psicológica da criança. Lisboa: Edições 70, 1981.
YUNES, Eliana; PONDÉ. Leitura e leituras da literatura infantil. São Paulo: FTD, 1988. ZILBERMAN, Regina. A literatura infantil na escola. 2ª edição. São Paulo: Global, 1982.

A INFLUÊNCIA DOS AVANÇOS DA TECNOLOGIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

DRIELLY ANDRADE GANDINI

RESUMO

Esse trabalho teve como objetivo estudar a interferência nos avanços da tecnologia na prática de atividade física em crianças e adolescente. E analisar a influência do professor de educação física e dos pais na prática de atividade física. Sem dúvida a tecnologia interfere no tempo da prática de atividade física. Grande parte das crianças e adolescentes passam, um período significativo da sua semana, jogando videogame, brincando no computador e assistindo TV. Com o período de isolamento social devido a Pandemia do Covid 19 em 2020, as crianças passaram a permanecer muito mais tempo voltados para telas de celulares, televisores e tablets. O que faz-se necessário a conscientização constante do professor mesmo através de aulas remotas, conscientizar sobre a importância da prática de exercícios físicos regulares. O professor de educação física deve ter como objetivo, levar os alunos a praticar e gostar de atividade física, assim como entender seus objetivos.Os pais das crianças muitas vezes não praticam atividade física, mas reconhecem como é importante incentivarem seus filhos nessa prática de alguma maneira; porém deveria haver uma maior conscientização para que os pais conhecessem o quanto é importante para o futuro de seus filhos manter uma vida ativa.
Palavras Chaves: tecnologia, atividade física, crianças, professor de educação física.

1- INTRODUÇÃO

1.1-Definição do Problema

Com todo o avanço tecnológico as pessoas têm muito mais facilidade para realizar certas atividades. A disponibilidade de tecnologia como, por exemplo, elevadores, escadas rolantes, controles remotos,tecnologias cada vez mais avançadas com inteligência artificial etc., são pequenas coisas que contribuem para que tenhamos uma vida cada vez menos ativa. Nossas crianças também são prejudicadas por esse avanço da tecnologia, elas estão seguindo essa tendência de vida sedentária, ficando horas de frente para televisão, do computador, tablets e vídeo game e não se interessam mais como antes, por atividades físicas, esportes e etc. Esse fator também se eleva pelo aumento da violência nos grandes centros urbanos onde vive a maior parte das crianças brasileiras, essas hoje em dia já não tem a mesma liberdade de sair na rua para brincar, correr, subir em árvores e etc. Fatores que contribuem para essa situação é o aumento do volume de carros nas ruas, a violência, a falta de segurança, a falta de espaço nas residências que estão cada vez menores e etc.
A inatividade, ou seja, a falta de atividade física e os mecanismos tecnológicos que nos são oferecidos estão sendo relacionados com a ocorrência de obesidade.
A obesidade ocorre devido doenças genéticas, endócrino-metabólicas, ingestão excessiva de calorias ou também por falta de atividade física. Muitos estudos têm demonstrado que exercício físico, com ou sem restrição de dieta tem sido eficiente para reduzir a gordura corporal.
Temos estudos diversos comprovando a importância e os benefícios da atividade física e do brincar para desenvolvimento das crianças. Também não podemos deixar de conhecer o quanto a inatividade pode trazer prejuízos para saúde como por exemplo obesidade, doenças relacionadas com a funcionalidade do organismo, entre outros.
Como todos sabemos a atividade física e o brincar não é importante somente para a beleza física, mas também necessária para boa saúde do corpo e da mente.
É importante ressaltar a importância da prática de atividades físicas para as crianças e adolescentes, pois é, na infância que as crianças e jovens começam a criar hábitos duradouros de atividade física até a fase adulta.
Uma boa maneira de diminuir o tempo que as crianças ficam inativas é incentivar a prática de modalidades como judô, ballet, natação, etc. Além dessa prática trazer muitos benefícios para o desenvolvimento da criança. Porém sabemos que não existe uma política eficaz que proporcione gratuitamente acesso a essas atividades para todas as crianças e

