobre o estudar: narrativas auto-regulatórias na sala de aula. **Revista Portuguesa de Educação**, Braga, v.16, n.2, p.117-133, 2003. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/26465035_Estorias_para_estudar_historias_sobre_o_estudar_narrativas_auto-regulatorias_na_sala_de_aula>. Acesso em: 08 de maio de 2018.

ROSÁRIO, P. et al. **Programas de promoção da autorregulação ao longo da escolaridade: estórias-ferramenta como motor da aprendizagem.** In: SIMÃO, A; FRISON, L.; ABRAHÃO, M. (Org.). Autorregulação da aprendizagem e narrativas autobiográficas: epistemologia e práticas. Salvador: EDUNEB, 2012, p.179- 208.

SALLIS, J. F; PROCHASKA, J.J; TAYLOR, W. C. A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Indianapolis, v.32, n.5, p.963-975, 2000. Disponível em: <https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2000/05000/A_review_of_correlates_of_physical_activity_of.14.aspx>. Acesso em: 07 de maio de 2018.

SCHUNK, D; ZIMMERMAN, Barry. **Motivation: an essential dimension of self-regulated learning**. In: SCHUNK, D. H; ZIMMERMAN, Barry (Org.). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research and applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2008, p.1-30.

SILVA, A; PEREIRA, C. **Aprender a ser saudável: um desafio à autorregulação dos comportamentos de saúde**. In: SIMÃO, A.M.M.V; FRISON, L.M.B; ABRAHÃO, M.H.M.B(orgs). *Autorregulação da aprendizagem e narrativas autobiográficas: epistemologia e práticas*. Salvador: EDUNEB, 2012, p.287-320.

SILVA, I.C.M. **Associação entre suporte social e atividade física no lazer em adultos**. 2010. 164f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Pelotas - Pelotas, 2010.

SILVA, P.VC; COSTA JR, A.L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50, jan./mar. 2011. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/download/19915/19213>>. Acesso em: 06 de novembro de 2018.

SOUSA, Gilvan et al. **Reflexões sobre a educação de jovens e adultos, a BNCC e a necessidade de uma construção curricular**. In: SEMINÁRIO GEPRÁXIS, Vitória da Conquista: Bahia, v. 6, n. 6, p 3981-3993, 2017. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/82794348-Reflexoes-sobre-a-educacao-de-jovens-e-adultos-a-bncc-e-a-necessidade-de-uma-construcao-curricular.html>>. Acesso em: 04 de maio de 2018.

STRACK, M.H. **Jogos digitais e autorregulação para a saúde entre escolares**. 2017. 64f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino da Saúde) – Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – Porto Alegre, 2017.

STRINE, T.W et al. Health-related quality of life and health behaviors by social and emotional support. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**.v.43,n.2, p.151-159. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/5882864_Health-related_quality_of_life_and_health_behaviors_by_social_and_emotional_support_Their_relevance_to_psychiatry_and_medicine>. Acesso em: 13 de setembro de 2017.

VESCOVI, Adriano. **Atividade física em ambiente escolar: construção, desenvolvimento e avaliação**. 2015. 118 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo – Vitória, 2015.

VEIGA SIMÃO, A.M; FLORES, Assunção. O aluno universitário: aprender a auto-regular aprendizagem sustentada por dispositivos participativos. **Revista Ciências e Letras**, Porto Alegre, n. 40, p. 216-29, jul./dez. 2006. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/305721732_O_aluno_universitario_aprender_a_autoregular_a_aprendizagem_sustentada_por_dispositivos_participativos>. Acesso em: 06 de novembro de 2018.

VRAZEL, J; SAUNDERS, R.P; WILCOX, S. An overview and proposed framework of social-environmental influences on the physical-activity behavior of women. **American Journal of Health Promotion**. [s.l], v.23, n.1, p.2-12, 2008. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/3b4c/9d730ea6356f3b3dfab53323c3980e172095.pdf>>. Acesso em: 06 de novembro de 2018.

WANG, M.L; PBERT, L; LEMON, S.C. Influence of family, friend, and coworker social support and social undermining on weight gain prevention among adults. **Obesity Society**, United States, v.22, n.0, p.1973-1980, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4435839/>>. Acesso em: 06 de novembro de 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION . **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health**. France: 2004. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf>. Acesso em: 23 de agosto de 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **School Policy Framework: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health**. Geneva: WHO Document Production Services, 2008. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>>. Acesso em: 23 de agosto de 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Switzerland: World Health Organization Press, 2010. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf>. Acesso em: 23 de agosto de 2017.

YIN. Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

YIN. Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

ZIMMERMAN, Barry. A social cognitive view of self-regulated academic learning. **Journal of Educational Psychology**. New York, v. 81, n. 3, p. 329-339, 1989. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/232534584>>. Acesso em: 05 de novembro 2018.

ZIMMERMAN, Barry. **Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: an analysis of exemplar instructional models**. In: SCHUNK, D. H; ZIMMERMAN, B. J. (Org.). Self-regulated learning: from teaching to self-reflective practice. New York: The Guilford, 1998, p.1-19.

ZIMMERMAN, Barry. **Attaining self-regulation: A social cognitive perspective.** In: BOEKARTS, M; PINTRICH,P; ZEIDNER, M (org.). Handbook of self-regulation. 1ª edição. New York: Elsevier, 2000, p. 13-39.

ZIMMERMAN, Barry. Becoming a self-regulated learner: an overview. **Theory in to Practice.** [s.l], v.41, n.2, 2002. Disponível em:<<https://www.leiderschapsdomeinen.nl/wp-content/uploads/2016/12/Zimmerman-B.-2002-Becoming-Self-Regulated-Learner.pdf>>. Acesso em: 15 de outubro de 2017.

ZIMMERMAN, B.J. **Self-regulation: Where meta cognition and motivation intersect.** In HACKER, D.J; DUNLOSKY, J; GRAESSER, A.C (orgs.), Handbook of Metacognition in Education. New York: Routledg, 2009, p.299-315.

**APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO –
(RESPONSÁVEIS LEGAIS)**



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
COLÉGIO PEDRO II
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Seu filho(a) está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa denominada **AUTORREGULAÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**: **uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos**.

OBJETIVO: Avaliar se o ensino das estratégias autorregulatórias *estabelecimento de metas e apoio social* favorece a aprendizagem de conhecimentos sobre prática de atividade física, na Educação de Jovens e Adultos.

PROCEDIMENTOS: a atuação do(a) seu(sua) filho(a) no estudo consistirá em: (1) participar de 7 oficinas sobre atividade física e saúde realizadas na Escola Municipal Machado de Assis; (2) preencher um questionário que visa identificar que atividades físicas ele(ela) realiza no dia a dia; (3) conceder uma entrevista, realizada pelo pesquisador responsável, sobre questões ligadas à atividade física e à saúde. A entrevista será gravada em áudio.

POTENCIAIS RISCOS E BENEFÍCIOS: As atividades práticas de esportes e ginásticas, previstas no planejamento das 7 oficinas, poderão oferecer riscos de lesões, dentre as quais contusões, fraturas, ferimentos, hemorragias, traumas de crânio, de tórax, de coluna, de quadril, mal súbito, desmaio, infarto e parada cardiorrespiratória. A fim de diminuir os riscos de lesões, o pesquisador se compromete a garantir o respeito aos limites físicos de todos os participantes e a cuidar das condições de segurança dos locais e equipamentos a serem utilizados nas atividades. Caso ocorra alguma lesão durante as oficinas, o pesquisador se compromete a prestar os primeiros socorros, a acionar a Direção da unidade escolar e a contatar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) para prestar atendimento especializado, caso seja necessário. Durante o questionário e a entrevista, seu(sua) filho(a) pode se sentir constrangido(s), envergonhado(a) ou ansioso(a) ao responder as perguntas propostas. O pesquisador se compromete a fazer o possível para auxiliá-lo(a) no caso de ocorrer algum desconforto, esclarecendo as suas dúvidas ou tranquilizando-o(a). Em relação aos benefícios, o estudo fornecerá informações importantes acerca da prática de atividades físicas para alunos(as) do Ensino Fundamental da Educação de Jovens e Adultos. Além disso, irá desenvolver um material didático que poderá ser utilizado na prática de pedagógica de professores de Educação Física, neste segmento de escolaridade. Os benefícios diretos para o(a) seu(sua) filho(a) estão relacionados a uma possível ampliação do nível de conhecimento dele(a) a respeito das atividades físicas e seus benefícios para a saúde e para qualidade de vida.

