



FACULDADE CALAFIORI

MARLI MIGUEL MEDEIROS

**O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
PARA A CONTRIBUIÇÃO NA FORMAÇÃO DO
ADOLESCENTE PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

**SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG
2016**

MARLI MIGUEL MEDEIROS

**O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
PARA A CONTRIBUIÇÃO NA FORMAÇÃO DO
ADOLESCENTE PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

Monografia apresentada à Faculdade Calafiori, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Linha de Pesquisa: Promoção à Saúde.

Orientador: Mestre Carlos Henrique de Freitas Lima.

**SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG
2016**

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A CONTRIBUIÇÃO NA FORMAÇÃO DO ADOLESCENTE PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO: () _____

Professor Orientador: Prof.Ms. Carlos Henrique de Freitas Lima.

Professor(a) Avaliador(a) da Banca

Professor(a) Avaliador(a) da Banca

**SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG
2016**

Dedico a toda minha família pela compreensão e apoio que me ofertaram durante estes quatro anos. Muitas vezes, fiquei ausente em função da vida acadêmica, mas, com certeza, eles sempre estiveram presentes em meu coração de uma forma tão grandiosa e plena.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, que tem me abençoado durante a minha vida, guiando-me sempre, intuindo-me nos momentos em que fico indecisa sobre quais caminhos seguir, sobre como agir e, sobretudo, acerca da fé, a fim de não temer o futuro.

Ao meu orientador, professor Mestre Carlos Henrique de Freitas Lima, por todo o auxílio que me ofertou e pela imensa dedicação prestada ao meu trabalho de forma tão educada. Mestre dos Mestres: obrigada.

Agradeço, também, carinhosamente, a todos os mestres que contribuíram para a minha formação.

“O conceito de promoção à saúde vem sofrendo modificações ao longo dos tempos e hoje, o uso das aulas de educação física se encaixa como um dos recursos para se promover a saúde da população.”

(BUSS, 2004)

RESUMO

O objetivo geral do trabalho é revelar o papel da Educação Física escolar para a contribuição na formação do adolescente para uma vida saudável. Em meio a tanta tecnologia, desde criança, o adolescente é sedentário diante de seu cotidiano em assistir televisão em demasia, jogar vídeo game num período amplo, sendo que nessas circunstâncias comem de forma exagerada e não faz exercício físico algum ou se faz na escola não é suficiente. Chegando à fase da adolescência, esse aluno pode ser obeso, sem qualidade de vida e o educador quase sempre trabalha somente a prática de atividades físicas e não o desenvolvimento de conceitos educacionais ligados à promoção da saúde, a conscientização de atitudes em prol de um estilo de vida mais saudável. Portanto, justifica-se o tema pelo fato da autora almejar buscar novos procedimentos, métodos, os quais, ela futuramente poderá trabalhar com os alunos do Ensino Médio, e conseqüentemente motivá-los a realmente se empenhar nas aulas de Educação Física, fazendo com que os mesmos abracem um estilo de vida saudável e ativo. A metodologia escolhida para este trabalho tratou-se de uma pesquisa bibliográfica. Concluiu-se que, a Educação Física escolar para adolescentes pode ser trabalhada pelo educador para ser uma desencadeadora de atitudes e hábitos saudáveis na vida presente e futura desses alunos do Ensino Médio, mas desde que praticada por meio de projetos e planejamentos bem elaborados e motivadores a esses alunos para que realmente se conscientizam quanto à promoção à saúde, a realizarem continuamente exercícios físicos, a ter qualidade de vida, a se alimentarem de forma saudável e praticar hábitos saudáveis. Todo esse trabalho do educador deverá ser compartilhado com os outros professores, para que realmente perpetue a promoção à saúde do adolescente.

Palavras-chaves: Educação Física. Adolescente. Qualidade de Vida. Promoção da Saúde. Ensino Médio.

ABSTRACT

The general objective of the work is to reveal the role of Physical Education in school for the contribution in the formation of adolescents for a healthy life. In the midst of so much technology, as a child, the adolescent is sedentary in the face of his daily life in watching too much television, playing video games in an ample time, being that in these circumstances they eat exaggeratedly and do not do any physical exercise or do in school is enough. In adolescence, this student can be obese, without quality of life and the educator almost always works only the practice of physical activities and not the development of educational concepts related to the promotion of health, the awareness of attitudes towards a style Healthier life. Therefore, the subject is justified by the fact that the author seeks to seek new procedures, methods, which, in the future, can work with the students of the Secondary School, and consequently motivate them to really engage in Physical Education classes, To embrace a healthy and active lifestyle. The methodology chosen for this work was a bibliographical research. It was concluded that the Physical Education school for adolescents can be worked by the educator to be a trigger of healthy attitudes and habits in the present and future life of these students of High School, but since practiced through well-designed and motivating projects and plans To these students so that they really become aware of how to promote health, to carry out physical exercises continuously, to have quality of life, to eat healthy and to practice healthy habits. All this work of the educator must be shared with the other teachers, so that it really perpetuates the promotion of adolescent health.

Keywords:PE. Teenager. Quality of life. Health Promotion. High School.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EF	Educação Física
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
HDL	<i>LowDensityLipoproteins</i>
IPAQ	<i>Internacional Physical Activity Questionnaire</i>
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCNs	Parâmetros Curriculares Nacionais
QV	Qualidade de Vida

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO.....	12
2 - OBJETIVOS.....	14
2.1 OBJETIVO GERAL.....	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
3 - METODOLOGIA.....	15
4 - REVISÃO DE LITERATURA.....	17
4.1 Educação física escolar.....	17
4.2 Definição de promoção de saúde e qualidade de vida.....	21
4.3 Promoção à saúde de adolescentes pela Educação Física.....	28
5 - ANÁLISES E DISCUSSÕES.....	38
6 - CONCLUSÃO.....	41
7 - REFERÊNCIAS.....	43

1 INTRODUÇÃO

Ao se deparar com os termos Promoção de Saúde e Qualidade de vida, o que se vem à mente é a prática de atividade física. Entretanto, é algo bem mais vasto, ou seja, é ser saudável e ter qualidade de vida de um modo global, condizentes com as circunstâncias que vive o indivíduo.

Até a década de 40, o indivíduo que possuía saúde era visto como aquele que tinha ausência de doenças, contudo esse ponto de vista foi mudando, até que na atualidade ter saúde é possuir bem estar tanto físico, como mental e social, ou seja, é uma junção de fatores.

Em um mundo, no qual há um contínuo e progressivo desenvolvimento tecnológico que propicia mais comodidade aos indivíduos, favorecendo suas funções no dia a dia e conseqüentemente fazendo com que deixem de gastar energia na realização de ações, como as mais básicas, como por exemplo, mudar o canal da televisão ou mesmo se locomover a pé até um estabelecimento comercial faz com que a sociedade, cada vez mais, se torne sedentária.

Mas, não é apenas o sedentarismo que é uma consequência do avanço tecnológico, também a inadequação alimentar que inicia já na infância. Neste período acontece grande desenvolvimento físico e intelectual, marcado por um crescimento diário na estatura, ganho de peso, crescimento dos ossos, desenvolvimento muscular, produção de hormônios e desenvolvimento psicológico, sendo assim, a alimentação imprópria e desequilibrada, acarreta problemas nesses aspectos (GOUVEIA et al., 2010). E assim essa criança com a inadequação alimentar, juntamente com o sedentarismo torna-se obesa, chegando à adolescência também nessas condições.

Dessa forma, uma série de implicações a saúde do adolescente vão surgindo, como diabetes, possibilidades de acidentes cardiovasculares, hipertensão, problemas respiratórios, grandiosa limitação de movimento corpóreo, baixa autoestima, ansiedade, estresse, depressão.

O que pode ajudar esses adolescentes a se tornarem mais ativos diante do sedentarismo e da obesidade que se instala são exercícios físicos diários. E como

na escola eles têm a disciplina de Educação Física à promoção da saúde desses adolescentes pode ser adquirida através da mesma.

Contudo, não é apenas na prática que a valorização da Educação Física está voltada ao adolescente a ter uma vida saudável, essa questão é documentada pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs): “desenvolver ações educativas para levar os jovens a adquirir hábitos de vida que favoreçam a prática de atividades físicas de forma continuada, oportunizando a prevenção e controle do excesso de peso corporal” (BRASIL, 1999, p. 84).

A Educação Física escolar não deve ser trabalhada apenas com o intuito de fazer com que os adolescentes movimentem o corpo, mas o educador deve trabalhar a conscientização dos alunos sobre a importância da adoção de um estilo de vida ativo e de hábitos saudáveis.

Diante do esboçado até aqui, eis que surgiu o tema voltado a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, explicitando no título: O papel da Educação Física escolar para a contribuição na formação do indivíduo para uma vida saudável.