em todas as localidades, por tanto, essas práticas ficam restritas a um pequena parcela da população. Os pais também têm importante papel na formação dos seus filhos em relação ao incentivo a prática de atividade física . Temos estudos comprovando a estreita relação do comportamento dos filhos com o comportamento familiar, ou seja, se os pais têm consciência dos benefícios de um estilo de vida saudável, ativo e praticam alguma atividade física, também influenciaram seus filhos na prática de uma atividade física. Porém o que ocorre na nossa geração é que o homem e a mulher precisam sair para o trabalho em busca de sustento da família e por muitas vezes, acabam deixando de lado a saúde, devido a correria do dia a dia, e os filhos muitas vezes os acompanham nesse ritmo desenfreado e desgastante, por tanto, a
prática de atividades físicas fica cada vez mais difíceis nos dias de hoje.

1.2 Justificativa

Devido a essa tendência sedentária que estamos seguindo o profissional de Educação Física tem como responsabilidade mostrar para seus alunos os benefícios do exercício físico, fazer com que vivenciem e busquem atividades físicas lúdicas e que para eles sejam prazerosas, pois se forem crianças ativas aumentam as propensões de continuarem buscando uma vida mais saudável e ativa, quando adultos negando o sedentarismo. O docente também deve conscientizar os pais das crianças e jovens a necessidade de incentivá-los na prática de um esporte ou atividade física.

2- DESENVOLVIMENTO

2.1-Avanços da tecnologia e sua interferência na prática de atividades físicas.

Sabemos que o aumento da violência, aumento do volume dos carros nas ruas, diminuição dos espaços físicos apropriados para prática de atividade física, a falta de incentivos e investimentos públicos e etc, tudo contribui para que nos tornar cada vez mais sedentários. No entanto, considero o avanço da tecnologia o maior dos fatores, pois, as crianças e adolescentes estão passando grande parte do seu tempo sentada assistindo televisão, jogando videogame, navegando na internet , em redes sociais e etc. O tempo em que crianças costumavam brincar, correr, jogar bola, subir em árvores está sendo substituído por esse estilo de vida sedentário e isso está prejudicando cada vez mais a saúde desses jovens.

Segundo LAZZOLI et al (1998) alguns fatores contribuem para um estilo de vida menos ativo. A disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos (onde vive a maior parte das crianças brasileiras) reduzem as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir televisão, jogar vídeo game e utilizar computadores.

MACEDO et al (2001) cita o estudo de NAHAS et al (2000) que também defende essa idéia, que está ocorrendo uma transformação sim precedente no padrão de vida das sociedades humanas.

“A mecanização, os avanços tecnológicos, a informatização e a presença cada vez mais dos chamados labor saving devices (mecanismos que poupam esforços físicos como escadas rolantes, elevadores e controle remoto) têm conduzido à diminuição progressiva de atividade física no trabalho, em casa e no lazer”.

FERREIR (1995) citado no estudo de CRIPPA (2003) comenta que “com o avanço da tecnologia as crianças estão cada vez mais ligados a vídeo games e jogos virtuais o que as deixam o tempo todo em frente a uma tela, fazendo-as esquecer-se das antigas brincadeiras de roda e jogos de rua e provocando um aumento no mínimo de crianças obesas e sedentárias na sociedade”.

Fiz questão de citar estudos antigos com mais de vinte anos atrás, pois esse fator da interferência da tecnologia na prática de atividade física e na influência da de uma geração cada vez menos ativo, já não é nova, esse assunto já é debatido e citado
durante um tempo considerável, porém ele ainda é um problema atual, pois não
conseguimos equilibrar de maneira saudável a tecnologia que avança a cada dia no nosso cotidiano e a manutenção de um estilo de vida saudável.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) divulgou em dezembro de 2019 um Manual de Orientação # Menos Telas # Mais Saúde, que oferece orientações sobre o uso de telas e internet por crianças e adolescentes. O documento completa e atualiza as recomendações lançadas pela entidade em 2016 sobre a utilização da tecnologia como smartphones, computadores e tablets. Entre as orientações, estão evitar a exposição de crianças com menos de dois anos às telas, mesmo que passivamente; limitar em até uma hora por dia o consumo de telas por crianças de dois a cinco anos; em até duas horas por dia por crianças entre seis e 10 anos; e em até três horas por o uso de telas e jogos de videogames por crianças e adolescentes entre 11 e 18 anos.

