

# ESCOLA ATIVA

o despertar para o  
esporte

INSTITUTO CORRIDA AMIGA  
RELATÓRIO 01



## Ficha catalográfica

Instituto Corrida Amiga. Relatório Escola  
Ativa 01, 2021. 39 p.

## Diretora-fundadora

Silvia Stuchi

## Coordenação geral do projeto

Arthur Santana

## Equipe técnica

Profissional de Educação Física

Ana Galdino

## Socioeducadores

Gabriela Viola, Graziela Mingati, Márcio  
de Moraes

## Capa, diagramação e projeto gráfico

Gabriela Viola, Graziela Mingati



Relatório desenvolvido pelo Instituto Corrida Amiga,  
disponibilizado nos termos da Licença Creative  
Commons – Atribuição – Não Comercial –  
Compartilhamento pela mesma licença 4.0  
Internacional. É permitida a reprodução parcial ou  
total do relatório, desde que citada a fonte.

PATROCÍNIO



REALIZAÇÃO



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA



Apresentamos o primeiro relatório do projeto Escola Ativa: o despertar para o esporte, aprovado pelo Governo Federal por meio da Secretaria Especial do Esporte do Ministério da Cidadania e patrocinado pelo Atacadão, via Lei de Incentivo ao Esporte.

Este relatório é referente aos meses de janeiro, fevereiro e março de 2021 e foi dividido em algumas seções, apresentadas no Sumário a seguir, a fim de proporcionar uma clara compreensão do processo de desenvolvimento do projeto e das atividades já realizadas, assim como dos materiais produzidos e em construção.

Apesar dos desafios e das adaptações necessárias devido à pandemia de Covid-19, uma vez que estamos cumprindo o planejamento remotamente, seguimos com as atividades online almejando resultados satisfatórios de acordo com o cenário atual. Além disso, compreendemos que o momento é delicado e incerto e que exige flexibilidade, por isso estamos mantendo contato com as escolas beneficiadas a fim de alinhar o calendário e realizar as atividades da melhor forma de acordo com o contexto de cada escola.

Ressaltamos que as fotos desse documento são referentes às atividades presenciais realizadas antes da pandemia e foram utilizadas aqui para fins ilustrativos.

# SUMÁRIO

---

**01.** Apresentação Corrida Amiga

---

**02.** O Projeto Escola Ativa

---

**03.** Atividades desenvolvidas

---

**04.** Materiais produzidos

---

**05.** Materiais em construção

---

**06.** Peças de comunicação

---

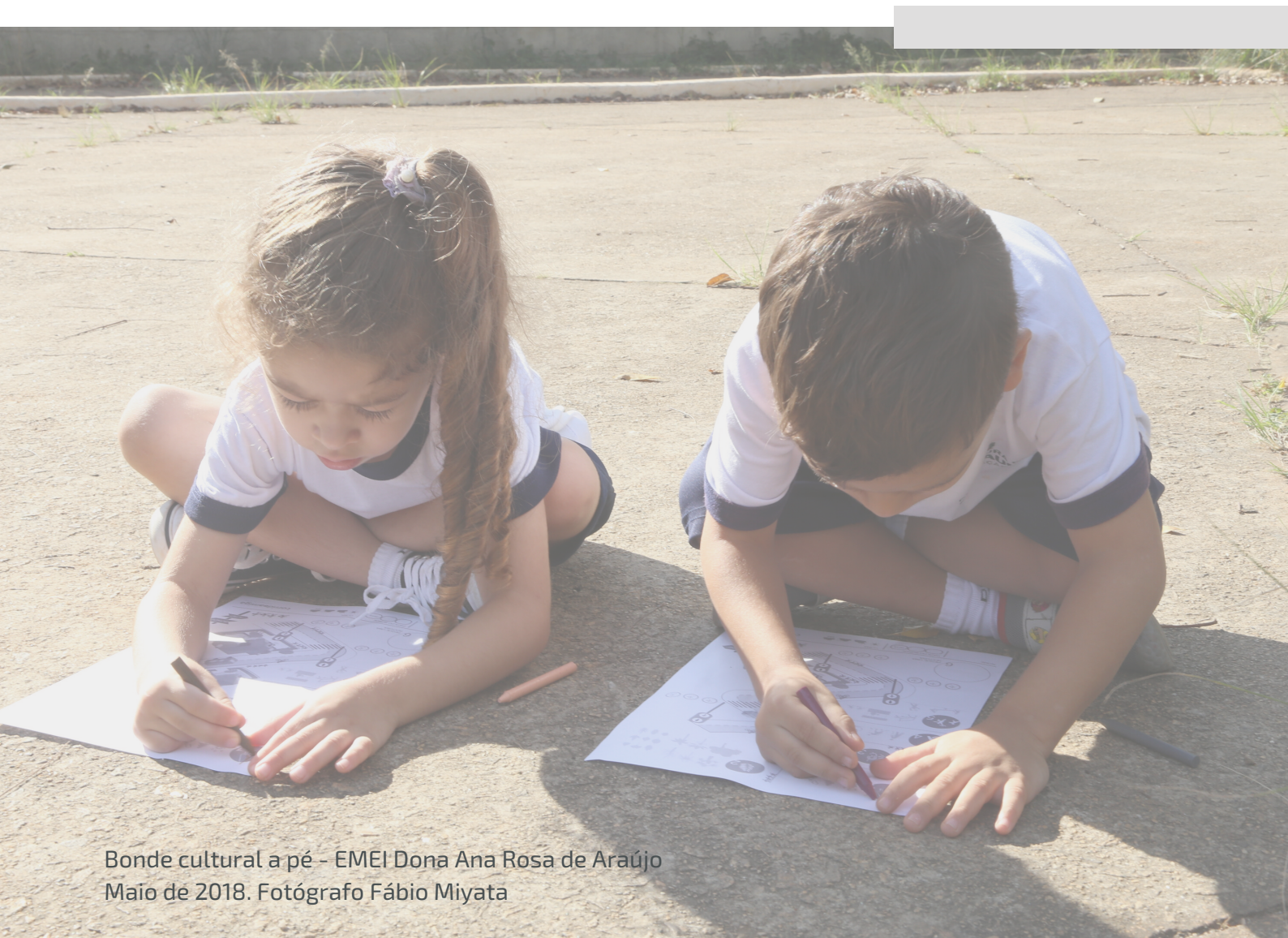
**07.** Referências

---

**08.** Apêndice

# 01

## APRESENTAÇÃO CORRIDA AMIGA



# APRESENTAÇÃO CORRIDA AMIGA



No intuito de sensibilizar a população sobre a necessidade de espaços urbanos mais inclusivos, acessíveis e caminháveis, o Instituto Corrida Amiga busca aproximar e conectar as pessoas ao espaço em que vivem por meio da mobilidade ativa, com atividades de sensibilização lúdico-educacionais, desenvolvimento de projetos, pesquisas e manuais - voltados às **crianças, universitários, idosos e pessoas com deficiência**.

