

CADERNO  
**JORNADA**

**VIDAS  
ATIVAS**



Instituto  
Ayrton  
Senna



**ORGANIZADORES**

LUCIANA FERREIRA ANGELO  
MARCOS VINICIUS MOURA E SILVA  
MAYKELL ARAÚJO CARVALHO  
SÔNIA REGINA CASSIANO DE ARAÚJO



# Trilha

. Bem-vindo(a) ao Caderno Jornada Vidas Ativas.....	ii
. O Sentido da Jornada.....	iii
. Brevíssima Reflexão do SER no Mundo.....	iv
. O que é o Caderno?.....	v
. Sinalizações sobre Vidas Ativas.....	6
... Minha Jornada Ativa.....	6
... Letramento Corporal e Atividades Físicas e Esportivas.....	8
... O Valor Social das Atividades Físicas e Esportivas.....	11
... Atributos do Letramento Corporal.....	13
... Compreendendo um pouco mais do Letramento Corporal.....	15
... Fatores Determinantes de Vidas Ativas.....	16
... Analisando Fatores Favoráveis ou Não a Vidas Ativas.....	19
.... Fator Família.....	19
.... Fator Tempo.....	20
.... Fator Fases da Vida.....	21
.... Fator Segurança.....	22
... Seguindo em Frente.....	24
. Acesso Livre a Vidas Ativas.....	26
... Corpo, Memória.....	26
... Que tal viajar até Ermelino Matarazzo.....	27
... Gesto Trivial.....	28
... Giro pelo Mundo.....	29
... Experiências Fantásticas .....	31
... Outras Experiências.....	33
... Uma Caminhada à "Flor-da-pele".....	34
... Uma Vida Ativa sobre Rodas.....	35
... Corpo (como) Manifesto.....	36
... O Brincar com o Corpo.....	37
... Desafios.....	38
... Modos de Vida.....	39
... Ambientes e Formação de Pessoas.....	40
... Alguns muitos Números.....	41
... Caminhos que se Cruzam.....	44
... Pequenas Mudanças, Grandes Impactos....	45
... Tecnologia e Vidas Ativas.....	46
... Corporalmente Letrado.....	46
... Referências.....	47
... Agradecimentos.....	48



# Bem-vinda(o) ao "Caderno Jornada Vidas Ativas"!

Convidamos você a interagir com o **Caderno "Jornada Vidas Ativas"**. Uma **rede de sentidos e percepções** que lhe permitirá rememorar e prospectar emoções, significados, sensações e trajetórias no envolvimento com atividades físicas e esportivas (AFEs). A parceria entre o Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (CEPEUSP) e o Instituto Ayrton Senna (IAS) rendeu mais um fruto, o **Caderno "Jornada Vidas Ativas"**. Após a publicação, em 2019, do livro "Letramento Corporal: atividades físicas e esportivas para toda a vida", as equipes se encontraram frente a um novo desafio: inspirar educadores e agentes sociais a se aventurarem na descoberta do conceito e prática do Letramento Corporal. Trata-se de um processo de conhecimento, conscientização e engajamento na promoção e na adoção da prática de AFEs por toda a vida. A realização desse caderno envolveu diversos atores que dialogam com o corpo e o movimento. Assim, partiu-se de dois acontecimentos que deram visibilidade à importância das AFEs: o lançamento do Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano "Movimento é Vida", do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (2017) e do Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 "Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável", da Organização Mundial da Saúde (2018). Os organizadores e colaboradores se reuniram em diversos momentos no decorrer de 2019: no Grupo de Estudo e Trabalho "Letramento Corporal e Relatórios sobre Atividades Físicas e Esportivas" e nos "Workshops Vidas Ativas". Esses encontros e compartilhamentos permitiram o desenvolvimento do material agora em suas mãos. A proposta é gerar uma interação com as diversas atividades sugeridas e que, da inspiração e imaginação que despertam, se vá ao vasto espectro de experiências do Ser Ativo. Que o percorrer dessa jornada traga subsídios à formação das pessoas, educadores e agentes sociais, possibilitando o desenvolvimento do Letramento Corporal em suas próprias vidas, com seus familiares, em seus ambientes comunitários e de trabalho. Enfim, que permita um olhar aguçado e criativo sobre os ambientes que enriquecem e materializam a nossa existência. E que descortinem modos de vida ativos coerentes com a nossa essência: corpo e movimento! Fica o convite aos leitores para expandir a proposta, criar e recriar novas possibilidades por meio de atividades colaborativas, vivências e aplicações dos princípios do Letramento Corporal, conforme as características individuais, de grupos, comunidades e organizações dos diferentes setores da sociedade e as condições de estrutura, tempo disponível, ambiente e cultura local.

## O Sentido da Jornada\*

“[...] O tema desse encontro é dialogar um pouco sobre o valor de cuidar de si, considerando a nossa condição de ser corpo, isto é, corporeidade. Partindo do pressuposto que nós somos seres incorporados, estar vivo é antes de tudo uma questão do corpo. Nós existimos como corpo e, portanto, estar vivo é uma condição corporal...”

“Esse corpo que é a matriz da nossa existência humana tem uma longa história e convido-os a imaginar como vivia esse corpo a aproximadamente milhares de anos atrás...”

“Com base nessas investigações, sabem que nesse período da pré-história humana, andávamos entre 10-14 quilômetros por dia (em média). Podemos dizer que nessa época ainda não vivíamos sentados (sedentários), mas em movimento, na maior parte do tempo, caminhando...”

“[...] o movimento não está somente relacionado a nossa vida biológica, mas, simultaneamente, ele pode ser visto como uma ação cultural, capaz de dar significado à vida da pessoa. Isso inclui caminhada, jardinagem, correr, praticar esporte, dançar e tudo mais que fazemos para florescer como ser humano... É algo que confere à pessoa humanidade. Então quando você tira essa capacidade das pessoas, você “tira” dignidade delas.”

“Existem vários fatores que influenciam a nossa relação com a corporeidade e que envolvem praticamente tudo que é relacionado com o nosso dia a dia. Disponibilidade de equipamentos próximos de casa, violência, poluição, renda, mobilidade urbana, entre outros... estão associados a transformações políticas que todos devemos nos engajar se quisermos construir uma vida mais justa para todos.”

“Ficou claro que temos que fazer atividade física porque somos seres moventes! Temos que nos mover: do nascimento até a morte... quando você não se move por mover, mas quando o faz como uma atividade de lazer, seja escalada, jardinagem, caminhar, elas são ricas, elas dão mais significado para a sua vida. Então você pode complementar esse lado de: vou fazer para não morrer! E fazer para se desenvolver como pessoa, para fazer sua vida valer mais a pena. Essa é a grande busca!”

• trechos da palestra proferida pelo professor Luiz Dantas, da Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo, em dezembro de 2018 durante o lançamento do Programa de Qualidade de Vida para servidores do CEPEUSP. A palestra na íntegra pode ser acessada em: [http://www.cepe.usp.br/?page\\_id=156](http://www.cepe.usp.br/?page_id=156)





## Brevíssima Reflexão do SER no mundo!

Como diz a música, “...cada um de nós compõe a sua história. Cada ser em si carrega o dom de ser capaz...” Na trajetória da vida cada um de nós se constrói na jornada de interação com o mundo! E isso, de certa forma, consubstancia nossa existência. O Caderno Jornada Vidas Ativas nos lança num universo de possibilidades de descoberta do potencial de existir, que se expressa na capacidade e multiplicidade de movimentos que o nosso corpo tem. Do simples andar natural e instrumental a tantas outras formas de movimento mais complexas, construídas culturalmente, nossa essência se revela. E esse é exatamente o desafio a que o caderno nos impulsiona: revelar e construir o nosso Ser Ativo na gigantesca plasticidade que caracteriza o movimento humano.” O corpo não só é o primeiro, mas também o mais natural dos instrumentos do homem” (Maus, 1950, p.372). O quanto andamos por trilhas conhecidas e seguras ou nos aventuramos a explorar e descobrir tantas outras, depende, basicamente, de nossa capacidade de percepção dos estímulos e oportunidades que os ambientes (natural/construído, formal/informal, público/privado, real/virtual, abundante/escasso) nos oferecem nos seus diversos processos de convívio social, formação perene, educação ampla... De certo modo, levar a vida que desejamos ter resulta também de escolhas. Mas de uma coisa não se pode abdicar: de uma existência demarcada pelo corpo e movimento!



# O que é o Caderno?

O caderno é uma forma de compartilhar trilhas percorridas que nos ajudam a compreender o modo de Vidas Ativas. O convite para despertar a experiência do Ser Ativo tem como objetivo estimular a descoberta e a criação de possibilidades tanto individuais como coletivas, visando promover a prática das AFEs ao longo da vida.

## O que oferece?

Ao buscar a compreensão do conceito de Letramento Corporal e correlacionar com os relatórios sobre as AFEs (PNUD e OMS), o caderno oferece situações, ideias e formas convencionais e inusitadas de ser ativo, bem como estratégias e elementos para criar **Planos de Ação para Vidas Ativas**. Dividido em duas partes, inicia com a descrição de atividades realizadas em workshops ministrados entre agosto e outubro de 2019 pelo Programa de Desenvolvimento Humano pelo Esporte (PRODHE).

## Você encontrará:



1.**Atividade:** exercício de reflexão, apreciação de aspectos relacionados ao conceito Vidas Ativas.



2.**Modo(s) de usar:** orientação para explorar maneiras de executar a atividade.



3.**Dicas:** estímulos que podem enriquecer a Jornada.



4.**Diário de percepções:** exercício a ser utilizado ao longo da Jornada para refinar impressões, gerando reflexões que possibilitam conexões com diversos modos de vidas ativas.

A **segunda parte** propõe acesso livre a informações, materiais e conhecimentos de diferentes áreas que complementam e dialogam com a temática Vidas Ativas. É um desafio, a partir da trilha percorrida na primeira parte do caderno, ligar os pontos entre a teoria e a prática, expandindo possibilidades. Por isso, o convidamos a lapidar o plano de ação conforme suas características pessoais, da cultura, ambiente e propósitos pensados. Desta forma, o caderno destina-se a diferentes contextos, pessoais e coletivos, contribuindo assim, com reflexões e práticas pedagógicas e de políticas públicas para Vidas Ativas.

**Desejamos uma excelente Jornada Ativa!**



# Sinalizações sobre VIDAS ATIVAS



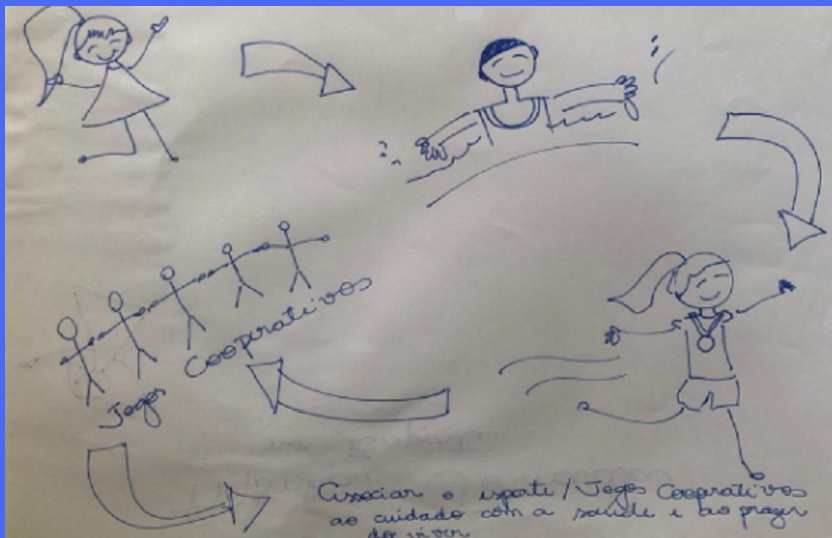
Ao longo de uma jornada encontramos diferentes pessoas, histórias, sinais, orientações. As atividades até a página 25 foram experimentadas e desenvolvidas em nossos espaços colaborativos. Podem ser indicações que o ajudem individualmente ou na mobilização de grupos para conversar e refletir sobre Vidas Ativas.

## Minha Jornada Ativa



Para conhecer a relação das pessoas com as AFEs, a proposta é preencher a “Minha Jornada Ativa”, utilizando uma folha em branco para representar essa relação ao longo da vida da forma que se sentir mais à vontade: desenhando, com uma linha do tempo, escrevendo...

## MINHA JORNADA ATIVA



### Modo(s) de usar:

o preenchimento da sua jornada serve como um ponto de partida para refletir sobre sua relação com as AFEs, abrindo a possibilidade de rememorar, analisar o estado atual e projetar possibilidades.

Figura 1 - Exemplo: representação de Jornada Ativa (colaboradora Lucia Fernanda dos Santos)

Se você aplicou em um grupo, cada um pode se apresentar através da sua jornada completa ou de um destaque que queira compartilhar. A apresentação pode ser expressa através da fala, encenação de movimentos ou mesclando formas.



