

O DESAFIO DO AGITO



Nº 1
2024

 **CELAFISCS** ★★★★★
CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE
APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

 **EME**
eMuseu do Esporte

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Gualano, Bruno
O desafio do agito [livro eletrônico] / Bruno
Gualano . -- 1. ed. -- Rio de Janeiro : Overcome,
2024.
PDF

ISBN 978-65-984524-0-7

1. Atividade física 2. Exercícios físicos para
crianças 3. Literatura infantojuvenil I. Título.

24-224503

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura infantil 028.5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

A reprodução e/ou distribuição desta obra, no seu todo ou
em parte, está autorizada, desde que não modificada,
citada a fonte e não tenha fins comerciais.



Caros pais e jovens leitores.

Em um mundo repleto de telas e agendas lotadas, é fácil esquecer uma das coisas mais importantes que podemos fazer pela nossa saúde: movimentar o corpo. Este livro está aqui para lembrar a todos nós – crianças e pais – que ser ativo não é apenas uma questão de exercício; trata-se de se divertir, manter-se saudável e sentir-se bem, tanto por dentro quanto por fora.

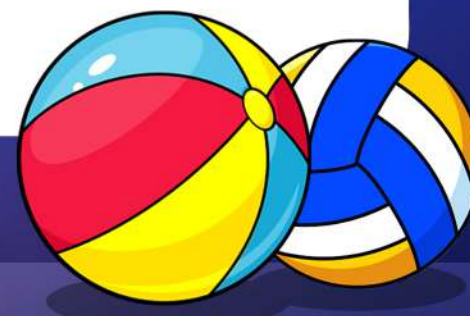
Na Organização Mundial da Saúde (OMS), preocupamo-nos profundamente com a saúde e o bem-estar das pessoas de todas as idades, especialmente das crianças. Sabemos que a atividade física regular é fundamental para uma vida feliz e saudável. Para as crianças, ajuda no fortalecimento de ossos e músculos, melhora a coordenação e o equilíbrio e mantém o coração e os pulmões saudáveis. Mas, mais do que isso, ser ativo é uma maneira maravilhosa de explorar o mundo, fazer novos amigos e descobrir aventuras emocionantes todos os dias.

Este livro foi elaborado para inspirar crianças a se movimentarem e mostrar aos pais como podem incentivar seus filhos a levar uma vida ativa. Seja andando de bicicleta, brincando de pega-pega ou simplesmente caminhando para a escola, cada pequeno movimento conta. E a melhor parte? Ser ativo em família torna tudo ainda mais agradável!

Seja ativo e permaneça ativo



Dra Fiona Bull
Diretora de Atividade Física
OMS, Genebra, Suíça



Meu pequeno leitor e minha pequena leitora.

Já se imaginou num mundo sem celular, tablete, TV ou qualquer outra telinha para diversão?

A professora Marta convida seus alunos a experimentar um tiquinho desse mundo. Esse é O Desafio do Agito, a ser encarado por uma turminha bem encafifada com essa história de se divertir sem a companhia de uma tela por um mês inteiro.

E você aí, conseguiria?

Vou te contar um segredo então. Ayrton, Paula, Yara, João e Clodoaldo passaram pelo teste, e vão nos contar o que de mais valioso descobriram com essa experiência: em movimento, a vida pode ser muito mais divertida! Você também está pronto para encarar esse desafio?

Esta singela obra, apoiada pelo e-Museu do Esporte, celebra os 50 anos do CELAFISCS, uma das mais importantes entidades dedicadas à promoção da saúde e do bem-estar da população brasileira pela prática da atividade física. Sinto-me honrado em participar desse projeto, ao lado de grandes parceiros que contribuíram valiosamente desde a sua idealização.



BRUNO GUALANO

Cientista e docente do Centro de Medicina do Estilo de Vida da Faculdade de Medicina da USP. Autor da coletânea infantil Bel: Ciência para Crianças.



