

Temática Especial **Esporte como estratégia de aprendizagem**

Professor: JAIRO SILVA DE ARAUJO

ESCOLA ESTADUAL ALMIRANTE BARROSO – Manaus/AM

Step, um passo contra a obesidade infantil e o sedentarismo

Resumo

A obesidade nos últimos anos tem crescido em larga escala na população mundial. Vendo isso, e por já ter sido obeso, decidi iniciar na cidade de Manaus um projeto como professor efetivo da Secretaria de Educação do Estado do Amazonas (Seduc) no ano de 2016, ano em que iniciei minha carreira na docência. A turma escolhida para o projeto foi o 5º ano, pois eram os alunos em que mais se percebia a obesidade e o sedentarismo, além de estarem se despedindo da escola, que possui apenas 1º e 2º ciclos. Para isso, resolvi trabalhar ginástica contemporânea (ginástica de academias, em específico, o *step*), com o objetivo de combater essa patologia.

Portanto, este projeto relata uma intervenção com aulas de ginástica *step* (plataforma em forma de um degrau), realizada com crianças de 9 a 11 anos de idade, com frequência semanal de 4 sessões de 50 minutos cada, durante as aulas de Educação Física escolar. A intervenção teve início em 2016, ano em que foi trabalhada a lateralidade, para que em 2017 pudesse iniciar a prática de ginástica contemporânea.

Participaram da intervenção 31 alunos do 5º ano do ensino fundamental (51,6% meninas e 48,3% meninos), todos passaram por uma avaliação antropométrica (peso, estatura) e houve cálculo do índice de massa corporal (IMC) antes e após 12 semanas de projeto. Tínhamos o problema da aquisição dos *steps*. Para isso, fizemos o protótipo de material reciclável: solicitei que a comunidade escolar fosse atrás de livros velhos e inutilizáveis para a confecção do material.

Resultados: A média do IMC das meninas, que antes era de $19\pm$, ao final foi de $18.6\pm$, de 48,6% tornou-se 47,8%, uma diminuição de 0,8%; o dos meninos, que no início era ± 19.1 , ao final foi para ± 18.2 , de 46,4%, passou a ser 43,1%, diminuindo 3,3% **Conclusão:** O projeto reduziu a obesidade nas crianças de ambos os sexos, assim como o comportamento sedentário, pois aumentou em 200 minutos na semana os exercícios físicos com as aulas de *step*. Com a repercussão que o projeto ganhou, chamando atenção de internautas por meio de vídeos postados nas redes sociais, médicos, autoridades e especialistas, foi decidido mantê-lo, com a intenção de prospectar a ideia para outras escolas da cidade de Manaus.

Planejamento

A obesidade nos últimos anos tem crescido em larga escala na população mundial. Segundo Almeida (2012), a obesidade é conceituada pelo acúmulo de gordura corporal. Vendo isso, decidi iniciar na cidade de Manaus um projeto como professor efetivo da Secretaria de Educação do Estado do Amazonas (Seduc) no ano de 2016, ano em que iniciei minha carreira na docência. Mediante a fala do autor supracitado, estudos contra a obesidade sempre foram minha preocupação durante todo o período acadêmico, sobre a qual voltei meu olhar enquanto

estudante de Educação Física e, para além disso, também fui vítima desta doença, chegando a pesar 120kg.

Ao chegar na instituição em que trabalho atualmente, deparei-me com algumas crianças acima do peso, e a preocupação aumentou quando vi que, na hora do intervalo e horário vago, as crianças não brincavam, e sim ficavam sentadas conversando sobre assuntos de entretenimento ou usando aparelhos eletrônicos. Vi aí uma geração de crianças se encaminhando para uma vida monótona e sedentária.

Percebendo esse comportamento nos alunos, pude constatar o que Almeida (2012) já tinha nos relatado: "a obesidade e o sedentarismo cresce de forma rápida entre a população" e o público infantil está entre os afetados. Nesta mesma linha de discussão, uma pesquisa recente realizada pela Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) e divulgada em 2016, apontou que a obesidade cresceu 60% em dez anos no Brasil.