GARANTIA DE SIGILO: os dados da pesquisa serão publicados/divulgados em livros e revistas científicas. Asseguramos que a privacidade do(a) seu(sua) filho(a) será respeitada e o nome dele(a) ou qualquer informação que possa, de alguma forma, o(a) identificar, será mantida em sigilo.

LIBERDADE DE RECUSA: a participação de seu(sua) filho (a) neste estudo é voluntária e não é obrigatória. Você poderá se recusar a permitir que seu(sua) filho(a) participe do estudo, ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar. Se desejar que seu filho saia da pesquisa ele(a) não sofrerá qualquer prejuízo.

CUSTOS, REMUNERAÇÃO E INDENIZAÇÃO: a participação neste estudo não terá custos adicionais para você. Também não haverá qualquer tipo de pagamento devido à participação de seu(sua) filho(a) no estudo. Fica garantida

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO - UCB/RJ
Endereço: Avenida Santa Cruz, 1631 Bairro: Realengo
CEP: 21.710-235 UF: RJ Município: Rio de Janeiro
Telefone: (21)3216-7757 Fax: (21)3216-7700
E-mail: cep@castelobranco.br

Página 1 de 2

Rubrica Pesquisador 1: _____
Rubrica Pesquisador 2: _____
Rubrica responsável legal: _____



indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial.

ESCLARECIMENTOS ADICIONAIS, CRÍTICAS, SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: os pesquisadores garantem ao(a) Sr(Sra) livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências. O(a) Sr(Sra) poderá ter acesso ao professor pesquisador Italo dos Santos Rocha através do telefone 2868-8047 e a professora pesquisadora Kátia Regina Xavier Pereira da Silva através dos telefones 2868-8047 e

Se o(a) Sr(Sra) tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO - UCB/RJ, situado no Endereço: Avenida Santa Cruz, 1631 Bairro: Realengo, CEP: 21.710-255 UF: RJ Município: Rio de Janeiro, pelos telefones: (21)3216-7757 / Fax: (21)3216-7700 ou pelo e-mail: cep@castelobranco.br.

Se o(a) Sr(Sra) decidir autorizar a participação de seu(sua) filho(a) nesta pesquisa, será necessário um consentimento por escrito.

CONSENTIMENTO

Acredito ter sido suficientemente esclarecido(a) a respeito das informações sobre o estudo acima citado que li ou que foram lidas para mim. Ficaram claros para mim quais são os objetivos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a participação no estudo é isenta de despesas e/ou remuneração. Minhas dúvidas foram devidamente esclarecidas pelos pesquisadores responsáveis. Estou ciente de que a participação de meu(minha) filho(a) neste estudo é voluntária e que posso me recusar a autorizar a sua participação ou retirar a minha autorização a qualquer momento, sem penalidade ou perda dos benefícios aos quais meu(minha) filho(a) tenha direito. Concordo que os resultados do estudo podem ser comunicados à comunidade acadêmica e publicados em periódicos científicos, sendo mantidas em sigilo informações que identifiquem meu(minha) filho(a). Autorizo comitês de ética, autoridades regulatórias locais ou estrangeiras, a examinarem, se assim o desejarem, estes registros para confirmação das informações coletadas. Concordo voluntariamente em permitir que meu(minha) filho(a) participe deste estudo. Eu receberei uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a outra ficará com os pesquisadores responsáveis por esta pesquisa. Além disso, estou ciente de que eu e os pesquisadores responsáveis devemos rubricar todas as folhas desse TCLE e assinar na última folha.

Nome do Participante (ou responsável legal)	Assinatura	Data: ___/___/___
Nome do Pesquisador Responsável Italo dos Santos Rocha	Assinatura	Data: ___/___/___
Professora Orientadora Kátia Regina Xavier Pereira da Silva	Assinatura	Data: ___/___/___

**APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO –
(MAIORES DE 18 ANOS)**



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
COLÉGIO PEDRO II
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa denominada **AUTORREGULAÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos**.

OBJETIVO: Avaliar se o ensino das estratégias autorregulatórias *estabelecimento de metas e apoio social* favorece a aprendizagem de conhecimentos sobre prática de atividade física, na Educação de Jovens e Adultos.

PROCEDIMENTOS: a sua atuação no estudo consistirá em: (1) participar de 7 oficinas sobre atividade física e saúde realizadas na Escola Municipal Machado de Assis; (2) preencher um questionário que visa identificar que atividades físicas você realiza no dia a dia; (3) conceder uma entrevista, realizada pelo pesquisador responsável, sobre questões ligadas à atividade física e à saúde. A entrevista será gravada em áudio.

POTENCIAIS RISCOS E BENEFÍCIOS: As atividades práticas de esportes e ginásticas, previstas no planejamento das 7 oficinas, poderão oferecer riscos de lesões, dentre as quais contusões, fraturas, ferimentos, hemorragias, traumas de crânio, de tórax, de coluna, de quadril, mal súbito, desmaio, infarto e parada cardiorrespiratória. A fim de diminuir os riscos de lesões, o pesquisador se compromete a garantir o respeito aos limites físicos de todos os participantes e a cuidar das condições de segurança dos locais e equipamentos a serem utilizados nas atividades. Caso ocorra alguma lesão durante as oficinas, o pesquisador se compromete a prestar os primeiros socorros, a acionar a Direção da unidade escolar e a contatar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) para prestar atendimento especializado, caso seja necessário. Durante o questionário e a entrevista, você pode se sentir constrangido(s), envergonhado(a) ou ansioso(a) ao responder as perguntas propostas. O pesquisador se compromete a fazer o possível para auxiliá-lo(a) no caso de ocorrer algum desconforto, esclarecendo as suas dúvidas ou tranquilizando-o(a). Em relação aos benefícios, o estudo fornecerá, para alunos(as) do Ensino Fundamental da Educação de Jovens e Adultos, informações importantes acerca da prática de atividades físicas. Além disso, irá desenvolver um material didático que poderá ser utilizado na prática pedagógica de professores de Educação Física, neste segmento de escolaridade. Os benefícios diretos para você estão relacionados a uma possível ampliação do seu nível de conhecimento a respeito das atividades físicas e seus benefícios para a saúde e para qualidade de vida.

GARANTIA DE SIGILO: os dados da pesquisa serão publicados/divulgados em livros e revistas científicas. Asseguramos que a sua privacidade será respeitada e seu nome ou qualquer informação que possa, de alguma forma, o(a) identificar, será mantida em sigilo.

LIBERDADE DE RECUSA: a sua participação neste estudo é voluntária e não é obrigatória. Você poderá se recusar a participar do estudo, ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar. Se desejar sair da pesquisa você não sofrerá qualquer prejuízo.

CUSTOS, REMUNERAÇÃO E INDENIZAÇÃO: a participação neste estudo não terá custos adicionais para você. Também não haverá qualquer tipo de pagamento devido à sua participação no estudo. Fica garantida indenização em

Página 1 de 2

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO - UCB/RJ
Endereço: Avenida Santa Cruz, 1631 Bairro: Realengo
CEP: 21.710-235 UF: RJ Município: Rio de Janeiro
Telefone: (21)3216-7757 Fax: (21)3216-7700
E-mail: cep@castelobranco.br

Rubrica Pesquisador 1: _____
Rubrica Pesquisador 2: _____
Rubrica responsável legal: _____



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
COLÉGIO PEDRO II
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA



casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial.

ESCLARECIMENTOS ADICIONAIS, CRÍTICAS, SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: os pesquisadores garantem você livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências.

Você poderá ter acesso ao professor pesquisador Italo dos Santos Rocha através do telefone _____ e a professora pesquisadora Kátia Regina Xavier Pereira da Silva através dos telefones _____ e _____.

Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO - UCB/RJ, situado no Endereço: Avenida Santa Cruz, 1631 Bairro: Realengo, CEP: 21.710-255 UF: RJ Município: Rio de Janeiro, pelos telefones: (21)3216-7757 / Fax: (21)3216-7700 ou pelo e-mail: cep@castelobranco.br.

Se você decidir participar desta pesquisa, será necessário um consentimento por escrito.

