



## CIÊNCIAS DA SAÚDE

# Usando os princípios let us play para maximizar a atividade física em aulas de Educação Física

## *Using the let us play principles to maximize children's physical activity in Physical Education classes*

Fabricio César de Paula Ravagnani<sup>1</sup>; Marcelo Gomes Alexandre<sup>2</sup>; Christianne de Faria Coelho Ravagnani<sup>3</sup>; Keith Brazendale<sup>4</sup>; Robert Weaver<sup>4</sup>; Michael Beets<sup>4</sup>

### RESUMO

A finalidade da presente nota científica é apresentar formas de utilização da abordagem denominada "LET US Play" / "Deixe-nos jogar". O LET US Play visa maximizar a atividade física (especialmente a de moderada a vigorosa intensidade) das crianças e adolescentes, propondo a modificação de esportes, brincadeiras e jogos tradicionais. Considerando-se que a prática de atividades físicas vem diminuindo entre os jovens e o tempo reservado para as aulas de Educação física nas escolas é insuficiente para atingir níveis recomendados de atividade física para saúde, essa abordagem pode ser usada pelos professores como uma ferramenta para aumentar o tempo e a intensidade dos jogos e brincadeiras comumente praticados no Brasil.

**Palavras-chave:** atividade física, educação física, crianças, escola.

### ABSTRACT

*The purpose of this paper is to present ways of using the approach called "LET US Play". The LET US Play aims to maximize children's physical activity (especially moderate to vigorous intensity), proposing the modification of sports, games and traditional games. Considering that physical activities practice is decreasing among youth and the time spent in Physical Education classes is insufficient to reach physical activity guidelines for children's health, the LET US Play approach can be used by teachers as a tool to maximize the time and intensity of the games already played in Brazil.*

**Keywords:** physical activity, physical education, child, school.

## 1. INTRODUÇÃO

A inatividade física (IF) tem sido deflagrada como uma pandemia, despontando-se como a quarta principal causa de morte em todo o mundo (KOHL et al, 2012). Especificamente, em crianças e jovens, a IF está relacionada ao comportamento suicida (TETI et al, 2014), ao uso de tabaco, ingestão de bebidas alcoólicas (MORAES et al, 2009) e obesidade (THASANASUWAN et al, 2016). De outra maneira, os benefícios da prática de atividade física (AF) aplacam muitos riscos a saúde, incluindo os

<sup>1</sup> IFMS - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Mato Grosso do Sul, Campo Grande/MS - Brasil.

<sup>2</sup> IFMT - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Mato Grosso, Sorriso/MT - Brasil.

<sup>3</sup> UFMS - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - Campo Grande/MS - Brasil.

<sup>4</sup> University of South Carolina, Columbia/Carolina do Sul. Estados Unidos da América.

relacionados ao Diabetes tipo 2, pressão arterial e colesterol elevados (SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS, 2013), além de contribuir para a constituição óssea e muscular, melhora da aptidão física e da saúde social e mental (UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 2008). Somando-se a isso, temos o indicativo de que hábitos saudáveis adquiridos quando se é jovem tendem a permanecer na idade adulta (AZEVEDO et al 2007; GORDON-LARSEN, MELSON, POPKIN, 2004; TELAMA et al, 2014).

Desse modo, as recomendações atuais sugerem que os adolescentes devem se envolver com práticas de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa (AFMV), de forma estruturada ou não estruturada, por pelo menos 60 minutos diários, devendo incluir atividades de resistência muscular/força e alongamento (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010). Todavia, observa-se que a partir dos seis anos de idade começa a ocorrer um decréscimo na prática de AF (NYBERG et al, 2009), além disso, em diferentes faixas etárias as crianças não estão atingindo os níveis recomendados (XAVIER et al, 2014).