**Outra forma, mesmo sentido:** além do preenchimento livre da “Minha Jornada Ativa”, outra alternativa com a mesma finalidade é o “Roteiro de Jornada Ativa”.

## ROTEIRO DE JORNADA ATIVA

O Grupo de Estudo “Letramento Corporal e Relatórios sobre AFES”, sediado no CEPEUSP, elaborou esse roteiro para compreender melhor as relações das pessoas com as AFES\*.

\* AFES - Atividades Físicas e Esportivas – termo adotado no Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano (PNUD 2017) Movimento é Vida. Englobam as diversas formas de movimento (caminhar, dançar, praticar esporte, brincar, pedalar etc) e as consideram como uma opção das pessoas para o enriquecimento de suas vidas.

IDENTIFICAÇÃO:

IDADE:

GÊNERO (se desejar declarar):

1) Qual sua 1ª lembrança em relação às Atividades Físicas e Esportivas? \_\_\_\_\_

2) O que você realizou e foi significativo em relação às Atividades Físicas e Esportivas? (Cite que tipo de atividade você realizou...).

- Na infância: \_\_\_\_\_ - Na adolescência: \_\_\_\_\_

- Na fase adulta: \_\_\_\_\_ - Na fase idosa: \_\_\_\_\_

3) Como seu corpo reage quando você pensa em Atividades Físicas e Esportivas? \_\_\_\_\_

4) Como você está tratando seu corpo? Como percebe os movimentos do seu corpo no cotidiano? \_\_\_\_\_

5) Em que Atividades Físicas e Esportivas você está engajado atualmente? \_\_\_\_\_

Em quais gostaria de estar engajado? \_\_\_\_\_

6) O que limita seu engajamento? \_\_\_\_\_

7) O que favorece seu engajamento? \_\_\_\_\_

8) Como você se vê daqui a alguns anos em relação às Atividades Físicas e Esportivas? \_\_\_\_\_



**Diário de Percepções:** Jornada é feita de oportunidades e escolhas. Como foi construir a sua e ouvir outras jornadas? O que chamou sua atenção? Como essa atividade pode ser aperfeiçoada?





## Letramento Corporal e Atividades Físicas e Esportivas

Compreender e conversar sobre o conceito de Letramento Corporal – proposto por Margaret Whitehead – e as definições de AFE que constam no Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano “Movimento é Vida”, do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento e no Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 “Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável”, da Organização Mundial da Saúde.



**Modo(s) de usar:** você pode ler e refletir individualmente sobre os conceitos ou em subgrupos ler uma das definições e conversar. Apresentação entre os subgrupos e, coletivamente, buscar consensos.

## Letramento Corporal

Segundo sua idealizadora, Margareth Withehead, “conforme a condição de cada indivíduo, o Letramento Corporal pode ser descrito como a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para manter a atividade física ao longo da vida”. Comprendemos Letramento Corporal como uma concepção/visão de mundo, onde a corporeidade é central, as pessoas percebem que não estão apenas habitando seus corpos, mas tem consciência de que são os seus corpos, de que são seres incorporados, reconhecendo o valor intrínseco da experiência corporal. (Livro disponível nas livrarias).



Figura 2 - Livro Letramento Corporal

## Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano – PNUD

O relatório denomina atividades físicas e esportivas como "o conjunto de práticas que exige significativo envolvimento e movimentação corporal ou esforço físico, que é realizado predominantemente sem fins produtivos do ponto de vista econômico e ao qual os praticantes conferem valores e sentidos diversos (e por vezes sobrepostos), ligados às dimensões da saúde, aptidão física, competição, sociabilidade, diversão, risco e excitação, catarse, relaxamento e beleza corporal, dentre outras."

As atividades físicas e esportivas ocupacionais, realizadas por atletas e outros profissionais, bem como as domésticas e por motivo de deslocamento, não são objeto de reflexão direta do relatório.



Figura 3 - Relatório PNUD

## Plano de Ação Global para a Atividade Física – OMS

O Plano define atividade física "como qualquer movimento produzido pelo músculo esquelético que requer gasto de energia. Pode ser de várias maneiras diferentes: caminhar, ciclismo, esportes e formas ativas de recreação (como dança, ioga, tai chi). Atividade física também pode ser realizada como parte do trabalho (levantar e carregar objetos ou outras tarefas ativas) e como parte de tarefas domésticas assalariadas ou não (tarefas de limpeza, transporte e manutenção). Enquanto algumas atividades são realizadas por opção e podem proporcionar diversão, outras podem ser

necessárias, ou mesmo obrigatórias, e podem não fornecer os mesmos benefícios de saúde mental ou social comparadas com, por exemplo, recreação ativa. No entanto, todas as formas de atividade física podem fornecer benefícios de saúde se realizadas regularmente e com duração e intensidade suficientes."



Figura 4 - Plano OMS

Um longo caminho na vida é proporcional ao número de passos que damos.





**Outros saberes:** nossa equipe construiu um modelo cujos aspectos são importantes levar em conta ao se pensar sobre o “Ser Ativo” (Figura 5).



Figura 5 - Aspectos que nos ajudam a pensar no Ser Ativo

**Saiba mais consultando os sites dos relatórios mencionados.**

**Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano - PNUD**

Disponível em: <<http://movimentoevida.org/>>. Acesso em 28.11.2019.

**Plano de Ação Global para a Atividade Física - OMS**

Disponível em: <<https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa/>>. Acesso em 18.11.2019.



**Diário de Percepções:** sua Jornada contemplou as definições apresentadas nos relatórios, na abordagem do Letramento Corporal e no Modelo "Ser Ativo"? Você reconsideraria sua jornada em função do que surgiu?

## O Valor Social das Atividades Físicas e Esportivas



Compreender e conversar, sob diferentes óticas, a respeito da situação e das formas de valorização da Atividade Física e Esportiva em nossa sociedade a partir de textos publicados em artigos científicos, jornais, revistas e sites. Inicialmente sugerimos o texto “Por que estamos vivendo a era da cadeira”, de Vybarr Cregan-Reid, do site The Conversation.

***"Por que não há cadeiras na Bíblia ou em todas as 30 mil linhas escritas por Homero? Tampouco existem na peça Hamlet, escrita em 1599. Mas em meados do século IX, a história é completamente diferente. No livro A Casa Soturna, de Charles Dickens, de repente há 187 menções a elas. O que mudou?"***

Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-46547714>>. Acesso em: 28.11.2019.

**Outros subsídios estão nas dicas.**



**Modo(s) de usar:** ler, refletir, comparar com sua jornada e com o que você observa ao seu redor, no seu cotidiano e no seu modo de vida. Em subgrupos, é possível ler um texto ou assistir um vídeo, conversar e tirar conclusões, apresentando os destaques aos demais.



**Dica:** outro ponto de partida pode ser comparar a situação atual de um determinado contexto com os motivos que levaram Margaret Whitehead a desenvolver o conceito de Letramento Corporal.

### LETRAMENTO CORPORAL

#### Escolhendo Atividade Física para Toda a Vida

#### Quatro influências para desenvolvimento do conceito

1. Escritos filosóficos (monistas, existencialistas e fenomenologistas: corporeidade - interação com o meio - desenvolvimento de capacidades humanas);
2. Negligência do desenvolvimento motor/ movimento na 1ª infância;
3. Mal-estar com estilo de vida;
4. Inquietação com rumos da Educação Física Escolar - esportivização.





**Dica:** O vídeo da campanha Designed to Move (Desenhado para o Movimento) pode ser um sensibilizador para conversar sobre a sociedade atual (Figura 6).

### O que você faria com 5 anos a mais?



Figura 6 - Vídeo disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gaScgx0dLEU>. Acesso em 18.11.2019.

"As crianças de hoje são a primeira geração que tem uma expectativa de vida menor que a de seus pais".



Figura 7 - Livro

**Dica:** A crônica "Coitado do corpo" de Rubem Alves (livro "O Amor que acende a lua") pode ser um recurso instigante para refletir sobre a temática Valor Social das AFEs. (Figura 7)

"Conheci um professor de educação física que defendia a tese de que atletismo faz mal à saúde. E argumentava: "Você conhece algum atleta longevo? Quem vive muito são aquelas velhinhas sedentárias que tomam chá com bolo no fim da tarde...".

Disponível em:

<https://rubemalvesdois.wordpress.com/2009/07/22/coitado-do-corpo/>. Acesso em: 28.11.2019.



**Dica:** O artigo "Porque vivemos na sociedade do cansaço, segundo este filósofo".

"Em 2013, uma pesquisa realizada pelo Ibope demonstrou que 98% dos brasileiros se sentem cansados mental e fisicamente. Os jovens de 20 a 29 anos representam a maior fatia dos exaustos".

Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2019/08/27/Por-que-vivemos-na-sociedade-do-cansa%C3%A7o-segundo-este-fil%C3%B3sofo>. Acesso em 28.11.2019.



**Diário de Percepções:** nos ambientes onde você convive, com as pessoas com as quais se relaciona, como as AFEs são praticadas e valorizadas?

### Atributos do Letramento Corporal



O professor Nigel Green, da Universidade John Moores de Liverpool, apresentou o quadro abaixo quando desenvolveu oficinas sobre Letramento Corporal no Brasil (set/2018).

O quadro aponta a relação entre os quatro elementos básicos do Letramento Corporal.



**Modo(s) de usar:** individual ou coletivamente, reflita e converse sobre experiências vividas nas Jornadas, analisando o quanto e por que as pessoas são ativas ou não. Aproveite para observar e buscar correlações nas experiências de outras pessoas e se o quadro auxilia na compreensão das jornadas.

MOTIVAÇÃO	CONFIANÇA	COMPETÊNCIA MOTORA	CONHECIMENTO E COMPREENSÃO	ENGAJAMENTO
	CONFIANÇA	COMPETÊNCIA MOTORA	CONHECIMENTO E COMPREENSÃO	APATIA
MOTIVAÇÃO		COMPETÊNCIA MOTORA	CONHECIMENTO E COMPREENSÃO	ANSIEDADE
MOTIVAÇÃO	CONFIANÇA		CONHECIMENTO E COMPREENSÃO	FRUSTRAÇÃO
MOTIVAÇÃO	CONFIANÇA	COMPETÊNCIA MOTORA		CONFUSÃO

Quadro - Relação entre os atributos do conceito de Letramento Corporal



**Curiosidades no mesmo sentido:** Matéria na internet “A vida é curta para não surfar: coletivo de mulheres querem te levar ao mar”.

"Muitas vezes não encaramos as coisas por vergonha, por nos acharmos destrambelhadas e sem jeito, por nos acharmos gordas ou magras demais, ou qualquer outro motivo que nos impeça de experimentar. Todas nós temos algum lado que precisa de um apoio", diz Cristiane.

Disponível em: <<https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2019/10/13/surfe-amador-feminino-os-coletivos-que-estao-mudando-a-cara-deste-esporte.htm>>. Acesso em 28.11.2019.

**Mais curiosidades no mesmo sentido:** Filme “Um banho de vida”. Comédia (FR,2018). Bertrand está no auge dos seus quarentas anos e sofre de depressão. Depois de um tratamento ineficaz, ele começa a frequentar a piscina de seu bairro, e se junta a uma equipe de nado sincronizado masculina, algo incomum dentro do esporte. Sob o comando de Delphine, uma ex-atleta vitoriosa, Bertrand e os novos companheiros decidem participar do Campeonato Mundial de Nado Sincronizado e encontram, enfim, um novo propósito para suas vidas (Figura 8).

**Dica: Filme** - Um banho de vida. Comédia (FR,2018).



Figura 8 - Cena do filme Um banho de vida

Trailer oficial disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Qj8oEwlnCgc>>. Acesso em 28.11.2019.



**Diário de Percepções:** você acrescentaria alguma outra percepção ou elemento ao quadro do letramento corporal da página 13?



## Compreendendo um pouco mais do Letramento Corporal



Durante sua estadia no Brasil (set/2018), a professora Margaret Whitehead deu uma entrevista para a Revista e-Conexão do Sesc SP. (Figura 9).



Figura 9 - entrevista de Margaret Whitehead para a Revista e-Conexão do Sesc SP.

Assista ao vídeo  
disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lg-vBHnXDL4>.

Acesso em: 18.11.2019



**Modo(s) de usar:** faça anotações individualmente ou discuta coletivamente as impressões e percepções sobre o conceito e sobre os aspectos filosóficos e práticos do Letramento Corporal.



**Saiba mais:** acesse palestras sobre Letramento Corporal

- Conferência “**Letramento Corporal - Escolhendo Atividade Física para a Vida**” com a professora Margaret Whitehead na abertura da 5ª Semana Internacional pela Mudança Social (setembro de 2018), no Sesc 24 de maio, em São Paulo - organização: Rede Esporte pela Mudança Social. Vídeo com legendas..