CONSENTIMENTO

Acredito ter sido suficientemente esclarecido(a) a respeito das informações sobre o estudo acima citado que li ou que foram lidas para mim. Ficaram claros para mim quais são os objetivos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a participação no estudo é isenta de despesas e/ou remuneração. Minhas dúvidas foram devidamente esclarecidas pelos pesquisadores responsáveis. Estou ciente de que a minha participação neste estudo é voluntária e que posso me recusar a participar ou retirar a minha autorização a qualquer momento, sem penalidade ou perda dos benefícios aos quais eu tenha direito. Concordo que os resultados do estudo podem ser comunicados à comunidade acadêmica e publicados em periódicos científicos, sendo mantidas em sigilo informações que me identifiquem. Autorizo comitês de ética, autoridades regulatórias locais ou estrangeiras, a examinarem, se assim o desejarem, estes registros para confirmação das informações coletadas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo. Eu receberei uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a outra ficará com os pesquisadores responsáveis por esta pesquisa. Além disso, estou ciente de que eu e os pesquisadores responsáveis devemos rubricar todas as folhas desse TCLE e assinar na última folha.

Nome do Participante (ou responsável legal)	Assinatura	Data: ___/___/___
Nome do Pesquisador Responsável Italo dos Santos Rocha	Assinatura	Data: ___/___/___
Professora Orientadora Kátia Regina Xavier Pereira da Silva	Assinatura	Data: ___/___/___

APÊNDICE C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – (menores de 18 anos)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
COLÉGIO PEDRO II
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA



TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado para participar da pesquisa **Autorregulação da saúde na educação física escolar: uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos**. Queremos com esta pesquisa avaliar se o ensino das estratégias autorregulatórias *estabelecimento de metas e apoio social* faz com que os estudantes da Educação de Jovens e Adultos aprendam conhecimentos sobre prática de atividade física.

Os participantes dessa pesquisa estudam no 9º ano do Ensino Fundamental da Educação de Jovens e Adultos da Escola Municipal Machado de Assis, onde acontecerão oficinas sobre atividade física e saúde. Os participantes do estudo irão: (1) participar de 7 oficinas sobre atividade física e saúde realizadas na Escola Municipal Machado de Assis; (2) preencher um questionário que visa identificar que atividades físicas eles realizam no dia a dia; (3) conceder uma entrevista, realizada pelo pesquisador responsável, sobre questões ligadas à atividade física e à saúde. A entrevista será gravada em áudio.

As atividades práticas de esportes e ginásticas, previstas no planejamento das 7 oficinas, poderão oferecer riscos de lesões dentre as quais contusões, fraturas, ferimentos, hemorragias, traumas de crânio, de tórax, de coluna, mal súbito, desmaio, infarto e parada cardiorrespiratória. A fim de diminuir os riscos de lesões, o pesquisador se compromete a garantir o respeito aos limites dos participantes e a cuidar das condições de segurança dos locais e equipamentos a serem utilizados nas atividades. Caso ocorra alguma lesão durante as oficinas, o pesquisador se compromete a prestar os primeiros socorros, a acionar a Direção da unidade escolar e a contatar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) para prestar atendimento especializado, caso seja necessário. Durante o questionário e a entrevista, você pode se sentir constrangido(a), envergonhado(a) ou ansioso(a) ao responder as perguntas propostas. O pesquisador se compromete a fazer o possível para auxiliá-lo(a) no caso de ocorrer algum desconforto, esclarecendo as suas dúvidas ou tranquilizando-o(a). Em relação aos benefícios, o estudo fornecerá informações importantes acerca da utilização de estratégias autorregulatórias voltadas para a prática de atividades físicas para escolares do Ensino Fundamental da Educação de Jovens e Adultos. Além disso, irá proporcionar material didático-pedagógico que pode ser utilizado por professores de Educação Física na sua prática de ensino, neste segmento de escolaridade. Os benefícios diretos para você estão relacionados a uma possível ampliação do seu nível de conhecimento a respeito da prática de atividades físicas e seus benefícios para a sua saúde e qualidade de vida. Caso aconteça algo errado, você pode procurar pelo professor Italo dos Santos Rocha através do telefone _____ e pela professora Kátia Regina Xavier Pereira da Silva através dos telefones _____ e _____.

Você não precisa participar desta pesquisa se não quiser. Ninguém ficará irritado ou chateado com você se você disser “não”: a escolha é sua. Você pode pensar nisto e falar depois se você quiser. Você pode dizer “sim” agora e mudar de ideia depois e tudo continuará bem. É importante que você converse com seus responsáveis sobre a sua decisão. Saiba o

Página 1 de 2

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO - UCB/RJ
Endereço: Avenida Santa Cruz, 1631 Bairro: Realengo
CEP: 21.710-255 UF: RJ Município: Rio de Janeiro
Telefone: (21)3216-7757 Fax: (21)3216-7700
E-mail: cep@castelobranco.br

Rubrica Pesquisador 1: _____
Rubrica Pesquisador 2: _____
Rubrica participante: _____



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
COLÉGIO PEDRO II
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA



que eles acham, fale a eles o que pretende fazer, se quer ou não participar. Você tem o tempo que precisar para isso. Também pode discutir com os pesquisadores, quando quiser. Vamos responder todas as suas dúvidas, em qualquer momento. Estamos aqui para fazer a pesquisa juntos.

Você não receberá nenhum dinheiro nem terá que pagar nada para participar da pesquisa. Ninguém saberá que você está participando da pesquisa, não falaremos a outras pessoas, nem daremos a estranhos as informações que você nos der. Os resultados da pesquisa vão ser publicados em livros e revistas, mas sem identificar as pessoas que participaram da pesquisa.

Quando terminarmos a pesquisa faremos uma reunião com os estudantes, com os pais e com os professores da Escola Municipal Machado de Assis para falar sobre o que aprendemos com a pesquisa. Se você tiver alguma dúvida, você pode perguntar para o professor Italo ou para a professora Kátia. Nós escrevemos os telefones deles na parte de cima desse texto. Se você decidir participar desta pesquisa, será necessário fazer uma autorização por escrito.

ASSENTIMENTO

Eu aceito participar da pesquisa **Autorregulação da saúde na educação física escolar: uma proposta de ensino na Educação de Jovens e Adultos**. Os pesquisadores querem saber se o ensino das estratégias autorregulatórias *estabelecimento de metas e apoio social* faz com que os estudantes da Educação de Jovens e Adultos aprendam conhecimentos sobre prática de atividade física. Entendi como a pesquisa será realizada. Também entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir que ninguém vai ficar chateado comigo. Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus responsáveis. Irei fazer uma rubrica na primeira página e assinar a segunda página. Recebi uma cópia deste termo de assentimento, li e concordo em participar da pesquisa.

Nome do Participante	Assinatura	Data: __/__/__
Nome do Pesquisador Responsável Italo dos Santos Rocha	Assinatura	Data: __/__/__
Professora Orientadora Kátia Regina Xavier Pereira da Silva	Assinatura	Data: __/__/__

APÊNDICE D – Carta de apresentação do professor pesquisador



PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA MESTRADO PROFISSIONAL EM PRÁTICAS EM EDUCAÇÃO BÁSICA

À Diretora da Divisão de Formação Continuada
Senhora Aline Dias Gomes
Secretaria Municipal de Educação de Mesquita

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Por meio desta, apresentamos o acadêmico **Ítalo dos Santos Rocha**, regularmente matriculado no Curso de mestrado do Programa de Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica (MPPEB-CPII), que está realizando a pesquisa intitulada “**Autorregulação da Saúde na Educação Física escolar: uma proposta de ensino na educação de jovens e adultos**” sob a orientação da Professora Doutora Kátia Regina Xavier Pereira da Silva (MPPEB-CP II). Na oportunidade, solicitamos autorização para que se realize a pesquisa através da coleta de dados com alunos da Escola Municipal Machado de Assis, assim como com docentes da referida escola.

Uma vez feito o levantamento com os alunos, aplicaremos os recursos propostos para que seja avaliada a eficácia junto aos mesmos, que serão acompanhados através de questionários e diário de campo. Ressaltamos que pretendemos avaliar as atividades e não os alunos.

O pesquisador se compromete a solicitar autorização para uso das informações obtidas dos participantes e preservar a identidade dos mesmos na redação de seu trabalho e em materiais futuros que vier a publicar ou apresentar, seguindo os princípios éticos de pesquisa.

Uma das metas para a realização deste estudo é o comprometimento do pesquisador em possibilitar, aos envolvidos, um retorno dos resultados da pesquisa, conforme regras estabelecidas por esta Secretaria. Solicitamos ainda a permissão para a divulgação desses resultados e suas respectivas conclusões, em forma de pesquisa, preservando sigilo e ética, conforme termo de consentimento livre e esclarecido que será assinado pelo participante. Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição.

Agradecemos vossa compreensão e colaboração no processo de desenvolvimento desta profissional e da iniciação à pesquisa científica em nossa região. Em caso de reclamação ou qualquer tipo de dúvida sobre este estudo, entrar em contato com a Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós Graduação do Colégio Pedro II: (21) 3891 1017 ou mandar um email para mestprof@cp2.g12.br.