Nessas perspectivas, apesar do conhecimento científico aliado a divulgação midiática apontarem os benefícios da prática de AF, pode se dizer que uma grande proporção de adolescentes não conseguem alcançar os níveis recomendados, visto que, em 105 países 80,3% de indivíduos entre 13 e 15 anos fazem menos de 60 minutos diários de AFMV (HALLAL et al., 2012). No Brasil, apesar da divergência quanto aos procedimentos utilizados na avaliação da IF, os índices de prevalência variaram de 2% a 80% para o sexo masculino e de 14% a 91% para o feminino (BARUFALDI et al., 2012). Nesse sentido, as escolas têm sido identificadas como lugares propícios para promoção de saúde entre crianças e adolescentes, devido ao seu amplo alcance e a quantidade de tempo que eles a frequentam (PYLE et al 2006).

Contudo, não se pode dizer que as aulas de Educação Física (EDF) estejam contribuindo para o alcance da meta diária de AF, uma vez que, os indicadores da qualidade das aulas apontam que o tempo gasto pelas crianças em AFMV está aproximadamente entre 30% e 40% do tempo de aula (FAIRCLOUGH; STRATTON, 2006), ou seja, abaixo dos 50% recomendados na literatura (CARLSON et al, 2013). Portanto, quanto mais oportunidades de prática de AF forem oferecidas e quanto mais tempo os estudantes estiverem participando das aulas, maiores serão os níveis de AFMV.

Por estas razões, professores de EDF precisam de estratégias para aumentar as oportunidades de prática e a quantidade de tempo em que os estudantes estarão engajados em AFMV durante suas aulas. Atualmente, sabe-se que estratégias ou formatações das brincadeiras, jogos ou esportes estão relacionadas ao aumento do engajamento em AFMV, como: tipos de atividades – jogos livres ou atividades organizadas (McKENZIE et al., 2000; TROST,ROSENKRANZ,DZEWALTOWSKI, 2008); estrutura das atividades – por exemplo, remoção de filas ou eliminações (AMETT, 2004; FOSTER et al., 2010); local da atividade – em ambiente fechado ou ao ar livre (PATE et al., 2013; TROST,ROSENKRANZ,DZEWALTOWSKI, 2008; VANDERLOO et al., 2013); e o comportamento do profissional envolvido – por exemplo, o apoio verbal ( BEIGHLE et al., 2010; HUBERTY et al., 2013).

Desse modo, a abordagem LET US Play / “Deixe-nos jogar” (WEAVER; WEBSTER; BEETS, 2013) apresenta-se como uma forma de alterar brincadeiras, jogos e esportes com a intenção de aumentar a AFMV. Sendo assim, a finalidade da presente Nota Científica é apresentar formas de utilização dessa abordagem considerando jogos comumente praticados no Brasil.

## 2. PRINCÍPIOS DO LET US PLAY

O *LET US Play* representa um conjunto de estratégias que permitem a modificação de brincadeiras e jogos tradicionais, visando a transformação das regras, evitando filas e eliminações, modificando o tamanho das equipes, melhorando o envolvimento entre professores e alunos, otimizando a utilização do espaço e equipamentos (BRAZENDALE et al, 2015). Esse conjunto de estratégias denominados princípios da abordagem LET US Play foram estabelecidos a partir de elementos identificados como barreiras primárias à participação de AFMV (WEAVER; WEBSTER; BEETS, 2013) e foram incorporados com sucesso em intervenções que possuíam múltiplos componentes para o aumento da AFMV em programas de AF fora do espaço escolar (BEETS et al., 2014; WEAVER et al., 2013; Weaver et al., 2014).

Ocorre que, normalmente muitos jogos não são desenvolvidos para maximizar a AF das crianças, além disso, as crianças precisam de habilidades básicas para reproduzi-los competentemente – habilidades que só podem ser desenvolvidas através de repetidas práticas (RINK, 2010). Desse modo, os princípios podem ser usados para modificar as atividades já em uso, visando aumentar as oportunidades de prática e, conseqüentemente, os níveis de AF, mantendo cada atividade única e divertida.