Com o apoio e engajamento do nosso grupo de voluntariado, já foram beneficiadas mais de 25.000 pessoas, na região metropolitana de São Paulo. Também, realizamos, anualmente, campanhas de mobilização nacional: **Calçada Cilada, Travessia Cilada, A Pé ao Trabalho e A pé pra Votar**.

Desde 2016 - ano de formalização da ONG - o Instituto Corrida Amiga beneficiou mais de 5.000 crianças em 10 escolas parceiras, por meio de atividades presenciais e online. Membro desde 2017 da Rede Esporte pela Mudança Social - REMS e desde 2019 da Rede Nacional da Primeira Infância, a Corrida Amiga credencia seus trabalhos com crianças e adolescentes.

# 02

## O PROJETO ESCOLA ATIVA



Circuito do pedestre - EMEI Dona Ana Rosa de Araújo  
Março de 2019

# O PROJETO ESCOLA ATIVA

O projeto Escola Ativa: o despertar para o Esporte visa promover a cidadania e a atividade física na rotina das crianças por meio da prática da caminhada e da corrida, inserindo a prática de atividade física diária durante o deslocamento cotidiano e despertando nas crianças o interesse pelo esporte.

Durante 2021, o projeto atenderá discentes e docentes de 05 escolas públicas da cidade de São Paulo, abrangendo 10 turmas de 30 alunos de 04 a 12 anos, em cada escola, totalizando 1500 alunos da rede pública de ensino.

Serão realizadas atividades lúdico educacionais, online e presenciais, e oferecidos materiais pedagógicos e informativos que visam aproximar as crianças e toda comunidade escolar com os espaços onde vivem, incentivando a prática da caminhada e corrida como meios ativos de deslocamento cotidiano.

Dessa forma, a comunidade escolar poderá usufruir da compreensão das práticas de atividade física e seus benefícios, além de angariar conhecimento a respeito de seu bairro, revalorizando o espaço público e gerando mais qualidade de vida.

Como metas, o projeto visa alcançar:

## METAS QUALITATIVAS

- 1 o aumento da prática diária de atividade física (caminhada e corrida) pelos beneficiados do projeto e sensibilizá-los sobre como deslocamento a pé no cotidiano contribui para essa prática
- 2 a inclusão dos conceitos e benefícios da prática de atividade física cotidiana nos programas de aula das escolas públicas atendidas pelo projeto

## METAS QUANTITATIVAS

- 1 incremento de pelo menos 3% a prática habitual do esporte (caminhada e corrida) entre os beneficiados do projeto nas EMEl e na EMEF
- 2 atendimento de 25% dos professores e professoras das escolas públicas selecionadas pelo projeto



## ETAPAS DO PROJETO

### 1 PALESTRAS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Realizadas para expor à comunidade escolar as atividades do projeto, bem como fornecer diretrizes aos professores para que usem as informações decorrentes do projeto em sala de aula.

### 2 JOGO LÚDICO

Baseado em uma metodologia da União Europeia, o jogo lúdico visa auxiliar o alcance das metas do projeto, sobretudo em relação ao aumento da prática da caminhada e corrida, e redução do sedentarismo e obesidade.

### 3 FORMAÇÃO PARA AS CRIANÇAS [CIRCUITO DO PEDESTRE]

Dinâmicas lúdicas e divertidas que simulam a rede do pedestre para caminhar e correr nas cidades. Ao longo do circuito, separado em estações, são passados conceitos de sustentabilidade e dos benefícios de usar o transporte ativo para o indivíduo e para a sociedade de modo geral.

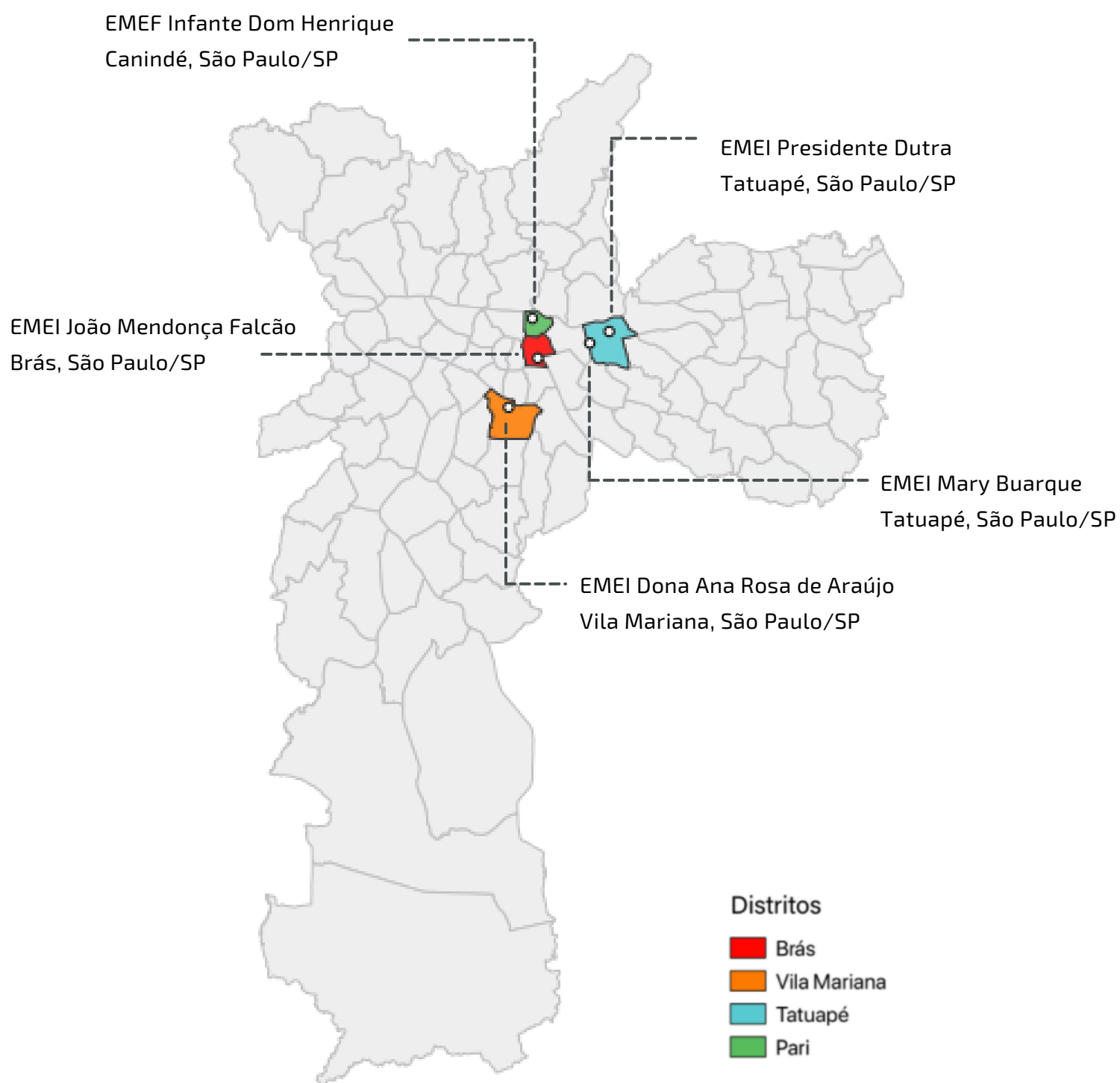
### 4 BONDE A PÉ

Caminhadas guiadas no entorno da escola para promover atividade física e também observar como é possível melhorar o caminho na ida e na volta da escola, identificando melhorias no entorno, como calçadas, iluminação, descarte de lixo e travessias.