Disponível em: [https://youtu.be/U7v-bHTu\\_Qg](https://youtu.be/U7v-bHTu_Qg). Acesso em: 17.11.2019.

Caminho porque preciso ver de perto.

**Saiba mais:** acesse palestras sobre Letramento Corporal



- **Palestra “Physical Literacy”** com a professora Margaret Whitehead no Ciclo de Conferências em Educação Física e Esporte da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (setembro de 2018). Tradução consecutiva.

Disponível em: <<https://youtu.be/eK69HR39UUU>>. Acesso em: 17.11.2019.

- **Conferência “Physical Literacy”** com a professora Melanie Mackee na 3ª Semana Internacional Esporte pela Mudança Social / 2º Seminário Esporte e Desenvolvimento Humano – Esporte, Atividade Física e Lazer Ativo ao Longo da Vida (novembro de 2014), no Sesc Consolação, em São Paulo. Vídeo com legendas.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=NO9vwZz0-Wo>>. Acesso em: 17.11.2019.



**Diário de Percepções:** Explique ou escreva, com suas palavras, como você definiria para crianças e familiares o Letramento Corporal.

Cite 05 palavras-chave que são ou que representam as ideias principais do Letramento Corporal.

### Fatores Determinantes de Vidas Ativas

Ao longo de uma Jornada Ativa é possível identificar fatores determinantes que facilitam ou dificultam os diversos passos em vários momentos da vida. É possível buscar elementos em documentos, pesquisas, dentre outros recursos, para compreender esses fatores.



*Hit da vida ativa*

*Você dança, eu danço! Você anda, eu ando! Você nada, eu nado! Você joga, eu jogo!*



**Modo(s) de usar:** reflita sobre a sua jornada e tente identificar os fatores. Em pequenos grupos, compartilhem as jornadas e identifiquem os principais fatores determinantes, anotando-os. Caso queira ampliar conhecimentos, relacione os fatores com os 6 princípios centrais que devem orientar as ações na área das AFEs, de modo a aumentar e qualificar o envolvimento das pessoas com as mesmas (Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do PNUD) e com os 4 objetivos que são universalmente aplicáveis a todos os países e abordam os múltiplos determinantes culturais, ambientais e individuais da inatividade (Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 da OMS).

## 6 Princípios Centrais do Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano

**1.** As AFEs são um vetor de desenvolvimento humano quando sua prática tem por base uma decisão livre e consciente, que não seja limitada por falta de tempo disponível, de recursos materiais e financeiros e/ou de oportunidades.

**2.** As políticas de promoção de AFEs e as estratégias para aumentar e qualificar a adesão devem ser elaboradas e implementadas na perspectiva do direito ao acesso às AFEs, e a responsabilidade pela situação atual, e pelo que se pretende para o futuro, deve ser compartilhada entre população, setor público, iniciativa privada e terceiro setor.

**3.** O quadro de iniquidade no acesso às AFEs existente no Brasil deve ensejar a adoção de medidas que aumentem e qualifiquem a adesão às AFEs, especialmente nos grupos menos favorecidos.

**4.** É preciso ampliar a compreensão do papel das AFEs como ferramenta para melhorar a saúde: o foco deve ser a promoção da saúde, e não somente o tratamento e a prevenção de doenças. A cooperação entre o nível de escolha individual e o nível de escolha coletiva deve garantir esse novo modo de funcionamento.

**5.** As escolas precisam transformar-se em Escolas Ativas, para que os educandos tenham experiências significativas e prazerosas, capazes de fazer com que os mesmos levem as AFEs para e por toda a sua vida.

**6.** É necessária uma nova visão para o Sistema Nacional do Esporte que invista na melhora das condições para que todas as pessoas possam praticar, sempre e quando essa seja a sua escolha.

## 4 Objetivos do Plano de Ação Global

### 1. Criar Sociedades Ativas – Normas Sociais e Atitudes

Criar uma mudança de paradigma em toda a sociedade, aumentando o conhecimento, a compreensão e a valorização dos múltiplos benefícios da atividade física regular, de acordo com a capacidade e em todas as idades.

### 2. Criar Ambientes Ativos – Espaços e Lugares

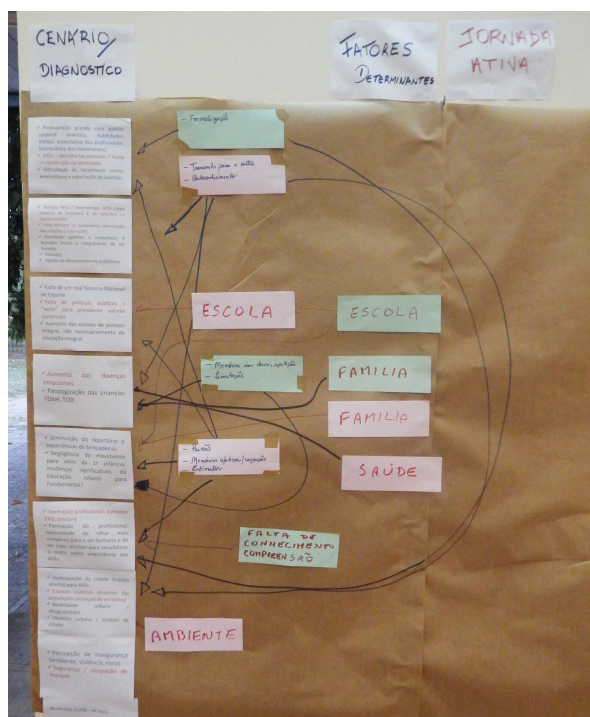
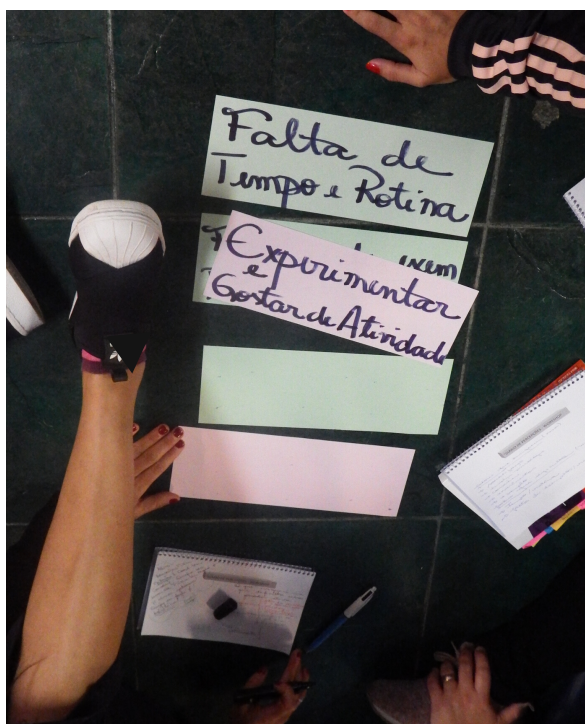
Criar e manter ambientes que promovam e salvaguardem os direitos de todas as pessoas, de todas as idades, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros, nas suas cidades e comunidades, para praticar atividade física regular, de acordo com a capacidade.

### 3. Criar Pessoas Ativas – Programas e Oportunidades

Criar e promover o acesso a oportunidades e programas, em diversos contextos, para apoiar pessoas de todas as idades e capacidades a envolverem-se em atividade física regular, individualmente, em família e na comunidade.

### 4. Criar Sistemas Ativos – Governança e Facilitadores da Ação Política

Criar e fortalecer a liderança, governança, parcerias multissetoriais, a capacitação dos profissionais, advocacia e sistemas de informação entre setores para alcançar a excelência na mobilização de recursos e implementação de ações coordenadas internacionais, nacionais e locais para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário.



Figuras 10 e 11- Participantes dos Workshops "Vidas Ativas" analisando Fatores Determinantes





**Outros saberes, mesmo sentido:** A sociedade do cansaço (livro) - Byung-chul Han (2010).

**Programa Roda Viva** - TV Cultura - Yuval Noah Harari - historiador e filósofo israelense, autor dos best seller "Sapiens", "Homo Deus" e "21 Lições para o Século 21",....

Disponível em: <[https://tvcultura.com.br/videos/71853\\_roda-viva-yuval-harari-11-11-2019.html](https://tvcultura.com.br/videos/71853_roda-viva-yuval-harari-11-11-2019.html)>. Acesso em 28.11.2019.



**Diário de Percepções:** os fatores apontados ou percebidos se aplicam à sua Jornada, a de pessoas com quem convive, ao desenho de políticas públicas?



### **Analisando Fatores Favoráveis ou Não a Vidas Ativas**

Como é possível lidar com alguns dos fatores, alavancando os facilitadores e minimizando aqueles que dificultam uma jornada ativa?



**Modo(s) de usar:** dos fatores determinantes de vidas ativas que surgiram na atividade anterior, escolha os principais, busque subsídios para conversar e desenvolver soluções estratégicas. A seguir exemplificamos alguns possíveis fatores e os subsídios correspondentes.



### **Fator Família Ativa ou Inativa**

Segundo o Relatório Designed to Move (Desenhado para o Movimento), filhos de mães ativas têm 2 vezes mais chances de serem ativos. O relatório e uma série de outras informações podem ser acessadas no site:

Disponível em: <[http://www.cepe.usp.br/?page\\_id=156](http://www.cepe.usp.br/?page_id=156)>. Acesso em 28.11.2019.

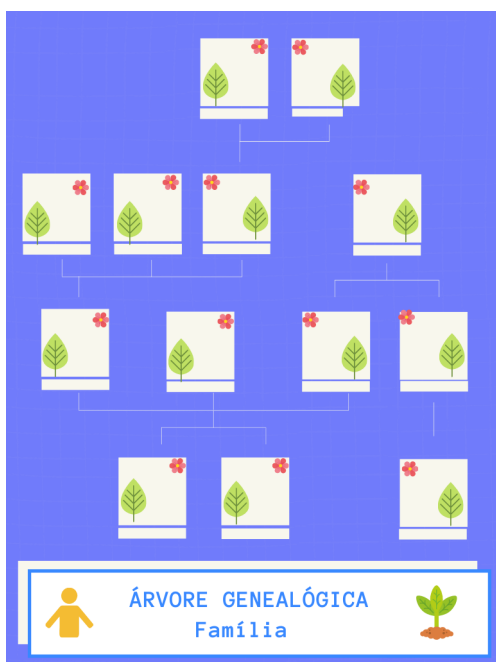


Figura 12 - Árvore Genealógica

Uma **árvore genealógica** é um histórico de certa parte dos antepassados de um indivíduo ou família. Mais especificamente, trata-se de uma representação gráfica genealógica para mostrar as conexões familiares entre indivíduos, trazendo seus nomes e, algumas vezes, datas e lugares de nascimento, casamento e morte, além de fotos (Figura 12).

**Represente em sua árvore a sua relação e de seus parentes com as AFEs.**



### Fator Tempo Disponível

Todos temos o mesmo tempo disponível por dia - 24 horas. Quais são as nossas prioridades? Mas para que as AFEs sejam prioridade precisamos pensar nas nossas oportunidades e escolhas. Como ter AFEs como prioridade quando em média utilizamos três horas e meia em uma cidade grande para locomoção?

E em uma cidade menor, com locais de trabalho mais próximos, o tempo é um fator que interfere tanto?

Todas as pessoas têm as mesmas possibilidades de oportunidades e escolhas?

### Guia Corrida Amiga

O guia produzido pela ONG de mobilidade urbana Corria Amiga estimula “o deslocamento ativo de forma saudável, prática e sustentável”.

Disponível em:

<<http://corridaamiga.org/wp-content/uploads/2016/08/Guia-de-Deslocamento-Ativo-Andar-e-Correr-pelas-Cidades.pdf>>.

Acesso em: 28.11.2019

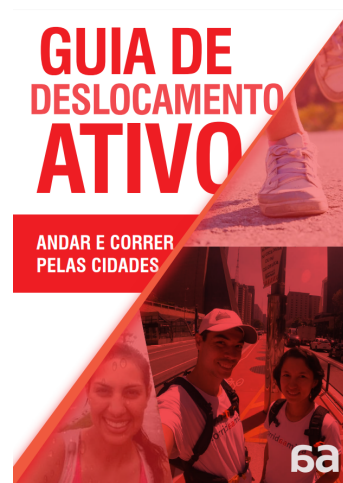


Figura 13 - Guia Corrida Amiga

## Novas Rotas

É um programa em vídeo disponível no site UOL/Viva Bem (<https://www.uol.com.br/vivabem/novas-rotas>) “para ajudar as pessoas a encontrarem seu espaço, se movimentarem melhor e ter mais saúde e bem-estar”.

Uma das matérias publicada em 25.10.2019, acompanha Verônica, uma diarista que vai e volta do trabalho a pé e ainda corre no parque.

Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem//videos/?id=novas-rotas-veronica-vai-e-volta-do-trabalho-a-pe-e-ainda-corre-no-parque-04024C9A316AC4B96326>>. Acesso em 28.11.2019.



## Fator Fases da Vida

Em cada fase de nossas vidas surgem diferentes fatores que facilitam ou dificultam o engajamento em Atividades Físicas e Esportivas. Conforme nossa jornada, alguns fatores têm maior ou menor peso. Esses fatores também dependem da realidade na qual vivemos, dos ambientes que frequentamos, enfim, dos contextos físico-ambiental e sociocultural.

### Jogo do Desenvolvimento Esportivo: ganhando pontos ao longo da vida - JDE

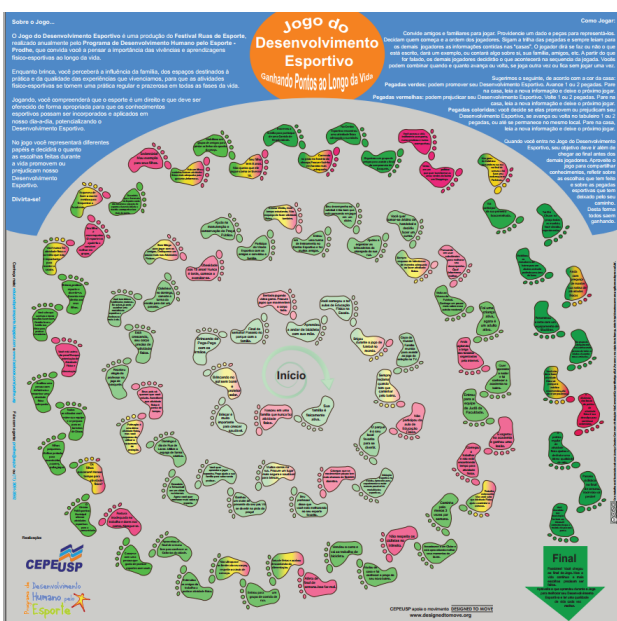


Figura 14 - Jogo do Desenvolvimento Esportivo

O JDE procurou abordar fatores que facilitam ou dificultam a vida ativa ao longo das fases do nosso caminhar.

**Acesse para visualizar melhor:**

Disponível em: <[http://www.cepe.usp.br/?page\\_id=156](http://www.cepe.usp.br/?page_id=156)>. Acesso em 28.11.2019.

**Desafio:** O JDE é um jogo de tabuleiro, mas você pode criar seu próprio jogo!



## Fator Segurança

Segurança é um fator que apresenta diferentes nuances:

- uma calçada é segura para caminhar? A iluminação é adequada?
- uma AFE apresenta algum grau de risco em sua prática?
- o quanto me sinto seguro para praticar AFE em um ambiente? Me exponho tranquilamente, tenho preocupação quanto ao horário?

### Calçada cilada

A ONG Corrida Amiga promove anualmente a Campanha Calçada Cilada, com o objetivo de “engajar a população em favor de cidades acessíveis e caminháveis”.

Saiba mais em: <<http://corridaamiga.org/campanhas/calcada-cilada/>>. Acesso em 28.11.2019.

### Idosos têm o direito de caminhar dignamente pelas cidades do Brasil

***"Caminhar é o modo de se deslocar nas cidades que recebe menos investimento em infraestrutura e que sofre as consequências mais severas ao não ser verdadeiramente tratado com prioridade."***

Acesse esse artigo em: <<https://www.cartacapital.com.br/blogs/sampape/idosos-tem-o-direito-de-caminhar-dignamente-pela-cidade-do-brasil/>>. Acesso em 28.11.2019.

### Rua, símbolo e suporte da experiência urbana

O discurso da segurança muitas vezes esvazia a rua e o espaço público e institucionaliza as pessoas. Nesse artigo, o antropólogo José Guilherme Magnani, acrescenta um outro olhar.

***"[...] fica claro que se está falando não da rua em sua materialidade, mas em experiência da rua. Aí então é possível recuperar a novidade introduzida pelos bulevares de Paris e criticar a ausência de esquinas em Brasília; contrapor as regras do condomínio fechado e fortificado às relações no âmbito de uma vila que subsistiu em meio à verticalização; lamentar a falta de segurança que impede as pessoas de usufruir do centro da cidade; protestar contra a abertura de vias que destroem praças, largos, cantos e becos".***

Disponível em:

<[http://nau.fflch.usp.br/sites/nau.fflch.usp.br/files/upload/paginas/rua\\_simbolo%20e%20suporte%20da%20experiencia%20-%20magnani.pdf](http://nau.fflch.usp.br/sites/nau.fflch.usp.br/files/upload/paginas/rua_simbolo%20e%20suporte%20da%20experiencia%20-%20magnani.pdf)>. Acesso em 28.11.2019.



## Derrubando muros e rompendo tabus

Na 2ª parte do caderno “Acesso livre a Vidas Ativas” você encontrará o relato “Que tal viajar até Ermelino Matarazzo, SP, para conhecer o caso CDC Délio de Carvalho” (Pág. 27), inspirador para tratar, por uma outra ótica, do fator determinante segurança.



### DESAFIO

Apresentamos alguns fatores favoráveis ou não a vidas ativas, mas outros podem surgir das reflexões e conversas. Que tal montar uma maquete com LEGO ou com materiais recicláveis que demonstre fator(es) e as soluções encontradas?



Figura 15 - Atividade com colaboradores/PRODHE



**Diário de Percepções:** quais os principais fatores que impactam sua jornada? Como lidou e tem lidado com eles?

*"Porque eu sou do tamanho do que vejo. E não do tamanho da minha altura"*

*(Fernando Pessoa)*

*Da mesma forma, a distância do caminho não depende da medida dos meus passos.*

## Seguindo em frente



A partir da sua jornada ativa e do percurso realizado até aqui, elabore um **Plano de Ação** com recomendações estratégicas e ações concretas.



**Modo(s) de usar:** individualmente ou em grupo, reveja as atividades anteriores e elabore o Plano de Ação, gerando uma ou mais recomendações estratégicas em cada circunstância e as ações necessárias para atingi-las.

A seguir você encontrará um modelo com 4 passos importantes que podem orientar na elaboração do seu Plano de Ação:

### 1. Refletir



### 2. Planejar



### 3. Executar



### 4. Comemorar



\* **Adapte o modelo a sua realidade.**

## PLANO DE AÇÃO MINHA JORNADA ATIVA

Liste todas as AFES que você gosta e gostaria de praticar

Liste todas as AFES que você já praticou de alguma forma

Liste as AFES que você considera realizar com mais confiança

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

Nível de envolvimento

Recomendação Estratégica

Ações Concretas

Individual/Pessoal

Com a família ou grupo de convivência mais próximo

No trabalho ou em grupos de afinidades

Na comunidade local

.....  
.....  
.....  
.....



**EXECUTAR**

## OBJETIVOS E ATIVIDADES SEMANAIS



**COMEMORAR**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<b>Segunda-feira</b>
<b>Terça-feira</b>
<b>Quarta-feira</b>
<b>Quinta-feira</b>
<b>Sexta-feira</b>
<b>Sábado</b>
<b>Domingo</b>

**Nome:** .....

**Data:** .....



**Dicas:** devagar aí, mas sem parar! Você já explorou todos os caminhos do caderno Jornada Vidas Ativas? Se necessário, reelabore seu plano.

Que tal ouvir a música “Tocando em frente”, de Almir Sater ou outra trilha sonora do seu agrado e que remete à ideia de seguir em frente?



### **Diário de Percepções:**

O Plano é viável? Pensando no Letramento Corporal, como está sua motivação, confiança, conhecimento e compreensão e competência motora para se engajar nesse Plano? Ele transita entre os diferentes níveis de envolvimento citados na página 24?

## Acesso Livre a Vidas Ativas



Uma jornada também tem bifurcações, atalhos a serem explorados, podendo ampliar horizontes, expandir a imaginação, a criatividade. Oferecemos a seguir outras inspirações, dicas, sugestões, histórias enriquecedoras do corpo e movimento que podem potencializar a Jornada Ativa.

### Cenários

Em todo cenário há fatores que facilitam ou dificultam nossas Vidas Ativas e também situações individuais, coletivas e de políticas públicas que interagem e se influenciam. O modo como lidamos com essas circunstâncias impactam diretamente nas oportunidades que temos. E o potencial de desenvolvimento humano depende basicamente dessas oportunidades e qualidade das escolhas que fazemos. Caminhemos atentamente para lidar da melhor forma possível com essas situações, identificando, gerando oportunidades e exercitando sempre o direito de tê-las! Os participantes dos nossos espaços colaborativos indicaram que a compreensão dos ambientes e a formação de pessoas são dois pontos essenciais para estimular Vidas Ativas. Também caminharemos por essas duas trilhas, através do que será compartilhado nas próximas páginas. Explore livremente cada dica, experiência, recurso, desafio! Inspire-se e se abasteça de saberes diversos para enriquecer o processo de formação das pessoas e transformar ambientes em lugares muito mais favoráveis a Vidas Ativas...

### **Corpo, Memória, Percepções, Conhecimentos e Experiências: Imaginando o Movimento Humano!**

- O que vem ao corpo quando penso em “Modo de Vida Ativo”?
- Reações corporais em situações diversas: no calor, no frio, no vento; na montanha, na praia, com chuva, com neblina; nos diferentes horários do dia.
- Quanto tempo do dia passo sentado, em pé? Social e psicologicamente o que nos remete cada uma dessas posições corporais?
- Sou um corpo, logo...
- Na minha rotina...acordando, indo para o trabalho, afazeres do dia...
- Nos finais de semana...acordando, afazeres do dia, lazer...
- Quando estou de férias: no litoral; na montanha; na cidade grande; em uma pequena cidade; no exterior.



## Que tal Viajar até Ermelino Matarazzo, SP, para Conhecer o Caso CDC Délio de Carvalho.



Figura 16 - Clube da Comunidade Délio de Carvalho

O Clube da Comunidade Délio de Carvalho é um dos clubes municipais da cidade de São Paulo, localizado em Vila São Francisco, em Ermelino Matarazzo, zona leste da cidade de São Paulo. Em 2007 este clube encontrava-se em precárias condições de estrutura física, incluindo a falta de sanitários.

Em 2009 teve início a implantação do Programa Clube Escola sob gestão de uma Organização Social do Esporte (OS), o Instituto Social Esporte Educação. Ao final do mês de março de 2012, uma parte do muro desmoronou, dando visibilidade às atividades físicas e esportivas que ali eram realizadas. A supervisora de esportes à época solicitou a demolição do muro por completo, devido à possibilidade de queda das partes restantes, colocando transeuntes, usuários e participantes dos programas de Atividades Físicas e Esportivas (AFEs) em situação de alto risco.

Inicialmente houve manifestações de preocupação com a derrubada do muro, pois alguns frequentadores e gestores acreditavam que a exposição poderia ser perigosa e materiais do projeto poderiam ser furtados. Após a derrubada do muro, a energia do movimento corporal que acontecia diariamente nas AFEs do projeto encantou os moradores. Usuários, gestores e moradores do entorno passaram a manifestar o desejo de manter o clube aberto. Além de apreciarem as crianças praticando AFEs, concluíram que essa exposição estava inibindo o uso de drogas ilícitas no local. Em conclusão, a Secretaria de Esportes-SEME-SP cancelou o processo de nova construção de muro e o substituiu por um tipo de grade que manteve exposta a beleza das “Vidas Ativas” que ali se movimentavam e se abraçavam. Essa experiência modificou a rotina dos moradores e de usuários do clube, inspirou pessoas aumentando o número de praticantes adultos, estimulou a busca por novas melhorias para o CDC e impactou fortemente no bem-estar, saúde e qualidade de vida de milhares de pessoas.

**Vida é Movimento! Vidas Ativas!**



**Diário de Percepções:** uma mudança simples no ambiente pode impactar positivamente o modo de vida das pessoas!

## Voltemos agora para um Gesto Trivial: Caminhar!

### 10 maneiras de caminhar

Caminhar, passear, correr... O deslocamento a pé está presente no nosso dia a dia de diversas formas. A qualquer momento, andamos para nos deslocar de um lugar a outro, para encontrar algo ou alguém, para refletir... Caminhamos com os pés, com auxílio de uma bengala, muleta, ou em uma cadeira de rodas. Na maioria das vezes, não prestamos atenção no nosso caminhar: como andamos? Estamos com pressa, andando rumo ao trabalho ou escola? Ou apenas passeando? Nos exercitando? Temos consciência do percurso que fazemos, dos obstáculos existentes nas calçadas, ou estamos prestando atenção ao celular?



Crédito: Cidade Ativa

Disponível em:

<<http://www.mobilize.org.br/blogs/cidade-ativa/sem-categoria/10-maneiras-de-caminhar/>>. Acesso em 28.11.2019.