**Quadro 1 – Estratégias para incorporar os princípios do *LET US Play* dentro das Atividades**

Princípios <i>LET US Play</i>	Estratégias	Explicação
<b>Filas</b>	Divida o espaço	Divida os jogos em vários, para reduzir o tempo de espera para quem estiver aguardando a vez.
	Aumente o equipamento	Adicione mais equipamentos, de modo que, mais estudantes possam participar de uma vez.
	Modifique as regras	Forneça a todos ou a cada grupo, uma tarefa fisicamente ativa, de modo que, os alunos não fiquem esperando e nem parados.
<b>Eliminação</b>	Divida o espaço	Quando um aluno é eliminado de um jogo, o professor pode enviá-lo a aderir a outros jogos. Isto preserva a competição, permite que os alunos tenham a oportunidade de participar o tempo todo e continuarem ativos.
	Modifique as regras	Se um aluno é eliminado do jogo, pode-se designar uma tarefa que ele deva completar para retornar. No jogo de pegar se um aluno é pego, em vez de congelar ou ser eliminado, ele se torna um pegador.
<b>Tamanho da equipe</b>	Divida o espaço	Divida grandes jogos em menores. Enquadre esses jogos, no formato de um torneio, de modo que as equipes tenham uma rotação de enfrentamento.
	Aumente o equipamento	Se for impossível dividir em jogos menores, adicione mais equipamentos na atividade, propondo assim vários equipamentos e equipes menores em um mesmo campo.
<b>Professores e alunos não envolvidos</b>	Supervisione ativamente	Mova-se, constantemente, em todo o espaço da atividade, a fim de que seja possível identificar os estudantes que não estão envolvidos. Seja presente, incentivando frequentemente.
	Foque nas crianças menos ativas	Direcione incentivos verbais nos alunos não envolvidos, para estimulá-los.
<b>Espaço, equipamentos e regras</b>	Modifique o espaço, equipamentos e regras	Modifique o espaço, equipamentos e as regras para assegurar que os jogos sigam os princípios " <i>LET US Play</i> ".

Fonte: Weaver; Webster; Beets, 2013.

### 3. IMPLEMENTANDO O LET US PLAY

Em um estudo que teve como intuito comparar os níveis de AFMV das crianças em jogos realizados no formato tradicional e modificado de acordo com o LET US Play (por exemplo: no Futebol as equipes passaram a ter apenas cinco componentes, os goleiros foram removidos e o tamanho do gol/meta foram diminuídos; na Queimada, um jogo grande foi dividido em dois menores, além disso, os jogadores queimados/eliminados passavam para a outra equipe), os resultados mostraram que, quando os princípios foram implementados nas aulas práticas, ocorreu significativo aumento no tempo de AFMV e redução da permanência em comportamento sedentário (CS), tanto para as meninas (+42.4% AFMV; -15.0 CS) como para os meninos (+55.5% AFMV; -6.5 CS) (BRAZENDALE et al, 2015).

Visando elucidar a aplicação dos princípios do LET US Play, dois jogos/brincadeiras comumente praticados no Brasil estão apresentados a seguir:

#### 3.1. Pegador ou Pega-Pega (Princípios utilizados: tamanho das equipes, espaço e regras).

O jogo "Pegador" frequentemente adotado por muitos professores prevê a eliminação dos alunos "pegos" ou a troca de "pegadores" onde os novos pegadores geralmente são os mais lentos, fazendo que os outros colegas permaneçam pouco ativos ou parados nos "cantos" dos espaços. A aplicação do LET US Play implicaria na divisão do espaço e multiplicação das equipes ou modificação de regras simples, como por exemplo, o acréscimo de mais pegadores livres ou unidos com os colegas em duplas, trios etc.

#### 3.2. Futsal (princípios: tamanho das equipes, espaço, equipamentos e regras).

Devido à dimensão das equipes e do espaço, e a utilização de poucos equipamentos (uma bola e duas traves), alguns alunos dominam a posse da bola, enquanto os demais alunos tornam-se meros espectadores. Desse modo, um ciclo se instala, crianças com menos habilidades tem dificuldades para manter a posse de bola com os pés, levando ao desinteresse e, conseqüentemente, menor participação. Ou seja, a criança menos habilidosa provavelmente abandonará o jogo, deixando de permanecer na prática da AF e concomitantemente abrindo mão da oportunidade de desenvolver uma habilidade.