E como problematização, aponta-se a questão: A Educação Física escolar para adolescentes pode ser trabalhada pelo educador para ser uma desencadeadora de atitudes e hábitos saudáveis na vida presente e futura desses alunos do Ensino Médio?

Justifica-se o tema pelo fato de que a autora observando aulas tradicionais de Educação Física no período do Ensino Médio percebeu que a maioria dos educadores apenas fornecem atividades físicas aos seus alunos, sem ao menos fortalecer diante de projetos, atividades, debates e discussões sobre a conscientização de atitudes e hábitos saudáveis, como se alimentarem adequadamente, praticarem esportes extra escolar, valorizarem a própria Educação Física como um meio de adquirirem resultados positivos, como o melhoria do desenvolvimento motor, socialização. Assim, a autora obteve o desejo de buscar por novos referenciais teóricos, os quais, ela futuramente poderá trabalhar com os alunos desse período, e conseqüentemente motivá-los a realmente se empenhar nas aulas de Educação Física, fazendo com que os mesmos abracem um estilo de vida saudável e ativo.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Revelar o papel da Educação Física escolar para a contribuição na formação do adolescente para uma vida saudável.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir a Educação Física escolar;
- Analisar a definição de promoção de saúde voltada a qualidade de vida e educação em saúde;
- Refletir a promoção de saúde diante das aulas de Educação Física na escola, realizando relação do ontem e da atualidade.

3 METODOLOGIA

A metodologia escolhida para este trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica voltada a revelar o papel da Educação Física escolar para a contribuição na formação do adolescente para uma vida saudável.

Segundo Gil (2010, p.29) “a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado, na qual inclui material impresso como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos”.

Foram pesquisados artigos em português em *sítes* apontados como científicos, destacando-se os seguintes termos: Educação Física, Adolescente, Qualidade de Vida, Promoção da Saúde e Ensino Médio. Dentre os *sítes* utilizou-se Unicamp, scielo, LILACS, unesp, usp, portal.mec.

Selecionou-se também obras publicados entre 2000 a 2016.

A pesquisa foi realizada no período de agosto de 2016 a janeiro de 2017. Realizou-se pré seleção de textos que fundamentaram a pesquisa. Assim, com as informações obtidas mediante a busca, levantamento e leitura preliminar das fontes de pesquisa, foi organizada a elaboração de um plano prévio do trabalho esboçado por meio das grandes linhas que estruturarão o estudo. Estabelecido um plano prévio, iniciou-se a leitura propriamente dita do material selecionado, leitura esta seguida de anotações, fichamentos e mesmo comentários pessoais, os quais foram classificados e arquivados tendo em vista a sua redação final.

Relacionados aos objetivos propostos na pesquisa, o presente estudo foi desenvolvido por intermédio de pesquisa exploratória, que segundo Vianna (2013, p. 130), “é utilizada quando se quer entender uma situação, um fato, um problema, um caso, a partir de estudos feitos por diferentes autores ou vivenciados por várias pessoas”. Este tipo de pesquisa funciona como se a autora do trabalho estivesse fazendo um resumo de tudo que foi escrito ou relatado, de mais importante, sobre o assunto em estudo, para poder entendê-lo fielmente.

A Revisão de Literatura foi dividida em três subitens: a Educação Física escolar, no qual se retratou sobre a sua evolução; a Definição de Promoção à Saúde, em que se explicou com maiores detalhes a respeito do termo e a Promoção à Saúde: ontem e atualmente; descrevendo como era a prática do termo na

Educação Física escolar em décadas passadas e como é hoje, além da forma como pode ser trabalhada com os alunos do Ensino Médio.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física (EF) a sua maneira chegou ao mundo por meio dos homens das cavernas, quando esses lutavam para sobreviver diante de animais ferozes, caçavam para a subsistência deles e de sua família. Eram exercícios que realizavam devido ao meio que viviam, hoje a Educação Física possui grande importância em alguns países e em outros nem tanto, ou mesmo nem nas escolas é trabalhada, ou quase nada; como no caso dos Estados Unidos.

Há relatos de que as atividades físicas se originaram no período pré-histórico, sendo que a preocupação do homem era por ser forte, contudo, não por motivo de estética ou exercícios, mas por motivo de se proteger de animais (FIGURA 1) e inimigos (GOMES, 2013).

Em épocas bem remotas, o ser humano vivia caçando, pescando e se apoderando de elementos que a natureza lhe fornecia. Sobrevivia da caça de animais selvagens, além do que era nômade, ou seja, nunca permanecia em um lugar por muito tempo, por vários motivos, entre eles a mudança das estações do ano. Foi exatamente por meios dessas questões de sobrevivência que as atividades relacionadas a exercícios físicos se iniciaram, ou seja, quando o homem teve a necessidade de caçar, lutar, fugir e sobreviver (BAGNARA *et al.*, 2010).

Assim, o homem desde que se colocou de pé por meio de seus instintos, iniciou também com seus movimentos corporais fundamentais e próprios, dentre eles caminhar, saltar, correr, puxar, empurrar, arremessar, caçar, matar animais para a sua sobrevivência, ou seja, realizou ações com o seu corpo. Assim, a “Educação Física é tão antiga quanto à humanidade, pois os primeiros seres humanos eram obrigados a correr, saltar, lançar, entre outros movimentos para manter a sua própria sobrevivência” (LEMOS, 2014, p. 1).

Na Grécia daquela época, ilustres filósofos, como Platão, Hipócrates, Sócrates e Aristóteles divulgaram conceitos riquíssimos sobre a ligação do corpo e alma por meio das atividades físicas, que são respeitados e adotados na atualidade. De acordo com eles “o homem educado fisicamente é verdadeiramente educado e,

portanto, belo como esclarece Sócrates “o belo é idêntico ao bom” (ARANTES, 2005).

A partir de então, a Educação Física sempre foi se embasando nos momentos históricos do homem e como a sociedade ia se desenvolvendo; ou mesmo diante de mudanças, e conseqüentemente se expandindo a cada época para se chegar a Educação Física que se tem hoje.

Portanto, a evolução da Educação Física foi acontecendo pouco a pouco em conformidade com a cultura da sociedade, estando relacionada aos seus sistemas políticos sistemas políticos, econômicos, científicos e sociais.

Contudo, nem todas as sociedades no mundo estavam no mesmo patamar cultural, é que enquanto um povo estava no período Histórico, outro vivia ainda na era primitiva. Tem-se que na China a Educação Física era adotada em condição de guerra, ou mesmo como terapia e higienização. Já, na Índia, a Educação Física era apontada como uma doutrina a ser praticada como foco fisiológico e com essenciais necessidades militares, e conseqüentemente originando a yoga e outros exercícios ginásticos voltados a medicina, como a massoterapia (BAGNARA *et. al.*, 2010).

De acordo com Barbosa (2013), no Brasil, a Educação Física na escola obteve influências da área médica, com destaque nos discursos marcados na higiene, na eugenia, na saúde e nos interesses militares, além dos grupos políticos influentes que contemplavam o esporte como uma ferramenta complementar de ação.

Como explica Bracht (2003, p. 74), “a constituição da educação física escolar emergente dos séculos XVIII e XIX, foi fortemente influenciada pela instituição militar e pela medicina”. Essas influências conduziram a Educação Física Escolar a uma aprendizagem mecanizada e sem reflexões, instruindo somente o corpo e omitindo-se do intelecto.

Para Darido (2003), apenas com o empenho dos educadores da Nova Escola, impulsionados por Dewey, a Educação Física adiciona nos seus preceitos o respeito à personalidade da criança. Contudo, essa mudança perde expressividade devido a introdução do governo militar, em 1964, ou seja, a ditadura; período, no qual a Educação Física torna-se sinônimo de esporte, pelo fato de que havia necessidade de que crianças e jovens fossem preparados fisicamente.

Apenas com a chegada da década de 80, quando ocorreram investimentos em programas de mestrado na área e com um novo cenário político, a Educação

Física obteve reconhecimento possuindo como meta de estudo a cultura corporal e esportiva ou cultura de movimento, que envolve o esporte, a dança, a arte marcial, a ginástica e também os exercícios físicos. Além disso, “a educação física escolar, que estava voltada mais para os alunos de 5ª a 8ª série, começou a ser direcionada para a pré-escola e para os alunos de 1ª a 4ª série. O objetivo agora era o desenvolvimento psicomotor do aluno” (BRUN, 2014, p. 1).

A Educação Física tem sua efetivação no currículo escolar devido a Lei n. 9.394/96, em seu artigo 26, parágrafo 3º, o qual institui que: “A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos” (BRASIL, 1996).