### Mobilidade a pé para crianças

O Instituto Corrida Amiga iniciou em 2016, trabalho de mobilização junto às crianças da rede pública de São Paulo para a prática do transporte a pé, favorecendo o deslocamento ativo. Ficou curioso? Saiba mais sobre as atividades em:

<<http://corridaamiga.org/2019/11/29/mobilidade-a-pe-para-criancas-corrida-amiga-no-workshop-vidas-ativas/>>. Acesso em 28.11.2019.

**Livros:** Quem diria, mas a filosofia faz parte do Ser Ativo. Adriano Labbucci, no livro **“Caminhar, uma revolução”** (Editora Martins Fontes, 2013) nos revela que “Não existe nada mais subversivo, mais alternativo ao modo de pensar e de agir hoje dominante. Caminhar é uma modalidade do pensamento. É um pensamento prático. É um triplo movimento: não nos apressar; acolher o mundo; não nos esquecer de nós mesmos no caminho.” Já Dan Rubinstein descreve em **“Nascemos Para Caminhar. O Poder Renovador de Andar a Pé”** (Editora Martins Fontes, 2018) sua experiência em caminhar em grupo nos EUA, Canadá e Reino Unido vendo neste ato, não só um meio de transporte e recreação, mas também uma forma para um mundo melhor. A caminhada pode ser uma maneira simples de nos levar a alternativas de vida e apresenta a capacidade de restauração física e mental desse ato.



**Diário de Percepções:** a cidade em outra perspectiva! Andando pela vida!

## Dando um Giro pelo Mundo!

**A formação de pessoas como vetor primordial para Vidas Ativas** encontra respaldo em abordagens diversas, mas damos destaque aqui para a iniciativa que surgiu, em 1990, na Espanha, através da Associação Internacional de Cidades Educadoras.

Disponível em: <<http://www.edcities.org/>>. Acesso em: 28.11.2019.

### Carta das Cidades Educadoras

De um modo ou de outro, toda cidade, grande ou pequena, “[...] oferece importantes elementos para uma formação integral: é um sistema complexo e ao mesmo tempo um agente educativo permanente, plural e poliédrico, capaz de contrariar os fatores deseducativos”.

Disponível em: <[https://issuu.com/aice-al/docs/carta\\_c.e.\\_portugues](https://issuu.com/aice-al/docs/carta_c.e._portugues)>. Acesso em 28.11.2019

**O que é uma Cidade Educadora?** É aquela que, para além de suas funções tradicionais, reconhece, promove e exerce um papel educador na vida dos sujeitos, assumindo como desafio permanente a formação integral de seus habitantes. Na Cidade Educadora, as diferentes políticas, espaços, tempos e atores são compreendidos como agentes pedagógicos, capazes de apoiar o desenvolvimento de todo potencial humano.

No Brasil, a ideia de uma Cidade Educadora está em permanente diálogo com o trabalho de diversos autores, entre eles, Anísio Teixeira (Escolas-Parque), Mário de Andrade (Parques Infantis), Paulo Freire (Educação Cidadã), Milton Santos (Território), Moacir Gadotti (Escola Cidadã) e Ladislau Dowbor (Educação e Desenvolvimento Local), para citar alguns.

Disponível em: <<https://cidadeseeducadoras.org.br/conceito/>>. Acesso em 28.11.2019

### Cidades Educadoras e Atividades Físicas e Esportivas

No XI Congresso Internacional de Cidades Educadoras, celebrado na cidade de Guadalajara, México, em abril de 2010, com a temática Esporte, Políticas Públicas e Cidadania: objetivos de uma Cidade Educadora, se reconheceu a necessidade de fortalecer a democracia mediante o enriquecimento e diversificação das experiências ligadas ao cuidado do corpo e ao acesso a estilos de vida mais saudáveis, especialmente em âmbitos urbanos, onde a população vive crescentes contradições para realizar esporte e manter uma atividade física de maneira cotidiana.

Disponível em: <<http://www.edcities.org/congreso/guadalajara-2010/>>. Acesso em: 28.11.2019.



**Diário de Percepções:** Agitando essa ideia em mais cidades! Que tal ajudar o Brasil a aumentar o número de cidades membro?



É possível acessar o **Banco de experiências das Cidades Educadoras**, base de dados que contém mais de 500 experiências que ilustram diversas concretizações dos princípios da Carta das Cidades Educadoras, e que podem ser consultadas nas três línguas oficiais da Associação: espanhol, francês e inglês.

Disponível em: <<http://www.edcities.org/pt/banco-de-experiencias/>>. Acesso em: 28.11.2019.

## Vamos Conhecer algumas Experiências Brasileiras!

### Caminhos da Cidade - Belo Horizonte - MG



Crédito: RUN 4 FFWPU on canva

Em 2002, foi lançado o programa “Caminhos na Cidade” para recuperar espaços públicos no centro da cidade e que consiste na criação de uma rede de ruas livres de barreiras, seguras e confortáveis para os pedestres, conectadas à rede sistema de transporte público.

Essa experiência na íntegra e outras na cidade de BH, como "Programa Exceder: consolidação de uma política esportiva para pessoas com deficiência" e "Esporte e lazer na promoção da cultura e cidadania: experiências com crianças e adolescentes", estão disponíveis em:

<<http://www.edcities.org/pt/cidade/belo-horizonte/>>. Acesso em 28.11.2019.

**Programa Pedala - Sorocaba - SP** Desenvolvido desde 2006, a bicicleta como um meio de transporte, para ir ao trabalho e como atividade lúdica. Consulte essa exitosa experiência e outras em:

Disponível em: <<http://www.edcities.org/pt/cidade/sorocaba/>>. Acesso em: 28.11.2019.

### Ruas de lazer – São Paulo - SP

Em 1969, preocupado com a falta de opções de lazer saudável para os cidadãos, o enfraquecimento das relações comunitárias, o rápido crescimento urbano e o aumento da violência, o Departamento de Bem-Estar Social de São Paulo organizou uma conferência, em colaboração com o Serviço Social do Comércio (Sesc), a fim de abordar esses temas. Um de seus resultados positivos, na década de 1970, foi a criação do programa Ruas de Lazer.

Experiência na íntegra e outras, como “O exercício físico ajuda os cidadãos a participarem ativamente da comunidade”, “Festival de Esportes (Virada Esportiva)”, “Clube Escola” e “Clube da Caminhada”.

Disponíveis em: <<http://www.edcities.org/pt/cidade/sao-paulo/>>. Acesso em: 28.11.2019.



Credito: Michael Gaida on canva



### Ásia

#### Parque Recreativo Tradicional - Changwon (República da Coreia)

O conselho da cidade de Changwon decidiu intervir para mudar a atitude de crianças e jovens que passam o tempo livre jogando jogos de computador sozinhos em uma sala fechada: a construção de um Parque Recreativo Tradicional onde pessoas de diferentes idades podem jogar vários jogos tradicionais de uma maneira muito saudável e agradável.

Disponível em: <<http://www.edcities.org/pt/cidade/changwon/>>. Acesso em 28.11.2019.

### América Latina

#### Parque da Amizade: um lugar para brincar e aprender sem barreiras - Montevideu (Uruguai)



Crédito: edcities



Crédito: edcities

O Parque da Amizade é o primeiro parque inclusivo da cidade de Montevideu, Uruguai, com acessibilidade universal, destinado à recreação de meninas e meninos, jovens e adultos. Por meio de propostas recreativas e educacionais, os jogos são adaptados à diversidade funcional dos visitantes, a fim de aumentar a maior independência possível em seu uso.

Acesse em: <<http://www.edcities.org/ciudad/montevideo/>>. Acesso em 28.12.2019.

#### Unidades de Vida Articuladas – UVA - Medellín (Colômbia)

As Unidades de Vida Articuladas (UVA) são intervenções urbanas de larga escala nos bairros de Medellín para favorecer o encontro de crianças, jovens e adultos em torno de esportes, cultura e educação. São espaços públicos polivalentes, inclusivos, inovadores e acessíveis a toda a população, nos quais são desenvolvidas ações comunitárias e iniciativas sociais. Outras experiências em Medellín:

Disponível em: <<http://www.edcities.org/ciudad/medellin/>>. Acesso em 28.11.2019.



Crédito: edcities



Crédito: edcities

### **Viver Esquel - Esquel (Argentina)**

Diante de um quadro que é entendido como uma epidemia global de estilo de vida sedentário, obesidade e suas co-morbidades, surge a necessidade de organizar ações na comunidade que promovam e fortaleçam a aquisição de hábitos de vida saudáveis. A cidade é favorável ao desenvolvimento de uma vida ativa, onde a atividade física encontra lugar nas práticas cotidianas..

#### **Espie também:**

**Proposta de política pública no esporte na cidade de Esquel:** iniciativa do Gabinete Consultivo Esportivo: uma experiência interdisciplinar e interinstitucional.

Disponível em: <<http://www.edcities.org/ciudad/esquel/>>. Acesso em: 28.11.2019.

**E o caso de Rosário,** exemplar na apropriação dos princípios das Cidades Educadoras! **Pedaleá Seguro, Uma ponte em construção permanente.**

Disponível em: <<http://www.edcities.org/ciudad/rosario-6/>>. Acesso em 28.11.2019.

### **Cruzeiro esportivo - Guadalajara (México)**

A ideia deste projeto nasceu após verificar o declínio da prática esportiva pela população de Guadalajara. Trata-se de uma política de recuperação de espaços públicos para reativar fisicamente seus habitantes. Vía RecreActiva - Guadalajara.



Crédito: Núbia Navarro on canva

As pessoas precisam ter tempo livre e os governos locais têm a responsabilidade de fornecer e oferecer programas para o período em que a pessoa possa escolher livremente o que fazer. Liberdade para buscar seus próprios interesses e opção para escolher entre uma ampla gama de oportunidades.

Acesse as duas experiências e outras em <<http://www.edcities.org/ciudad/guadalajara/>>. Acesso em: 28.11.2019.

## **África**

### **Esporte para tod@s - Praia (Cabo Verde)**

O Programa investe na remodelação dos equipamentos esportivos e também promove o esporte feminino, uma vez que esse grupo populacional pratica menos esporte que o masculino.

Acesse em: <<http://www.edcities.org/ciudad/praiia/>>.

### **Maratona da Esperança - Lomé (Togo)**

Uma corrida para prevenção, sensibilização e solidariedade aos portadores do vírus HIV.

Disponível em: <<http://www.edcities.org/ciudad/lome-6/>>. Acesso em: 28.11.2019.

## Europa

### A Espanha, criadora do movimento das Cidades Educadoras, conta com 214 membros. Haja experiências!

Seja ativo nos parques de Barcelona. É um programa intersetorial que envolve as áreas de Esporte, Saúde Pública, Serviços de Saúde e Meio Ambiente. Busca, através da atividade física, contribuir para que os parques e espaços verdes da cidade se tornem referência em saúde, vida ativa, convivência e sustentabilidade. Está provado que manter uma vida fisicamente ativa também significa manter uma vida ativa em nível psicológico e social, melhorando as condições e reduzindo a probabilidade de doença. Acesse todas as experiências de Barcelona.

Disponível em <<http://www.edcities.org/ciudad/barcelona/>>.

Confira com atenção:

***“Por um Esporte sem barreiras”,  
“Conta até três e...”. Educando em valores através do esporte, “Caminho Escolar - Espaço Amigo”.***



Crédito: edcities

### Espaço para brincar: uma viagem pelos direitos da criança - Lisboa (Portugal)



Crédito: Silvia Trigo on canva

A Câmara Municipal de Lisboa, através do Ministério do Desenvolvimento Social, criou, em 2007, o projeto "Espaço para brincar - Uma jornada pelos direitos da criança", cujo objetivo é que os cidadãos estejam cientes de seus direitos e deveres e os apropriem para exercitá-los durante toda a vida.

Disponível em: <<http://www.edcities.org/ciudad/lisboa-5/>>.

Acesso em: 28.11.2019.

## Nos Enveredemos por outras Experiências pelo Mundo!

**A Associação Internacional de Esporte e Cultura (ISCA)** é uma plataforma global aberta a organizações que trabalham no campo do esporte para todos, esportes recreativos e atividade física. Criada em 1995, a ISCA é hoje um ator global que coopera estreitamente com suas 231 organizações membros. Tem uma ampla atuação global através de iniciativas em formato de redes, plataformas, campanhas e um rico acervo de documentos e biblioteca com diversas temáticas relacionadas a Vidas Ativas. Vamos conferir algumas dessas iniciativas?



## Manual MOVE

Você acredita que a atividade física é para todos? Se você acha que o esporte para todas as organizações tem um papel importante a desempenhar para alcançar e envolver grupos socialmente desfavorecidos em atividades físicas. Então.