Uma maneira simples de modificar o Futsal para aumentar as oportunidades e a atividade prática seria transformar um grande jogo em jogos menores: dividindo a tradicional quadra de Futsal em dois ou quatro espaços, utilizando para demarcar os espaços giz ou outro material apropriado/disponível; formando times com menos jogadores, dois ou três; removendo os goleiros e traves; criando novas traves, com tamanhos reduzidos, utilizando cones; e, acrescentado uma bola para cada nova quadra/espaço criado.

### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cabe ressaltar que os jogos/brincadeiras citados não são os únicos que podem ser transformados, as modificações apresentadas não são as únicas formas de alterar os jogos e nem todos os princípios poderão ser aplicados em uma brincadeira/jogo. A seleção do princípio que se aplica melhor à atividade, a participação do professor (incentivando os alunos não envolvidos, supervisionando e

instruindo, todos, sobre as regras e melhor forma de execução das atividades) e sua criatividade na aplicação do LET US Play são fundamentais, afinal de contas, sabe-se que o comportamento do profissional envolvido apresenta-se relacionado ao maior envolvimento das crianças em AFMV (WEAVER et al., 2013; Weaver et al., 2014).

Sendo assim, o LET US Play pode ser utilizado pelos professores como uma ferramenta para maximizar as oportunidades de prática de AF, nas aulas de EDF e noutros contextos como escolas de iniciação esportiva e atividades recreativas.

## 5. REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, Mario Renato et al. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 69-75, fev. 2007.
- BARUFALDI, L. A. et al. Meta-analysis of the prevalence of physical inactivity among Brazilian adolescents. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 6, p. 1019-1032, jun. 2012.
- CARLSON, Jordan A. et al. State Policies About Physical Activity Minutes in Physical Education or During School, **Journal of School Health March**, v. 83, n. 3, 2013.
- FAIRCLOUGH, Stuart J.; STRATTON, Gareth. A Review of Physical Activity Levels During Elementary School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, n. 25, p. 239-257, 2006.
- GORDON-LARSEN, P.; MELSON, M. C.; POPKIN, B. M. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. **American Journal Preventive Medicine**, USA, v. 27, n. 4, p. 277-283, nov. 2004.
- KOHL, Harold W. 3rd et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health, **The Lancet**, v. 380, p. 294–305, jul. 2012.
- HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, jul. 2012.
- MORAES, Augusto César Ferreira et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, n. 5, p. 523-8, 2009.
- NYBERG, Gisela A et al. Physical activity patterns measured by accelerometry in 6- to 10-yr-old children. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 41, n. 10, p. 1842-8, out. 2009.
- PYLE, Sara A. et al. Fighting an epidemic: the role of schools in reducing childhood obesity. **Psychology in the Schools**, v. 43, n. 3, p. 361–376, 2006.
- TELAMA, Risto. et al. Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Med Sci Sports Exerc*, v. 46, n. 5, p. 955-62, 2014.
- TETI, Gérman L. et al. Systematic review of risk factors for suicide and suicide attempt among psychiatric patients in Latin America and Caribbean. **Revista Panamericana Salud Pública**, v. 36, n. 2, p. 124-33, 2014.
- THASANASUWAN, Wiyada et al. Low sleeping time, high TV viewing time, and physical inactivity in school are risk factors for obesity in pre-adolescent Thai children, **Journal of the Medical Association of Thailand**, v. 99 n. 3, 2016.

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS. **Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Log 60 Minutes of Physical Activity Each Day**, Reston, 2013. Disponível em: <<http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/pa/upload/Comprehensive-School-Physical-Activity-Programs-Helping-All-Students-Log-60-Minutes-of-Physical-Activity-Each-Day.pdf>> Acesso em: 12 Dez. 2017.

UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Physical activity guidelines for Americans**, Washington, 2008. Disponível em: <<https://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>> Acesso em: 12 Dez. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**, Geneva, 2010. Disponível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/41720/1/WHO\\_TRS\\_731.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/41720/1/WHO_TRS_731.pdf) Acesso em: 2 fev 2017.

XAVIER, Mariana Otero et al. Variação temporal no excesso de peso e obesidade em adolescentes de escolar privada do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 19, n. 1, p.74-85, fev. 2014.

Submissão: 18/06/2018

Aceito: 22/09/2018