### 5 SINALIZAÇÃO ESCOLA ATIVA

Identificação da escola com mapas informativos sobre o entorno da escola e sinalização espacial voltada ao pedestre.

# ESCOLAS BENEFICIADAS



# 03

## ATIVIDADES DESENVOLVIDAS



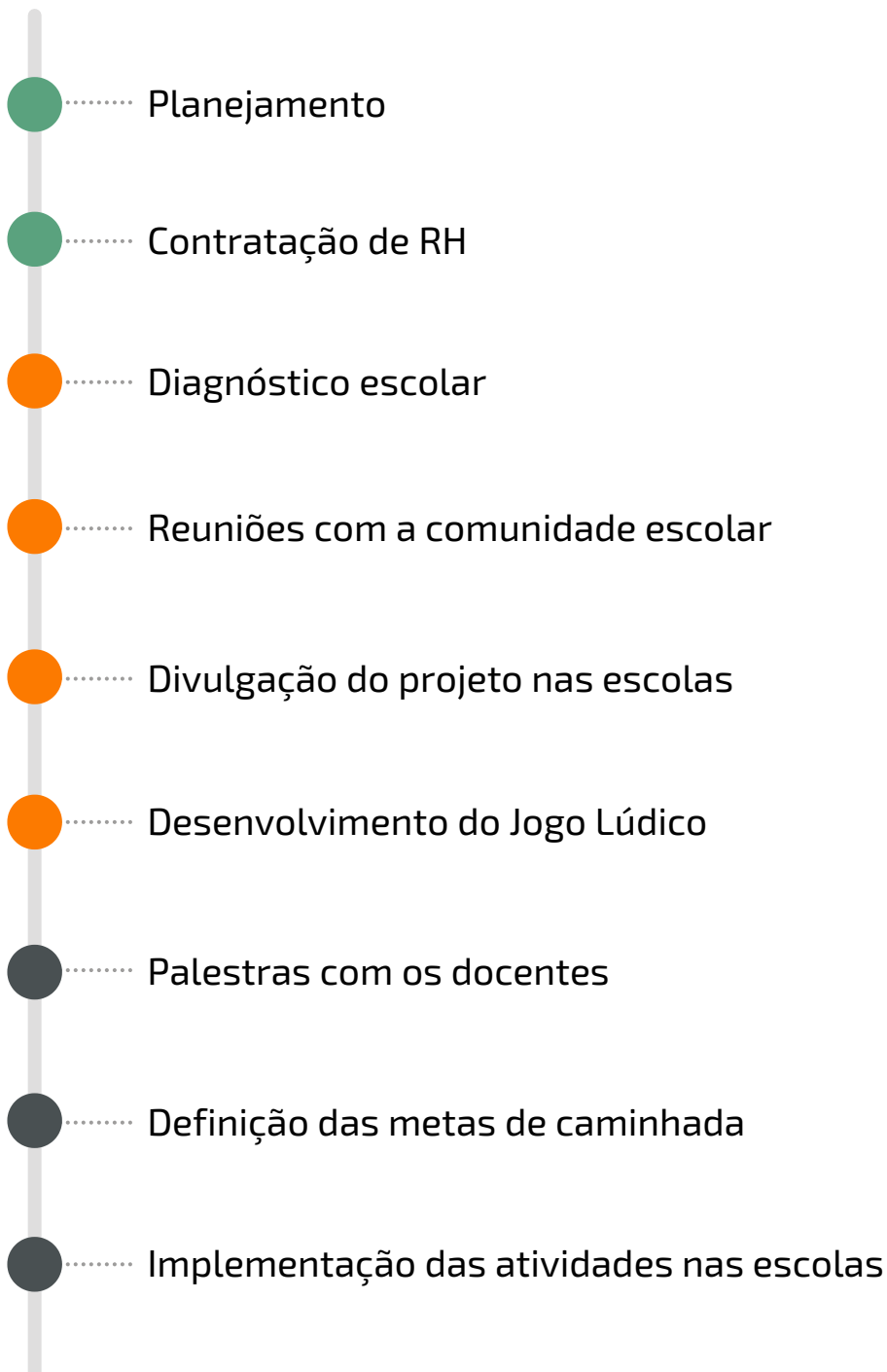
Circuito do pedestre - EMEF Profa. Maria Antonieta D'Alkimin Basto  
Setembro de 2017. Fotografia Fábio Miyata

# ATIVIDADES DESENVOLVIDAS




- 1** Processo Seletivo para equipe do projeto
- 2** Organização e contato com a comunidade escolar
- 3** Reuniões com a comunidade escolar
- 4** Diagnóstico local
- 5** Diagnóstico escolar

# ATIVIDADES DESENVOLVIDAS



 Concluído

 Em andamento

 Reprogramado

# ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

## 1 Processo Seletivo para equipe do projeto

*Objetivo:* formação da equipe de profissionais do projeto.

*Descrição da atividade:* o processo de contratação da equipe de profissionais para o projeto foi dividido em 3 segmentos:

- Seleção e contratação de 4 Socioeducadores(as) e 1 Profissional de Educação Física: se deu através da divulgação do processo seletivo nas redes sociais do Instituto Corrida Amiga e análise interna dos colaboradores da Instituição, seguidos da pré-seleção das candidatas inscritas através da análise de currículo (119 inscrições para a vaga de Socioeducador(a); 215 inscrições para Profissional de Educação Física). A partir da pré-seleção, 10 candidatas foram entrevistadas (6 candidatas à vaga de Socioeducador(a); 4 candidatas à vaga de Profissional de Educação Física) para a contratação de uma profissional em cada vaga. Após entrevistas e análises internas finais, a equipe foi fechada com a contratação de mais 2 profissionais para a função de Socioeducador(a) no projeto;
- Contratação de serviços de assessoria jurídica e contábil.

*Profissionais envolvidos:* Coordenador e Diretora do Instituto Corrida Amiga (diretamente).

*Horas de atividade:* 20 horas

# ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

## 2 **Organização e contato com a comunidade escolar**

*Objetivo:* divulgar o Projeto Escola Ativa, o despertar para o Esporte, a fim de mobilizar a participação de toda comunidade escolar, principalmente o corpo docente, sensibilizando-os com relação aos benefícios da prática diária de atividades físicas e estimulando a inserção da corrida e da caminhada nas atividades de aula.

