EDUCAÇÃO FÍSICA : A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁ-VEL

TATIANA SANTOS NOVAES

RESUMO

Nos dias atuais, questões voltadas para a alimentação saudável estão cada vez mais presentes no cotidiano da sociedade. A correria do dia a dia junto a uma dieta rica em gorduras e conservantes, tem apresentado diferentes problemas, a partir do desenvolvimento de inúmeras doenças. A escolha de hábitos alimentares mais saudáveis se faz necessária e uma forma eficaz de promovê-la é através da Educação Física e da Educação Alimentar. Assim, o presente artigo discute sobre as contribuições da Educação Física para a saúde, a partir do desenvolvimento de atividades físicas em conjunto com uma alimentação saudável. Os resultados indicaram que a Educação Física pode contribuir não só para se ter um corpo saudável, mas, também uma alimentação regrada.

Palavras-chave: Educação Física; Alimentação Saudável; Educação Alimentar.

ABSTRACT

Nowadays, issues related to healthy eating are increasingly present in the daily life of society. The day-to-day rush along with a diet rich in fats and preservatives has presented different problems, from the development of numerous diseases. The choice of healthier eating habits is necessary and an effective way to promote it is through Physical Education and Food Education. Thus, this article discusses the contributions of Physical Education to health, from the development of physical activities together with a healthy diet. The results indicated that Physical Education can contribute not only to having a healthy body, but also a regulated diet.

Keywords: Physical Education; Healthy eating; Nutrition education.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é fundamental para os seres humanos e envolve uma variedade de aspectos que influenciam a qualidade de vida dos mesmos. Para escolher um alimentação equilibrada é necessário inicialmente, compreender a importância de uma boa nutrição.

O que se tem visto ultimamente é uma sociedade que privilegia o consumo de alimentos industrializados, ricos em açucares, aditivos, corantes, sal, entre outras substâncias, que impactam a saúde de uma forma negativa, principalmente daqueles que levam uma vida agitada e corrida e que se alimentam dentre outras formas, em redes fast-food.

É preciso destacar que diversas evidências científicas demonstram que há uma relação direta entre esse tipo de dieta e determinadas doenças, o que tem sobressaído à frente de fatores genéticos.

Com relação às crianças e adolescentes, os estudos demonstram que há diferenças significativas entre o consumo alimentar ideal e o que os jovens efetivamente consomem, relacionado a isso a influência que recebem do meio em que

vivem: seja da família, dos amigos, da escola ou mesmo da mídia.

Deve-se destacar também que independentemente da faixa etária, os problemas relacionados à alimentação não estão relacionados somente à Saúde Pública, mas, também envolve outras questões como a social, educacional, cultural e política, devendo-se considerar no momento de avaliar se uma pessoa apresenta hábitos alimentares saudáveis ou não.

No caso do Brasil, o problema se torna ainda mais grave devido a epidemiologia nutricional. Como nos demais países em desenvolvimento, são considerados problemas nutricionais relacionados à Saúde Pública: a desnutrição proteico-calórica, que se agrava geralmente por processos infecciosos, deficiência de ferro, iodo e vitamina A, resultado de dietas desbalanceadas; e a obesidade, associada muitas vezes a doenças crônico-degenerativas como diabetes, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares, distúrbios comportamentais, hipertensão arterial, dentre outras.

Ainda, outro fator a ser considerado é o sedentarismo tão presente na vida dos jovens brasileiros. A falta da prática de atividades físicas atrelada a uma alimentação não saudável dificulta ainda mais a promoção da saúde, resultando em inúmeras doenças.

A escola é considerada um ambiente que pode contribuir para a promoção da saúde, através de projetos, discussões e de um trabalho interdisciplinar entre as disciplinas de Educação Física e Educação Alimentar.

Desta forma, a mesma é um ambiente favorável para desenvolver ações que contemplem e respeitem a diversidade dos estudantes, a fim de promover reflexões e desenvolver a criticidade quando o assunto é alimentação saudável.