Mediante a esses dados, mais a análise da tabela de dados de IMC dos meus alunos, a qual realizei durante esse ano, e o agravante sedentarismo que percebia nas crianças, comecei a pesquisar mais sobre a obesidade infantil, uma vez que outrora trabalhava em academias de ginástica com mulheres adultas que tentavam vencer tal mal, como também em projeto de pesquisa na universidade sobre o mesmo tema.

Ao me aprofundar nos estudos, deparei-me com a pesquisa da Organização Mundial da Saúde (2017), relatando que no Brasil estima-se que 7,3% das crianças menores de cinco anos estão acima do peso, sendo as meninas as mais afetadas, com 7,7%. Com tais fatos comprovados cientificamente, passei a pesquisar mais um pouco sobre o que mais poderia ocasionar tal doença, além do excesso de comida. Pude ver nos estudos de Simão (2007), que alguns dos motivos para o aparecimento da obesidade podem ser: fatores genéticos, fatores sociais, ambientais e eventualmente a questão racial.

Corroborando com os estudos, Goulart et al. (2009) afirma que essa doença é multifatorial e de difícil controle, por isso surge a necessidade da prevenção. Então, dentro da escola na qual trabalho, decidi trabalhar a ginástica contemporânea através do Step (degrau móvel utilizado para performances coreográficas dentro das academias). Segundo Pinheiro (2007), é interessante que se utilize o treino aeróbio (exercício acima de 30 minutos de duração) para o combate a obesidade, pois este consegue alterar a composição corporal, não somente por usar a gordura como substrato energético, mas também por ser uma forma de exercício físico que mais provavelmente o indivíduo consiga aguentar. E para as crianças que se encontravam sedentárias, esse tipo de treino foi o ideal para dar início a esse combate.

Por isso, decidi objetivar o combate à obesidade, sedentarismo e demais doenças que podem estar correlacionadas a este mal, que, segundo Bray (2003), podem também ser a diabetes e as doenças cardiovasculares. Em meio a tal desenvoltura do projeto, os alunos aprenderam por meio de palestras feitas nas aulas de Educação Física sobre hábitos saudáveis alimentares e de exercícios físicos que até mesmo brincando pode-se chegar à queima de gordura. **E de forma mais específica, o desenvolvimento motor das crianças, foi aprimorado de forma surpreendente, pois para a realização coreográfica do Step, faz-se necessário estar com a lateralidade em ótimo desenvolvimento.**

No entanto, para que as crianças iniciassem as aulas práticas, era necessário ensinar habilidades motoras sobre lateralidade, uma vez que a dinâmica das aulas de *step* se faz em alternância contínua de pernas, ora iniciando com a perna direita, ora com a perna esquerda. Por isso, resolvi recorrer a ludicidade como meio de ensinar as crianças a lateralidade. Para isso, recorri a proposta lúdica proposta por Roger Caillois (1990), que divide os jogos em quatro seguimentos:

I - Jogos Simbólicos

II - Jogos de Sorte

III - Jogos de Vertigem

IV - Jogos de Disputa

Mais informações sobre como conseguir proceder com tais jogos, estão na etapa "desenvolvimento".

Diagnóstico

Ter trazido uma tendência de aulas da academia para dentro de uma escola tendo uma comunidade escolar com uma das mais variadas representatividades sociais foi um verdadeiro desafio. A escola possui o Ideb (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica) muito bom, nota 7, e isso atraía e atrai pessoas de todas as classes sociais, além do prestígio e renome que a escola possui por conta da qualidade de ensino que oferece em seus 51 anos de existência.

Contudo, neste interim, precisava-se do *step* para dar aula, algumas crianças iriam poder comprar, outras, não. Em hipótese alguma este projeto poderia soar excludente. O que fazer para comprar um material tão caro para uma escola com os mais variados poderes aquisitivos? Isso me preocupava. Até que certo dia, ajudando a bibliotecária da escola, deixei um livro cair e sem querer pisei nele e, neste momento, percebi que havia "subido".

O *step*, nada mais é do que subidas e descidas. Com isto, veio a ideia sustentável de criarmos nossos próprios *steps* com livros inutilizados! Convoquei a comunidade escolar (funcionários e pais dos alunos) para conseguirmos livros com esta característica, já que, para cada confecção de *step*, seriam necessários 12 livros. Como eram 31 crianças, precisávamos de mais de 400 livros que fossem destinados para reciclar. Depois chegou o momento de mobilizar os alunos para a confecção dos *steps*. Para poder unir os livros, pedi que os responsáveis comprassem vários rolos de fita isolante da cor marrom, para poder lacrar todo o volume.