*Relação com metas do projeto:* a atividade contribui para as Metas 2, Qualitativa e Quantitativa, por colaborar a partir da sensibilização da coordenação das escolas atendidas pelo projeto sobre as atividades, os benefícios do deslocamento a pé e da atividade física, além de promover a sinergia entre todas as instituições ligadas no projeto.

*Descrição da atividade:* durante todo o projeto manteremos um contato próximo com as escolas beneficiárias, no contexto da pandemia, monitorando a abertura para as aulas presenciais no município de São Paulo, acompanhando a programação dos conteúdos disponibilizados online para os alunos e o contexto que cada comunidade escolar está inserida. O contato é feito pelo coordenador do projeto com os coordenadores e responsáveis das escolas, por meio de e-mail e telefone.

*Profissionais envolvidos:* Coordenador (diretamente); Diretora do Instituto Corrida Amiga e Socioeducadores (indiretamente).

*Horas de atividade:* 20 horas (referentes ao primeiro trimestre de 2021)

# ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

## 3 Reuniões com a comunidade escolar

*Objetivo:* divulgar o Projeto Escola Ativa: o despertar para o Esporte, a fim de mobilizar a participação das crianças, seus familiares e toda comunidade escolar, sensibilizando-os com relação aos benefícios da prática diária de atividades físicas e estimulando a inserção da corrida e da caminhada em seu cotidiano.

*Relação com metas do projeto:* a atividade contribui para a Meta Qualitativa 1 por colaborar a partir da sensibilização da comunidade atendida pelo projeto sobre os benefícios do deslocamento a pé e atividade física.

*Descrição da atividade:* o processo de divulgação do projeto acontece através de um conjunto de reuniões em cada instituição, iniciando com uma reunião com coordenadores escolares, seguindo com a reunião com o corpo docente e finalizando com a reunião com toda comunidade escolar.

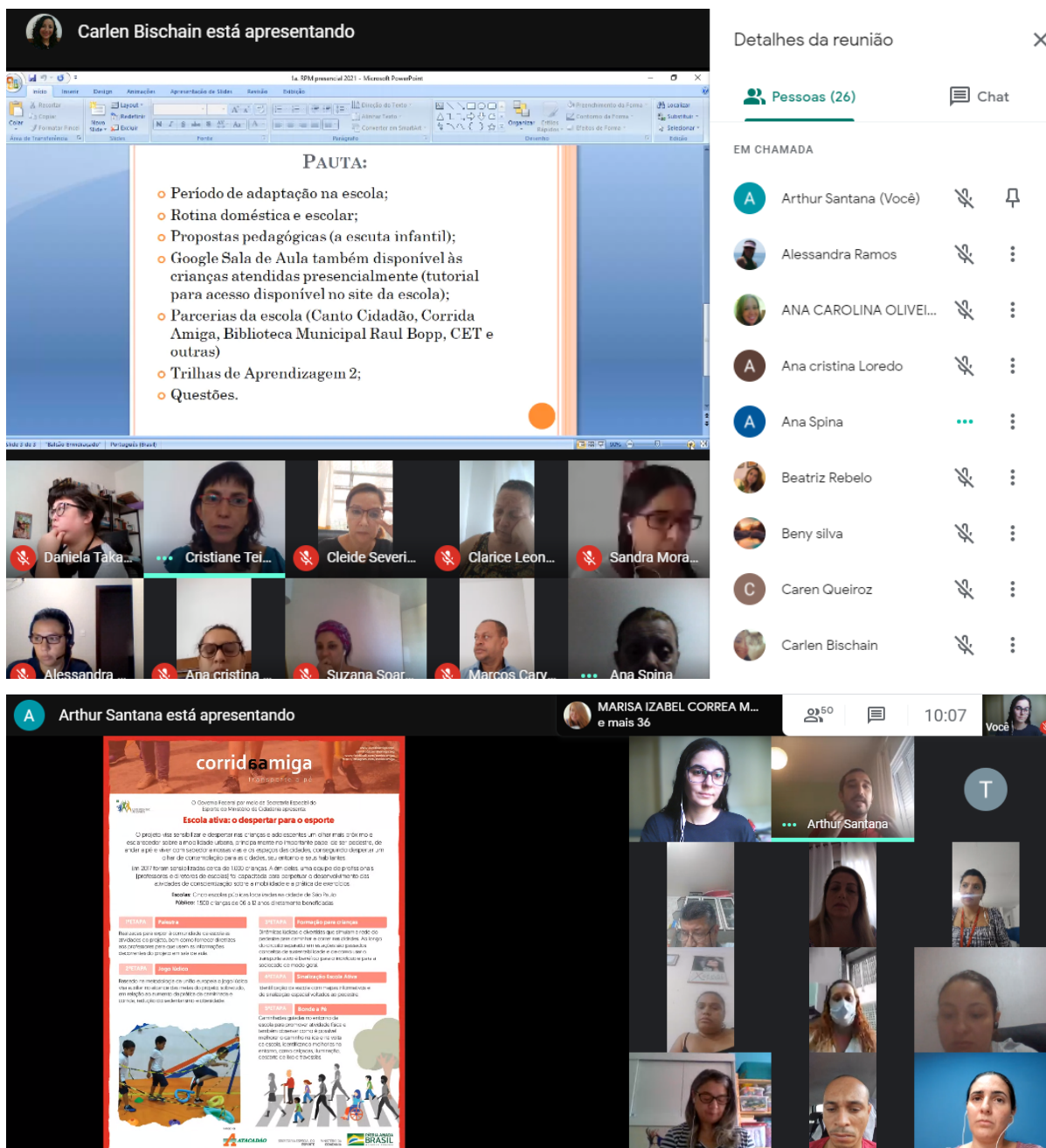
*Profissionais envolvidos:* Coordenador e Socioeducadores (diretamente); Diretora do Instituto Corrida Amiga (indiretamente).

*Instituições atendidas:*

- Reunião com coordenadores: EMEI Dona Ana Rosa de Araújo, EMEI Mary Buarque; EMEI Presidente Dutra; EMEF Infante Dom Henrique
- Reunião com o corpo docente: EMEI Dona Ana Rosa de Araújo; EMEI Mary Buarque
- Reunião com a comunidade escolar: EMEI Dona Ana Rosa de Araújo (2 reuniões); EMEI Mary Buarque

*Horas de atividade:* 8h30min





Capturas de tela durante as reuniões realizadas com as comunidades escolares da EMEI Dona Ana Rosa de Araújo (acima) e EMEI Mary Buarque (abaixo).

## 4 Diagnóstico local

*Objetivo:* estabelecer uma linha base de informações sobre a prática de atividades físicas, sedentarismo e deslocamentos cotidianos da população das localidades atendidas pelo projeto.

*Relação com metas do projeto:* o diagnóstico local contribui para as Metas 1, Qualitativa e Quantitativa, ao fundamentar o diagnóstico escolar, verificador de tais metas.

*Descrição da atividade:* compilação de informações que tratam da prática de atividades físicas, sedentarismo e deslocamentos cotidianos através de consultas às pesquisas de organizações da sociedade civil, produções acadêmicas e bases de dados das subprefeituras regionais. \*Disponível na seção 8 - Apêndice.