Rio de Janeiro, 27 de novembro de 2017.

Atenciosamente,

PROF.ª MARCIA MARTINS DE OLIVEIRA
Pró-Reitora de Pós-Graduação
Matr. SIAPE N.º 1203298
Colégio Pedro II

APÊNDICE E – Roteiro de Entrevista por pauta

OFICINA	PAUTA
Oficina 2	<p><i>Roda de Conversa</i> com os alunos, sobre as seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ O que acharam das atividades propostas na aula? ▪ O que acontece quando não atingirmos nossas metas? Que atitudes devemos tomar quando isso acontece? ▪ Como saber os motivos que nos levaram a atingir nossas metas? ▪ Qual a importância do trabalho do grupo para atingir as metas propostas?
Oficina 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O professor irá apresentar diferentes mídias e tecnologias (<i>WhatsApp, Facebook, Blogs, Apps</i> para exercícios) e será realizada uma <i>Roda de Conversa</i> com a turma a respeito de como poderíamos utilizar essas ferramentas para promover o apoio social para a prática de atividades físicas.
Oficina 4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Roda de conversa</i> sobre as fontes de apoio social presentes no nosso cotidiano. ▪ Após a realização das atividades os alunos serão estimulados a <i>narrar suas experiências</i> nas atividades que foram propostas e de relatarem a importância da comunicação para a busca de apoio social em diferentes situações do cotidiano.
Oficina 6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Roda de Conversa, ao final da aula:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) Que outra(s) atividade(s) poderíamos desenvolver neste espaço público? 2) Quais foram as dificuldades e as facilidades que encontramos para realização de exercícios físicos neste local? 3) Qual a opinião de vocês sobre a realização das atividades coletivamente? 4) Como este local poderia ser mais bem utilizado pelo poder público? 5) Qual a importância destes locais para a população deste bairro ou cidade?
Oficina 7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Relato de Experiência</i> sobre a apresentação do final da história elaborado pelo grupo, justificando as escolhas e as estratégias adotadas para o desfecho da história).

APÊNDICE F – Roteiro de Entrevista Semiestruturada

OBJETIVOS	TÓPICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e vivenciar os diferentes tipos de atividades físicas presentes no nosso cotidiano; 	<p>Me contem um pouco sobre como as atividades físicas fazem parte do seu cotidiano hoje.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Compreender os benefícios fisiológicos e sociais proporcionados pela prática regular de atividades físicas para a saúde; • Conhecer as principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), quanto aos níveis de volume e intensidade de atividade física no cotidiano 	<ul style="list-style-type: none"> • Se um amigo ou amiga lhes perguntassem a visão de vocês sobre os benefícios da prática regular de atividade física para o corpo e para a convivência social, o que vocês diriam para ele? • E se esse amigo ou amiga perguntasse quais as recomendações propostas pelos estudiosos para a prática regular de atividades físicas, o que vocês diriam?
<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer metas para a saúde para que possam ser atingidas através da prática de atividades físicas; • Estabelecer um planejamento de metas voltado para a prática de atividades físicas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos dizer que após vocês terem explicado para o amigo/amiga os benefícios da prática de atividades físicas e falado o que os estudiosos recomendam que a população deve fazer para manter a saúde, esse amigo/amiga tenha se motivado a se tornar fisicamente ativo/a. Só que, junto dessa motivação, ele/ela diz que não sabe por onde começar. Como você poderiam ajudá-lo/a nesse novo desafio?
<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância de buscar ajuda social como elemento estratégico para alcance de metas; • Dialogar com os demais colegas de turma acerca das ações voltadas para o cumprimento das metas individuais que foram traçadas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Durante as oficinas, tivemos muitas oportunidades de experimentar atividades que envolviam o apoio social. Como vocês acham que o apoio social se relaciona com o estabelecimento de metas para a saúde?
<ul style="list-style-type: none"> • Discutir sobre a utilização de mídias sociais como ferramenta de apoio social para a prática de atividades físicas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Na opinião de vocês, que tipos de apoio social são mais eficazes para que as pessoas possam se motivar a praticar atividades físicas? • Vocês saberiam explicar <i>por que e quando</i> se deve utilizar o apoio social como estratégia para realização de atividades físicas?
<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância da comunicação e do apoio coletivo no trabalho de equipe para resolução de problemas; • Vivenciar diferentes dinâmicas de grupo voltadas para o desenvolvimento do apoio social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vocês poderiam dar exemplos de situações nas quais os sujeitos fazem uso de apoio social para praticar atividades físicas? • De que forma o apoio social pode ajudar a solucionar problemas ligados à prática de atividades físicas?
<ul style="list-style-type: none"> • Analisar e discutir sobre a importância dos espaços de lazer e da infraestrutura local, oferecidos através de equipamentos esportivos públicos de lazer; • Compreender a importância da implementação de políticas públicas de incentivo a prática regular de atividades físicas como ferramenta de promoção da saúde individual e coletiva; 	<ul style="list-style-type: none"> • Na opinião de vocês, qual é a importância dos espaços públicos de lazer e dos equipamentos esportivos públicos de lazer para o incentivo à prática regular de atividades físicas? • De que forma as políticas públicas poderiam atuar para promover a saúde individual e coletiva por meio da prática regular de atividades físicas?
<ul style="list-style-type: none"> • Analisar os finais apresentados para história-ferramenta, no que se refere às estratégias de autorregulação evidenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os grupos apresentaram alguns finais para a história de Francisco. Vocês poderiam identificar que estratégias de autorregulação foram evidenciadas nas histórias apresentadas pelos colegas?

APÊNDICE G – Ficha de Planejamento de Metas para a Saúde

1. Defina um objetivo para a sua saúde.

2. Defina uma meta de atividade física.

3. Qual a sua disponibilidade de horários (horários livres) para praticar atividade física?

4. Quantas vezes por semana e por quanto tempo você pretende fazer esta atividade física?

5. Quais pessoas poderiam te ajudar no cumprimento desta meta? Como?

6. Quais obstáculos você poderá enfrentar para cumprir esta meta? Liste todos os obstáculos.

7. Em quanto tempo você pretende alcançar esta meta?

8. Qual(is) autorecompensas você acha que merece caso consiga atingir esta meta?

APÊNDICE H – Roteiro para a apresentação final

Prezado (a) aluno (a) leia atentamente as informações abaixo, que irão ajudá-lo (a) na confecção da sua proposta de apresentação final.

Critérios:

- Todos os integrantes do grupo deverão participar da apresentação final;
- Cada grupo deverá entregar dois dias antes da apresentação final, um roteiro detalhado de como será a apresentação do grupo. Cada grupo deverá criar um nome para o capítulo final da história. O foco principal da história é no personagem Francisco;
- A apresentação deverá ter uma duração de 10 a 15 minutos;
- Utilizem os conhecimentos adquiridos ao longo do período das oficinas e a criatividade do grupo, para desenvolvimento do trecho final da história-ferramenta *E agora, Francisco?*

APÊNDICE I – Portfólio Autorregulatório

Oficina 1 - O retorno aos estudos

Foi apresentada a turma o projeto da oficina baseada na história-ferramenta: *E agora, Francisco?*. Foi impresso uma ficha de cada personagem. A turma foi dividida em duplas, que receberam uma ficha. Foi solicitado que realizassem uma leitura detalhada da descrição de cada personagem. A formação em duplas favoreceu o diálogo e a troca de informações entre os pares. Em seguida, foi realizada uma leitura coletiva com a turma em relação ao capítulo 1.

Após a leitura coletiva do 1º capítulo, houve um momento de reflexão, aonde muitos alunos perguntaram sobre o personagem Francisco, questionando se este personagem foi inspirado em algum aluno da EJA, pois a descrição da sua vida era muito semelhante com a trajetória de alguns alunos da turma. Eu expliquei para a turma, que a inspiração para a criação de todos os personagens desta história partiu das minhas experiências e convivências com diversos alunos ao longo da minha trajetória, como professor de educação física na EJA. Neste momento, percebi uma grande identificação dos alunos com os personagens da, que se aprofundou sobre cada personagem da história e as suas breves histórias de vida relatadas.