Em 2003, o artigo supracitado mudou de sentido com a Lei n. 10.793, que trouxe que as aulas de Educação Física passassem a ser facultativas não mais aos alunos do período noturno, mas sim, a todos, que independente do período estive ligado as seguintes condições: “que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; maior de trinta anos de idade; que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física; amparado pelo Decreto-Lei nº 1.044, de 21 de outubro de 1969 e que tenha prole” (BRASIL, 2003).

Ainda hoje, a sociedade brasileira, incluindo os educandos de muitas escolas, reconhece a Educação Física escolar como “uma disciplina responsável apenas pela prática de treinamento desportivo e pela prática recreativa e/ou de lazer, sem se interessar com a real finalidade e importância da disciplina. Veem apenas como aula de recreação” (BARBOSA, 2013 p. 17). Assim, se vê que há crianças, jovens e adultos que não conseguem assimilar valores e habilidades referentes à Educação Física e exercícios físicos; devido a deformidades em suas formações educacionais; fazendo com que os mesmos não abracem um estilo de vida saudável e ativo.

A Educação Física escolar deve ser ministrada por um profissional capacitado, graduado, pois o mesmo por meio de seus conhecimentos conseguirá motivar os adolescentes do Ensino Médio; diante de seu programa com músicas, danças, jogos cooperativos, brincadeiras, e assim sua função não recairá para o regente de classe.

Cada fase do desenvolvimento motor do adolescente deve ser respeitada pelo educador de Educação Física, pelo fato de ser de extrema importância para o

desenvolvimento motor dos mesmos. Além disso, como explica Gallahue (2005, p. 45), “o desenvolvimento motor é parte de todo o comportamento humano. O desenvolvimento cognitivo, o desenvolvimento afetivo e o desenvolvimento motor, estão relacionados”.

A educação física no contexto escolar está relacionada à cultura corporal de movimento e deve ser adequada aos diferentes níveis de ensino, estreitando as relações entre teoria e prática e inovando pedagogicamente, a fim de seguir contribuindo para a formação integral dos adolescentes e para a apropriação crítica da cultura corporal de movimento.

Assim, a formação do adolescente passa a ser concebida como uma educação integral corpo, mente e espírito, somadas à educação intelectual e à educação moral como desenvolvimento pleno da personalidade.

Entretanto, há dificuldades como a resistência dos alunos, falta de materiais, os novos conteúdos, o estilo de vida gerado pelas novas condições socioeconômicas, deterioração dos espaços públicos de lazer, falta de segurança e crescente número de horas diante de aparatos tecnológicos. Diante de todos esses aspectos é essencial o investimento contínuo na formação continuada¹ dos educadores, qualificando-os para que se tornem a cada dia mais agentes intermediários de uma cultura corporal de movimentos, instalada desde os anos iniciais nas escolas, mostrando à comunidade escolar e à própria sociedade os benefícios da prática de atividade física tendo como meta que em um período curto possa ser transformada a realidade dos adolescentes por meio de projetos, programas, planejamentos conscientizando-os de modo teórico à educação para a saúde, tornando-os ativos fisicamente, acima de tudo, a priorizarem um estilo de vida saudável para a vida toda. E como relata Campos (2006, p. 32), “o professor deve ser o mediador entre os motivos individuais e os legítimos alvos a serem alcançados pelos alunos. Pois, o professor como o formador de opinião, pode ser um grande mediador dos objetivos da escola para com seus alunos”. Portanto, o educador ao trabalhar os adolescentes em suas aulas de Educação Física deve

¹ A formação continuada é um dos pré-requisitos básicos para a transformação do professor, pois é através do estudo, da pesquisa, da reflexão, do constante contato com novas concepções, proporcionado pelos programas de formação continuada, que é possível a mudança. Fica mais difícil de o professor mudar seu modo de pensar o fazer pedagógico se ele não tiver a oportunidade de vivenciar novas experiências, novas pesquisas, novas formas de ver e pensar a escola (CHIMENTÃO, 2012, p. 3).

levar a eles preceitos voltados a Promoção de Saúde e a Qualidade de Vida que poderão contribuir para a formação integral do adolescente e que serão praticados para o resto da vida.

4.2 DEFINIÇÃO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A definição do termo saúde foi mudando no decorrer de longos anos. Segundo estudos e as pesquisas bibliográficas, a cultura em questão e os progressos voltados às análises e pesquisas na área registram para um ponto de vista amplo, observando o bem estar do ser humano em todos os pontos. “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade” (CONSTITUIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1946, p. 1).

Portanto, o indivíduo possuidor de saúde, não é somente aquele com nenhuma enfermidade tanto crônica como aguda, mas possuir um bem-estar completo, desde o físico, mental e até mesmo o social.

Para a Primeira Conferência Municipal de Promoção de Saúde ocorrida em Ottawa no Canadá, promoção de saúde é definida como “o processo de capacitação da comunidade e do indivíduo para atuar na melhoria de sua condição de saúde e qualidade vida, incluindo uma maior participação neste processo” (CARTA DE OTTAWA, 1986, p. 1). Assim, afirma-se que a definição de promoção de saúde possui subentendido alguns pontos que devem ser apontados como uma procura pela autonomia do indivíduo para conquistar por ele próprio progressos em sua condição de saúde. Além de transformações no modo de se relacionar com a população que muda as ações do plano individual para as que favorecem o coletivo e a comunidade.

Perante, o estilo de vida que o homem vive, como estresse, sedentarismo, escassez de tempo, alimentação desequilibrada; hábitos inadequados em seu estilo de vida; que tem provocado o surgimento de inúmeras doenças, e conseqüentemente ocorrências de morbimortalidades é que a cada dia busca-se recursos e instrumentos que possam impactar de forma benéfica a saúde da população ou pelo menos minimizando as severidades.

Azevedo (2015) relata que no país, 300 mil pessoas morrem por ano de doenças associadas diretamente ao sedentarismo, sendo que, 30% da população é fisicamente ativa e apenas entre meros 2% a 5% fazem exercícios em volume ideal. De acordo com Weineck (2003, p. 36),

[...] no processo evolutivo dos animais, o homem transformou-se em um intelectual e sedentário. O homem da Idade da Pedra percorria diariamente de 20 a 40 km caçando e colhendo, e hoje ele caminha por volta de 2 km. Essa mudança completa de comportamento em um período tão curto é considerada única na história da humanidade.

Essa diminuída de atividade física apontada por Weineck (2003) trouxe uma série de consequências ao homem. E geralmente as pessoas sedentárias também não se alimentam de forma saudável e possuem um estilo de vida também pouco saudável, como fumo, consumo de bebidas alcoólicas, o estresse diário.

Ao se falar sobre alimentação saudável não se deve destacar a quantidade, mas sim a qualidade dos alimentos, os quais devem ser variados, equilibrados, coloridos e seguros, ou seja, com bons cuidados de higiene. Esse ponto é essencial, pelo fato de que reprime o surgimento de patologias provenientes da escassez de alimentos, assim como do seu excesso principalmente com alto teor de gorduras e açúcares (BRASIL, 2009).

Os resultados supracitados é um reflexo da elevação dos índices de obesidade já na primeira infância. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 15% das crianças brasileiras com idade entre 5 e 9 anos têm obesidade atualmente (CARDOSO, 2015).

Os efeitos maléficos de quando o indivíduo é criança são conduzidos para a sua vida adulta, por isso; muitas doenças crônicas têm as suas origens na infância. A obesidade na infância traz uma série de riscos às crianças, como problemas cardiovasculares, colesterol total, HDL² (*Low Density Lipoproteins* - lipoproteínas de baixa densidade), glicemia, triglicerídeos e pressão arterial. É interessante dizer que, todos os riscos que acometem as crianças levam a potencializar sérias complicações de saúde quando estas forem adultas (GOSTTSCHALL; BUSNELLO, 2009).

² Mau Colesterol.

Inúmeros estudos revelam que crianças e adolescentes que se mantêm fisicamente ativos exprimem probabilidade reduzida de se tornarem adultos sedentários. Na escola, por meio das aulas de Educação Física, o educador possui a chance de implantar o hábito de praticar atividade física nas crianças e adolescentes, modificando a conduta dos indivíduos e auxiliando na mudança do quadro atual da saúde pública. Como destaca Azevedo (2015, p. 1): “o sedentarismo é hoje o maior problema de saúde pública do país, o maior fator de risco isolado. É epidêmico e não recebe a devida atenção. Está na origem de uma série de doenças evitáveis.”