*Profissionais envolvidos:* Coordenador e Socioeducadores (diretamente); Diretora do Instituto Corrida Amiga (indiretamente).

*Horas de atividade:* 12 horas

## 5 Diagnóstico escolar

*Objetivo:* obter informações sobre a prática de atividades físicas, sedentarismo e deslocamentos cotidianos das comunidades escolares beneficiárias do projeto.

*Relação com metas do projeto:* os resultados do diagnóstico escolar fornecerão os indicadores das Metas 1, Qualitativa e Quantitativa.

*Descrição da atividade:* elaboração e aplicação de questionário no intuito de obter informações que envolvam sedentarismo, prática de atividade física e hábitos de deslocamento cotidiano das comunidades escolares.

*Profissionais envolvidos:* Coordenador, Socioeducadores, Profissional de Educação Física e Diretora do Instituto Corrida Amiga (diretamente).

*Instituições atendidas:* questionário elaborado para atender e ser aplicado em todas as escolas.

*Horas de atividade:* 10 horas

# RESULTADOS QUANTITATIVOS

<b>Atividade</b>	<b>Instituição de ensino</b>	<b>N.º de beneficiados</b>
<b>Reuniões com a comunidade escolar</b>	<b>EMEI Dona Ana Rosa de Araújo</b>	<b>55</b>
	<b>EMEI João Mendonça Falcão</b>	<b>00</b>
	<b>EMEI Mary Buarque</b>	<b>48</b>
	<b>EMEI Presidente Dutra</b>	<b>01</b>
	<b>EMEF Infante D. Henrique</b>	<b>01</b>
<b>Diagnóstico escolar</b>	<b>EMEI Dona Ana Rosa de Araújo</b>	<b>Questionário finalizado e será enviado às comunidades escolares</b>
	<b>EMEI João Mendonça Falcão</b>	
	<b>EMEI Mary Buarque</b>	
	<b>EMEI Presidente Dutra</b>	
	<b>EMEF Infante D. Henrique</b>	
<b>Total de beneficiados</b>		<b>105</b>

# 04

## MATERIAIS PRODUZIDOS



# MATERIAIS PRODUZIDOS



**1** Questionário para o diagnóstico escolar

**2** Jogo Lúdico

# MATERIAIS PRODUZIDOS

## 1 Questionário para o diagnóstico escolar

*Objetivo:* captação de dados para traçar um perfil da comunidade escolar referente à prática de atividade física e fatores relacionados, como a saúde (sedentarismo e obesidade) e deslocamentos cotidianos (meios de transporte).

*Relação com metas do projeto:* os resultados obtidos com as respostas do questionário fornecerão os indicadores das Metas 1, Qualitativa e Quantitativa.

*Descrição do material:* o questionário foi estruturado em 4 partes na plataforma de Formulários do Google. A primeira tem perguntas voltadas para a percepção geral em relação à atividade física. A segunda tem questões sobre o deslocamento da criança para a escola. Na terceira, são perguntas acerca dos deslocamentos do dia-a-dia do(a) responsável pela criança. A quarta parte trata da prática de exercícios físicos na família. O mesmo questionário será aplicado ao final do projeto, com perguntas complementares que permitem avaliar o impacto das atividades no público beneficiado. O **material** foi enviado aos(as) coordenadores(as) das escolas para que fosse encaminhado para os(as) responsáveis pelos(as) estudantes. Ele será disponibilizado e acessado virtualmente através das plataformas e redes sociais das escolas.

*Profissionais envolvidos:* Coordenador, Socioeducadores, Profissional de Educação Física e Diretora do Instituto Corrida Amiga (diretamente).

*Instituições atendidas:* questionário elaborado para atender e ser aplicado em todas as escolas atendidas pelo projeto.

## 2 Jogo Lúdico

*Objetivo:* sensibilização sobre a importância da atividade física no cotidiano de todas e todos e auxílio, com informações adicionais, ao diagnóstico escolar sobre a prática de atividade física e hábitos de deslocamento cotidiano, através de uma dinâmica lúdica de escuta ativa e propostas de interação com movimentos e desafios corporais.

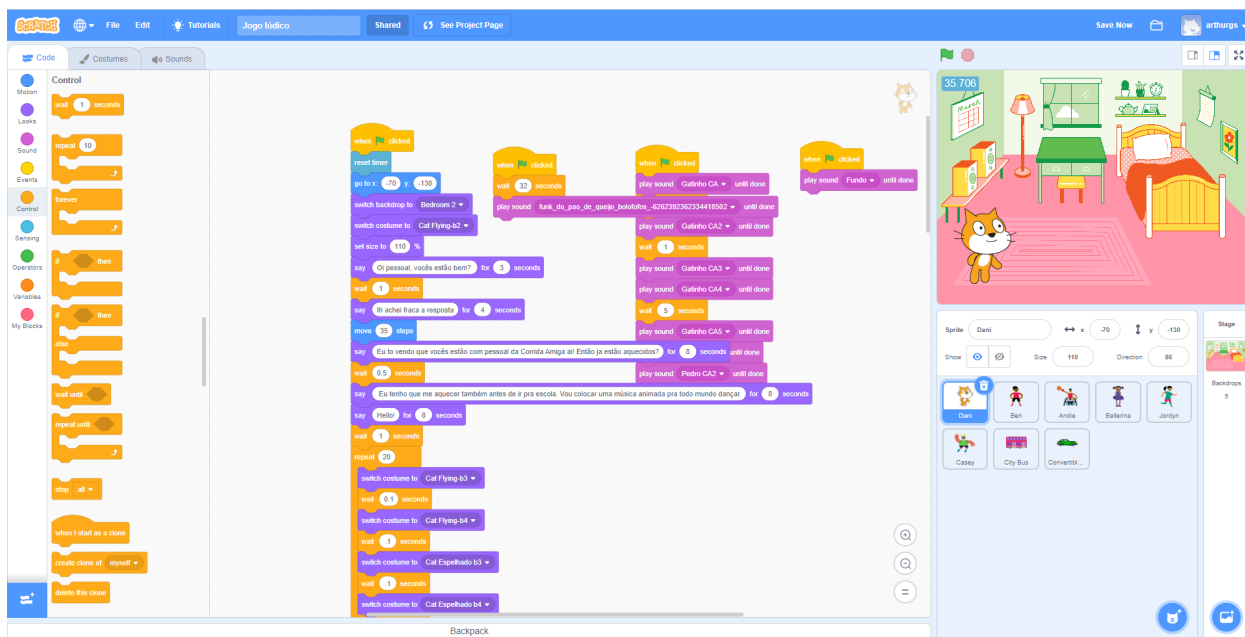
*Relação com metas do projeto:* auxiliar no alcance das Metas 1, Qualitativa e Quantitativa, do projeto, sobretudo em relação ao aumento da prática da caminhada e corrida, redução do sedentarismo e obesidade, com a sensibilização sobre estes temas. Também auxiliará no monitoramento e verificação das metas, engajando e tornando as crianças protagonistas do processo.