Autor

Bruno Gualano

Faculdade de Medicina da USP

Organizadores:

Antonio Carlos Bramante

Bianca Gama Pena

Victor Keihan Rodrigues Matsudo

Laboratório de Gestão das Experiências do Lazer - UNINTER
eMuseu do Esporte

CELAFISCS

Consultores

Ana Maria Miragaya

Dartagnan Pinto Guedes

Laércio Elias Pereira

Lamartine Pereira da Costa

Luis Carlos de Oliveira

Luiz Guilherme Grossi Porto

Maria Beatriz Rocha Ferreira

Universidade Estácio de Sá

Universidade Estadual do Norte do Paraná

Centro Esportivo Virtual

eMuseu do Esporte

CELAFISCS

Faculdade de Educação Física da UnB

Grupo de Pesquisa do NGIME, UF Juiz de Fora

Ilustrações

Clayton Esteves

Realização



NO RECREIO DA ESCOLA DR. GUEDES, COISA DIFÍCIL É ENCONTRAR UMA ÚNICA CRIANÇA SEM O CELULAR NA MÃO



A PAUSA ENTRE AS AULAS É O TÃO AGUARDADO MOMENTO PARA JOGAR O VIDEOGAME DA MODA, ASSISTIR AO NOVO EPISÓDIO DAQUELE CANAL QUE TODOS ADORAM, OU APENAS PARA NAVEGAR SEM RUMO POR ENTRETENIMENTOS INFINITOS, QUE COM UM SIMPLES DESLIZAR DE DEDO, PASSAM COMO UM RAIOS PELOS OLHINHOS VIDRADOS NA TELA.

MAS A PROFESSORA MARTA TINHA OUTROS PLANOS. EM SUA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, PROPÔS AOS ALUNOS O DESAFIO:

DURANTE O RECREIO, POR 1 MÊS INTEIRO, TODOS TERÃO DE DEIXAR DE LADO SEUS CELULARES E TABLETS E BUSCAR OUTRA FORMA DE DIVERSÃO.

AH NÃO!
SEM CHANCE!

SIMPLESMENTE IMPOSSÍVEL,
PROFESSORA!

CALMA QUE TEM MAIS: E NADA
DE TELA ANTES DE DORMIR.

O QUÊ?!



MAS QUANDO A RECLAMAÇÃO GANHAVA CORO ENTRE OS ALUNOS, A PROFESSORA MARTA PROVOCOU:

QUER DIZER, ENTÃO, QUE VOCÊS VÃO DESISTIR ANTES MESMO DE TENTAR SUPERAR O DESAFIO?

VOCÊS REALMENTE ACREDITAM QUE NÃO HÁ DIVERSÃO POSSÍVEL SEM CELULAR, TV E VIDEOGAME, NÉ?

ACHO DIFÍCIL IMAGINAR UM MUNDO DIVERTIDO SEM ESTAR CONECTADO...

POIS ENTÃO, PAULA, VOCÊS TERÃO A CHANCE DE DESCOBRIR SE HÁ OUTRAS FORMAS DIVERTIDAS DE SE CONECTAR. ESTÁ LANÇADO O DESAFIO!



JÁ NO PRIMEIRO DIA DO DESAFIO, O SENTIMENTO ERA DE DESÂNIMO.

PÔ, NÃO É JUSTO QUE A GENTE FIQUE AQUI SENTADO VENDO TODOS OS OUTROS ALUNOS CURTINDO COM SEUS CELULARES

O QUE QUER DIZER, JOÃO?

TALVEZ A GENTE NÃO PRECISE FICAR AQUI SENTADO...





AGORA QUE NÃO ESTOU USANDO O CELULAR, COMECEI A NOTAR QUE A QUADRA DA ESCOLA PARECE BEM BACANA ATÉ... E COMO FICAR SENTADO AQUI TÁ BEM CHATO, PODERÍAMOS APOSTAR UMA CORRIDA...BORA LÁ?

POR MIM, TANTO FAZI!

NADA MAL

EU TOPO! MAS UMA CORRIDA DE REVEZAMENTO EM EQUIPE SERIA BEM MAIS LEGAL, NÃO ACHAM?

ASSIM QUE COMEÇA A DISPUTA, O TÉDIO INICIAL VAI-SE EMBORA.
E TODA AQUELA ATMOSFERA DE EUFORIA, COOPERAÇÃO E
COMPETIÇÃO FAZ AYRTON REFLETIR:

ACHO QUE ENCONTRAMOS UMA NOVA
MANEIRA BEM DIVERTIDA DE NOS CONECTAR...



CLODOALDO, NÃO VAI ME DIZER QUE VOCÊ
VAI FICAR AÍ PARADO, SÓ OLHANDO?!

VOCÊ SABE MUITO BEM QUE ESSE TIPO DE
BRINCADEIRA NÃO É PARA GENTE COMO EU, NÉ?

O QUE EU SEI É QUE O DESAFIO DA
PROFESSORA MARTA FOI FEITO PRA TODA
A TURMA, E COMO VOCÊ FAZ PARTE DELA,
PODE PARAR COM AS DESCULPAS!

MAS...



E COM ESSA MÁQUINA ULTRAVELOZ QUE SÓ VOCÊ TEM,
BORA ENTRAR NO MEU TIME, PORQUE JUNTOS VAMOS VENCER!