Diante dos problemas descritos acima o melhor é praticar atividades físicas. E realmente, é predominante a quantidade de estudos que trazem como resultado que a função da atividade física, principalmente relacionada a exercícios regulares é benéfico para a saúde, como prevenção de doenças crônicas degenerativas, como por exemplo, as de origem cardiovascular. Há comprovação de que ao exercitar-se o indivíduo obtém uma postura positiva sobre outros fatores de risco, procurando adquirir um hábito de vida mais saudável, ou seja, irá se alimentar melhor, de forma equilibrada, sem excessos, dormir melhor. Até porque a atividade física conduz o indivíduo a não perder a capacidade física, ganhar independência na vida adulta, ficar de bem com a vida, menos desconforto, emagrecer com mais saúde e vitalidade, dentre outros benefícios (MAIS EQUILÍBRIO, 2016).

Além do valor de uma vida saudável e com qualidade que sempre esteve vinculada à Educação Física, os PCNs também trazem em seu bojo sobre a educação para a saúde: “desenvolver ações educativas para levar os jovens a adquirir hábitos de vida que favoreçam a prática de atividades físicas de forma continuada, oportunizando a prevenção e controle do excesso de peso corporal” (BRASIL, 1999, p. 84).

Atualmente, o conceito “Qualidade de Vida” vem sendo ligado ao desejo do ser humano de alcançar seus anseios que tem sido aproximada ao grau satisfação ligada à vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Implica na capacidade dos indivíduos terem sucesso ao realizar ações de todos os elementos que estipulam um padrão que a sociedade valoriza desde conforto e bem-estar. Como descreve Hackman e Suttle (1992) citado por Kanaane (1999, p. 58), “a qualidade de vida refere-se à satisfação das necessidades do indivíduo,

afetando atitudes pessoais e comportamentais, a criatividade, a vontade de inovar ou aceitar mudanças, a capacidade de adaptar-se às mudanças”.

Ghorayeb e Barros (2004, p. 261) também é da opinião de Hackman e Suttle (1992):

[...] a expressão Qualidade de Vida (QV) aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com as outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira.

A QV no sentido de Ghorayeb e Barros (2004) está voltada ao estilo de vida do indivíduo, como se alimenta, à prática de atividade física, a conquista das necessidades que necessita diariamente, ao seu lado pessoal, a sua autonomia.

Estudiosos como Nahas (1997), Barbotte et al. (2001) citado por Gomez (2012) e Novaes (2003), destacaram que a qualidade de vida é uma opção pessoal, sendo do “eu”, definida de acordo com as vontades, metas e possibilidades de cada indivíduo, logo sendo sujeita a contrastes e reformulações. Sendo assim, Novaes (2003, p. 341) aponta que a qualidade de vida é “possuidora de dinâmica própria, deve ser respeitada pela sua individualidade, devendo-se evitar modelos obrigatórios e impetráveis”.

Martin e Stockler (1998) citado por Minayo et al., (2014) consideram que o termo qualidade de vida está ligado diretamente entre distância de expectativas individuais e a realidade, sendo que quanto menor à distância, melhor a qualidade de vida, ou seja, quanto maior for a evolução da pessoa mais qualidade de vida e saúde ela terá.

Araújo e Araújo (2000) relacionam qualidade de vida a atividade física, ou melhor para se estar bem deve-se praticar pelo menos de 10 a 60 minutos diários de atividade físicas, ou seja, não ser sedentário.

É condizente ao pensamento de Araújo e Araújo (2000), Novaes (2003, p. 379) ao colocar que, “a dimensão física da vida que inclui saúde, função física, energia e vitalidade contribui para um caminho significativo na qualidade de vida das pessoas”.

Outro adepto a essa opinião é Ghorayeb e Barros (2004, p. 263) ao comentar que,

[...] a influência benéfica da atividade física sobre a dimensão emocional da qualidade de vida se dá sob múltiplos aspectos. Considera-se, em primeiro lugar, a ação benéfica que exerce sobre os efeitos nocivos do estresse e o melhor gerenciamento das tensões próprias do viver.

Assim, a prescrição de atividade física em qualquer modalidade e faixa etária enquanto fator de prevenção de doença e melhoria da qualidade de vida é essencial nesta busca do bem estar do ser humano (MATSUDO e MATSUDO, 2004). Esse bem estar envolve o lado psicológico, cognitivo, biológico e social do indivíduo.

[...] o homem necessita de movimento. Todos os seus sistemas orgânicos e do sentido precisam ser estimulados através do movimento, da atividade física e do esporte para uma formação e um desenvolvimento ótimo, assim como para uma manutenção ou aumento da capacidade de rendimento, principalmente na fase de crescimento.

Portanto, as aulas de Educação Física e seus educadores são essenciais na formação do indivíduo, como ferramenta pedagógica que em junção com outros elementos contribuem veementemente na formação do adolescente como um todo, auxiliando na implantação de hábitos saudáveis. Por meio da cultura corporal do movimento e investindo em prevenção, os adolescentes terão o hábito de praticar atividade física e a possibilidade de serem adultos ativos e com qualidade de vida. Para que as aulas de Educação Física tenham realmente os benefícios apontados, “os currículos da Educação Física devem enfatizar o desenvolvimento de atividades motoras e a promoção de atividades físicas relacionadas à saúde” (GONÇALVES; VILARTA, 2004, p. 209).

O educador deve realizar o seu trabalho nas aulas de Educação Física levando ao adolescente momentos de experiências com o intuito de conscientizá-lo a compreender o que está vivenciando e para que servirão.

Como já dito, durante a Educação Física deverão ser repassados conhecimentos e esclarecimentos quanto à possibilidade da prática de hábitos saudáveis. E assim, quando os alunos adolescentes se conscientizarem realmente da essencialidade de condutas saudáveis para sua vida, a Educação Física conseguiu alcançar a sua função que é promover a aquisição de atividade física como hábito, mesmo depois que não conviverem com a mesma, os quais a cada dia

terão mais e mais atitudes, mantendo-as para viverem a fase da terceira idade conquistando suas necessidades de forma autônoma e assim tendo mais qualidade de vida.

4.3 PROMOÇÃO À SAÚDE DE ADOLESCENTES PELA EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física voltada à promoção à saúde de adolescentes deve-se iniciar já na primeira infância. Contudo, Gallahue (2005, p. 408) esclarece que “quando os programas de ensino não estão baseados nos interesses dos alunos, os alunos não demonstram motivação durante a execução das atividades; por isso é passam a se afastar cada vez mais das aulas de Educação Física”.

Portanto, há necessidade de se educar a criança para que tenha saúde, mas com atividades motivadoras, interessantes, condizentes com sua faixa etária para se evitar doenças futuras devido ao elevado número de alunos com sobrepeso ou obesidade e também ao sedentarismo que vem atingindo também as crianças. Ainda mais hoje, que,

[...] há incidência cada vez maior de adolescentes e jovens obesos, com dificuldades oriundas da falta de movimento, com possibilidades de acidentes cardiovasculares e com oportunidades reduzidas de movimento, leva-nos a pensar na retomada da vertente voltada à Aptidão Física e Saúde (PCN – ENSINO MÉDIO, 2000, p. 35).

A educação para a saúde ganhou força após a promulgação da Lei n. 9394/96 e dos PCNs, assim o educador deve trabalhar a criticidade do aluno, fazendo-o repensar suas ações e futuras consequências. Tais ações que diz respeito à educação para a saúde é um marco muito importante, pois o aluno deve saber o porquê de se alimentar de forma saudável, praticar esportes e ter hábitos saudáveis. “Nesse momento, o professor de Educação Física passa a ser mais exigido quanto à sua qualificação e ao uso de seu conhecimento, principalmente no que corresponde ao planejamento de atividades que venham ao encontro dos interesses e necessidades do aluno” (PCN – ENSINO MÉDIO, 2000, p. 35).

Com a publicação dos PCNs, a saúde começou a ser trabalhada como tema transversal, permeando não só a disciplina de Educação Física, mas também as

demais (BRASIL, 1999). Segundo esses documentos, a escola deve incorporar os princípios de promoção à saúde indicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), integrando pais, professores, profissionais da área, formando um trabalho em conjunto e contínuo. E diante disso, muita discussão e conscientização acerca da importância do tema.

Buss (2000, p. 179) revela que promoção à saúde segundo a Carta de Ottawa é conceituada como “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo”.

Ainda segundo Buss (2000), os programas ou atividades de promoção à saúde tendem a concentrar-se em comportamentos educativos que estão sob o controle dos indivíduos e tudo que estava fora do controle dos indivíduos estava fora do âmbito da promoção à saúde.