*Descrição do material:* o material foi inspirado na metodologia da união europeia "Traffic Snake Game". Em nosso material, o jogo lúdico foi estruturado com três conteúdos da Educação Física que se adequam aos objetivos da dinâmica: jogos ambientais, simbólicos e de exercícios. O roteiro e o planejamento do jogo compõe a história de um gatinho, como personagem principal, que dialogará com as crianças acerca dos meios de locomoção adotados pelas famílias nos trajetos de ir e vir da escola. O jogo está sendo desenvolvido no *Scratch*, uma plataforma de programação educacional gratuita, e será aplicado ao vivo, através de plataforma de videoconferência online, e disponibilizado em formato de vídeos para serem acessados remotamente.

*Profissionais envolvidos:* Coordenador, Profissional de Educação Física, Socioeducadores e Diretora do Instituto Corrida Amiga (diretamente).

*Instituições atendidas:* será utilizado nas atividades em todas as escolas atendidas pelo projeto.





Desenvolvimento do Jogo Lúdico na plataforma Scratch

# 05

## MATERIAIS EM CONSTRUÇÃO



# MATERIAIS EM CONSTRUÇÃO

## 1 Circuito do pedestre

*Objetivo:* sensibilizar as crianças sobre como o deslocamento a pé contribui para o aumento da prática da atividade física, buscando contribuir para o aumento em pelo menos 3% da prática da corrida e caminhada entre as crianças.

*Relação com metas do projeto:* auxiliar no alcance das Metas 1, Qualitativa e Quantitativa, do projeto, sobretudo em relação à sensibilização sobre os deslocamentos cotidianos e à prática de atividades físicas.

*Descrição do material:* o Circuito do pedestre compõe a etapa de Formação para Crianças. Nessa atividade, dinâmicas lúdicas e divertidas buscam estimular o caminhar e correr nas cidades. Ao longo do circuito, separado em estações, são passados conceitos de sustentabilidade e de como praticar atividade física é benéfico para o indivíduo e para a sociedade de modo geral.

Neste momento, o Circuito do Pedestre está sendo adaptado para o ambiente online mantendo o amplo repertório de movimentos presente na atividade presencial. Ao longo do circuito, elaborado no *Scratch*, as crianças irão se deparar com diversas charadas e desafios enfrentados pelo personagem do gatinho ao caminhar na cidade, que as colocarão em cenários de desafios corporais para realizar em casa, e dialogando sempre com conceitos de acessibilidade, sustentabilidade e cidadania.

*Profissionais envolvidos:* Coordenador, Profissional de Educação Física, Socioeducadores e Diretora do Instituto Corrida Amiga (diretamente).

*Instituições atendidas:* será utilizado nas atividades em todas as escolas atendidas pelo projeto.

# 06

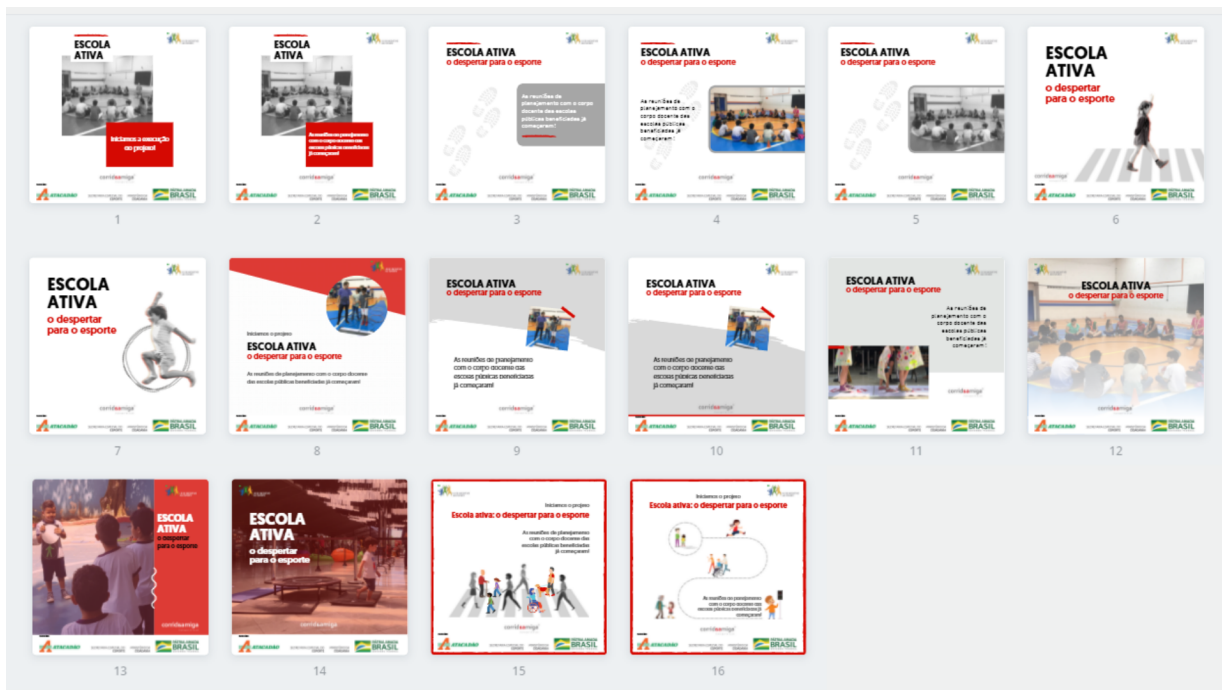
## PEÇAS DE COMUNICAÇÃO



# PEÇAS DE COMUNICAÇÃO

## 1 Imagens para divulgação do projeto

No mês de fevereiro foram criados alguns modelos de peças de comunicação para divulgação do projeto e das atividades em redes sociais e em outros meios de comunicação, como a newsletter mensal e o blog do Instituto Corrida Amiga. No total, foram desenvolvidas e aprovadas 16 imagens no formato 1080 x 1080 px.



Peças de comunicação aprovadas pelo Ministério da Cidadania e pelo Atacadão no mês de fevereiro.

# DIVULGAÇÃO NAS MÍDIAS

## 1 Redes sociais

Dentre todas as peças de comunicação aprovadas, foi escolhida a seguinte imagem para a primeira divulgação do projeto nas redes sociais:



Imagem de divulgação do projeto Escola ativa: o despertar para o esporte. Publicada em 23 de fevereiro no [blog](#) e nas redes sociais ([Instagram](#), [Facebook](#) e [Linkedin](#)).

## 2 Rádio CBN São Paulo

O projeto foi divulgado em fevereiro pela Rádio CBN São Paulo em uma entrevista com a Silvia Stuchi, diretora-fundadora do Instituto Corrida Amiga. A ONG também divulgou a entrevista no blog e nas redes sociais no mês de março e as postagens permanecem visíveis.

globo.com | g1 | ge | gshow | videos

MENU AO VIVO CBN

SÁBADO, 27/02/2021, 13:29

CBN São Paulo - Entrevista

### Projeto Escola Ativa vai trabalhar mobilidade com alunos de escolas públicas

Cinco colégios serão beneficiados pela iniciativa, que foi desenhada pelo Instituto Corrida Amiga. Em entrevista ao CBN São Paulo, a diretora do instituto, Silvia Stuchi, falou sobre a importância de trabalhar o tema com as crianças.