Após a leitura, foi realizada a dinâmica do *Passa ou Repassa*. A turma foi dividida em grupos de quatro pessoas e utilizei a técnica da tempestade de idéias a respeito desta questão. A idéia era realizar a atividade de maneira competitiva, porém acabei modificando esta proposta, removendo o teor competitivo que estava previsto no planejamento inicial. As duas perguntas foram lançadas e cada grupo deveria responder o máximo de vezes que conseguissem, de maneira que esgotasse o conhecimento do grupo à respeito do assunto proposto. Todas as respostas que foram concedidas foram inseridas em uma tabela apresentada no quadro branco. A pergunta era: *Quais os benefícios sociais e fisiológicos proporcionados pela prática de atividade física?*.

A maioria dos alunos de todos os grupos participou da atividade, que teve uma duração de aproximadamente quinze minutos. Ao longo da atividade, percebi uma troca de informações entre os participantes do grupo, proporcionando uma aprendizagem

colaborativa entre os pares. Percebi que os alunos que não tinham tanto conhecimento aprendiam com os colegas que tinham mais informações sobre a temática.

Após esta atividade, os alunos voltaram para a formação em duplas para a realização da próxima atividade, na qual, o objetivo era escolher algum personagem da história para realização da atividade do *Estilo de Vida*.

Esta atividade foi interessante, pude perceber que as duplas foram formadas de forma bem democrática e colaborativa. Além disso, as duplas estavam dialogando e colaborando na elaboração da proposta. Os conhecimentos prévios dos alunos acerca do conteúdo colaboraram para a realização da tarefa. Em seguida, o professor pediu que cada dupla apresentasse o seu trabalho e apenas duas duplas não toparam participar. Esta apresentação foi interessante, pois houve um compartilhamento de informações de maneira transparente e dialógica, favorecendo um enriquecimento do debate e proporcionando uma ampliação do conhecimento entre os participantes.

Embora, a proposta inicial era de apresentar as conclusões do grupo, acerca da tarefa proposta. Foi aberto um espaço, para que os alunos relatassem suas impressões, acerca do processo de construção da tarefa proposta.

A aula encerrou-se nesta atividade e não foi possível realizar as atividades práticas que foram propostas no planejamento inicial. Ao finalizar a aula, grande parte da turma deu feedback positivo sobre o encontro realizado e demonstrou grande interesse e curiosidade à respeito da temática do próximo encontro.

A meu ver, o resultado deste primeiro encontro foi positivo, embora não tenha conseguido realizar todas as propostas idealizadas no planejamento de ensino inicial, a maior parte dos objetivos propostos nesta aula foram alcançados.

Oficina 2 - Precisamos de Metas

A aula iniciou-se com um grupo de dez alunos com uma leitura em dupla sobre o 2º capítulo. Foram abordados os conteúdos: conceito de metas e orientações da Organização Mundial de Saúde sobre atividade física. Após a leitura, os alunos foram questionados sobre os conceitos chaves que apareceram na história. Grande parte dos alunos disse conhecer o significado de Metas, embora não utilizassem este conceito no seu cotidiano. As definições sobre *meta* que mais apareceram foram: “sonho, objetivo, planejamento, realização de tarefa, construção de algo”. Em contrapartida, a maioria desconhecia as recomendações da

OMS relacionadas à prática de atividade física e ficaram surpresos sobre a existência de tais recomendações.

O conceito de Metas Smarts foi explicado e discutido com os alunos. Em seguida, foi realizado um exercício voltado para o estabelecimento de metas, aonde a idéia era criar uma meta e três estratégias para colega da turma. Em seguida, cada aluno selecionou um personagem da história com objetivo de construir uma meta para este personagem e indicar três estratégias específicas relacionadas à meta estabelecida. Neste momento, percebi que grande parte da turma havia compreendido o conceito de *meta*, porém estavam tendo muitas dificuldades na elaboração das estratégias. Sendo assim, expliquei de forma mais detalhada sobre a elaboração de estratégias.

Em seguida foi realizada a atividade do *barbante* (individual), fiz uma apresentação individual para que os alunos visualizassem que era possível cumprir o desafio proposto. Na 1ª tentativa, foi marcado um tempo de dois minutos e o desafio era realizar o maior número de nós utilizando apenas uma das mãos. Na 2ª tentativa foi estipulada uma meta de 10% individual ou do total coletivo, em relação ao número de nós realizados na tentativa anterior. Quem conseguisse cumprir a meta seria premiado. Após a realização da 2ª tentativa, grande parte dos alunos conseguiu alcançar a meta estipulada. Esta atividade tinha como objetivo principal compreender a diferença entre meta individual e meta coletiva.

Em seguida, o professor fez uma reflexão sobre as atitudes e o comprometimento que deveríamos dispor para alcançarmos os objetivos traçados para a nossa vida. Muitos alunos se manifestaram dizendo que não costumam traçar metas para as suas ações cotidianas, incluindo a prática de atividade física. Realizei uma série de perguntas acerca das atividades da aula. Em seguida, entreguei uma ficha de *Estabelecimento de Metas* para cada um deles, forneci informações sobre o seu preenchimento e solicitei que iniciassem esta tarefa em casa para que fosse finalizada no próximo encontro.

Posteriormente, a turma foi dividida em grupos de dois ou três integrantes, no qual deveria escolher um personagem da história. Os grupos receberam uma ficha, na qual deveriam estabelecer uma meta e três estratégias, na qual o personagem selecionado deveria adotar. Dando seqüência a atividade, apresentei vários exemplos de como deveriam desenvolver a atividade. Muitos alunos tiveram dúvidas e eu fui auxiliando-os no processo de reflexão sobre os personagens. Acredito que a maior parte da turma compreendeu os objetivos da atividade, sendo um bom exercício para o estabelecimento de metas.

Em seguida, a turma foi dividida em dois grupos de cinco pessoas para a realização de duas atividades na quadra poliesportiva. A 1ª atividade consistia em ter que acertar a bola de basquete dentro do aro, que estava suspenso na trave da quadra. A outra atividade era de acertar a bola de basquete com as mãos ou através do chute, em alguma parte da trave. O objetivo das atividades era somar o maior número de pontos no tempo de quatro minutos. Após a finalização do tempo determinado, os grupos trocaram de atividade e permaneceram por mais quatro minutos. Ao final destas duas atividades foi contabilizado o total de pontos conquistados por cada equipe nas duas atividades. Em seguida, lancei o desafio com uma meta coletiva para cada grupo. A meta era alcançar um número igual ou maior do total de pontos contabilizados nas duas atividades. O desafio da equipe era superar a sua própria marca anterior (1ª tentativa) e não os pontos da outra equipe. A atividade foi reiniciada nas mesmas condições anteriores. Ao final da 2ª tentativa, percebeu-se que apenas um dos grupos conseguiu atingir a meta, superando o seu resultado anterior.

Após esta atividade, foi realizada uma roda de conversa com todos os alunos participantes e lancei algumas perguntas:

1) *O que acharam da aula?*

Muitos alunos relataram terem gostado da atividade do barbante, pois se sentiram desafiados a atingir uma meta. E que as atividades que foram realizadas na quadra, ajudaram na compreensão do conceito de meta na perspectiva individual e coletiva, além da importância do trabalho em equipe para a obtenção de resultados positivos.

2) *O que acontece quando não atingimos a nossa meta?*

Um dos alunos disse que a primeira coisa seria replanejar a meta até que alcançasse a meta proposta. Caso não conseguisse, iria refazer a meta tornando-a mais fácil de ser atingida. Esta resposta foi de encontro ao modelo do PLEA, proposto por Pedro Rosário, que embora não tenha sido explicada de maneira detalhada aos alunos, acabou aparecendo no comentário do participante. Esta ação demonstrou a presença de componentes da autorregulação na sua tomada de decisão.

3) *Que atitudes devemos tomar quando atingimos a meta?*

A grande maioria afirmou que as mesmas ações deveriam ser mantidas e posteriormente a meta deveria ser alterada, tornando-a mais desafiadora.

4) *Como saber os motivos pelos quais não atingimos as nossas metas?*

“Eu faria uma autorreflexão sobre o porquê não conseguiu e o que ele deveria ter feito para atingir” (P1)

Após esta informação, exemplifiquei para a turma que este deveria ser o procedimento ideal. A turma classificou o trabalho em grupo como algo fundamental e motivador. Além disso, a maioria disse que era melhor bater uma meta coletiva do que uma meta individual, principalmente os alunos que alegaram não gostar de fazer atividade física. Alguns alunos ficaram inibidos ao participar desta atividade por conta do registro de áudio, através do gravador. Dessa forma, precisarei repensar meus próximos passos, acerca dos registros em gravação de áudio.