Acesse <<http://isca-web.org/english/otherinitiatives/movehandbook>>. Acesso em: 28.11.2019.

## Campanha NOWWEMOVE

Dois terços da população adulta da Europa não atendem aos níveis de atividade física recomendados para sua saúde e bem-estar (OMS Europa, 2008). É por isso que a ISCA lançou a campanha NowWeMOVE em 2012, com o objetivo de combater a epidemia de inatividade física em toda a Europa.

Visite o site oficial em <[www.nowwemove.com](http://www.nowwemove.com)>.

O **Brasil** também tem uma rede de organizações que acreditam no esporte para todos, no esporte como fator de desenvolvimento humano. É a **REMS – REDE ESPORTE PELA MUDANÇA SOCIAL** criada em 2007 e que conta com mais de 100 instituições participantes.

Confira mais em: <<http://rems.org.br/br/>>.



**Diário de percepções:** Hoje é praticamente impossível começar do zero. Olhemos mais para a experiência do outro! De cá e de acolá...

Depois desse giro altamente inspirador pelo mundo, voltemos para casa! E de cara, com uma experiência marcante! Andanças pelo Brasil profundo...

## Uma Caminhada à “Flor-da-pele”: Caminho do Sertão – De Sagarana ao Grande Sertão: Veredas

De acordo com alguns dos participantes da edição de 2019, é uma experiência individual e coletiva muito intensa, que leva o corpo a uma exaustão, que tira do racional e torna o participante mais suscetível a receber e imergir na experiência. A caminhada se aproxima para alguns do sentido de uma peregrinação. É uma vivência sócio-eco-literária, um diálogo político, ambiental, social, territorial, religioso... uma imersão “no universo de Guimarães Rosa, na literatura, na geografia, nos saberes e fazeres dos habitantes dos vales dos rios Urucuia e Carinhanha, no noroeste e norte de Minas Gerais”. É uma intensa formação integral ao longo de uma caminhada de 160 km realizada em 7 dias. Segundo o folder da proposta “a partir do ato de caminhar, criamos um espaço de travessia, onde estabelecemos relações éticas com o outro, com o meio-ambiente, com a comunidade, com o todo.

Disponível em: <<https://www.facebook.com/caminhodosertao>/<https://www.instagram.com/caminhodosertao/>>.

Acesso em: 28.11.2019.



Crédito: Caminho do sertão

***“[...] o teatro e a dança nos lembram da potência dos nossos corpos. E do risco de se passar uma vida sem conhecer as inúmeras possibilidades de carne, osso, veias, coração. O corpo no dia a dia passa oito horas sentado, tecla, gira o volante, dá sinal para o ônibus, deita para dormir. É feito instrumento de carregar nossa mente, de fazer trabalho e dinheiro, pagar contas.***

***Mas o corpo é muito mais do que isso e carece de ser. O corpo dança, sente cócegas, rodopia. Com bom treino, o pé chega na cabeça, as mãos tocam o chão sem dobrar as pernas. O corpo anda quilômetros. Leva a gente rápido ou devagar. Mas, para isso, ele necessita ser além de instrumento. O corpo tem que ser sem porquê.***

***E quando caminhamos um dia todo pelo propósito mesmo só de andar, o corpo instrumental sai de cena. Entra o corpo desafiado, ousado, descoberto, exausto.***

***Ganha vida o corpo esquecido no canto do escritório, nas horas da rotina. Desinstrumentalizar o corpo é, também, desinstrumentalizar o mundo. Ver além das ferramentas. Enxergar nele possibilidades. Quando a gente coloca o corpo para brincar, a mente brinca junto***

***[...]Tem muita coisa bonita no Caminho do Sertão. Para mim, a mais bonita delas é a gente, tudo adulto, tirando tempo para ir brincar lá fora.”***

Parte do texto “O cajado-Brinquedo e o Corpo de Brincar”, de Carolina Bataier, uma caminhante do Sertão, extraído do livro “Diálogos do Ser-Tão: tecendo pegadas em finas tramas”, Org.: Elisa de Carvalho Espósito e Paulo Cezar Santos Ventura, Belo Horizonte, Editora Rolimã, 2019.



**Diário de percepções:** uma experiência a ser vivida por inteiro!

**Uma Vida Ativa sobre Rodas: brincar, enfrentar medos, encontrar pessoas, entre outras coisas.**

André Soares e Daniel Guth no livro **“O Brasil que Pedala: a Cultura da Bicicleta nas Cidades Pequenas”** (editorajaguatirica.com.br; 2019), apresentam dados de pesquisa e “causos” variados relatados por pessoas que habitam municípios até 100 mil habitantes, em diferentes regiões do país, tendo a bicicleta presente no cotidiano.

Danilo Perrotti e Gisele Mirabai falam sobre o Projeto Homem Livre:

[https://www.youtube.com/watch?v=-Cgtr\\_K34yA](https://www.youtube.com/watch?v=-Cgtr_K34yA).

O projeto inclui livro e filme sobre a experiência de Danilo viajando de bicicleta por 59 países e 50 mil km em busca de cultura, reconhecer a si e ao outro, encontrando seu lugar no mundo!

**Mas e se eu não sei,** tenho medo ou receio de andar de bicicleta, sou adulto e penso não ter mais idade para isso? Você pode conhecer uma rede de ciclistas voluntários que estão aptos a lhe auxiliar nesse desafio:

<https://bikeanjo.org/>.



## Corpo (como) Manifesto

Felipe Futada\*

Corpo como condição para o compartilhamento da experiência humana no mundo. É disso, e nada menos, que trata o letramento corporal. Se pressupormos que, isolando-se o conceito de letramento, partimos de uma experiência direta da palavra nos níveis mais básicos de leitura e escrita, para a capacidade complexa de interpretação de ser e estar no mundo através da linguagem, o letramento corporal seria uma lente de potencialização da experiência direta do corpo. Tal como Paulo Freire visava uma alfabetização libertária por meio da palavra, este olhar sobre a experiência humana do movimento e do corpo visa a construção de significado do indivíduo sobre si mesmo. Se de posse de repertório estruturante e experiência de mundo posso através da linguagem criar poesia, por que não enxergar em meu corpo um poema que pode vir a ser? A experiência direta do mundo através dos sentidos, condição "sine qua non", é o que constitui o cerne dos atributos do indivíduo corporalmente letrado. Da competência motora à compreensão cognitiva, passando pela pedra de toque das emoções humanas. Se não olho, não escuto, não cheiro e não toco o que o mundo me oferece, não crio memória. Se não crio memória, não sonho. Se não sonho, não sei o que desejo. O existencialismo, pilar fundante do letramento corporal, é uma busca de sentido. Sentido que inúmeras vezes é encontrado nas práticas corporais, atividades físicas e esportivas, e mesmo nos gestos mais cotidianos. Os seres humanos habitam diferentes universos sensoriais. Nossas percepções, entrelaçadas às significações, traçam os limites flutuantes do entorno em que vivemos. A percepção não é coincidência com as coisas, mas interpretação. Todo ser humano caminha num universo sensorial ligado àquilo que sua história pessoal fez de sua educação. Por fim, o letramento corporal pressupõe ainda a interrupção da cisão dualista corpo-mente como um segundo pilar fundante. Se nas primeiras Revoluções Industriais o corpo foi substituído pelo vapor ou pelo ferro, na era moderna, com a exacerbação da vida online, sofremos uma anulação em nossa própria relação corpo-mente. Acontece que sem a ancoragem do corpo não há sujeito. Um corpo que pretende se deslocar no espaço, depende tanto de sustentação física quanto de um propósito de direcionamento. A mente, tal qual uma embarcação lançada num mar imaginário dentro do corpo, depende tanto de um lastro quanto de um mastro. Estar à deriva em alto mar, por mais poético que possa parecer, não é libertador. É nessa falsa sensação de liberdade que a ansiedade, a depressão e outros transtornos podem encontrar campo fértil para, literalmente, tomarem corpo. Liberdade é saber usar o remo. Ou saber capturar o vento nas velas da sua embarcação. Liberdade é ter o corpo (como) manifesto.

\* Professor de Educação Física, de lutas e práticas meditativas orientais, escreveu o texto a partir de suas experiências profissionais e do contato com o conceito de Letramento Corporal.

*Meu pensamento voa. Mas longe mesmo ele vai quando corre, caminha, pedala, navega ...*

## O Brincar com o Corpo

Ao longo da vida parece que perdemos a consciência dos movimentos espontâneos, do brincar, do arriscar-se, das traquinagens e da busca do que se imagina não ser mais possível fazer. Da liberdade em experimentar, da autonomia do tentar, próprios da infância. No decorrer da vida obrigações se apresentam, o corpo vai se modificando na forma, na expressão e no objetivo de sua existência. Incluindo o brincar em nossas Vidas Ativas, apresentamos experiências que nos inspiram a acreditar na leveza e sutileza do brincar! Temos como ponto de pesquisa o Instituto Alana (<https://alana.org.br/>) e seus projetos.

## Crianças e Natureza

Lugar para brincar e ser livre junto à natureza. Experiência na cidade de Paulo Lopes (SC), no Jardim das Brincadeiras, espaço pensado também em Jundiá (SP) e Sesc Interlagos (SP). <<https://criancaenatureza.org.br/noticias/um-lugar-para-brincar-e-ser-livre-junto-natureza/>>.

Se você gostou, acesse o livro que Guilherme Blauth elaborou sobre como estruturar um Jardim das Brincadeiras:

Disponível em: <<https://jardimdasbrincadeiras.files.wordpress.com/2013/09/jardim-das-brincadeiras.pdf>>.

Acesso em: 28.11.2019.

## Acampando com Crianças

Ah... quem nunca brincou de cabaninha em casa? E de cabaninha na natureza? Seja ela de lona, de bambu, de pano, de lençol... e de fantasia ou de realidade, que brincadeira boa. E adulto também brinca de acampar!!!

Dicas e ideias no Guia Acampando com Crianças.

Disponível em: <<https://criancaenatureza.org.br/wp-content/uploads/2019/07/Guia-Acampando-com-Crian%C3%A7as.pdf>>. Acesso em: 28.11.2019.



Crédito: Criança e natureza

## Território do brincar

Trabalho de pesquisa, documentação e sensibilização sobre a cultura da infância brasileira, coordenado pela educadora Renata Meirelles e pelo documentarista David Reeks e correalizado pelo Alana. Os dois viajaram pelo Brasil por dois anos e o registro dessa jornada – em filmes, fotos, textos e áudios – se transformou em publicações, documentários, exposições e diálogos sobre a infância brasileira. Informações e material completo:

Disponível em: <<https://territoriodobrincar.com.br/>>. Acesso em: 28.11.2019.

"Quem elegeu a busca não pode recusar a travessia."

## Desafios

- Que tal uma Atividade Física e Esportiva diferente para fazer no próximo mês?
- Faça uma Atividade Física e Esportiva pela própria prática da atividade.
- Convidando um grupo de vizinhos para uma caminhada noturna!
- Existem campanhas de incentivo ao Ser Ativo. Convidamos você a conhecer e participar: Calçada Cilada <<http://corridaamiga.org/campanhas/calçada-cilada/>>. Dia do Desafio <<https://www.diadodesafio.org.br/>>
- Organize em sua casa um dia esportivo.
- Praticar Atividades Físicas e Esportivas nem sempre precisa ter custo financeiro! Vamos descobrir quais as AFEs são oferecidas gratuitamente para crianças, jovens, adultos e idosos próximo a sua residência ou trabalho?
- Já imaginou um pic-nic noturno após uma caminhada pelo bairro/parque?
- Quanta riqueza temos em água doce! A quanto tempo você não vive uma experiência em lugares como represas, rios, lagos, cachoeiras, praias de água doce?

Nosso grande desafio é manter uma vida ativa. Muitos fatores facilitam, mas tantos outros criam barreiras e dificuldades. Compreender esses fatores e estar preparados para lidar com eles é uma grande vantagem. Alguns dependem mais diretamente de nossas escolhas, outros exigem mobilização e articulação de pequenos ou grandes grupos de pessoas e de vontades. O modelo de Determinantes Sociais de Saúde pode ser inspirador para pensarmos a relação entre os fatores que impactam nossas Vidas Ativas.



Desenvolver esses modelos também é um dos desafios do Grupo de Estudo sobre Letramento Corporal e Relatórios sobre AFEs.



Se você quiser colaborar conosco, envie sugestões, formas de representação de modelos de Vidas Ativas.

Entre em contato através do e-mail [prodhe@usp.br](mailto:prodhe@usp.br).

Figura 17 - Determinantes Sociais da Saúde (modelo Dahlgren e Whitehead)



**Diário de Percepções:** tudo é meu corpo! Em tudo é o mesmo corpo!

## Modos de Vida

Quando falamos em Vidas Ativas talvez nos venha a mente um estilo de vida! A abordagem antropológica sobre modos de vida do professor José Guilherme Magnani nos parece mais coerente com a proposta desse caderno, quando pensamos em pessoas, ambientes e realidades diversas. Compartilhamos a seguir entrevistas, escritos e alguns conceitos do autor, como o olhar etnográfico “de perto e de dentro”, “pedaço”, “circuito” e “mancha”. Entrevista para e-revista, Sesc SP, agosto de 2016.