DURAÇÃO: 00:18:00

Sala de aula. Foto: Freeimages

Entrevista concedida pela Silvia Stuchi para a Rádio CBN São Paulo em 27 de fevereiro. Divulgada no blog e nas redes sociais (Instagram, Facebook e LinkedIn) em 5 de março.

### 3 Newsletter Corrida Amiga - Fevereiro 2021

O projeto Escola Ativa também foi destaque na newsletter de fevereiro do Instituto Corrida Amiga, que foi enviada no dia 2 de março para 1.195 pessoas e teve o total de 21 cliques no link vinculado à publicação do projeto no blog.

A newsletter teve visibilidade internacional e alcançou 5 (cinco) países: Brasil, Estados Unidos, Israel, Austrália e Reino Unido.

## ESCOLA ATIVA

o despertar para o esporte



#### PROJETO ESCOLA ATIVA: O DESPERTAR PARA O ESPORTE

Com muita alegria, apresentamos o projeto Escola Ativa: o despertar para o esporte, que beneficiará cinco escolas públicas localizadas na cidade de São Paulo. O trabalho, que será realizado com estudantes de 06 a 12 anos e professores/as das escolas municipais beneficiadas, tem o intuito de sensibilizar e despertar nas crianças e adolescentes um olhar mais próximo e esclarecedor sobre o importante papel de ser pedestre, de andar a pé, de respeitar e incluir toda diversidade de pessoas e de viver com sabedoria e segurança em nos espaços urbanos.

As reuniões de planejamento com o corpo docente das escolas públicas beneficiadas já começaram e, em breve, iniciaremos os primeiros diagnósticos nas escolas.

Para compor nossa equipe, abrimos chamada e, em menos de 10 dias, recebemos mais de 400 inscrições para as vagas de socioeducadores/as e profissional de educação física! Estamos na fase de análise das inscrições e, logo, todos/as candidatos/as receberão mais informações sobre o resultado das próximas etapas.

O projeto, aprovado pelo Governo Federal por meio da Secretaria Especial do Esporte do Ministério da Cidadania, é patrocinado pelo Atacadão, via Lei de Incentivo ao Esporte. Se quiser saber mais sobre as atividades, acesse [aqui](#).

corridsamiga®  
transporte a pé

PATROCÍNIO



SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE






MINISTÉRIO DA CIDADANIA

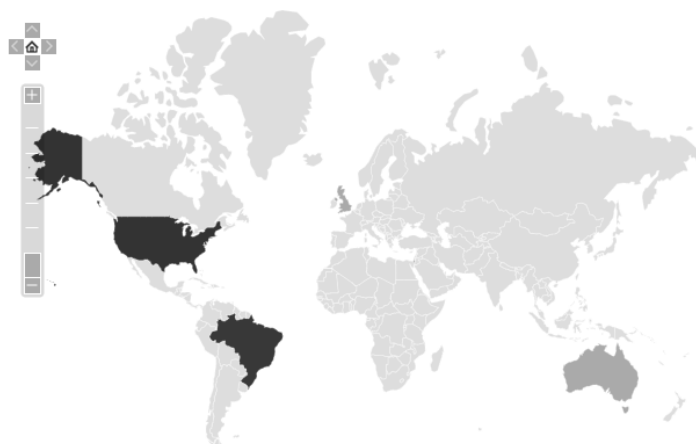


Newsletter Corrida Amiga Fevereiro 2021. Enviada em 2 de março para 1.195 pessoas.



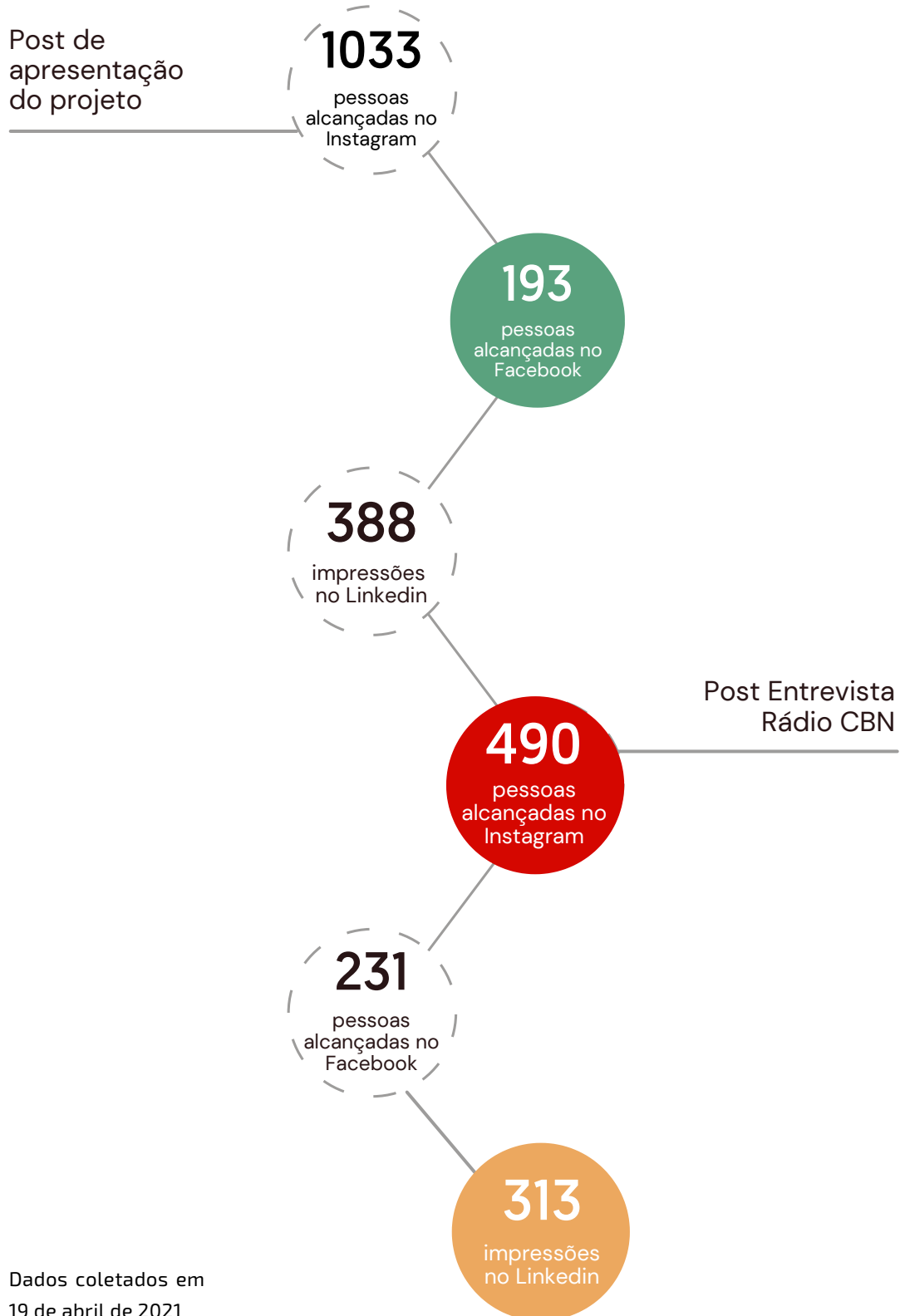
### Top locations by opens

 USA	253	50.9%
 Brazil	239	48.1%
 Israel	3	0.6%
 Australia	1	0.2%
 United Kingdom	1	0.2%



Alcance da newsletter: localizações das pessoas que tiveram acesso e abriram o e-mail.