Ainda há entre alguns educadores a filosofia de que as aulas de Educação Física devem promover atletas, valorizando o corpo saudável, os exercícios físicos e os treinamentos, porém devem abordar em suas aulas temas relacionados à promoção da saúde. Há também, educadores que possuem uma visão holística, preocupando-se em formar um aluno crítico que saiba tomar suas decisões e assumir suas consequências, para esse fim preocupam-se em desenvolver no aluno a conscientização corporal, a importância de se desenvolver de forma saudável, no que diz respeito ao emocional, social, afetivo, psíquico, entre outros. “Este objetivo é enormemente facilitado se os alunos encontram prazer nas aulas de Educação Física, pois, apreciando determinada atividade é mais provável desejar continuá-la, caracterizando uma ligação de prazer” (DARIDO, 2004, p. 61). Nesta visão, o aluno sabe o porquê de se alimentar bem, de se praticar exercícios nas aulas de Educação Física e em casa, o aluno é coparticipante de seu processo de aprendizagem. Esse porquê é muito importante para a conscientização do adolescente a promoção à saúde:

Se o objetivo é conscientizar os educandos de que níveis adequados de aptidão física relacionada à saúde deve ser algo a ser cultivado na infância e na adolescência, e perseguido por toda a vida, é imprescindível que as crianças e os jovens tenham acesso a informações que lhes permitam estruturar conceitos mais claros quanto ao *porquê* e *como* praticar atividade física, e não praticar atividade física pelo simples fato de praticar (GUEDES, 1999, p. 13).

É dessa opinião também, Betti (2002, p. 285), que explica que “não basta correr ao redor da quadra, é preciso saber porquê se está correndo, como correr, quais os benefícios advindos da corrida, qual intensidade, frequência e duração são recomendáveis”

Portanto, a Promoção à Saúde nos adolescentes, o educador deve fazer uso das aulas de Educação Física como desencadeador de atitudes e hábitos saudáveis, cuidando do corpo, da mente e a prática de esportes entraria como parte do processo e não somente como reveladora de talentos, mas explicando o porquê das atividades. Novamente Betti (2002, p. 286) revela que,

[...] é preciso enfim levar o aluno a descobrir os motivos para praticar uma atividade física, favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas para com a atividade física, levar à aprendizagem de comportamentos adequados na prática de uma atividade física, levar ao conhecimento, compreensão e análise de seu intelecto de todas as informações relacionadas às conquistas materiais e espirituais da cultura física, dirigir sua vontade e sua emoção para a prática e a apreciação do corpo em movimento.

Somente, assim a promoção à saúde será realmente contemplada e conscientizada pelo adolescente, ou seja, não basta haver apenas a prática, há de ser a teoria, o diálogo, o porquê de todas as atividades trabalhadas nas aulas de Educação Física, do abordamento sobre ter uma alimentação saudável, junto a hábitos saudáveis.

Segundo Buss (2000), o conceito de promoção à saúde vem sofrendo modificações ao longo dos tempos e hoje, o uso das aulas de Educação Física se encaixa como um dos recursos para se promover a saúde da população, mas desde que de forma certa pelo educador.

A promoção da saúde como vem sendo entendida nos últimos 20-25 anos, representa uma estratégia promissora para enfrentar os múltiplos problemas de saúde que afetam as populações humanas. Partindo de uma concepção ampla do processo saúde-doença e de seus determinantes, propõe e articulação de saberes técnicos e populares, a mobilização de recursos institucionais e comunitários, públicos e privados, para seu enfrentamento e resolução (BUSS, 2000, p. 4).

Ao que se relaciona ao trabalho de conteúdos voltados à saúde nas aulas e porquê, atualmente, a pedagogia sugere um trabalho interdisciplinar o que colabora

para que o ensino de conteúdos relevantes como a promoção à saúde, o controle de peso, práticas de exercícios físicos e alimentação saudável ganhem mais significados para o aluno.

Tanto os professores polivalentes, quanto o de Educação Física devem trabalhar juntos na construção de um conhecimento sólido pelo aluno adolescente. Como está expresso no PCN do Ensino Médio (2000, p. 36), “o professor de Educação Física deve buscar a qualquer custo, uma integração com o trabalho desenvolvido na escola, colocando o seu componente curricular no mesmo patamar de seriedade e compromisso com a formação do educando.”

É imprescindível que os exercícios físicos aliados a hábitos saudáveis, como não fumar e não fazer uso de bebidas alcoólicas e drogas são fundamentais para se ter saúde. E, tendo em vista, o ritmo agitado de vida que a sociedade tem atualmente, cabe grande parte da responsabilidade de conscientizar o adolescente a Promoção à Saúde aos educadores. É uma função a mais para a escola, educar para a vida, promovendo mudanças de atitudes e adquirindo hábitos saudáveis.

Trabalhando o corpo não somente em seu aspecto físico, mas tem como todo, ter saúde é desenvolver-se plenamente em todos os seus aspectos. Além desse trabalho global do corpo, o educador deve educar para a saúde, para se levar uma vida saudável, menos estressante, com uma alimentação saudável, ou seja uma dieta balanceada; praticando exercícios físicos regularmente e até mesmo investindo em programas de saúde; para que não ocorra obesidade ou sobrepeso realizar prevenção ou tratamento, enfim ter qualidade de vida.

É interessante comentar, que inúmeros são os benefícios da atividade física para adolescentes:

- Promover o desenvolvimento motor;
- Propiciar situações vivenciais que favoreçam a socialização;
- Oferecer subsídios para que as crianças e adolescentes possam compreender o seu corpo e seus limites;
- melhorar a autoestima, autoconfiança e a expressividade;
- Favorecer descobertas e discussões sobre o mundo em que vivem;
- Reduzir as condições para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, como obesidade, hipertensão arterial;
- Suportar o stress das longas provas escolares;
- Melhora seu estado de prontidão e de alerta, o que pode ajudar no aprendizado escolar (ALVES, 2007, p. 1).

Pode-se crer que não é apenas na escola que o aluno adolescente vai ter o contato com um tema tão atual como este, portanto são vários âmbitos trabalhando em busca de resultados. E, a escola tem a vantagem de estar formando este aluno, sendo que nesse meio as ideias são abstraídas com mais facilidade.

Em relação às estratégias desenvolvidas nas aulas de Educação Física que visam colaborar para uma Educação para a Saúde, educadores devem trabalhar diversas estratégias para conceituar aos alunos adolescentes o que é ser saudável. É que muitas vezes a noção de não estar doente para o adolescente basta. Mas, a noção de saúde vai muito além do não estar doente, como já foi explicado, no presente trabalho. Assim, o educador tem que ter esse conceito bem estruturado para poder fazer uso de estratégias pedagógicas para com seus alunos adolescentes.

Guimarães(2009) explica que grande parte dos educadores não apresentam uma visão ampla sobre saúde na aula de Educação Física, que visa formar alunos capazes de refletir sobre os valores, a situação social e o modo de vida que favoreçam a saúde. É necessário que essa visão se amplie e que parcerias sejam feitas com os outros profissionais da área para que a escola possa desenvolver projetos voltados a garantir o sucesso na Educação para a Saúde. Como relata Guimarães (2009, p. 75), “a relação entre o conceito de saúde e de promoção da saúde precisa ser profundamente discutida entre os professores e comunidade escolar”.

O trabalho com projetos garante o envolvimento de todos os demais professores da escola, pois têm um objetivo comum: a resolução de um problema, que no caso é educação para promover a saúde. Em um projeto, os conteúdos são trabalhados de forma interdisciplinar, um dando significado ao outro. E o aluno do Ensino Médio, só aprende aquilo que tem significado para ele. Como revela o PCN do Ensino Médio (2000, p. 33),

[...] os alunos frequentam as aulas de Educação Física, muitas vezes de forma descompromissada com o que está sendo ensinado, pela constatação de que não obtêm a performance que desejam. Consequentemente, observa-se nessa fase uma visível evasão dos alunos das aulas.

Mas, se os profissionais se unirem e elaborarem um projeto educativo para se trabalhar o tema, os resultados com certeza serão muito diferentes e muito bons.

Algumas estratégias mais utilizadas pelo educador para trabalhar o tema em questão nas aulas é o uso de vídeos, palestras, trabalho de pesquisa, trabalhos em grupo, atividades relacionadas ao tema, projetos, dentre outros. Hoje, o desafio do educador é transformar as informações em conhecimentos, o aluno do Ensino Médio recebe informações a todo o momento, mas ainda não sabe como processar tudo isso, sendo de responsabilidade do educador fazer essa relação. Modeneze et al., (2008, p. 75), explicam que para se trabalhar com o Ensino Médio há atenção especial,

[...] pois nessa fase pode-se proporcionar ao aluno o usufruto da cultura do movimento, por meio das práticas que ele identifique como significativas para si próprio. Por outro lado, o desenvolvimento do pensamento lógico e abstrato, aliado à capacidade de análise e de crítica já presentes nessa faixa etária, permitem uma abordagem mais complexa de aspectos teóricos, socioculturais e biológicos, requisito indispensável para a formação do cidadão capaz de usufruir, de maneira plena e autônoma, as várias possibilidades de realização dos exercícios físicos. A aquisição de tal conjunto de conhecimentos deverá ocorrer na vivência de atividades corporais com objetivos vinculados ao lazer, saúde, bem-estar e competição esportiva. Permitirá também compreender que as atividades físicas “da moda” não são melhores do que outras acessíveis gratuitamente.