Disponível em: <[https://www.sescsp.org.br/online/artigo/10188\\_JOSE+GUILHERME+MAGNANI](https://www.sescsp.org.br/online/artigo/10188_JOSE+GUILHERME+MAGNANI)>. Acesso em: 28.11.2019.

*Quando a gente se aproxima e chega mais perto dos atores sociais e da maneira como eles vivem na cidade, começa-se a perceber regularidades. Então é possível identificar, do ponto de vista da antropologia, modos de vida, encontros e trocas na cidade.*

**Entrevista** para a revista eletrônica ComCiência, SBPC/Labjor.

Disponível em: <<http://www.comciencia.br/comciencia/handler.php?section=8&tipo=entrevista&edicao=56>>. Acesso em: 28.11.2019.

*[...] surgiu quando estava fazendo uma pesquisa sobre lazer na periferia e me deparei com o uso de um termo absolutamente comum que é o “pedaço”. As pessoas que eu estava entrevistando e observando sempre distinguiam quem era ou não era “do pedaço”. Os que se encontravam naquele lugar, naquela esquina, naquele bar, naquela festa, por exemplo, eram sempre os mesmos. Havia uma espécie de identidade dos frequentadores de um mesmo lugar, que se transformava para eles num ponto de referência comum.*

Artigo **“O Circuito: proposta de delimitação da categoria»**, na revista Ponto Urbe, do Núcleo de Antropologia Urbana da Universidade de São Paulo.

Disponível em: <<https://journals.openedition.org/pontourbe/2041>>. Acesso em: 28.11.2019.

Você mexe, o mundo mexe junto! (slogan de campanha “Dia do Desafio”, Sesc, SP).  
Analogamente, “Se você mexe muito, seu mundo interior se remexe!”

*[...] se o que está em pauta é o “mundo dos skatistas”, dele não fazem parte apenas os atletas reconhecidos dessa modalidade, mas os iniciantes, os fabricantes dos equipamentos, os editores de revistas especializadas, os donos de lojas, os promotores de feiras, os espectadores nos locais de treino e nos momentos de encontro, etc.*

*[...] assim, se o que está sendo considerado, no caso do skate, é apenas o esporte com suas habilidades, regras, equipamentos, o que interessa são os pontos onde é praticado e não onde o skatista estuda, que igreja frequenta, etc. [...] o circuito passa, assim, a abrigar diversas classes de atores, inclui os espaços onde ocorrem suas práticas e se pauta pelo calendário de sua realização. Não se trata apenas de identificar pessoas, objetos, locais, estilos e marcas que estão em relação por compartilharem determinados interesses, valores, práticas: o que torna vivo o circuito é a movimentação dos atores, que pode ser apreciada, por exemplo, nos eventos, celebrações, rituais coletivos etc. Um evento local mobilizará pessoas, objetos, etc., de forma diferente de um evento de âmbito nacional.*



**Diário de Percepções:** vida ativa, vivida por mim, vivida com outros, vivida em muitos lugares, vivida ao longo da jornada, vivida de diferentes modos...

### "Modelos" para Análise de Ambientes e Formação de Pessoas

Nos espaços colaborativos de construção desse caderno surgiram ideias, opiniões, correlações e conhecimentos que nos ajudaram a desenhar alguns “modelos” (Figuras 18 e 19). O ambiente e a formação de pessoas foram os nossos focos: refletir sobre as características do ambiente; pensar as possibilidades de intervenção, de pequenas mudanças; considerar que a formação de pessoas para vidas ativas ocorre nos ambientes formais, informais e não formais; ao longo de toda a vida e que abrange todas as pessoas, pois todos temos em comum um corpo.

O vídeo da International Physical Literacy Association (Associação Internacional de Letramento Corporal) também é muito inspirador. Disponível em: Vídeos IPLA <<https://www.youtube.com/watch?v=bqMmUsI7kmg>>.

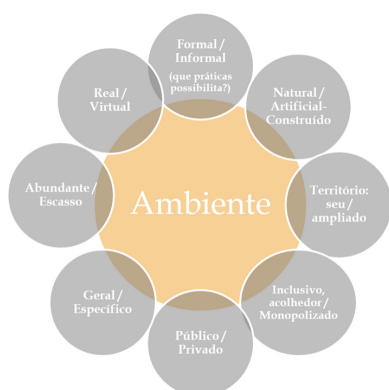


Figura 18- Ambiente

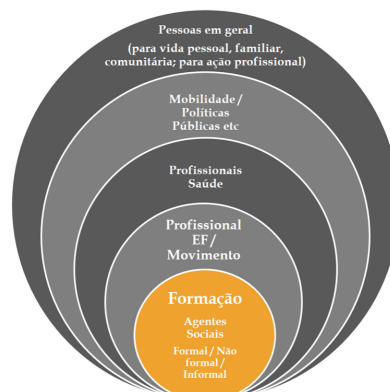


Figura 19- Formação de pessoas





**Diário de Percepções:** moradia, família, rua, avenidas, campinho, praças públicas, parques, escola, amigos, professores, shopping, internet, centro esportivo, clube, trabalho, colegas, academia, hospitais, montanha, praia, rio, lago, roça, calçada, calçadas, museus, centros culturais, enfim, todos os espaços e territórios da vida humana.

## Alguns muitos Números

Pesquisas quantitativas e qualitativas se complementam; os olhares “de longe e de fora” + “de perto e de dentro”. Nos últimos anos foram realizadas importantes pesquisas sobre Atividades Físicas e Esportivas no Brasil. Embora se careça de “séries históricas”, que ajudam a compreender as mudanças ao longo do tempo, as iniciativas ajudam a jogar uma luz sobre o assunto e geram perspectivas de continuidades. A desigualdade social parece ser um fator muito impactante na determinação do nível de Atividade Física e Esportiva das pessoas. A seguir, algumas dessas pesquisas:

### **Diesporte – Diagnóstico Nacional do Esporte: a prática de esporte no Brasil**

Pesquisa coordenada pelo Ministério do Esporte entre 2010 e 2014, com dados sobre os perfil do praticante e não praticante de atividade física e esportiva (coletados em 2013), a infraestrutura, a legislação e o investimento na prática de esporte.

**45,9 % da população brasileira é sedentária. Entre as mulheres esse número sobe para 50,4%.**

Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/diesporte/index.html>>. Acesso em 28.11.2019.

### **PNAD - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**

Em 2015 o IBGE, em parceria com o Ministério do Esporte, incluiu questões sobre as práticas de esporte e atividade física na PNAD. Essa inclusão foi uma das consequências da pesquisa Diesporte e gerou um caderno suplementar e a possibilidade de uma continuidade do acompanhamento do tema.

**“37,9% dos brasileiros de 15 anos ou mais praticaram Esportes ou Atividades Físicas entre setembro de 2014 e setembro de 2015. Mas será que o sexo, idade, escolaridade e faixa de renda fazem alguma diferença na prática de esportes e atividades físicas? E entre as regiões do Brasil, você acha que existem diferenças?”**

Consulte o site do IBGE educa (<https://educa.ibge.gov.br/>) para acessar informações direcionadas a crianças, jovens e professores. Acesse o link com as informações da PNAD voltada para jovens:

<<https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/19051-pnad-esportes-2015-pratica-de-esportes-e-atividades-fisicas.html>>.

Caderno complementar PNAD 2015a disponível na biblioteca do IBGE:

<<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>. Disponível em: 28.11.2019.

## **Estadic e Munic – Pesquisa de Informações Básicas Estaduais e Municipais**

Periodicamente o IBGE realiza a Estadic e a Munic tendo “por objeto de interesse a gestão pública, tanto no que se refere à organização dos governos estaduais e das prefeituras, como no que diz respeito ao quadro funcional, à estrutura e às políticas setoriais adotadas nas áreas temáticas investigadas por esses levantamentos”. Em 2016 o esporte foi o tema abordado e ganhou um suplemento especial.

*“[...] informações sobre as 27 Unidades da Federação e os 5 570 municípios. Em conjunto, essas estatísticas oferecem um amplo panorama sobre o planejamento, a definição, a estrutura e a implementação das políticas públicas de esporte no País, possibilitando identificar, também, as carências ainda existentes nas Unidades da Federação e nos municípios brasileiros relativamente a uma questão tão cara ao exercício da cidadania esportiva e de lazer.”*

Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/economicas/financas-publicas/10586-pesquisa-de-informacoes-basicas-municipais.html?edicao=10692&t=sobre>>. Acesso em: 28.11.2019.

## **Vigitel – Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**

A Vigitel, iniciada em 2006 nas capitais de todos os Estados e no Distrito Federal, é uma pesquisa com séries históricas realizada pela Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) do Ministério da Saúde e que monitora as doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, câncer, hipertensão arterial etc) e os fatores de risco, dentre os quais está a inatividade física. O monitoramento fornece informações importantes para o planejamento de políticas públicas de promoção e prevenção, além da avaliação de intervenções realizadas.

*38,1% das pessoas com mais de 18 anos praticam Atividades Físicas no tempo livre equivalente a pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana. A frequência de adultos que praticaram atividade física no deslocamento equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana foi de 14,4%, sendo ligeiramente maior entre homens (15,0%) do que entre mulheres (13,8%). Em ambos os sexos, essa frequência oscilou com a idade até os 44 anos e diminuiu a partir desta idade, alcançando menores valores no estrato de maior escolaridade.*

Disponível em: <<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/vigitel>>. Acesso em: 28.11.2019.

## **Tendências globais em atividade física para adolescentes**

Estudo liderado pela Organização Mundial da Saúde com informações relativas a 1,6 milhões de estudantes de 11 a 17 anos de 146 países, com dados comparativos de coletas realizadas em 2001 e 2016, mostram que:

*“mais de 80% dos adolescentes no mundo que frequentam escolas não cumpriram as recomendações atuais de pelo menos uma hora de atividade física por dia – incluindo 85% das meninas e 78% dos meninos.”*

Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6064:novo-estudo-liderado-pela-oms-aponta-que-a-maioria-dos-adolescentes-nao-pratica-atividade-fisicasuficiente&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6064:novo-estudo-liderado-pela-oms-aponta-que-a-maioria-dos-adolescentes-nao-pratica-atividade-fisicasuficiente&Itemid=839)>  
<[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext#%20)>  
<<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/11/21/apenas-15percent-dos-adolescentes-brasileiros-se-exercitam-o-suficiente-diz-oms.ghtml>>. Acessos em: 28.11.2019.

### Viver em São Paulo Esportes

Solicitada pela Rede Nossa São Paulo com dados coletados em 2019 para levantar informações a respeito dos hábitos e das percepções sobre esportes na cidade de São Paulo.

*Falta de tempo (39%), Problemas financeiros (24%), Preguiça (20%), Problemas de saúde (18%), Ausência de local/instalação próxima de casa ou trabalho (13%), Não gosta de praticar esportes / atividades físicas (12%), Não tem companhia (9%), Por causa da idade (6%) foram os fatores apontados por aqueles que não fazem Atividade Física e Esportiva atualmente.*

Disponível em: <[https://www.nossasaopaulo.org.br/wp-content/uploads/2019/09/Apresenta%C3%A7%C3%A3o\\_ViverEmSP\\_Esporte\\_2019.pdf](https://www.nossasaopaulo.org.br/wp-content/uploads/2019/09/Apresenta%C3%A7%C3%A3o_ViverEmSP_Esporte_2019.pdf)>  
<[https://www.nossasaopaulo.org.br/wp-content/uploads/2019/09/ViverEmSP\\_Esporte\\_2019\\_Pesquisa\\_Completa.pdf](https://www.nossasaopaulo.org.br/wp-content/uploads/2019/09/ViverEmSP_Esporte_2019_Pesquisa_Completa.pdf)>. Acesso em: 28.11.2019.

### Educação Física nas escolas públicas brasileiras

Pesquisa solicitada em conjunto pelo Instituto Ayrton Senna, Atletas pela Cidadania (atual Atletas pelo Brasil) e Instituto Votorantim com informações coletadas em 2011 diretamente junto a professores de educação física e diretores/vice-diretores de escolas públicas brasileiras, construindo um mapeamento e um cenário sobre o ensino da Educação Física no Brasil.

*“Sobre os objetivos da educação física em geral apresentados aos diretores e professores, ambos disseram, quase unanimemente, que a prática de atividade física na escola tem a função de desenvolver o aluno como um cidadão, mas também com hábitos saudáveis.”*

Disponível em: <<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/educacao-fisica-nas-escolas-publicas-brasileiras-relatorio-pesquisa.pdf>>. Acesso em: 28.11.2019.