Segundo a presidente da SBP, Luciana Rodrigues Silva, diversas pesquisas demonstram que o uso de telas e internet por crianças e adolescentes tem ligação com o desenvolvimento de transtornos de saúde mental e problemas comportamentais.
Em abril de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) também publicou um guia sobre o assunto. De acordo com a publicação, a multiplicação do acesso a aplicativos, redes sociais e jogos online direcionados à população entre zero e 19 anos requer cada vez mais atenção. Dados da pesquisa TIC Kids online- Brasil (2018), realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), revelam que 86% das crianças e adolescentes brasileiros entre nove e 17 anos estão conectados, o que corresponde a 24,3 milhões de usuários da internet.

2.2-A falta de atividade física traz consequências como a obesidade

Podemos observar através de diversos estudos o quanto a falta de atividades físicas pode trazer prejuízos para nossa saúde um exemplo disso é a obesidade. De acordo com o estudo de SILVA e MALINA (2003), o nível de atividade física (sedentarismo) e o tempo de assistência à televisão têm sido associados com a ocorrência de sobrepeso. Isso ocorre provavelmente pelos mecanismos que são o baixo nível de atividade física durante a assistência à tv e o aumento das chances de ingestão de alimentos nutricionais pobres.
DIETS e GORTMAKER (2000) citados por SILVA e MALINA (2003) demonstram uma relação causal entre tv e obesidade em adolescentes de 12-17 anos. A prevalência da obesidade aumentava 2% a cada hora adicional de tv. Da mesma forma GORTMAKER et al também citado por SILVA e MALINA (2003) sugerem que o risco de sobrepeso aumenta em 4,6 vezes em adolescentes de 10-15 anos que assistem tv mais de 5 h/dia, comparados aqueles que assistem tv por até 2h/dia.
Outro fato importante do estudo de SILVA e MALINA (2003) foi a maior prevalência de sobrepeso entre os rapazes do ensino privado pode estar relacionado com um maior acesso a alimentação e a tv, reflexo de um poder aquisitivo mais alto desses estudantes.
De acordo com o estudo de FERNANDEZ et al (2004) "A obesidade pode ser considerada como um acúmulo do tecido gorduroso, pelo corpo todo, causado por doenças genéticas ou endócrino-metabólicas ou por uma ingestão excessiva de calorias, mas o aparecimento e a prevalência do sobrepeso em crianças e adultos não decorre somente em função da ingestão de nutrientes, mas também por um decréscimo na atividade física levando a um balanço energético desfavorável." Segundo os dados do IBGE nas crianças,o aumento da obesidade ocorreu em todas as regiões do país, mas principalmente nas regiões Sul e sudeste, encontrando-se uma prevalência de 9,6% e 9,3% respectivamente.
A pesquisa de FERNANDEZ et al (2004) relatam muitos estudos que tem demonstrado que o exercício pode ser muito eficiente em reduzir a gordura corporal em crianças e adolescentes obesos, com ou sem restrição específica da dieta e a maioria desses estudos envolve programas de aumento da atividade física nas escolas.

2.3-Benefícios e importância da atividade física

LOPES et al (2003a) afirmam: O sedentarismo é na realidade um problema de saúde pública, sendo a atividade física entendido como um medicamento de eficiência comprovada.
Os estudos de caráter epidemiológico, patológico, clínico e experimentais realizados ao longo dos últimos 40 anos demonstram de forma inequívoca que a inatividade contribui, de forma substancial, para muitas doenças crônicas prevalecentes nas sociedades industrializadas.
Segundo MACEDO et al (2000), seus estudos evidenciam que os exercícios habituais sejam benéficos para saúde, proporcionando melhora da eficiência do metabolismo (aumento catabolismo lipídico e a queima de calorias do corpo) com conseqüente diminuição da gordura corporal, incremento da massa muscular, incremento da força muscular, incremento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conjuntivo, incremento de flexibilidade (melhora a mobilidade articular), melhora postura, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo, aumento da potência aeróbica, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, melhora a sensibilidade à insulina, melhora do auto-conceito, da autoestima e da imagem corporal, diminuição do estresse, da ansiedade, da depressão, da tensão muscular e da insônia, melhora no humor, aumento da disposição física e mental, diminuição do consumo de medicamentos como anti-hipertensivo, antidiabédicos orais, insulina e tranquilizantes, melhora das funções cognitivas e da sociabilização e também, melhora o funcionamento orgânico geral proporcionando aptidão física para uma boa qualida-

de de vida.