Então, para que o educador motive o adolescente do Ensino Médio a se conscientizar diante de bons hábitos, a prática de exercícios físicos e de uma alimentação saudável, ou seja, a ter qualidade de vida; deverá trabalhar atividades que lhes interessam. Diante disso, é bom o educador observar atentamente como são seus alunos, o que eles mais se interessam para que por meio dessas estratégias consigam planejar ações prazerosas para os mesmos. Mas, essas estratégias deverão estar condizentes com os princípios metodológicos gerais, como apresentam Modeneze et al., (2008, pp. 75-76):

Princípio da inclusão: Os conteúdos e estratégias escolhidos devem sempre propiciar a inclusão de todos os alunos

Princípio da diversidade: A escolha dos conteúdos deve, tanto quanto possível, incidir sobre a totalidade dos exercícios físicos, incluindo jogos, esporte, atividades rítmicas expressivas, dança, lutas, ginásticas e práticas de aptidão física, com suas variações e combinações.

Princípio da complexidade: Os conteúdos devem adquirir complexidade crescente com o decorrer das séries, tanto do ponto de vista estritamente motor, como cognitivo partindo da simples informação à capacidade de análise e de crítica.

Princípio da adequação ao aluno: Em todas as fases do processo de ensino devem-se levar em conta as características, capacidades e interesses do aluno, nas perspectivas motora, afetiva, social e cognitiva.

Assim, as estratégias deverão ser bem planejadas para atender os princípios metodológicos supracitados e ainda motivar os adolescentes nas aulas de Educação Física quanto à promoção à saúde e a qualidade de vida.

Por fim, em relação às propostas sobre ações de educação na busca por uma mudança de atitude relacionada aos procedimentos de educação em saúde nas escolas, vê-se que nos últimos anos, as expressões “bem estar”, “culto ao corpo”, “qualidade de vida”, “saúde corporal e mental” e muitas outras têm estado em constante nas mídias.

Nunca tantas pessoas procuraram regimes milagrosos para emagrecer e academias para melhorar. Muitas vezes em busca de tempo perdido, na luta constante para perder os quilinhos extras ou para manter o corpo ideal.

Um grande número de pessoas obesas ou acima do peso, com diabetes ou problemas cardiovasculares tentam a cura ou mesmo amenizar o problema, apostando em uma mudança de atitude, conscientizando-se de que não adianta apenas praticar exercícios regularmente e sim mudanças nos hábitos alimentares e de vida estressante, ou seja, corpo e alma em perfeita harmonia. Tais ações têm ocorrido, porque as pessoas que hoje estão nestas situações não tiveram acesso a tanta informação, os hábitos alimentares eram bem diferentes e a escola não enfatizava esse tema transversal, principalmente nas aulas de Educação Física.

Hoje, a maioria das escolas, por meio de seus educadores trabalham em prol de reverter este cenário, há um movimento para que o tema seja abordado o ano todo de forma interdisciplinar. Nas aulas de Educação Física, os educadores devem trabalhar a educação para a saúde e a essencialidade da prática de exercícios físicos regularmente. Orfeie Tavares (2012, pp. 85-86) descreve abaixo o que o educador deve desenvolver nas aulas de Educação Física para tornar os adolescentes ativos fisicamente:

- A realização da avaliação antropométrica, da coordenação motora e a aplicação do questionário IPAQ (*Internacional Physical Activity Questionnaire*), com o intuito de avaliar o nível de aptidão física relacionada à saúde e de atividade física, e a coordenação motora

que as crianças se encontram, para, a partir desses resultados, planejar as aulas de Educação Física;

- A promoção de experiências motoras, que proporcionem repercussão satisfatória em direção a um melhor estado de saúde, afastando ao máximo a possibilidade de aparecimento dos fatores de risco que contribuem para o surgimento de eventuais distúrbios orgânicos;
- O aprimoramento dos componentes da aptidão física relacionados à saúde, através da intensidade e da duração adequadas, para capacitar os alunos a identificarem esses componentes e quais são os benefícios ao organismo humano, de modo a estimulá-los a terem uma vida fisicamente ativa mesmo depois dos anos escolares;
- Palestras e debates sobre a promoção da saúde, atividade física, alimentação saudável, uso de álcool e fumo, sexualidade, entre outros, a fim de conscientizá-los sobre boas práticas;
- Conscientizar os alunos a tomarem iniciativa em relação à prática de atividades físicas e hábitos saudáveis para que se tornem ativos fisicamente, não apenas na infância e na adolescência, mas também na idade adulta;
- Projetos sobre atividade física, alimentação saudável, postura, entre outros, nos quais todos os alunos, funcionários e comunidade escolar participem.

O educador deve primeiramente elaborar projetos voltados à atividade física, alimentação saudável, postura com todos da comunidade escolar. Deverá realizar palestras e debates sobre a promoção à saúde, alimentação saudável, fumo, álcool, sexualidade; e tratando nestas atividades de conscientizar os alunos diante das questões apresentadas. Também deverá realizar a avaliação antropométrica, da coordenação motora e a aplicação do questionário IPAQ, além de promover experiências motoras e dialogar durante as aulas sobre o aprimoramento dos componentes da aptidão física voltados à saúde e a qualidade de vida.

Os demais educadores também devem trabalhar o tema saúde, realizarem projetos voltados ao estudo sobre a alimentação saudável e bem estar e saúde.

O educador deve também colocar em seu planejamento uma sequência didática que trabalha o tema “Suplementos Alimentares”, pois o aluno do Ensino Médio ouve falar sobre os mesmos e ao entrar em uma academia é atraído por eles como forma de adquirir o tão sonhado corpo perfeito (ALVES e LIMA, 2009). São produzidos para suprir uma deficiência ou repor alguns sais minerais e outros componentes que o corpo perde, portanto devem ser utilizados apenas quando o médico ou nutricionista indicar. São produzidos a partir de proteínas, gorduras, aminoácidos, cafeína, vitaminas, minerais, dentre outros. Eles não são considerados inofensivos, pois muitas vezes sofrem contaminação e se forem usados

exageradamente podem aumentar o risco de desenvolver câncer e também o aparecimento de diversos problemas, principalmente, disfunções hormonais, hepáticos, metabolismo ósseo e psicológicos (ALVES e LIMA, 2009).

Além disso, o educador deve elaborar estratégias para desenvolver parcerias com outras áreas da saúde como dentistas, psicólogos, nutricionistas, médicos, assistentes sociais para desenvolver um programa de educação para a saúde. Buscar informações sobre o tema, investimentos em programas de saúde, capacitação dos profissionais da educação, entre outros.

Os serviços de saúde devem atuar com programas abrangentes de promoção à saúde, o que inclui informação massiva e de qualidade, assim como a mobilização do esforço inter-setorial no enfrentamento de problemas que tem origem fora do contexto exclusivamente biológico e individual, para localizar-se nos componentes sociais, econômicos e culturais da sociedade (BUSS, 2000, p. 179)

Dessa forma, o caminho mais garantido na busca pela perpetuação da promoção à saúde deve ser a capacitação dos educadores e investimentos públicos em programas sociais voltados ao tema.

Os educadores devem realizar a formação continuada, políticas públicas têm sido colocadas em prática nestes últimos anos, porque garantir a excelência na formação e valorização dos profissionais da educação faz parte do desenvolvimento do Plano Nacional de Educação (PNE, 2011-2020).

Para se planejar e estruturar um projeto, o educador precisa averiguar como se posiciona seus alunos na aula de Educação Física, refletir analiticamente os limites e as viabilidades das circunstâncias de trabalho, delimitando as regras guiadas da ação, propondo o que se quer alcançar, determinando caminhos e períodos para o trabalho e analisando dia a dia a metodologia e os efeitos. Assim, o educado, de hoje, necessita de uma formação continuada.

É necessário que sua prática pedagógica esteja focada nos eixos da ética, justiça e direitos humanos, que são termos que superam a exclusão.

5 ANÁLISES E DISCUSSÕES

O estudo da revisão bibliográfica permitiu estudar e verificar o papel da Educação Física escolar para a contribuição na formação do adolescente para uma vida saudável.

No contexto dos PCNs (1999) está descrito que o educador deve colocar em prática ações nas aulas de Educação Física com o intuito de conduzir os jovens a ter hábitos de vida saudáveis, como a realização de atividades físicas de modo contínuo, levando a prevenir e controlar o excesso de peso corporal.