Todos os responsáveis colaboraram, mandaram os materiais e, juntamente com as crianças, realizamos a elaboração dos *steps*. Mas todo o trabalho iniciou muito antes de ter tido como primeiro obstáculo a falta do material principal. Tudo começou no ano de 2016. Quando iniciei minhas aulas na escola, percebi que os alunos não possuíam habilidades motoras básicas de lateralidade: direita, esquerda, cima, baixo etc. Contive minha ansiedade durante todo o ano supracitado e fui diagnosticar e ensinar paralelamente as dificuldades dos discentes.

Foram 3 bimestres de 2016 trabalhando a lateralidade por meio da ludicidade para podermos chegar no sucesso motor que as crianças têm apresentado nesse ano de 2017.

Estratégia para análise do Conhecimento Prévio dos Alunos

No ano de 2016, iniciava a minha peleja para o alcance da lateralidade nas crianças, uma vez que a dinâmica das aulas de *step* faz-se em alternância contínua de pernas, ora iniciando com a perna direita, ora com a perna esquerda. Para tal diagnóstico, usei os pressupostos teóricos de Caillois (1990), que são:

I - Os Jogos Simbólicos, nos quais as crianças brincam de faz de conta.

II - Os Jogos de Sorte, em que os participantes necessitam mais de sorte do que de habilidade de jogo.

III - Os Jogos de Vertigem, em que, trabalhando a consciência lúcida, as crianças precisavam ficar tontas para poder jogar.

IV - Os Jogos Competição, que trata da disputa entre os competidores que terão as mesmas oportunidades para competir, ganhando aquele que se sobressair.

O ano passado (2016) foi um ano muito divertido e "diferente" para as crianças, pois aprendemos muitas brincadeiras novas e pude ver a verdadeira mistura de personalidades de alunos que possuía: tinha risonhos, calados, tímidos, extrovertidos e até mesmo depressivos. **De todas, a que mais me preocupava, era essa última, pois foi por eu ter tido depressão que entrei na obesidade no ano de 2013.**

Essa aluna que possuía tal distúrbio emocional aparentava deprimida, logo gostava de fazer somente o que queria e da forma como desejava. Nas brincadeiras que realizei em 2016, via que não se interessava pelos novos jogos que brincamos por todo o ano juntamente com os esportes. O fato de possuir deficiência nas pernas, por conta de uma paralisia cerebral durante o nascimento, colaborava sem dúvida para esse agravante. Ficava parada. Precisava sempre de incentivo e o tempo todo buscava uma coleguinha para si, para que ficasse por perto. Eu particularmente não sabia da existência de depressão em crianças. Fui a fundo, pesquisei, e há relatos e estudos que afirmam essa triste realidade. (Ver anexo 3 - Figura 5)

Num todo, vi melhora significativa da lateralidade dos alunos, estando os mesmos aptos aos conteúdos de ginástica contemporânea para o ano de 2017.

Desenvolvimento

Quando decidi ensinar de forma mais profunda a lateralidade, não hesitei em ir em busca de conteúdos divertidos e dinâmicos como uma maneira pedagógica de os alunos se interessarem mais.

Como as aulas aconteciam na quadra da escola 4 vezes por semana, durante as aulas de Educação Física, com 60 minutos de duração, eu não tinha somente as dificuldades já mencionadas até aqui para enfrentar. Conseguia ver que ao meu redor também havia vários fatores ao meu favor para desenvolver esse projeto, entre eles o fato da escola ser de tempo integral e possuir no currículo quatro horas-aula por semana de educação física. Caso contrário, em uma escola de tempo regular, não haveria o quantitativo de horas que foram necessárias para que esse projeto se desenvolvesse.

Com isso, pesei todos os alunos no mês de abril, antes de começar os treinos aeróbicos (exercícios que duram mais de 30 minutos, no caso, o *step*) com intuito de pesá-los novamente 12 semanas depois.