NA SAÍDA DA ESCOLA

CARACAS, ISSO FOI
DEMAAAAIS!

E AMANHÃ TEM MAIS!

ESQUECEU QUE AMANHÃ
É SÁBADO, JOÃO? AMANHÃ
NÃO TEMOS AULA

ESCOLA
PROF. DR. JOSÉ DA
SILVA GUEDES



AH, TINHA ME ESQUECIDO DISSO...



MAS A PRAÇA DO POVO FICA AQUI DO LADO, GENTE! QUASE TODO SÁBADO A GENTE BRINCA POR LÁ, NÃO É VERDADE, MAMÃE? PODEMOS CONVIDAR TODA A TURMA DESSA VEZ? POR FAVOR...

ORA, FILHA, MAS É CLARO. E TODA A FAMÍLIA É BEM-VINDA!



ES
PROF. D
SILVA

NA PRAÇA DO POVO

POXA, YARA, EU ESPERAVA MAIS
DESSA PRACINHA. A QUADRA
ESTÁ ESBURACADA!

E NEM UMA TRAVE TEM....

PELO JEITO DEU RUIM NOSSA
IDEIA DE FAZER ESPORTE NESTE
SÁBADO...





CHEGA DESSE DESÂNIMO, PESSOAL!
HOJE É DIA DE APRENDER
BRINCADEIRAS NOVAS.

SEGURA ESSA PETECA, AYRTON!

UAU! ONDE VOCÊ
COMPROU
ESSA PETECA LINDA?

COMPROU?! EU FIZ
ESSA PETECA

SE LIGA SÓ, YARA! PARECE QUE NOSSOS PAIS ESTÃO NOUTRO PLANETA. NÃO ESTOU GOSTANDO NADA DISSO...

E VOCÊ TEM TODA RAZÃO. VAMOS RESOLVER ESSA PARADA AGORA!

VOCÊS TROUXERAM A GENTE AQUI PARA PASSARMOS UM DIA EM FAMÍLIA, NÃO É MESMO? ENTÃO, QUE TAL DEIXAREM ESSES CELULARES DE LADO UM POUQUINHO E BRINCARMOS EM FAMÍLIA?

E DO QUE QUEREM BRINCAR?

QUANTAS OPÇÕES! O JEITO É BRINCAR DE TODAS

CABO DE GUERRA!

ARCO E FLECHA!

CORRIDA DO SACI





DE VOLTA À ESCOLA, NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BOM DIA, TURMA! HOJE FAZ, EXATAMENTE, 30 DIAS QUE O NOSSO DESAFIO FOI LANÇADO. E IMAGINO QUE VOCÊS CUMPRIRAM DIREITINHO O QUE COMBINAMOS, CERTO?

PODE CRER, PROFESSORA!



E PRESUMO TAMBÉM QUE A EXPERIÊNCIA
TENHA SIDO, DIGAMOS, MUITO AGRADÁVEL,
NÃO É MESMO?

FOI SENSACIONAL!!!





MAS COMO VOCÊ SABE DISSO
TUDO, PROFESSORA?

BEM, BASTA A GENTE DAR UMA
OLHADINHA NO PÁTIO, NA
HORA DO RECREIO.
VENHAM CÁ COMIGO!



COMO VOCÊS PODEM VER, O DESAFIO PARECE TER DADO TÃO CERTO QUE INSPIROU TODOS OS ALUNOS DA ESCOLA

MAS E AGORA, PROFESSORA MARTA, O QUE A GENTE FAZ COM O FIM DO DESAFIO?



O DESAFIO DE LEVAR A VIDA COM MENOS TELINHA E MAIS MOVIMENTO DURARÁ PARA SEMPRE. É ASSIM QUE VOCÊS TERÃO UMA VIDA CHEIA DE SAÚDE E BEM-ESTAR. E AGORA QUE VOCÊS DESCOBRIRAM COMO ISSO PODE SER DIVERTIDO, É HORA DE CONTAR ESSA HISTÓRIA PARA AMIGOS, PAIS, AVÓS E VIZINHOS. BORA AGITAR O MUNDO!







HOMENAGEM

PROF. DR. JOSÉ DA SILVA GUEDES

Foi professor da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Secretário da Saúde do Município e do Estado de São Paulo, em cuja gestão deu início ao Programa Agita São Paulo. Um dos idealizadores do SUS, coordenador da vitoriosa vacinação contra a Meningite quando da grande epidemia da mesma no Estado de São Paulo. Membro Honorário do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - CELAFISCS.