Entretanto, a Lei n. 10.793 de 2003 trouxe em seu bojo que as aulas de Educação Física se tornassem facultativas independente de qualquer período, contrariando o que foi prescrito nos PCNs (1999), pois sem a prática das mesmas a meta desse último documento não tem como se consolidar.

Diante dessa controvérsia descrita, a Educação Física realmente possui relação com a promoção de saúde, porque é na escola que o professor poderá orientar o aluno a praticar atividades físicas e conscientizá-lo a ter uma alimentação saudável, uma vida com qualidade, longe de vícios (BUSS, 2000).

Alves (2007) coloca a escola como o meio favorável para que o adolescente, por meio da Educação Física tenha promoção à saúde, pois é nesse meio que as ideias são abstraídas pelo educando com mais facilidade.

Entretanto, o IBGE revela que 15% das crianças brasileiras com idade entre 5 e 9 anos têm obesidade atualmente (CARDOSO, 2015). Esse resultado é um reflexo da elevação dos índices de obesidade já na primeira infância. E quando adultas, como traz Azevedo (2015) no país, 300 mil pessoas morrem por ano de doenças associadas diretamente ao sedentarismo, sendo que, 30% da população é fisicamente ativa e apenas entre meros 2% a 5% realizam exercícios na quantidade ideal.

De acordo com Matsudo e Matsudo (2004), a prescrição de atividade física em qualquer modalidade e faixa etária enquanto fator de prevenção de doença e melhoria da qualidade de vida é essencial nesta busca do bem estar do ser humano.

É da mesma opinião que Matsudo e Matsudo (2004), Gonçalves e Vilarta (2004) ao declararem que as aulas de Educação Física e seus educadores são

primordiais na formação do indivíduo, como ferramenta pedagógica que em conjunto com outros elementos auxiliam na formação do adolescente como um todo, colaborando na implantação de hábitos saudáveis.

Contudo, Gallahue (2005) destaca que quando os programas de Educação Física não estão condizentes com o que motiva o aluno adolescente, esse simplesmente não sente vontade de realizar as atividades e ainda se afasta das aulas.

Como também apontou Darido (2004), os alunos que apreciam e têm prazer em realizar as atividades nas aulas de Educação Física serão realmente conscientizados a continuar praticando exercícios físicos, a ter uma vida mais saudável, e conseqüentemente qualidade de vida. Assim, o papel da Educação Física escolar para a contribuição na formação do adolescente para uma vida saudável se perpetua.

Apesar disso, Betti (2002) explicou que não basta o aluno realizar determinado exercício no momento da aula de Educação Física escolar e o seu educador não lhe explicar o porquê, como realizá-lo de forma mais frequente, ou mesmo recomendar algo relacionado ao exercício.

O PCN do Ensino Médio (2000) traz em seu bojo que o aluno do Ensino Médio, só aprende aquilo que tem significado para ele.

Eis que Buss (2000), esclarece que o uso das aulas de Educação Física se encaixa como um dos recursos para se promover a saúde da população, mas desde que de forma certa pelo educador.

Nesse momento é interessante como descreve novamente, o PCN do Ensino Médio (2000), em que o professor de Educação Física deve se integrar com outros educadores em prol de realizar um trabalho sobre a promoção à saúde, vida saudável que levam a qualidade de vida e assim teria vários âmbitos trabalhando em busca de resultados.

Mas, Guimarães (2009) explica que a maioria dos educadores não apresentam uma visão abrangente a respeito de saúde na aula de Educação Física, que almeja formar adolescentes capazes de discutir sobre os valores, a situação social e a maneira de viver que propiciam a saúde. Além do que, esses pontos devem ser discutidos entre os educadores e a comunidade escolar.

Modeneze et al., (2008) e Orfeie Tavares (2012) citaram que a junção entre os profissionais da escola em busca da formação do adolescente para uma vida

saudável, primeiramente deverá realizar um projeto com estratégias condizentes com os princípios metodológicos gerais, como princípio da inclusão, da diversidade, da complexidade, da adequação ao aluno. Modeneze et al., (2008) e Orfeie Tavares (2012) citaram que a junção entre os profissionais da escola em busca da formação do adolescente para uma vida saudável, primeiramente deverá realizar um projeto com estratégias condizentes com os princípios metodológicos gerais, como princípio da inclusão, da diversidade, da complexidade, da adequação ao aluno.

A promoção de saúde deve ser trabalhada nas escolas por meio de projetos voltados à atividade física, alimentação saudável, postura com todos da comunidade escolar, além de promover experiências motoras e dialogar durante as aulas sobre o aprimoramento dos componentes da aptidão física voltados à saúde e a qualidade de vida, pois Educação Física não é apenas prática, mas também teoria. E a aula de Educação Física não pode ser deixada de ser trabalhada, mesmo sendo opcional, de acordo com a PEC 241; pois o educador tem muito a oferecer ao educando sobre promoção de saúde, que ele levará para o resto de sua vida.

No entanto, os educadores devem realizar a formação continuada, como informou o Plano Nacional de Educação (PNE, 2011-2020), para que por meio dela consigam planejar e estruturar de forma mais atual e diversificada estratégias para se trabalhar com o adolescente sobre a promoção à saúde e qualidade de vida, e fazer com que se conscientizem realmente, levando o que aprenderam para o resto da vida.

6 CONCLUSÃO

O ser humano em outros tempos dizia que possuía saúde pelo fato de não ter nenhuma doença. Entretanto, nos dias de hoje, alguém tem saúde quando possui bem estar físico, social e mental.

Essa junção de fatores está a cada dia mais complicado de se fazer presente na vida do ser humano, pois as facilidades para que o mesmo não realize um esforço físico são tantas, devido à tecnologia, que ele não se sente na obrigação de um mínimo de esforço, desde ligar um som do automóvel, como averiguar sua conta bancária por um smartphone. Assim, o ser humano não necessita de pés para caminhar, mas de mãos para mudar uma música ou teclar em seu celular, sendo que tudo fica ao seu alcance.

Os adultos vivem em uma correria que nem conseguem respirar, tamanha proporção de ações que devem realizar em um dia e em tempo recorde.

As crianças, já na sua primeira infância não brincam nas praças, nas ruas, ou mesmo nos playgrounds de seus edifícios; apenas se sentam de frente a uma televisão, vendo desenhos animados e comendo guloseimas, cheias de gorduras, açúcares e sódio.

A escassez de tempo do jovem para exercitar é algo que ele justifica pela quantidade de atividades que necessita realizar diariamente, menos praticar atividade física, e como é com o adulto, também com ele tudo é facilitado; desde ir a escola de carro levado pelos pais, como se sentar o dia todo jogando vídeo game e comendo um monte de guloseimas cheias de gordura trans.

Em meio a todas essas faixas etárias, o sedentarismo é exorbitante, produzindo doenças sérias, como hipertensão, diabetes, doença cardiovascular, a alta do HDL, obesidade; levando à morte 300 mil pessoas por ano no Brasil.

Dessa forma, a Educação Física escolar é importante ser trabalhada desde a infância, tendo como papel levar promoção à saúde da criança; com o intuito de conscientizá-la a prática de exercícios, a se alimentar de forma saudável, para que quando chegar ao Ensino Médio, já adolescente tenha interiorizado como é essencial não ser sedentário, não comer açúcares, gorduras trans e sódio, não fumar e nem beber.

Portanto, a Educação Física escolar para adolescentes pode ser trabalhada pelo educador para ser uma desencadeadora de atitudes e hábitos saudáveis na vida presente e futura desses alunos do Ensino Médio, mas desde que o profissional saiba conduzir de forma agradável, prazerosa e motivadora projetos e planejamentos que tem como ideia principal oferecer a esses alunos atividades que lhes interessam, que são explicadas quanto ao porquê se está sendo realizada e no que beneficia. Assim, o educador não deve somente trabalhar a parte prática com o seus alunos, mas acima de tudo a teórica, principalmente no período do Ensino Médio, em que os alunos só fazem aquilo que realmente lhes interessam, caso contrário fogem das aulas de Educação Física.

Viu-se que o educador que ministra Educação Física deve estar em junção com outros professores, para que toda a comunidade escolar auxilie na promoção à saúde do adolescente, conscientizando-o a ter vida saudável e com isso qualidade de vida, principalmente no futuro e fazer com que os índices quanto ao sedentarismo e morbimortalidade caíam.