Meu maior desafio: inclusão de uma aluna com deficiência

Um dos meus maiores desafios nesse projeto foi adaptar as aulas para uma criança que possui deficiência nas pernas. Ela tinha medo de pisar na plataforma e cair, pois suas pernas ficavam trêmulas. Para isso, pedi que seu *step* fosse feito de revistas largas (aquelas geralmente de celebridades), pois assim ela se sentia mais confiante em continuar realizando o exercício. Com isso, a aluna motivou-se pelos os exercícios nos *steps* de livros.

A aluna, segundo a mãe, possuía um humor depressivo, sentia-se inferiorizada por conta de sua deficiência, mas, com as aulas de *step*, ela mudou seus hábitos para melhor, pois mesmo com tal deficiência, a criança conseguiu perceber que era capaz de praticar ginástica contemporânea.

Mediante isso, durante a visita da imprensa na escola, a mãe da referida criança prontificou-se a relatar a mudança de comportamento de vida de sua filha. Segundo a mãe da estudante, a dona de casa Ana Paula Soares da Silva, 30, antes a Adriana sofria *bullying* na escola, mas hoje se defende das brincadeiras de mau gosto dos colegas de sala. "Mudou tudo na vida dela. Agora ela se relaciona, participa, fala mais, até se defende de outras crianças. Antes ela era uma criança reservada porque ela cai muito por causa do problema na perna, mas agora tudo está diferente, graças a Deus (...)" (reportagem completa no anexo 3 - Figura 5).

Depois de todos esses preparos iniciais, e como já mencionado, recorri a obra francesa de Roger Caillois para conseguir ensinar as crianças de uma forma divertida e descontraída, sem que eles mesmo percebessem que o objetivo geral da proposta das brincadeiras era aprender "direita" e "esquerda".

Porém, o autor francês da obra que utilizei não trabalhava em específico ludicidade-lateralidade, digamos. Caillois dividia os jogos em quatro vertentes (simbólicos, vertigem, disputa e sorte). Então, dentro dos jogos de Roger, colocava exercícios de lateralidade, pois as aulas de *step* são alternância contínua de pernas, ora iniciando com a perna direita, ora com a esquerda. Muitos dos alunos não tinham essa coordenação motora básica. E, como já citado, decidi repassar para eles o ensino da lateralidade, através da ludicidade. Para atrelar os jogos lúdicos propostos por Roger a habilidades motoras mais em específico, pensei em trabalhar a coordenação motora das crianças explorando a "direita" e a "esquerda" o "pra cima" o "pra baixo", propondo desafios exemplificados abaixo:

I Os Jogos Simbólicos: Os alunos gostam de imaginar, por isso pedi que as crianças confeccionassem roupas de super-heróis com jornais somente com a mão direita, depois, somente com a mão esquerda. Fazíamos as batalhas dos cavaleiros e damas, nas quais as crianças podiam, a partir do meu comando, combater a outra equipe somente usando os escudos feitos de jornais, usando somente o braço direito e avançando com a perna esquerda contra o oponente. (Ver anexo 1 - Figuras 1,2,3 e 4).

II Os Jogos de Sorte: Nesta etapa os estudantes tiveram o auxílio do baralho. Usando os braços e com as cartas na mão, pedia para jogar a carta sobre a mesa sem ver qual saía de suas mãos (só viam quando era arremessada na mesa). Quando a carta arremessada fosse número par, elas teriam que bater com a mão direita, quando a arremessada fosse ímpar, seria com a mão esquerda. (Ver anexo 1 - Figura 6).

III Os Jogos de Vertigem (trabalhando a consciência lúcida, as crianças precisavam ficar tontas para poder jogar): Exercitando-se, fazendo cambalhota, tinham que girar, correr até um certo ponto, e vir chutando alternando os pés. (Ver anexo 1 Figura 6).

IV Os Jogos de Competição: na prática da última fase, desenvolvi atividades que envolviam brincadeiras de cunho popular. Uma delas foi a "passa bola": dividia as crianças em duas grandes equipes. Cada equipe fazia um círculo e tinham que fazer a bola girar 15 vezes (passando por todos). Quem completasse todo esse quantitativo de giros primeiro, ganhava. Nesse intuito, pedia que a bola fosse passada ora com a direita, ora com a esquerda. E em seguida "estoura balão": as crianças amarravam balões no pé, e só podia valer aquele balão que fosse estourado com o pé direito, ora esquerdo. A criança que estourasse com pé errado, era eliminada.