Assim, discutir a importância da Educação Alimentar dentro da disciplina de Educação Física é fundamental, uma vez que os jovens são mais suscetíveis a mudar de opinião, podendo fazer boas escolhas e manterem hábitos de vida mais saudáveis, com base na alimentação e na prática de atividades físicas.

A pesquisa caracterizou-se como qualitativa baseada no estudo de artigos, teses, dissertações, dentre outros materiais a fim de discutir o presente tema. Trabalhar essas questões com os estudantes são de suma importância uma vez que problemas como obesidade e diabetes tem rondado os mais jovens, trazendo problemas no presente e no futuro se não tratados a tempo.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 CONVERSANDO SOBRE ALIMENTAÇÃO

De acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira. O termo alimentação saudável pode apresentar diferentes significados dependendo do contexto no qual está inserido, seja em um dado local ou país, cultura e época (BRASIL, 2005).

A obesidade está muitas vezes associada à redução do tempo de vida e ao surgimento de diversas doenças, levando inclusive ao aumento do número de indivíduos que apresentam comorbidades.

Ela é definida como uma doença

associada a fatores genéticos, metabólicos, ambientais (comportamentais, sociais e culturais) ou da interação entre esses fatores. Ela se caracteriza pelo excesso de gordura corporal, trazendo inúmeros prejuízos à saúde (TIRAPEGUI, 2006).

Assim, como forma de prevenção:

A prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida, atividade física está diretamente e indiretamente ligada a qualidade de vida, isso porque já foi exposto como é benéfico na disposição diária do indivíduo o que traduz em um melhor humor, haja vista que um dos benefícios da atividade física é a melhoria no humor do indivíduo, que são fatores preponderantes no relacionamento social (GLANER, 2003, p.106).

O método mais simples para detectar a obesidade é através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Trata-se de uma relação entre medidas que apresentam relação com a quantidade de gordura corporal. A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica como obeso, os indivíduos que apresentam IMC maior ou igual a 30kg/m2.

Nas fases de infância e adolescência, devido as grandes modificações corporais, a OMS recomenda que o IMC seja calculado de acordo com o sexo e a idade (TIRAPEGUI, 2006).

Além da obesidade, outro problema muito observado nos dias atuais são os transtornos alimentares, muito comuns entre adolescentes inclusive; e que se tratam de distúrbios psicológicos relacionados a fatores genéticos e ambientais que fazem verdadeiros estragos na vida dos mesmos.

Na sociedade atual, alguns fatores colaboram para o aparecimento desse tipo de transtorno como a industrialização, que envolve a alimentação e o culto ao corpo, que é muito difundido na mídia e que influenciam determinados comportamentos alimentares, causando consequências à saúde física, imunológica e mental. Entre os transtornos alimentares mais comuns Tirapegui (2006) cita a anorexia e a bulimia nervosas.

Portanto, uma alimentação saudável requer alimentos que garantam uma variabilidade de nutrientes que são essenciais à saúde como a água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e fibras (ALBUQUERQUE e MENEZES, 2011).

Segundo Leme (2010), a alimentação saudável compreende alimentos que contêm substâncias que fazem bem ao organismo, promovem a saúde e deve ser incentivada desde a infância até a fase adulta, pois a mesma influencia diretamente na qualidade de vida das pessoas.

O ambiente escolar como veículo de comunicação é ideal para a promoção da saúde, incluindo o estímulo ao consumo de alimentos saudáveis, principalmente entre crianças e adolescentes. Isso porque, a aprendizagem proveniente da Educação Alimentar influencia de forma significativa, as escolhas alimentares das pessoas ao longo da vida, podendo ocorrer através da disciplina de Educação Física (TORAL, 2010).

Dessa forma, a escola de maneira geral e em específico, a disciplina de Ciências, devem contribuir para a formação

de cidadãos mais conscientes das consequências de suas escolhas e de seus hábitos de vida, onde estão inclusas a prática de atividades físicas e suas escolhas alimentares (BIZZO, 2010).