É interessante, finalizar declarando que a promoção à saúde do adolescente é algo documentado, ou seja, está no bojo dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), possuindo resultados positivos, como a melhoria do desenvolvimento motor, socialização, qualidade de vida. E que se tornando contínua poderá salvar muitas vidas no futuro.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C. e LIMA, R. V. B. **Uso de suplementos alimentares por adolescentes.** 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000400004>. Acesso em: 03 jan.2017.
- ALVES, U. S. **Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes.** 2007. Disponível em: <http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/56/01_ao_sedentarismo.pdf>. Acesso em: 02 jan.2017.
- ARANTES, A. C. **Trabalho apresentado na IV Jornada de Estudos Antigos e Medievais na UEM – Universidade Estadual de Maringá - 2005.** Disponível em: <<http://www.anacrisarantes.pro.br/trabalhos/a%20cultura%20e%20a%20educacao%20fisica%20na%20grecia.pdf>> Acesso em: 26 nov. 2016.
- ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S.. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** v. 6, n. 5, 2000.
- AZEVEDO, A.L. **Falta de atividade física mata 300 mil por ano no Brasil.** 2015. Disponível em: < <http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/falta-de-atividade-fisica-mata-300-mil-por-ano-no-brasil-17932881>>. Acesso em: 19 dez. 2016.
- BAGNARA, I.C.; LARA, A. a A.; CALONEGO, C. **O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física.** 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd145/o-processo-historico-da-educacao-fisica.htm>> Acesso em: 09 dez. 2016.
- BARBOSA C. de A. **Educação Física Escolar: as representações sociais.** Rio de Janeiro: Shape, 2013.
- BETTI, M. **Ensino de primeiro e segundo graus: Educação Física para quê?** 2002. Disponível em: <http://scholar.google.com.br/citations?view_op=view_citation&hl=pt-BR&user=X8poGlcAAAAJ&citation_for_view=X8poGlcAAAAJ:2osOgNQ5qMEC>. Acesso em: 09 jan. 2017.
- BRACHT, V. **A construção do campo acadêmico ‘educação física’ no período de 1960 até nossos dias: Onde ficou a educação física?.** 2003. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000102&pid=S0101-3262199900010000500003&lng=pt>. Acesso em: 18 dez. 2016.
- BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – Lei n. 9.394/96.** Disponível em:< http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm> Acesso em: 09 dez. 2016.

BRASIL. **Lei n. 10.793, de 1º de dezembro de 2003.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm> Acesso em: 24 nov. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Alimentação saudável e sustentável.** 2009. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/indeex.php?option=com_docman&view=download&alias=611-alimentacao-saudavel&Itemid=30192> Acesso em: 09 dez. 2016.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação física /Secretaria de Educação Fundamental.** Brasília : MEC/SEF, 1999.

BRUN, G. **Uma nova concepção de Educação Física.** 2014. Disponível em: <http://www.educacional.com.br/educacao_fisica/educadores/educadores.asp>. Acesso em: 09 dez. 2016.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência e saúde coletiva.** 2000. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registo/Promocao_da_saude_de_qualidade_de_vida/62>. Acesso em: 02 jan.2017.

CAMPOS, D. M. de S. **Psicologia da aprendizagem.** Petrópolis: Vozes, 2006.

CARDOSO. L.D.O. **Sobrepeso e obesidade atingem crianças e adolescentes cada vez mais cedo.** 2015. Disponível em: <<http://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/01/bsobrepeso-e-obesidadeb-atingem-criancas-e-adolescentes-cada-vez-mais-cedo.html>>. Acesso em: 09 dez. 2016.

CARTA DE OTTAWA, 1986. **Primeira conferência internacional sobre promoção da saúde.** 2016. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf>. Acesso em: 09 dez. 2016.

CHIMENTÃO, Lilian Kemmer. **O significado da formação continuada docente.** 2012. Disponível:<<http://www.uel.br/eventos/conpef/conpef4/trabalhos/comunicacaooralartigo/artigocomoral2.pdf>> Acesso em: 17 dez. 2016.

CONSTITUIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1946. 2016. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 09 dez. 2016.

CORDEIRO, R. **Alimentação saudável.** 2016. Disponível em: <<http://saudavelconfraria.com/>>. Acesso em: 17 dez. 2016.

CUMINALE, N. **Propaganda de alimentos virá com advertência.** 2010. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/saude/propaganda-de-alimentos-vira-com-advertencia/>>. Acesso em: 22 dez. 2016.

DARIDO, S. C. **Diferentes concepções sobre o papel da Educação Física na escola.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

_____. **A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física.** 2004. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16551>>. Acesso em: 04 jan. 2017.

FONSECA, J. J. S. da. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2012

GALLAHUE, O. **Compreendendo o desenvolvimento motor de bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Photer, 2005.

GHORAYEB, N.; BARROS, T. **O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Atheneu, 2004.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, L.B. **História da Educação Física, sua importância e sua aplicabilidade prática.** 2013. Disponível em: <<http://www.recantodasletras.com.br/artigos2428455>> Acesso em: 18 dez. 2016.

GOMEZ, J. A. **Reabilitação neuropsicológica: abordagem interdisciplinar e modelos conceituais na prática clínica.** Porto Alegre: Artmed, 2012.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Atividade física e qualidade de vida: explorando teoria e prática.** Barueri: Manole, 2004.

GOSTTSCHALL, B.A.; BUSNELLO, F.M. **Nutrição e síndrome metabólica.** São Paulo: Atheneu, 2009.

GOUVEIA, A.G.C; YONETA, S.S; MANCINI, M. **A criança e a mídia.** Revista da ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 2010. Disponível em: < <http://www.abeso.org.br/noticias>> Acesso em: 08 dez. 2016.

GUEDES, D. P. **Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar.** 1999. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART04.pdf>. Acesso em: 02 jan.2017.

GUIMARÃES, C. C. P. de Assis. **Educação Física escolar e Promoção da saúde: uma pesquisa participante.** 2009. Disponível em: <https://www.usjt.br/biblioteca/mono_disser/mono_diss/101.pdf>. Acesso em: 04 jan. 2017.

KANAANE, Roberto. **Comportamento humano nas organizações: o homem rumo ao século XXI.** 2.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

LADISLAU, D. E. O. **Você sabe como os homens de Neandertal viveram e se extinguiram?** 2014. Disponível em: < <http://domescobar.com.br/2011/04/voce-sabe-como-os-homens-de-neandertal.html>>. Acesso em: 08 dez. 2016.

LEMOS, A. A. da S. **A História do movimento humano e da educação física da Pré-História até a Idade.** 2014. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/56507/a-historia-do-movimento-humano-e-da-educacao-fisica-da-pre-historia-ate-a-idade>> Acesso em: 28 nov. 2016.

MAIS EQUILÍBRIO. **10 bons motivos para malhar sempre.** 2016. Disponível em: <<http://www.maisequilibrio.com.br/fitness/10-bons-motivos-para-malhar-sempre-3-1-2-11.html>>. Acesso em: 08 dez. 2016.

MATSUDO, S.M. MATSUDO, V. K. R. **Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde.** 2004. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=322203&indexSearch=ID>> . Acesso em: 29 dez. 2016.

MINAYO, M. C. de S.; HARTZ, Z. M. de A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>>. Acesso em: 29 dez. 2016.

MODENEZE, D. M.; SEQUEIRA, R. S.; KOREN, S. B. R. **Qualidade de vida e Educação Física: uma perspectiva real e aplicável.** (2008). Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_cap9.pdf>. Acesso em: 04 jan. 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física como fator de qualidade de vida.** São Paulo: AIESEP, 1997.

NEWS. **Sedentarismo – causas e consequências.** 2017. Disponível em: <<http://www.big1news.com.br/sedentarismo-causas-e-consequencias.html>>. Acesso em: 04 jan. 2017.

NOVAES, E. V. **Qualidade de vida – atividade física, saúde e doença.** São Paulo: AIESEP, 2003.

ORFEI, J.M. e TAVARES, V.P. **Promoção da saúde na escola através das aulas de Educação Física.** 2012. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_cap10.pdf>. Acesso em: 28 dez. 2016.

PCN. **Ensino Médio.** 2000. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/blegais.pdf>>. Acesso em: 04 jan. 2017.

PNE, 2011-2020. **Ministério da Educação. 2016.** Disponível em: <http://fne.mec.gov.br/images/pdf/notas_tecnicas_pne_2011_2020.pdf>. Acesso em: 04 jan. 2017.

REDE DE EDUCAÇÃO. **Educação Física no Ensino Médio - Cultura Corporal de Movimento.** 2016. Disponível em: <<http://redesagrado.com/sao-francisco/noticia.php?id=763>>. Acesso em: 04 jan. 2017.

SORREN, R. **Benefícios da atividade física**. 2016. Disponível em: <<https://emagrecereperderpeso.com.br/atividade-fisica-beneficios/>>. Acesso em: 08 dez. 2016.

VIANNA, I. O. de A. **Metodologia do trabalho científico**: um enfoque didático da produção científica. São Paulo: Saraiva, 2013.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2003.