E, por último, aproveitando o ensejo cultural da região Amazônica, realizei como jogos de disputa o I Jogos Indígenas Escolar, no qual as crianças brincaram de alguns jogos indígenas, que necessitavam de destreza, habilidades motoras e muita lateralidade! (Ver anexo 1 - Figura 5).

Musicalidade

Depois do árduo trabalho para o aperfeiçoamento das habilidades motoras dos alunos, no ano de 2016, chegou o momento, em 2017, de iniciarmos o principal conteúdo da ginástica em si, a musicalidade. Este estudo, segundo Paoli (2002), traz um dos aspectos mais significantes dentro da ginástica, pois permite que o aluno consiga absorver o conhecimento dos conceitos básicos da fase musical (ato de se perceber dentro do ritmo) para uma boa harmonia da atividade e da música, pois permite, no auxílio da incorporação do movimento, estimular a atividade do praticante.

A musicalidade fazia com que as crianças soubessem que, para estar dentro do ritmo, não podiam abandonar a contagem do número 8. A música em sua totalidade é "quadrada", em cada lado desse quadrado, há oito tempos, totalizando 32 tempos.

É dentro desse espaço tempo que trabalhei com as crianças ouvindo músicas e canções que elas pediam. Isso fez com que todos se sentissem ouvidos! A interação era algo muito maravilhoso de se ver. Nas aulas teóricas, sentava com as crianças e íamos contando quantos "quadrados" tinham dentro das músicas que eles escolhiam para ouvirmos.

Fundamentos básicos da dança

Vi que também era necessário ensinar um pouco sobre os fundamentos da dança, pois os teóricos dessa arte sem dúvida casavam muito bem com a proposta de ensinar movimentos da ginástica contemporânea. Então, recorri aos fundamentos da dança que, segundo Souza, podem ser: espaço, forma e tempo.

Tempo

"Subentende-se aqui o tempo referente a todas as coisas do universo e em especial a dança. O ritmo na dança funciona, entre outras coisas, na utilização da memorização de seqüências de passos, concretização da intensidade do movimento e alimentação do poder de concentração. Estabelecendo um acentuado grau de economia de energia, imprimindo um caráter dinâmico aos esforços". (SOUZA,2016).

Nas aulas de *step*, quando vamos trocar de coreografia, é necessário que tal mudança ocorra entre a transição de um tempo musical para outro. Por isso, com as crianças, contava quantos "quadrados" musicais era possível achar dentro de uma música e as dizia que de um "quadrado" para o outro era o momento ideal para a troca de movimentos. Na prática tudo se tornava mais fácil.

Forma

"É a estrutura, a arquitetura do movimento, ou ainda, simplificando, é o desenho resultante da ação corporal que se projeta no espaço. A forma reflete a ação externa e perceptível de uma intenção subjetiva, através da constante e infinita troca de formas que o corpo pode realizar na dança. Quando o aluno incorpora e assimila esses conceitos, ele se sente encorajado ao desafio, na perspectiva da busca e da descoberta de novas formas" (SOUZA, 2016).

No primeiro dia de aula em cima dos *steps*, resolvi gravar um vídeo que postei na internet e obtive muitas visualizações em pouco tempo. Acredito que o material tenha chamado a atenção dos internautas por dois fatores, que na minha opinião foram:

1) Por ser algo bem inédito dentro de uma escola (os comentários embaixo do vídeo transparecem isso).

2) E por as crianças demonstrarem toda uma sincronia nos passos realizados sobre a plataforma de 10cm, que deixou o movimento com uma estética corporal bem atraente a quem outrora pudesse ter pensado que esse tipo de aula somente adultos podiam realizar.

Ou seja, acredito que tenha conseguido chegar no propósito da "forma" com os alunos, uma vez que, com o passar das aulas, as crianças não desejavam mais movimentos "fáceis" e sim mais "difíceis", chagando ao ponto de realizarmos movimentos avançados de *step*, no qual é necessário muita destreza, percepção corporal e lateralidade!

Espaço

"Onde o movimento de dança se processa, possui volume e densidade, ou seja, comprimento, largura e altura. Os gestos e expressões se utilizam desses elementos indispensáveis para dar significado, sentido expressivo do conteúdo, quando falamos de espaço, referimo-nos ao todo do contexto onde a ação acontece e não apenas aquela do piso que nos serve de apoio". (SOUZA, 2016). De todo os fundamentos, esse foi ao que mais recorri para ensinar as crianças, pois toda a aula de *step* está baseado no que diz Souza.