2.2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Os hábitos alimentares dos adolescentes muitas vezes se assemelham aos dos adultos e

refletem o hábito geralmente imposto pela sociedade moderna, caracterizando-se principalmente pela omissão de determinadas refeições, ou aquelas feitas fora de casa, geralmente baseadas no consumo de lanches e doces e pelo consumo frequente de alimentos fast-food ou mesmo dietas da moda.

As crianças e adolescentes aprendem na escola informações a respeito da importância de uma alimentação saudável e da prática de atividades físicas, porém, por diferentes motivos, eles apresentam certa dificuldade em adotar tais informações no seu cotidiano. Um exemplo é ao invés da prática de exercícios físicos, o passeio no shopping com os amigos nessa fase, é muito comum (GALISA et al., 2008).

Ao ir à escola, o estudante passa a desenvolver novos padrões alimentares e a convivência com outros colegas acaba por influenciar suas escolhas e consequentemente mudar os hábitos alimentares que já tinham em casa. Nesse momento, os pais começam a enfrentar diversos obstáculos na sua alimentação:

A escolha dos alimentos é um dos momentos mais fortemente influenciados pelos fatores econômicos e sociais que rodeiam o indivíduo e sua família. Todo grupo humano tem um padrão alimentar que é próprio, resultado de uma complexa trama de usos, costumes e tradições que se transmite e se modificam ao longo da sua história. Os amigos, a família, a escola, o preço, a moda, o prazer, o status e a mídia, a cultura e, eventualmente, as crenças religiosas são alguns dos fatores que influenciam as escolhas alimentares (BRASIL, 2009, s/p.).

Como se não bastasse à influência de outros colegas, as cantinas escolares são responsáveis por oferecer alimentos altamente calóricos como salgadinhos, chocolates, doces e balas; e alimentos ricos em gordura saturada como frituras, onde dificilmente oferece lanches mais saudáveis, como sanduíches naturais, frutas e leite, comprometendo assim, o aporte adequado de vitaminas e sais minerais (TIRAPEGUI, 2006).

Em relação ao organismo, esses comportamentos se refletem diretamente na massa corporal. Seu controle na sociedade atual tornou-se objeto de grande preocupação. Estudos epidemiológicos apontam que cerca de 1⁄4 das crianças e adolescentes que vivem em sociedades industrializadas apresentam sobrepeso ou são considerados obesos.

Aponta-se que a estimativa de obesidade na população jovem esteja em torno de 27% entre crianças de 6 a 11 anos, e em 22% entre adolescentes de 12 a 17anos de idade. Por isso, no caso de crianças e adolescentes, o sobrepeso e a obesidade tem se tornado um verdadeiro fantasma na área de Saúde Pública (FLORINDO et al., 2016).

A crise pela qual os jovens passam

na adolescência traz à tona conflitos relacionados a insegurança, a dependência, a insegurança e a estruturação da individualidade. Diante dessa situação, não são todos os jovens que conseguem superar as dificuldades surgidas nessa fase sem que ocorram consequências emocionais e que possam repercutir negativamente na ingestão de alimentos. Ainda mais quando os veículos de comunicação vendem imagens préestabelecidas.

Há algum tempo tem existido uma forte correlação cultural entre massa corporal, poder e beleza. Os padrões de estética estabelecidos pela sociedade atualmente, são bem diferentes dos de antigamente, onde o excesso de gordura e de massa corporal era sinônimo de beleza e de prestigio social ou econômico, passando para os dias atuais um padrão andrógeno e extremamente magro, confundindo assim, os jovens com informações contraditórias sobre saúde e estética (GUEDES e GUEDES, 1998).

Muitas vezes, para atingir a considerada beleza ideal, os jovens saem em busca de alternativas que mais prejudicam que beneficiam sua saúde. Além da obesidade, tem ocorrido um aumento significativo no número de casos de transtornos alimentares, conhecidos como anorexia e bulimia nervosas, principalmente entre garotas e que se não forem detectadas e

tratadas a tempo podem levar a comorbidade e mortalidade (ZANCUL e OLIVEIRA, 2007).