2.4-A importância das aulas de Educação Física e do Professor de Educação Física

É importante ressaltar a importância das aulas de educação física para as crianças Beresford et al (2002) relatam que:"É sabido que o desenvolvimento do ser humano é um processo integrado que abrange diversos aspectos da vida, como por exemplo: o motor, o emocional, o cognitivo e o social. Subdimensionar qualquer uma das faces deste processo implica em apenas se preocupar com a aquisição de conhecimentos e informações, não considerando comportamentos, ações e movimentos bem como, afetos, atitudes e opiniões que estão presentes no homem em face de sua relação com a realidade.
"A área da educação, sempre sofreu com dificuldade de definir uma identidade própria para a Educação Física e o seu papel dentro da sociedade".
Para BAILÃO et al (2002), as aulas de Educação Física são fonte de prazer e alegria,

sempre bem esperadas dentro do período na escola. Seus conteúdos e objetivos próprios contribuem para o melhor desenvolvimento da criança nos aspectos motor, cognitivo, afetivo e social. Afinal "desenvolver a motricidade não é apenas apresentar maior rendimento em determinadas habilidades(...); bem mais que isso, significa adquirir melhores recursos para se relacionar com o mundo dos objetos e das pessoas".
ARANTES(1996) conclui que: assim entendendo, as aulas de Educação Física
oferecem ao aluno, muito além daquilo que possa parecer. Trabalhando nos três
domínios do desenvolvimento humanos, dá-se ao aprendiz o conhecimento de si mesmo; de suas capacidades e de suas limitações.
A prática de seus conteúdos, devem e precisam ser articulados aos dos outros componentes curriculares e assim cumprir com a propala formação integral do estudante. Mais do que cumprir os ditames legais, e as novas orientações o aluno com auxílio do professor poderá estabelecer ligações e interferências entre as situações teóricas e a vida cotidiana.
TANI et al (1988) citados no estudo de BETTI (2000) relatam que a Educação física deve proporcionar oportunidades que possibilitem ao aluno o "desenvolvimento hierárquico do seu comportamento motor (...) através da interação entre o aumento da diversificação e complexidade, possibilitar a formação de estruturas cada vez mais organizadas"

Silva (1996), afirma que a função da Educação Física escolar é propiciar aos alunos o acesso a um conhecimento organizado a respeito da cultura humana do movimento. O primeiro critério a nortear a seleção de conteúdos por parte do professor é a possibilidade destes permitirem o crescimento pessoal dos alunos e, ao mesmo tempo, a consideração a respeito da sua relevância social, ou seja, a consideração a respeito de quanto um conteúdo é capaz de contribuir para a promoção de uma convivência social responsável, digna e justa pautada pelo diálogo, solidariedade e respeito mútuo.Entende-se que, ao longo do ensino fundamental, os conteúdos podem ser organizados sequencialmente considerando que, neste processo, os alunos
ampliam a percepção de si mesmo e do meio circundante através da experiência
motora individual, em pequenos e grandes grupos e em relação a diversos espaços, ritmos e objetivos.
POWER e PAFFENBARGER (1985) citados por SANTOS e BRANDIZZI (2002)

ressaltam que o desempenho motor das crianças e adolescentes, vem se constituindo numa preocupação permanente entre os especialistas da área de saúde, visto que a atividade pode desempenhar importante papel na prevenção, conservação e melhoria da capacidade funcional e, por conseguinte na saúde.
MAIA et al (2003) afirmam que: a infância e a juventude são consideradas idades determinantes no ganho de hábitos duradouros de atividade física até a idade adulta. Parece razoável assumir que as crianças que são fisicamente ativas sejam aquelas que venham a manter esse hábito quando adultas. De fato, a promoção da atividade física na infância e juventude baseia-se, em parte, no pressuposto de que os hábitos de atividades físicas se desenvolvem durante estes períodos e se mantêm até a idade adulta.
Segundo CANFIEL (2000) citado por ETCHEPARE et al (2003) não se pode negar a importância de o aspecto motor ser trabalhado no decorrer da infância do ser humano, desta forma a escola, enquanto meio educacional é responsável por oferecer a oportunidade de uma ótima vivência motora, pois ela será determinante no processo de desenvolvimento da criança. E segundo TANI (2001) também citado no estudo de ETCHEPARE et al (2003), comprovadamente, criança sedentárias são potenciais adultos sedentários e desta forma são plenamente justificados todos os esforços no
sentido de garantir um estilo de vida mais ativo e, por conseguinte, uma melhor