**Diário de Percepções:** números contam muito mas podem fazer pouco. As pessoas podem fazer a diferença!

## **Caminhos que se Cruzam: letramento corporal, jogos cooperativos e danças circulares**

**Lúcia Fernanda Santos \***

Margareth Whitehead, criadora do conceito Letramento Corporal, afirma que se trata de uma visão de mundo, onde a corporeidade é central, onde as pessoas percebem que não apenas habitam os seus corpos, mas tem a consciência de que são os seus corpos, que são seres incorporados, reconhecendo o valor intrínseco da experiência corporal. O desafio está em manter o engajamento necessário para as práticas contínuas pois, quando não há a motivação para a realização de movimentos corporais, impera a apatia; na falta da confiança, impera a ansiedade; sem a competência motora, há a frustração; e sem o conhecimento e a compreensão da atividade, ocorre a confusão. Diante de tamanho desenvolvimento tecnológico que estamos assistindo, como a criação de máquinas e meios que facilitam acessos e nos levam ao aumento gradativo da inatividade física, é preciso encontrar soluções. E os benefícios dos jogos cooperativos e das danças circulares podem contribuir com os desafios para alcançarmos o Letramento Corporal. Os jogos cooperativos trazem em suas práticas benefícios como: o envolvimento dos praticantes, os sentimentos de bem-estar, a formação de um ambiente agradável e o desejo de permanecer nele. As danças circulares, do mesmo modo, trazem o movimento unido ao bem-estar, com cada um permitindo-se realizar o seu movimento, no seu modo de dançar e sem medo de errar. Como uma profissional da saúde, afirmo categoricamente que prevenir é o melhor remédio e que muitos males à saúde podem ser evitados quando praticamos um estilo de vida saudável. Jogar, dançar, brincar, movimentar o corpo é um modo de manter uma vida saudável e os jogos cooperativos e as danças circulares podem contribuir. Contudo, tais metodologias colaborativas podem favorecer a criança, o adulto e o idoso, para praticarem movimentos com motivação, confiança, competência motora, conhecimento, compreensão e engajamento por estarem juntos no jogo ou na roda de dança. Além disso, podem levar seus praticantes a entenderem que, “o movimento é vida e que, por isso, deve ser realizado continuamente e em prol da vida para enriquecê-la”, como nos explica Margareth Whitehead.

\* Farmacêutica e especialista em Metodologias Colaborativas, traça a partir de sua experiência em formação de pessoas uma relação entre o Letramento Corporal e o jogar e dançar.

## Pequenas Mudanças Podem Causar Grandes Impactos!

### Mapeamento de Espaços para a Prática de Atividades Físicas e Esportivas

Hoje em dia temos muitas informações disponíveis. Algumas favorecem uma interação, outras já vem prontinhas. Quando falamos de vidas ativas, nosso olhar precisa estar sensível para o ambiente, para as relações e interações.

Acesse o roteiro para mapeamento dos espaços esportivos em: <[http://www.cepe.usp.br/?page\\_id=156](http://www.cepe.usp.br/?page_id=156)>.



Crédito: Cidade Ativa

### Qual o impacto da primeira Rua Completa em São Paulo?

*O conceito de Ruas Completas ganhou visibilidade nos últimos anos e chegou ao Brasil trazendo a visão de que ruas devem ser planejadas, projetadas, operadas e mantidas para permitir deslocamentos seguros, convenientes e confortáveis para todos os usuários, independente de sua idade, habilidades ou meio de transporte.*

Artigo disponível em: <<http://www.mobilize.org.br/blogs/cidade-ativa/sem-categoria/qual-o-impacto-da-primeira-rua-completa-em-sao-paulo/>>. Acesso em 28.11.2019.

### Como fazer calçadas ativas?

*De acordo com o conceito “active design”[1], estilo de vida e nível de atividade física são resultados diretos da forma dos edifícios e do planejamento das cidades. Assim, como parte do programa de prevenção de doenças ligadas a obesidade e sedentarismo, novas diretrizes de desenho, leis e projetos urbanos podem ser criados para fomentar estilos de vida mais ativos.*

*O Safári Urbano é uma metodologia de análise de calçadas baseada em estudo desenvolvido nos Estados Unidos, intitulado “Active Design: Shaping the Sidewalk Experience” (ou “Desenho ativo: moldando a experiência nas calçadas”, em tradução livre para o português).*

Artigo completo disponível em: <<http://www.mobilize.org.br/blogs/cidade-ativa/sem-categoria/como-fazer-calcadas-ativas/>>. Acesso em: 28.11.2019.



## Investir em cidades mais ativas é economizar em saúde pública

*As doenças não transmissíveis representam, hoje, as principais causas de morte no Brasil. De acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde, 74% das mortes no país são causadas por doenças não transmissíveis, sendo que 60% são relacionadas a doenças cardiovasculares, respiratórias, cânceres e diabetes, doenças relacionadas ao sedentarismo e sobrepeso. Isso quer dizer que nosso estilo de vida sedentário é o que, em grande parte, está nos matando hoje em dia.*

*Os números também revelam que o custo dessas doenças para o país é muito elevado: só para o tratamento das doenças provocadas pelo sobrepeso e obesidade, o Sistema Único de Saúde (SUS) gasta quase R\$ 3,5 bilhões todo ano, segundo estudo da UERJ.*

Artigo disponível em: <<http://www.mobilize.org.br/blogs/cidade-ativa/sem-categoria/investir-em-cidades-mais-ativas-e-economizar-em-saude-publica/>>. Acesso em: 28.11.2019.

## Tecnologia e Vidas Ativas

De uma forma ou de outra a tecnologia impacta nossas Vidas Ativas. Confira a seguir alguns artigos:

### **Aplicativos móveis para a saúde e o cuidado de idosos.**

Acesse em: <<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1365>>. Acesso em: 28.11.2019.

### **Notificações do celular para se exercitar ajudam você a ser 10% mais ativo.**

Acesse em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/10/13/notificacoes-do-celular-podem-contribuir-para-voce-ser-ate-10-mais-ativo.htm>>. Acesso em: 28.11.2019.

### **Pesquisa revela tendências fitness de 2020: tecnologia está no topo.**

Acesse em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/11/14/pesquisa-revela-tendencias-fitness-de-2020-tecnologia-esta-no-topo.htm>>. Acesso em: 28.11.2019.

## Corporalmente Letrado, Corporalmente Educado!?!?

Visões práticas e filosóficas orientariam nossas atitudes, conhecimentos e comportamentos em relação às Atividades Físicas e Esportivas e o modo como vivemos nossos corpos? Os atributos do Letramento Corporal e os comportamentos de uma pessoa fisicamente educada são apontamentos que podem nos dar uma perspectiva de complementaridade.

Disponível em: <[http://www.cepe.usp.br/?page\\_id=156](http://www.cepe.usp.br/?page_id=156)>. Acesso em 28.11.2019.

Ando pensando na vida. Penso melhor andando pela vida.

*Após algumas sinalizações e o transitar livre por diversas experiências, que tal rever seu Plano de Ação para Vidas Ativas?*

*Como um guia em uma trilha, o caderno “Jornada Vidas Ativas” poderá ser útil para outras pessoas. Compartilhe os conhecimentos, ideias, inspirações e dicas que o exercício de pensar e trilhar a sua jornada despertou. Aproveite também para compartilhar suas impressões conosco: [prodhe@usp.br](mailto:prodhe@usp.br)*

O Programa de Desenvolvimento Humano pelo Esporte (PRODHE) se insere nas atividades de extensão da Universidade de São Paulo e é desenvolvido pelo Centro de Práticas Esportivas da USP (CEPEUSP).

O PRODHE busca ser uma fonte de produção de conhecimentos, de inspiração e de articulação de ações que, através das atividades físicas e esportivas, possam promover desenvolvimento humano e cultura esportiva. Com isso, estimula pessoas de diversas idades a incorporarem Atividades Físicas e Esportivas como um valor social e um hábito ao longo da vida.

Os Fundamentos do Programa norteiam suas ações: o Desenvolvimento Humano; o Desenvolvimento Ativo ao Longo da Vida; a concepção de Letramento Corporal; o Brincar; o Esporte.

Os textos sobre os fundamentos e a prática pedagógica do PRODHE encontram-se disponíveis para download no Acervo Pedagógico.

[http://www.cepe.usp.br/?page\\_id=156](http://www.cepe.usp.br/?page_id=156)

### **Acompanhe as realizações ao longo do ano através**

<https://educandopelo esporte.blogspot.com/>  
<https://desenvolvimentoativofamiliar.blogspot.com/>  
[www.facebook.com/prodhe](http://www.facebook.com/prodhe)  
<https://www.instagram.com/prodhecepeusp/>

## **REFERÊNCIAS**

- MAUSS, 1950, apud MALYSSE, Stéphane, 2008. Diário Acadêmico, São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2008.
- Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas: 2017. Brasília: PNUD, 2017
- WHITEHEAD, Margaret (Org.). Letramento Corporal. Atividades Físicas e Esportivas Para Toda a Vida. Instituto Ayrton Senna e CEPEUSP. Porto Alegre: Penso, 2019.

**Agradecemos** a todas as pessoas que colaboram e se engajam em estimular e promover Vidas Ativas!

### **Colaboração com conteúdo específico**

Bruno Oliveira Garcia  
 Felipe de Melo Futada  
 Lúcia Fernanda dos Santos  
 Luiz Eduardo Pinto Bastos Tourinho Dantas  
 Marina Pereira  
 Silvia Regina Stuchi Cruz

### **Participação no Grupo de Estudo e Trabalho em 2019**

Aniceto Antonio Fernandes  
 Catarina da Silva Vilar  
 Edison Câmara Baccani  
 José Evaristo Netto  
 Luciana Ferreira Angelo  
 Luiz Eduardo Pinto Bastos Tourinho Dantas  
 Marcos Vinicius Moura e Silva  
 Maykell Araujo Carvalho  
 Sônia Regina Cassiano de Araújo  
 Valeria dos Santos Peso  
 Virgínia Mendes

### **Colaboração na revisão**

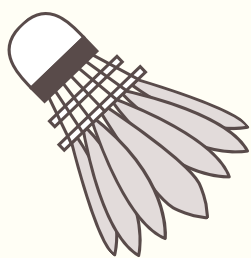
Délcio Teixeira - Mtb 14.595

### **Participação nos Workshops**

Alan Queiroz da Costa  
 Aline Saviato  
 Amanda Ferreira Batista  
 Ana Maria Leite  
 Catarina da Silva Vilar  
 Cristiane F. E. Saraguci  
 Douglas Roque Andrade  
 Edislei Oliveira  
 Edison Câmara Baccani  
 Edlaine Nascimento  
 Felipe de Melo Futada  
 Francisca Adriana da Silva Salvador  
 Gisela De Rosso Maldonado  
 Gladson Silva  
 Gregory Gracia  
 Keila Sgobi de Barros  
 Lúcia Fernanda dos Santos  
 Luiz Eduardo Rodrigues Coelho  
 Marcia Regina Mauro  
 Maria dos Remédios Moura Gomes  
 Marina Pereira  
 Martha Delbuque Pimenta  
 Rita Galante  
 Rosa Haruco Tane  
 Tatiane das Graças de Melo  
 Thabata Castelo Branco Telles  
 Valeria dos Santos Peso  
 Yasmim de Andrade Gerotto

Gratidão a Nilcea Lopes por impulsionar esta jornada e pela parceria de anos junto ao Instituto Ayrton Senna.

"Proibido estacionar na VIDA"



## **Caderno Jornada Vidas Ativas**

(Org.) Luciana Ferreira Angelo; Marcos Vinicius Moura e Silva; Maykell Araújo Carvalho; Sônia Regina Cassiano de Araújo

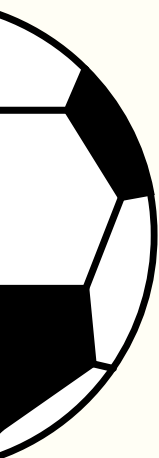
São Paulo: Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo/Programa de Desenvolvimento Humano pelo Esporte, Instituto Ayrton Senna, 2019.

ISBN: 978-65-00-05754-6

1. Atividades físicas 2. Letramento Corporal  
3. Movimento e corpo 4. Vidas Ativas  
5. Educação

**Capa:** Imagem produzida pelo grupo de colaboradores dos Workshops Vidas Ativas, intitulada "Per-seu".

**Fotos da capa:** chuttersnap-qvt, ey, frank-holleman, jake-hills, jeffrey-f-lin, laura-dewilde, magdalena-smolnicka, mostafameraji, myles-tan-WNAO, pablo-guerrero, tim mossholder on Unsplash



Instituto  
**Ayrton  
Senna**



**CEPEUSP**

ISBN: 978-65-00-05754-6



9 786500 057546