Oficina 3 – O segredo é buscar ajuda

A aula iniciou-se com um grupo de quinze alunos com uma leitura em dupla sobre o 3º capítulo da história – ferramenta *E agora, Francisco?* por cerca de dez minutos. Foram abordados os conteúdos: apoio social, recursos tecnológicos x apoio social e sua correlação com o estabelecimento de metas. No decorrer da leitura do capítulo os conceitos foram exemplificados o que favoreceu a compreensão dos participantes, mas a ênfase foi no conceito de apoio social e suas diferentes formas de manifestação. Após a leitura, foi lançada a seguinte pergunta: De que maneira o apoio social poderia ajudar o Francisco?

Foi concedido o tempo de quinze minutos para que as duplas pensem em estratégias para solucionar este problema. Várias dicas e sugestões foram apresentadas pelos alunos. Após esta atividade apresentei uma série de aplicativos e recursos tecnológicos que poderiam ser utilizados como fontes de apoio social (aplicativos, Facebook, grupos de Whatts App, blog, sites). Após isto, questionei se algum participante utilizava algum recurso. Um aluno relatou participar de um grupo do whatts app relacionado à futebol e que este era um bom canal para que ele pudesse se reunir e praticar o seu esporte favorito. Em seguida, a turma foi dividida em grupo de quatro pessoas para que fosse desenvolvido um psicodrama com enredo relacionado à atividade física.

O grupo A, desenvolveu um história ligada a um trabalhador e que havia perdido o seu celular. Ele ficou muito triste, pois o aparelho era uma importante fonte de comunicação e de apoio social, no qual ele utilizava para participar de grupos de whatts app ligados à

prática de futebol e de trilhas. O personagem estava muito desanimado, pois não tinha recursos financeiros para adquirir outro aparelho. No decorrer da história ele acabou recebendo a ajuda de um colega, que emprestou um celular que ele não utilizava mais.

O grupo B era composto por cinco pessoas e simularam um grupo de caminhada. As pessoas se encontravam para fazer caminhadas juntas aos finais de semana e no encontro um incentivava o outro e estipulavam metas coletivas para serem alcançadas. O foco era aumentar a frequência semanal e variação de locais para fazer caminhada. Muitas pessoas desanimadas acabaram sendo influenciadas.

O grupo C, era composto por quatro pessoas que fizeram uma encenação de três amigos que estudaram juntos no Ensino Médio e acabaram se encontrando na academia de ginástica e um destes alunos estava acima do peso e os outros começaram a conversar com ele e descobriram que ele era hipertenso, diabético e que precisava treinar por recomendação médica e que mesmo ele não curtindo ele precisava frequentar a academia por conta da sua saúde. Um dos amigos ofereceu apoio para treinar junto com ele, pois já tinha experiência. Ambos trocaram contato para combinarem de ir juntos para a academia.

O grupo D, encenou dois meninos jogando vídeo game e que foram abordados por duas meninas que os convidaram para fazer aula de dança com elas. Eles a princípio recusaram, as meninas disseram que eles teriam vários benefícios com a dança, aonde iriam conhecer novas pessoas, fazer novas amizades e que de repente até alguma paquera. Estes argumentos convenceram os meninos a realizarem uma aula experimental. Chegando lá acabaram gostando da atividade e do público que frequentava o espaço. Foi importante, pois eram tímidos e se sentiram em um novo ambiente.

Após as apresentações, realizei uma roda de conversa com os participantes. Embora, esta atividade não estivesse presente no planejamento inicial, eu achei necessário oportunizar um espaço da aula para que os alunos pudessem expressar os seus sentimentos à respeito do encontro.

O grupo A apontou que poderiam pensar melhor no que o personagem iria fazer. E que erraram em pautar grande parte da história no aparelho de celular que ele havia perdido. Os outros grupos relataram estar satisfeitos com a apresentação que realizaram e não segeriram alterações.

Ao final da aula solicitei que cada aluno finalizasse o preenchimento da ficha de *Estabelecimento de Metas*. Ofereci suporte para os alunos que tinham dúvidas. Percebo muita dificuldade no estabelecimento de metas, muitos alunos estabeleciam metas amplas de grande dificuldade de atingir, acabei sugerindo que pensassem em metas mais simples e no período de curto prazo. Conversei individualmente com cada aluno para compreender suas dificuldades. Grande parte da turma entregou a ficha, porém quatro alunos ficaram de entregar na próxima aula, pois haviam esquecido a ficha em casa. Outros dois alunos, não conseguiram concluir a atividade e solicitaram que pudessem entregar na aula seguinte.

Oficina 4 – Em busca de apoio

A aula iniciou-se com um grupo de quinze alunos e por cerca de dez minutos realizaram uma leitura em dupla sobre o 4º capítulo da história – ferramenta *E agora, Francisco?* Neste capítulo foram abordadas as fontes de apoio social.

Após a leitura, os alunos foram convidados a ficar de pé na própria sala de aula para que fosse realizada a dinâmica de grupo do “*Chega Mais*”. O objetivo desta atividade era quebrar o gelo na turma, promover um ambiente de descontração e conhecer um pouco mais o outro. A atividade foi bem descontraída e teve uma boa receptividade de todos os participantes.

A segunda atividade era o *Tire minha dúvida*. Cada aluno deveria fazer uma pergunta e anotá-la no papel. Este papel seria colado nas costas, em seguida, os alunos deveriam andar livremente pelo espaço observando as perguntas dos demais colegas. O objetivo era ajudar o colega com a sua dúvida. Esta atividade foi bem interessante, todos os alunos participaram ativamente e sentiram-se animados em poderem ajudar o próximo ou serem ajudados. A maior parte das perguntas estava relacionada em: “como”, “onde”, “com quem” e “de que maneira” poderiam praticar atividade física.

Ao final da aula foi realizada uma roda de conversa, aonde os participantes narraram as suas experiências nas atividades que foram propostas e relataram a importância da comunicação para a busca de apoio social em diferentes situações do cotidiano. Esta atividade teve a participação de maioria dos alunos que deram vários exemplos de situações vivenciadas por eles ou por terceiros, mas que de alguma forma eles estivessem envolvidos.

Oficina 5 – O apoio de Dona Maria

A aula iniciou-se com um grupo de dezesseis alunos que estavam bastante dispersos e desatentos no início da aula. Conversei com a turma por cerca de dez minutos, a fim de compreender a situação e atrair a atenção deles. Nesta conversa expliquei que a aula seria voltada para o planejamento de metas e fontes de apoio social. Fui questionado à respeito de como seriam as atividades e informei para a turma que a maior parte de aula seria realizada na quadra. Após esta fala, muitos alunos demonstraram animação.

A primeira atividade proposta foi à leitura do 5º capítulo, em dupla. Em seguida, foi realizada a atividade *Planejando com Francisco*, que tinha como objetivo fornecer informações e dicas para finalização da construção do planejamento de Francisco. A maioria dos alunos participou da atividade, outros não demonstraram interesse. Fiquei observando os grupos no decorrer da atividade e selecionei algumas falas dos participantes, são elas:

“Francisco está desmotivado, precisamos motivá-lo.” (P1)

“Em nenhum momento o Francisco procurou a sua esposa para ajudá-lo.

Ele poderia pedir ajuda pra ela.” (P5)

“Estou com a vida igual ao do Francisco, desmotivada e sem tempo para me exercitar” (P7)

Percebi que os grupos dialogaram bastante para a construção do trabalho e realizaram leituras e discussões coletivas. A turma demonstrou uma maior motivação para participar. Leram com entusiasmo e demonstraram envolvimento com a história de Francisco.

Em seguida, levei a turma para a quadra para a realização das atividades práticas que foram propostas no planejamento inicial. Orientei que formassem dois times com oito integrantes cada. Formaram-se duas equipes de sete participantes, pois dois alunos desistiram de participar. Não interferi na escolha dos times e percebi que o sorteio foi o critério utilizado para a divisão dos times.

O primeiro jogo foi o voleibol de lençol, com duração aproximada de quinze minutos. Cada grupo recebeu dois lençóis e eles deveriam se dividir, de maneira que, todos os integrantes segurassem no lençol. O objetivo da atividade era arremessar a bola para a quadra adversária com o auxílio do lençol e fazer a bola cair no chão da quadra da equipe

adversária. O jogo foi bem animado e as equipes demonstraram bastante empenho, diálogo e trabalho em equipe.

O segundo jogo de voleibol foi realizado com um bolão de 75 cm. Esta bola dificultava a execução dos fundamentos básicos do esporte, porém exigiu uma capacidade maior de colaboração entre os integrantes da equipe. A atividade foi divertida e desafiadora para todos que participaram.