qualidade de vida às crianças. Assim podemos perceber a importância do profissional de educação física, principalmente nas séries iniciais, atuando de maneira a incentivar as crianças a permanecerem ativas e praticarem exercícios nos anos escolares e também fora do meio escolar.

TRESCA e ROSE Jr. (2000) afirmam em seu estudo que a motivação é o processo que leva as pessoas a uma ação ou a inércia em diversas situações sendo ainda o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, fazer algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou persistir numa atividade por longo período de tempo.

Portanto a necessidade do professor de educação física trazer atividades motivantes e diversificadas para que os seus alunos não deixem de praticar exercícios físicos.

Considerando essas afirmações TRESCA e ROSE Jr. (2003) com os resultados do seu estudo sugere-se que os profissionais da área de educação física escolar tenham como parte importante em suas diretrizes, ações preventivas e aplicativas que possibilitem a diversificação das atividades e conteúdos, o favorecimento da própria percepção de realização e afirmação, e o cuidado com utilização de recursos externos para que a manutenção e prevalência das razões internas permitam a expressão e estruturação da personalidade, direcionadas ao prazer e autonomia.

2.5-Treinamentos específicos e seus benefícios para o desenvolvimento da criança

A prática de atividade física como treinamentos específicos como treino ou aulas de judô, ballet, natação e etc, é uma boa saída para diminuir o tempo que as crianças ficam sentadas e além de incentivar o gosto pela atividade trás benefícios para o desenvolvimento da criança é o que vimos no estudo de SÁ e PEREIRA (2003) um programa específico simultâneo com aulas de judô de aproximadamente três horas de treino influi positivamente para aumentar a performance de coordenação bilateral em crianças iniciantes da prática de judô de 8-12 anos de idade. A prática de judô, por si só, modifica a variável de equilíbrio fazendo com que melhore este aspecto.

SANTOS et al (2004b) explicam a importância do desenvolvimento motor na infância caracteriza-se pela aquisição de um amplo aspecto de habilidade motora, que possibilita a criança um amplo domínio do seu corpo em diferentes posturas(estáticas e dinâmicas), locomover-se pelo meio ambiente de variadas formas(andar, correr, saltar e etc.) e manipular objetos e instrumentos diversos(receber uma bola, arremessar uma pedra, chutar, escrever e etc.). Essas habilidades básicas são requeridas para a condução de rotinas diárias em casa e na escola, como também servem a propósitos lúdicos, tão característicos na infância. A cultura requer das crianças já nos primeiros anos de vida e particularmente no início de seu processo de escolarização, o domínio de várias habilidades. Não raro, essas habilidades denominadas básicas são vistas como alicerce para aquisição de habilidades motoras especializadas na dimensão artística, esportiva, ocupacional ou industrial.

2.6-A necessidade dos pais estimularem a prática de atividade física

FIGUEIRA e FERREIRA (2000) ressaltam a presença dos elementos sócios – históricos no qual a família, escola e comunidade são fatores integrados e fortemente relacionados, onde a garantia ao lazer, educação, saúde e segurança são fatores que podem positivamente estimular a velocidade de integração das estruturas sociais, para prática de atividade física. A associação de tais valores permite em conjunto, capacitar o aprendizado do ser humano, a mudança do comportamento, frente aos hábitos de vida, incorporando novos conceitos dados pelos estímulos psicológicos e culturais.

Observamos efeito positivo do comportamento paterno e materno no nível de atividade física de crianças, com maior interferência em idades menores e, à medida que os filhos ficaram mais velhos as atitudes e decisões pessoais dos adolescentes prevaleceram.

Poderíamos concluir que as atitudes dos filhos têm estreita relação com o comportamento familiar, nas diferentes atividades diárias, levando-nos a hipotetizar que programas de intervenção da atividade física levam em consideração os aspectos culturais da população para haver efetividade na modificação do conhecimento familiar sobre os benefícios de um estilo de vida ativo.