A plataforma de 10cm de altura e 70cm de largura que criamos com livros inutilizáveis não delimita ninguém a estar durante toda aula somente nesse espaço. Poderiam até ficar, no entanto seria algo monótono, sem graça, e como as crianças estavam exigindo mais, comecei a trilhar o espaço ao redor, no qual começávamos subindo e descendo o protótipo (*step* feito à mão) e logo depois incrementava giros mais ao lado, travessias em frente ao *step* etc. E as crianças? Amavam! Era algo novo!

Após a realização dessas atividades, pude perceber as dificuldades motoras das crianças e corrigi-las ao mesmo tempo. E, num todo, vi melhora significativa da lateralidade dos alunos, estando os mesmos aptos aos conteúdos de ginástica contemporânea!

Avaliação

Aprendizagem

Como o objetivo maior era o combate à obesidade e ao sedentarismo, tivemos excelentes resultados na diminuição do IMC das crianças: participaram da intervenção 31 alunos do 5º ano do ensino fundamental (51,6% meninas e 48,3% meninos), todos passaram por uma avaliação antropométrica (peso, estatura) e houve cálculo do índice de massa corporal (IMC) antes e após 12 semanas de intervenção. A média do IMC das meninas, que antes era de $19\pm$, ao final foi de $18.6\pm$, de 48,6% tornou-se 47,8%, uma diminuição de 0.8%. Dos meninos, que no início era ± 19.1 , ao final foi para ± 18.2 , de 46,4%, passou a ser 43,1%. (Ver anexo 1).

E também conseguimos um outro objetivo, sem termos planejado ele como o principal para o projeto: desconstruímos a ideia dos alunos de que somente os esportes fazem parte ou são os conteúdos principais das aulas de Educação Física escolar.

Logo após as 12 semanas de muito trabalho, todas as crianças também conseguem relacionar de forma responsável o fator alimentar com o exercício físico aeróbico para o combate da obesidade e sedentarismo.

Todo esse resultado só confirmou que as atividades diferenciadas feitas nos *steps* fizeram com que as crianças passassem a ter um olhar mais crítico e abrangente sobre os conteúdos da Educação Física escolar, pois os alunos pedem por atividades diferenciadas como danças, jogos variados, esportes adaptados, etc, uma vez que, de forma muito positiva, foram acostumados, durante os três meses de vigência do projeto, com aulas dinâmicas e animadas.

E, conforme esse relato acima, vi que o projeto não pode mais parar. As 12 semanas que dei para que fosse "finalizado" foram suficientes para ter a noção de que ele deve continuar, pois, mediante aos resultados, percebe-se o que a Organização Mundial da Saúde já constatou: meninas sofrem mais com a obesidade em relação aos meninos. Por isso, há a necessidade de que projetos como esse continuem para que possam cada vez mais ser descobertas formas de combates a essa patologia.

Posso afirmar também que, durante a iniciativa desse projeto, não esperava a carinhosa repercussão obtida. A minha maior preocupação estava na aquisição dos *steps*, pois, para uma escola pública com crianças carentes, adquirir o material seria quase impossível. Porém, com muita força de vontade, conseguimos vencer o que parecia ser quase que impossível: a aquisição do material principal para as aulas aeróbicas, os *steps*.

Os pais tiveram um papel fundamental não só na aquisição dos *steps* como já mencionado anteriormente, mas também na divulgação do projeto nas redes sociais, pois durante todo o projeto gravávamos vídeos das crianças dançando no *step* e postávamos na internet. Os responsáveis, por sua vez, curtiam, compartilhavam e comentavam, justamente para propagar a ideia. Com esta divulgação, conseguimos levar as gravações para outros países, pois o vídeo chegou ao Japão, Portugal, Cabo Verde (África) e Itália. O carinho dos internautas com o projeto foi tão grande que conseguimos mais 2 mil visualizações em menos de 24h do primeiro vídeo postado.