Ao final da aula, os alunos foram estimulados a refletirem sobre a importância do estabelecimento de metas e da função do apoio social no alcance de metas coletivas. Além disso, foi questionada a importância de realizar atividades coletivas em espaços de lazer e solicitei que fizessem a leitura do 6º capítulo em casa, para a próxima aula.

Oficina 6 - Exercitando-se no espaço público da nossa cidade

A aula iniciou-se com um grupo de dezesseis alunos no pátio da escola. Conversei com os alunos sobre a atenção e os cuidados que deveríamos ter com a nossa segurança e com os demais no decorrer da aula. Pois a aula seria realizada em uma praça (local externo) localizada a aproximadamente 700 metros da nossa escola. Em seguida, seguimos juntos até a praça Sete Anões.

Ao chegar à praça, formamos um círculo e expliquei as atividades que seriam desenvolvidas no decorrer da aula. Na primeira atividade realizamos uma seqüência de alongamentos para diversas regiões do corpo com duração de aproximadamente dez minutos. Em seguida, realizamos uma caminhada coletiva ao redor da praça, totalizando três voltas completas (1200 metros).

Em seguida os alunos dividiram-se em pequenos grupos em torno de quatro pessoas e vivenciaram os aparelhos ginásticos presentes no local. Eu abordei cada grupo e expliquei como o movimento deveria ser realizado e sugeri que os alunos que já conhecessem o aparelho ajudassem os demais colegas. A cada três minutos os grupos trocavam de aparelho, de maneira que experimentassem todos os aparelhos. Na medida em que os grupos trocavam de aparelho eu percebia que o apoio entre eles aumentava. Os alunos que tinham mais vivência e habilidade com as máquinas auxiliavam os demais, oferecendo dicas para a realização do movimento.

A atividade final foi uma reflexão coletiva sobre os espaços públicos de lazer, através de uma roda de conversa, onde foi levantada uma série de questionamentos acerca da aula. A turma foi dividida em pequenos grupos, em seguida iniciei um bate papo com o

grupo, que foi registrado em áudio através de gravação digital. Este foi um dos melhores momentos deste encontro, pois os alunos puderam expor suas idéias, sugestões e críticas, acerca de questões essenciais que envolviam o seu cotidiano e a sua relação com os espaços e equipamentos de lazer da cidade.

Oficina 7 – Processo de construção do capítulo final da história

Esta oficina foi dividida em dois encontros de noventa minutos cada e tinha como principal objetivo a elaboração do capítulo final da história, através da construção coletiva e colaborativa com os pares, acerca do dilema proposto na história. Eram duas tarefas propostas: o capítulo final da história descrito e realizar uma encenação teatral relacionado ao capítulo final da história.

O 1º encontro iniciou-se com a divisão da turma em diversos grupos que deveriam conter entre três e quatro integrantes cada. Em seguida, cada grupo recebeu um roteiro para apresentação final. Este documento continha orientações de como deveria ser desenvolvido o capítulo final da história. Logo após, solicitei que cada grupo se reunisse para que discutissem e registrassem as idéias que eles tinham para o capítulo final da história. Os grupos solicitaram a minha ajuda à respeito de dúvidas que iam surgindo. A aula encerrou-se e a maioria dos grupos já tinha realizado um esboço da sua história.

O 2º encontro que deveria ser realizado na semana seguinte foi inviabilizado, pois a escola não funcionou devido à violência em seu entorno. Por conta deste contratempo tive que modificar o meu planejamento inicial, pois a aula seguinte já não teria aula por conta do conselho de classe. Sendo assim, visitei a turma para informá-los que a atividade da encenação teatral seria cancelada por conta da falta de data para apresentação. Porém, o prazo para entrega da parte escrita estava mantido até um dia anterior ao conselho de classe.

Infelizmente por conta de questões extracurriculares não consegui cumprir o planejamento inicial, porém fiquei satisfeito com as produções realizadas pelos alunos. Pude perceber que os trabalhos foram realizados com muita dedicação, carinho e envolvimento. Estes fatores contribuirão de maneira positiva na finalização da proposta da história – ferramenta, *E agora Francisco?*

ANEXO A – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Nome: _____ Data: ___/___/___
 Idade: ____ Sexo: F () M () Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.
 Quantas horas você trabalha por dia: ____ Quantos anos completos você estudou: ____
 De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **última semana**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

- 1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?
 () Sim () Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

- 1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte**

- 1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho**?

____ horas _____ minutos

- 1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1f**

- 1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas como parte do seu trabalho?

_____ horas _____ minutos

- 1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por pelo menos 10 minutos contínuos, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas como parte do seu trabalho:

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - Vá para a questão 2a.

- 1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas como parte do seu trabalho?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

- 2a. O quanto você andou na última semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - Vá para questão 2c

- 2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na última semana.

- 2c. Em quantos dias da última semana você andou de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para a questão 2e.

- 2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

- 2e. Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para a Seção 3.

- 2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na última semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3b.**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3d.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da última semana você fez atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a seção 4.**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre?

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para questão 4b

4b. Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da última semana você fez atividades moderadas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis :

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para questão 4d.

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da última semana você fez atividades vigorosas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para seção 5.

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

_____ horas _____ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

_____ horas _____ minutos

ANEXO B – Classificação do nível de atividade física (IPAQ)



CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

- 1. MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
 - b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
- 2. ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
 - b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
 - c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).
- 3. IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:
- IRREGULARMENTE ATIVO A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:
- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
 - b) Duração: 150 min / semana
- IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
- 4. SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração

ANEXO C – Capítulo Final da História – Ferramenta *E Agora, Francisco?*

Capítulo Final (versão 1) – O recomeço de Francisco¹⁰

Um belo dia Francisco chegou à casa da Dona Maria para conversar e a surpreendeu com uma notícia esplêndida. Ele a informou que largou o antigo emprego e conseguiu uma vaga em um emprego melhor, que a partir de agora ele teria mais tempo livre, o que o permitiria a praticar atividades físicas. Com isso, Dona Maria decidiu pedir ajuda profissional do professor João, sendo assim ela optou por enviar mensagens por Whatsapp.

Dona Maria: Olá professor, você poderia me oferecer um minutinho da sua atenção?

Professor João: Olá Dona Maria, tenho sim pode falar.

Dona Maria: Então professor, o Francisco está querendo praticar atividade física, então pensei em falar com o senhor para ajudá-lo a montar um grupo.

Professor João: Entendo, achei muito boa a sua atitude de ajudá-lo e irei ajudá-la no que você precisar, pode fazer o grupo e adicionar o pessoal?

Dona Maria: Posso sim, professor.

Grupo criado

Dona Maria adicionou Professor João

Dona Maria adicionou Francisco

Dona Maria adicionou Paulinho

Dona Maria: Olá pessoal, montei este grupo com o intuito de cada um de nós ajudarmos uns aos outros a praticar atividade física com a orientação do professor João.

Paulinho: Ok pode contar comigo.

Professor João: Todos de acordo?

Francisco: Sim, professor.

Professor João: Tudo certo então, pessoal.

Paulinho: professor que tal nós irmos à pracinha perto da escola para fazer isso aí?

¹⁰ Versão elaborada pelos participantes P5, P6 e P10.

Foram feitos pequenos ajustes na ortografia e gramática para facilitar a leitura.

Professor João: Sim, podemos marcar um dia para isso. Podemos fazer atividade física neste sábado lá na praça como experiência, se depois vocês quiserem continuar podemos combinar melhor para todos irem no sábado às 11h.

Paulinho: Eu topo.

Dona Maria: Tudo bem.

Francisco: Fechado

Professor João: Combinado então, até sábado.

Capítulo Final (versão 2) – Francisco e o seu dilema com o tempo¹¹

Francisco acabou de chegar bem cansado em casa e sua esposa o chamou para conversar e disse: “Conversei com os seus amigos e nós resolvemos te ajudar a fazer exercícios por pelo menos três vezes na semana e te ajudar a ter mais tempo para isso”.

Uma das ajudas veio de Paulinho, que resolveu acordar mais cedo e incentivar que o Francisco faça caminhada com ele. Parece que isso surtiu efeito, pois Francisco está dormindo mais cedo e está fazendo exercícios junto com Paulinho três vezes na semana.

O professor João ficou de ajudá-lo todos os dias no horário do almoço, através de dicas e sugestões de estratégias para que ele consiga fazer atividade física.

A Dona Maria, além de ajudar o Francisco com conselhos e exercícios, também resolveu chamá-lo para trabalhar com ela, das 07h às 15h. Com este horário ele terá mais tempo para cuidar da sua saúde e para se divertir com a sua família.