# MÉTRICAS E ALCANCE



# 07

## REFERÊNCIAS



Bonde cultural a pé - EME Dona Ana Rosa de Araújo  
Maio de 2018. Fotógrafo Fábio Miyata

# REFERÊNCIAS

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Prática de esporte e atividade física: 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

Rede Nossa São Paulo; IBOPE Inteligência. Pesquisa "Viver em São Paulo: Esporte". São Paulo: Rede Nossa São Paulo, 2019.

Rede Nossa São Paulo; IBOPE Inteligência. Pesquisa "Viver em São Paulo: Pedestre". São Paulo: Rede Nossa São Paulo, 2019.

RIBEIRO, E. H. C. **Efeito de dois programas de intervenção no nível de atividade física de adolescentes matriculados em escolas da rede pública de ensino da Zona Leste da cidade de São Paulo, SP.** 2009. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

SILVA, C. G. et al. Estado nutricional de crianças e adolescentes residentes em comunidade carente. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 75, p. 927-934, 13 jan. 2019.

# 08

## APÊNDICE



## DIAGNÓSTICO LOCAL

Na primeira etapa do projeto, realizamos uma coleta de dados com o objetivo de realizar um diagnóstico local com informações a respeito de sedentarismo, obesidade e prática de atividade física na escala local do entorno de cada escola. Para isso, buscamos pesquisas acadêmicas, bases de dados das subprefeituras regionais e outros acervos que pudessem contribuir para esse levantamento.

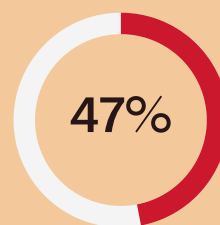
Enfrentamos uma grande dificuldade de encontrar dados locais de cada subprefeitura e essa demanda vai ser suprida por meio do formulário enviado aos pais/responsáveis dos alunos de cada escola. Nele, foram elaboradas perguntas acerca da prática de exercício físico e fatores relacionados, como os meios de deslocamento cotidianos na cidade. A partir das respostas, poderemos traçar um perfil de cada comunidade escolar.

Outra barreira foi a falta de levantamentos realizados com crianças menores de 12 anos: nas principais pesquisas sobre o tema, elas não são incluídas nas faixas etárias consultadas. Mesmo assim, como os adultos também são beneficiários do nosso projeto, utilizamos os acervos disponíveis para entender o panorama dessa faixa etária no diagnóstico.

No Sudeste, 37,5% das pessoas com mais de 15 anos praticaram algum esporte/atividade física em um período de 365 dias e 33,33% indicaram a caminhada como principal esporte praticado. Além disso, 40,6% das pessoas praticam atividade física para melhorar a qualidade de vida ou bem estar e 24,6% praticam para melhorar ou manter o desempenho físico (PNAD, 2015).

Quando olhamos para o estado de São Paulo, apenas 23,6% das pessoas com 15 anos ou mais praticaram algum esporte e 19,1% praticaram alguma atividade física em um ano (PNAD, 2015).

Na cidade de São Paulo, uma pesquisa realizada com pessoas acima de 16 anos revelou que



da população paulistana **não pratica e nem praticou esporte ou atividade física** nos últimos 12 meses! (RNSP e IBOPE, 2019).

**A falta de tempo foi apontada por 39% dos entrevistados como o principal motivo para quem não faz nenhuma prática atualmente** (RNSP e IBOPE, 2019).

As escolas beneficiárias do nosso projeto estão localizadas na Zona Centro/Oeste [Vila Mariana, Brás e Canindé] e na Zona Leste [Tatuapé] da cidade. Na primeira, 47% das pessoas da Zona Oeste/Centro praticam, em média, entre 30 minutos e 1 hora de esporte/atividade física por dia. Já na Zona Leste, esse número cai para 29% (RNSP e IBOPE, 2019).

Uma das recomendações para aumentar a prática de atividade física é incluir a caminhada nos deslocamentos do cotidiano, como ir a pé para a escola, supermercado, farmácia, entre outros. Porém, apenas

**13%** dos paulistanos costumam **levar os filhos para escola/cursos exclusivamente a pé**

A prática regular de exercício físico tem impacto positivo na qualidade de vida das pessoas, melhorando a saúde e o bem estar delas. O Inquérito de Saúde na Cidade de São Paulo (ISA), produzido em 2015, traz dados de sobrepeso e obesidade coletados com adolescentes (12 a 16 anos), adultos (20 a 59 anos) e idosos (+60 anos). No grupo de

adolescentes, 1,9% dos entrevistados apresentaram baixo peso/magreza, 19,5% sobrepeso e 9,4% obesidade. Já no grupo de adultos, 2,7% apresentam baixo peso/magreza, 41% estado nutricional adequado, 36,2% sobrepeso e 20,5% obesidade.

Um estudo realizado por Silva (2018) com crianças e adolescentes entre 6 e 18 anos de idade constatou que, na classificação por IMC/I, 24,7% das crianças estavam com excesso de peso e 82% estavam eutróficas. Ainda, 25% dos adolescentes estavam com excesso de peso e 70% estavam eutróficos.

Apesar dos benefícios da atividade física, essa não é uma prática cotidiana das crianças e adolescentes. Um outro estudo, realizado em Pelotas (RS), com adolescentes de 10 a 12 anos mostrou que apenas 41,8% deles atingiram os 300 minutos recomendados de atividade física semanal (Hallal e col., 2006). Outro estudo, em Piracicaba (SP), com adolescentes entre 10 e 15 anos de idade mostrou que 45,1% deles atingiu essa recomendação (Romero e col., 2008).

# ENTRE EM CONTATO



Bonde a pé - LAC2. Junho de 2018



[corridaamiga.org](http://corridaamiga.org)



[contato@corridaamiga.org](mailto:contato@corridaamiga.org)



[/corridaamiga](https://www.facebook.com/corridaamiga)



[@corridaamiga](https://www.instagram.com/corridaamiga)



[Corrida Amiga](https://www.youtube.com/CorridaAmiga)



[/company/corridaamiga](https://www.linkedin.com/company/corridaamiga)

**corridsamiga**  
transporte a pé