SEABRA et al (2004) fizeram um estudo para analisar a agregação familiar (influência do pai e da mãe) nos hábitos de práticas desportivas dos filhos os principais resultados e conclusões foram os seguintes: 1) em todos os níveis de ensino verificou-se uma associação positiva e significativa entre a prática desportiva dos progenitores e dos seus filhos; 2) a única excepção foi encontrada no ensino secundário entre a prática desportiva da mãe e dos seus filhos (masculino); 3) a prática desportiva da mãe é, em todos os níveis

de ensino o determinante que melhor explica a propensão de uma criança e de um jovem para praticar desporto; 4) os descendentes do sexo masculino revelam uma maior propensão para prática desportiva quando comparados com os do feminino, a exceção do ensino secundário em que os descendentes é semelhante em ambos os sexos quando a mãe é desportista.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo buscou-se verificar a interferência da tecnologia na pratica de atividade física das crianças e adolescentes.

As crianças dessa nova geração que tem muito mais contato com a tecnologia, por exemplo vídeo game, computador e outros. O que estaria favorecendo para deixar essa geração cada vez mais obesa e sem hábitos saudáveis de praticar atividade física.TUCKER e FRIEDAM (1989) citados no estudo de VIEIRA et al (2003) afirmam que a inatividade física constitui-se no fator mais importante para o desenvolvimento da obesidade.Estudos recentes envolvendo indivíduos jovens confirmam que o nível de atividade física está inversamente relacionado à incidência de sobrepeso e obesidade.

Buscamos lembrar a importância e objetivos das aulas de educação física tornando professor de educação física um grande influenciador na vida das crianças e na sua formação.

Segundo SILVA(1996) O professor de educação física deve garantir aos educandos oportunidades para consecução dos objetivos específicos da educação física.Pensando que a educação física escolar é veiculo de transmissão e fornece oportunidades para a construção de um conhecimento capaz de mover os seres humanos de um lugar de maior ignorância para outro, em que a ignorância seja menor em relação aos aspectos afetivo, cognitivo e motor, uma visão clara sobre os limites e possibilidades de sua área, tendo em vista a integração do componente curricular-Educação Física- Trabalho coletivo da escola, que a Educação Física Escolar pode levar pessoas a um lugar onde se esteja mais próximo da felicidade ou de uma melhor qualidade de vida, acredita-se que os professores que atuam no processo de escolarização devam ter o domínio de alguns conhecimentos e habilidades.Em primeiro lugar, a atuação deste professor deve caracterizá-lo por ultrapassar a postura única e exclusiva de um instrutor de atividades físicas, de um recreacionista, de um terapeuta corporal ou psicomotricista. Sua atuação, no entanto,pode conter todas essas facetas, conscientemente assumidas e dosadas em função dos objetivos que se deseja alcançar. Também buscamos ressaltar a influência que os pais tem na formação dessas crianças, pois se tiverem a postura de incentivar a atividade física e se praticarem alguma atividade
física, a probabilidade dessas crianças manterem hábitos duradouros e disciplinados
na prática de alguma modalidade física aumentam significativamente. Afinal existe uma ideia consensual segundo MARTINS e SANTOS(2004) em que os conceitos saúde e exercício físico tem ganho grande relevo na sociedade moderna. A crescente importância social da prática de exercício físico regular tem demonstrado uma superior conscientização pública acerca dos efeitos benéficos da atividade física regular cujos resultados se concretizam no bem estar físico e emocional.Muitos tem sido aqueles que afirmam que o exercício físico associado a um processo dietético correto influência positivamente o bem estar físico e emocional.A conjugação harmoniosa destas variáveis influência a saúde física e psicoafetiva do individuo provocando tensões positivas ou negativas na capacidade de trabalho e diversão.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

1. ARANTES AC.A]Educação física na visão interdisciplinar. Analise de conteúdo a partir do texto de Gonçalves, C Ler e escrever também com o corpo em moviment.FEUSP.1996;334

2. BAILÃO M., OLIVEIRA RJ, CORBUCCI PR.Educação física inclusiva numa perspectiva de múltiplas inteligências; Revista Digital.2002;

3. BETTI M.Ensino de primeiro e segundo graus:educação física para que?;Revista brasileira de ciências do esporte.2000;12: 261-283