¹¹ Versão elaborada pelos participantes P4, P8 e P12.
Foram feitos pequenos ajustes na ortografia e gramática para facilitar a leitura.

Capítulo Final (versão 3) – Um plano para o Francisco¹²

A história começa com uma ligação telefônica.

Dona Maria: Alô! Olá como vocês estão?

Socorro: Não estamos bem.

Dona Maria: O que aconteceu? Vocês estão sumidos!

Socorro : Não sabe? Francisco anda muito doente, estou indo com ele no hospital todos os dias.

Dona Maria: Nossa! Não estou sabendo nada, a última vez que consegui falar com ele, percebi que ele estava pra baixo porque estava desempregado.

Socorro: Sim! Ele adoeceu logo após o acontecido e agora não quer fazer mais nada.

Dona Maria: O Paulinho montou um grupo de futebol para pessoas da nossa idade na escola e anda perguntando muito por Francisco.

Socorro: Preciso do incentivo de todos, já estou perdendo as forças para ajudá-lo, até porque estou sozinha.

Dona Maria: Se me permitir quero reunir a turma para fazer uma visita à ele.

Socorro: Sinta-se em casa.

No dia seguinte...

Dona Maria: Oi turma, estou tão triste.

Professor João, Paulinho e demais alunos: O que houve?

Dona Maria: Eu liguei para o Francisco, que me informou estar se sentindo muito mal, por conta de estar desempregado.

Paulinho: Ele está sumido mesmo, logo estranhei.

Dona Maria: Não está nada bem. Socorro me disse que está indo ao hospital todos os dias pensei em fazermos uma visita.

Professor João: Ótima idéia! Estou dentro.

¹² Versão elaborada pelos participantes P3, P7 e P9.

Foram feitos pequenos ajustes na ortografia e gramática para facilitar a leitura.

Paulinho: Eu também.

Dona Maria: Ok, amanhã faremos uma visita ao Francisco.

Dia seguinte na casa de Francisco...

Francisco: Oi pessoal, saudades de vocês, o que traz vocês aqui?

Dona Maria: Olá meu amigo viemos te ver, o que está acontecendo? Em que podemos te ajudar?

Francisco: Não tenho vontade de fazer nada minha amiga, a vida está chata e muito difícil.

Socorro: Meu amor, eles vieram para te ajudar.

Francisco: Como eles poderão me ajudar?

Socorro: Eles irão reunir a turma para praticarem atividade física juntos, falaram que irão jogar futebol.

Paulinho: Vamos Francisco.

Dona Maria: Vamos Francisco.

Em seguida, todos seguem em direção a praça para jogar futebol.

Francisco: Dona Maria, eu estou muito cansado e com falta de ar. Ajude-me, teria como pegar água para que eu possa tomar? Eu estou com sede e muita falta de ar.

Dona Maria: Pessoal, o Francisco disse que está muito cansado e com falta de ar.

No dia seguinte...

Dona Maria: Olá Francisco, como está?

Francisco: Passei muito mal ontem no futebol.

Dona Maria: Eu sei que você estava muito mal, você precisa emagrecer um pouco.

Francisco: Eu sei, mas não tenho força de vontade.

No dia seguinte, na sala de aula...

Dona Maria: Olá turma, já sei que o Francisco precisa e vamos ajudar ele? Que tal a gente fazer os exercícios com ele?

Socorro: Vamos Francisco?

Francisco: Amigos, a caminhada que vocês me sugeriram fazer está me fazendo emagrecer e muito bem para a minha saúde.

Capítulo Final (versão 4) – A união faz a força!¹³

A história de inicia com uma mensagem de *whatsapp*...

Sandra (esposa de Francisco): Olá Paulinho, hoje eu estou feliz, pois o Francisco terá uma surpresa na escola. Você já está na escola né? Tem outros alunos aí?

Paulinho: Só tem eu e o Francisco.

Sandra: Ah ta, eu pensei que estava atrasada. E você irá à praça fazer atividade física com o Francisco?

Paulinho: Eu tinha até esquecido, foi bom você me lembrar. Eu estou indo para lá agora.

Sandra: Calma ai, Paulinho

Paulinho: O que?

Sandra: Você se esqueceu que eu tinha te pedido para chamar o Francisco?

Paulinho: É que às vezes eu sou um pouco distraído, só um minuto que estou indo lá.

Minutos depois, Sandra chega na escola...

Sandra: Oi amor, tudo bem?

Francisco: Estou bem sim, o que você veio fazer aqui na escola? Aconteceu alguma coisa?

Sandra: Não amor, eu vim aqui te buscar.

Francisco: Para que?

Sandra: Vamos ali.

Francisco: Por que está todo mundo da minha sala aqui? Eu tomei até um susto, o que está acontecendo?

Sandra: Eu pegue o *zap* do seu professor quando você estava dormindo, ai conversei com ele sobre você. Ele me falou que tinha montado um grupo de *whatsapp* e que todos estavam indo fazer atividade física, menos você. Olha só Francisco! Eu, ele e a turma resolvemos te ajudar de uma maneira que você não tenha mais desculpas para não ir.

¹³ Versão elaborada pelos participantes P1, P2, P11 e P14.

Foram feitos pequenos ajustes na ortografia e gramática para facilitar a leitura.

Francisco: Gente, simplesmente eu não tenho tempo de praticar nenhuma atividade física, pois os meus horários não batem. Aí, eu não consigo me exercitar com vocês.

Professor João: Francisco, nós já temos uma solução para isso. Já que você trabalha muito e não tem tempo para praticar atividade física com a gente. A partir de hoje, após as aulas iremos nos reunir todas as noites em frente a escola e depois faremos uma caminhada até a praça dos Sete Anões e lá faremos ginástica nos aparelhos. Gostou da idéia?

Francisco: Gente! Adorei a idéia e agradeço à todos por se reunirem para me ajudar.

Dona Maria: Nós estamos fazendo isso porque gostamos muito de você, por você ser um aluno exemplar, por você nunca desistir dos seus sonhos, por ter determinação e ainda chega em casa e tem disposição para freqüentar a escola. Muitos aqui não trabalham tantas horas quanto você e a sua determinação fará com que você atinja o seu sonho de cursar Engenharia Mecânica. Pode ter certeza que a partir de hoje você será uma pessoa com mais disposição para tudo.

Francisco: Obrigado por tantas palavras bonitas. Mas como eu irei fazer atividade física se eu não trouxe nem tênis e nem roupa para malhar?

Sandra: Amor, eu pensei em tudo e trouxe sua roupa. Vá ali naquele bar e peça para trocar de roupa no banheiro.

Francisco: Obrigado amor, realmente você pensa em tudo mesmo.

Minutos depois Francisco sai do banheiro arrumado e animado para se exercitar...

Professor João: Pessoal, agora vamos parar de conversar e vamos fazer atividade física. Iremos começar fazendo exercícios de alongamentos. Em seguida, faremos ginástica nos aparelhos e cada um irá tentar fazer trinta repetições, quem não conseguir este número poderá fazer até a quantidade que conseguir.

Minutos depois...

Professor João: Gente! Agora vamos beber água e depois quem quiser pode ir para casa. Estou liberando vocês. E aí Francisco, o que você achou?

Francisco: Eu gostei muito. Eu pensava que não iria conseguir, mas cansei pouco e valeu muito a pena. Obrigado a todos por me ajudarem e terem me dado forças para tentar.

Dona Maria: De nada, eu falei que você era capaz.

Paulinho: Francisco, você é pica mesmo, pois você tem 41 anos e ainda têm disposição para fazer exercícios físicos. Você está de parabéns mesmo.

Sandra: Amor, hoje você me deixou muito feliz por ter vencido este obstáculo.

Francisco: Obrigado a todos mesmo

Após 2 semanas...

Francisco: Professor, eu poderia falar com a turma toda hoje na sala de aula?

Professor João: Pode sim Francisco.

Francisco: Obrigado, professor.

Professor João: De nada.

Francisco: Boa noite, pessoal. Eu fui ao médico hoje e fiz alguns exames de rotina. O médico me informou que todos os exames estavam perfeitos e que a minha saúde estava ótima. Eu fiquei muito feliz, pois emagreci os 12 kg que eu tinha ganhado. Hoje eu tenho mais ânimo para fazer atividade física, de jogar bola com os meus amigos aos domingos. E agora eu posso ir à praia para tomar banho de mar. Muito obrigado a todos, por terem me dado esta força no momento que eu mais estava precisando de um conselho e de um gesto de amizade. Como retribuição a esta ajuda que vocês me deram, estou convidando todos vocês a irem à minha casa para almoçarmos juntos.

Fim!