Com todo esse empenho que os pais tiveram em prospectar o projeto na mídia, penso para o ano de 2018 fazer tal iniciativa com os pais e as mães também. Estão todos pedindo (risos)! Com

isso, recebi o apreço de duas doutoras em Atividade Física e Saúde formadas na Europa, as quais gostariam de sentar conosco para juntos conversarmos sobre os próximos passos para 2018.

Para isso, fui convidado por uma dessas professoras que demonstrou interesse no projeto a estar em um congresso de Atividade Física e Saúde, em Florianópolis, no mês de dezembro. Na ocasião, iremos nos encontrar e estudar meios para que este projeto seja prospectado pelo norte e sul do país. Este é o nosso sonho! E uma das pautas que levarei para conversar com as doutoras será de como alcançar os pais e mães com tal projeto.

Com toda essa divulgação iniciada na internet, o projeto teve a honra de ter reportagens televisivas feitas por emissoras filiais de renome nacional, dentro do estado do Amazonas, o que fez com que o projeto ficasse ainda mais conhecido não só na internet, mas também por aqueles que só tinham como meio de comunicação a televisão. Não distante disso, o projeto foi capa do caderno de um dos jornais impressos mais conceituados do estado, rendendo ainda mais apreço, só que, dessa vez, dos leitores (Ver anexo 3).

Isso me fez sentir muito orgulho de como tudo começou, pois foi a partir de ter exposto duas superações de vida (depressão, obesidade), que consegui criar "degraus" que fizeram surgir esse projeto. Esta iniciativa, está mudando a concepção não só mais das crianças, mas também de todos os admiradores.

A divulgação do projeto chegou a autoridades políticas, médicos, imprensa, professores e especialistas no assunto (Ver anexo 3), rendendo uma agenda de evento na qual as crianças participaram para relatar as suas experiências durante a vigência do projeto. Como também a mim, foram feitos convites para palestrar oficinas no estado do Pará, mais especificamente na Universidade Federal do Pará (UFPA), para acadêmicos de Educação Física.

Durante o projeto, também fomos patrocinados por produtores musicais de outras cidades do norte do Brasil, que realizaram a masterização das músicas, as deixaram com o áudio digital, pois é imprescindível que a música esteja perfeitamente audível, para que as crianças ouçam a batida da música conhecida tecnologicamente, como BPMs (Batidas por minutos). O referido profissional usou as mais diversas ferramentas tecnológicas de produção musical. Além de uma empresa internacional que doou copos com tecnologia hermética para todas as crianças do projeto. Essa inovação tecnológica, impede que dentro dos copos sejam colocados refrigerantes, pois a tampa do copo a expelirá, ou seja, as crianças podem apenas colocar águas e sucos! Que maravilha! (Ver anexo 3 - Figura 11)

E apesar de todo esse carinhoso reconhecimento, nada teria valido a pena se tivesse percebido que as crianças não estavam perdendo peso e saindo do sedentarismo. Se somente uma criança tivesse conseguido alcançar os objetivos supracitados, pronto, tudo já teria valido a pena, pois a obesidade infantil me incomoda e eu quanto professor da área da educação e saúde, tenho pressa em combatê-la!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS (todo o projeto)

ALMEIDA, A.P. **A escola perante o Sedentarismo e a Obesidade. Análise das políticas públicas escolares na cidade do Rio de Janeiro.** 2012. 268 f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2015: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRAY, G. A. Sobrepeso, Mortalidade e Morbidade. In: Bouchard, C. (Org.). **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. p. 35-62.

DE PAOLI, M.: **O Custo Energético de uma aula de ginástica localizada avaliada por meio de calorimetria indireta**. Dissertação (Mestrado em aspectos morfofuncionais relacionados à atividade física e saúde) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2002.

SIMÃO, R. **Fisiologia e prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**. 2.ed. Rio de Janeiro: Phorte, 2007.

SOUSA, R, **Mundo da Dança**. Disponível em: <http://www.mundodadanca.art.br/2010/02/fundamentosda-danca.html> Acessado em 20/08, 2016.

GOULART, A. O. et al. Etiologia da Obesidade. In: DÂMASO A. **Obesidade**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009, p. 3-17.

PINHEIRO, J.C.S. Exercício aeróbico e emagrecimento. In: DANTAS, E. H.M **Obesidade e emagrecimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2007. p.138-157.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde (OMS). **Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional**. 2017. Disponível em