4. BERESFORD H, FONSECA M M, CODEA JSMT, CODEA ALBT. Uma visão sobre o valor da educação física curricular a partir de perspectiva imaginárias e ideológica Revista paulista de educação física. 2002;16:100-112

5. CRIPPA LR, SOUZA JM, SIMONI S e ROCCA RD. Avaliação motora de
pré-escolares que praticam atividades recreativas, Revista Da Educação Física/ UEM. 2003; 14: 13 -20

6. ETCHEPARE LS, PEREIRA EF e ZINN JL.

Educação física nas series iniciais do ensino fundamental. Revista da Educação física/UEM.2003; 14: 59-66.

7. FERREIRA AN. Vídeo game e Ed. Física/ciência do esporte: uma abordagem á luz das teorias do virtual. Revista digital. 2005; 10 nº89

8- FERNANDEZ AC, CASTRO PM e FISBERG M. Influência do treinamento aeróbico e anaeróbico na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. Revista Brasileira Medicina Esporte. 2004; 10: 152-158

9. FIGUEIRA AJ e FERREIRA MBR. Papel multidimensional da família na participação dos filhos em atividades físicas: revisão de literatura. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2000; 8: 33-40

10. GUEDES DP.Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar.Motriz.1999;1:10-14

11. LAZOLLI JK, NOBREGA ACL, CARVALHO T, OLIVEIRA MAB, TEIXEIRA JAC, LEITÃO MB, LEITE N, MEYERF, DRUMMMOND FL, PESSOA MSV, REZENDE L, DE ROSE E H, BARBOSA ST, MAGINI JRT, NAHAS RM, MICHELS G e MATSUDO
V. Atividade física e saúde na infância e na adolescência. Revista Brasileira Medicina Esporte. 1998; 4:3-4.

12. LOPES VP, MAIA JAR, SILVA RG, SEABRA A e MORAIS FP. Atividade Física habitual da população escolar dos Açores. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2003 "a"; 11:9-14

13. LOPES VP, MAIA JR, OLIVEIRA MMMC, SEABRA A , GARGANTA R.Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. Revista Paulista de Educação Física. 2003"b"; 17: 51-63

14. MACEDO CSG, GARAVELLO JJ, OKU EC, MIYAGUSUKU FH, AGNOLL PD e NOCETTI PM. Benefícios do exercício físico para qualidade de vida. Revista Brasileira de Atividade Física e saúde. 2001; 8: 19-27

15. MARTINS FR e SANTOS JAR.Atividade física de lazer, alimentação e composição corporal. Revista Brasileira Educação física.2004;18:59-67

16. MATSUDO SMM, ARAUJO TL,MATSUDO VKR e VALQUER W.Nível de
atividade física em crianças e adolescente de diferentes regiões de desenvolvimento.REVISTA APEF.1998;3

17. SÁ VW e PEREIRA JS. Influência de um programa de treinamento físico específico no equilíbrio e coordenação motora em crianças iniciantes no judô. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2003; 11: 45-52

18. SANTOS MAA E BRANDIZZI AD. Influência do diâmetro ósseo no desempenho motor de crianças. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2002"a"; 10: 23-27

19. SANTOS S, DANTAS L e OLIVEIRA JÁ. Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtorno da coordenação. Revista Paulista Educação Física. 2004"b"; 18: 33-44

20. SEABRA AFT, MENDONÇA DE MMV, MAIA JAR e GARGANTA RM. Agregação familiar nos hábitos de prática desportiva. Um estudo em crianças e jovens dos 10 aos 19 anos de idade. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2004; 12: 7-12

21. SILVA RCR e MALINA RM. Sobrepeso, atividade física e tempo de televisão entre adolescentes de Niterói, RJ e, Brasil. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2003; 11: 63-66

22. SILVA SAPS.Educação física escolar: Relação com outros componentes curriculares;Revista Motriz.1996; 2:65

23. SILVA SAPS.Educação Física no 1º grau: Conhecimento e Especificidade.
Revista Paulista Educação Física. 1996;2:29-35

24. TRESCA RP e ROSE JR. D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. Revista Ciência e Movimento Brasília. 2000; 8:9-13

25. VALENTINI NC. A influência de uma intervenção motora no desempenho motor e na percep-