Isso acontece porque na adolescência, período de formação do caráter, o jovem se torna mais suscetível à propaganda consumista das indústrias alimentícias associando-se a isso o fato de que o organismo necessita de um aporte energético maior, onde ele aproveita as oportunidades para consumir alimentos de elevado valor energético fora de casa e ainda influencia os alimentos a serem consumidos dentro de casa (GUEDES e GUEDES, 1998).

Além da alimentação, de acordo com os autores, outro fator que contribui substancialmente para o problema são os hábitos sedentários. Os jovens estão cada vez mais ociosos, substituindo atividades físicas por vídeo games por exemplo, culminando no declínio da demanda energética dos adolescentes. Por isso, hábitos alimentares mais saudáveis e a prática de atividades físicas podem contribuir para a redução desse quadro:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a

comunidade em que se insere (CONSEA, 2004, p. 81).

2.3 A DISCIPLINA E SUA RELAÇÃO COM A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC)

A Educação Física começou a ganhar destaque a partir da promulgação da lei ordinária que passou a integrá-la na proposta pedagógica das escolas, passando desde então a fazer parte do currículo, desenvolvendo atividades de acordo com os grupos de diferentes faixas etárias e com as condições socioeconômicas do ambiente em que a escola se encontra (OLIVEIRA, 2011).

A partir dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's), houve a inclusão da abordagem temática horizontal, como é o caso da ética, do meio ambiente e da saúde, trazendo para a Educação Física, a interação com outras áreas de conhecimento extracurricular, onde os estudantes podem desenvolver por exemplo, hábitos de vida mais saudáveis (BRASIL, 1996).

Ainda, desenvolver diferentes habilidades não deve ser visto como um processo estático, porque este não envolve apernas fatores biológicos, mas, abrange todas as condições físicas, biológicas e ambientais dos estudantes, trazendo relevância para a aquisição e o desenvolvimento da própria saúde a partir da preocupação com a alimentação saudável e as contribuições das atividades físicas associadas a ela:

As novas atribuições da unidade escolar presentes no texto da LDB abrem caminho para a construção de uma escola mais democrática para os alunos e para os professores. Mas há muito a ser construído nessa direção, incorporando práticas que favoreçam a permanência na escola, a solidariedade, a igualdade (BRASIL, 2003, s/p.).

A disciplina é um componente curricular que se enquadra na área de códigos e linguagens. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), vê a disciplina como responsável pelo desenvolvimento da prática de atividades físicas nas mais variadas formas de codificação e significação social. Ela oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência dos estudantes ao longo da Educação Básica.

Esse universo inclui conhecimentos físicos, estéticos, saudáveis, emocionais e experiências de entretenimento, relacionados entre si e que não se limitam à racionalidade típica do conhecimento científico que norteia as práticas pedagógicas escolares. Além da vivência efetiva da prática física, também possibilita ao estudante uma participação mais ativa trazendo autonomia para o mesmo.

A BNCC foi elaborada com base em diferentes documentos como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN nº 9.394/1996), as Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica (DCNEB, 2013) e o Plano Nacional de Educação (PNE), (BRASIL, 2016).

Esse documento discute as competências, as habilidades e os conteúdos que todos os est6udantes devem desenvolver ao longo da Educação Básica:

A BNCC sugere objetivos de aprendizagem que possibilitem a compreensão sócio histórica e política das manifestações da cultura corporal de movimento, visando o alcance de uma participação crítica, intensa e digna na esfera pública por todos os grupos que compõem a sociedade (SENA, 2016, p. 198).

Para Neira e Souza Junior (2016), a BNCC é uma ferramenta de aprendizagem que trata do começo da democratização do ensino e das relações que ocorrem na

escola, sendo de extrema relevância a participação de todos os envolvidos no processo educacional.

Em defesa de uma base comum, diversos pesquisadores argumentam que alguns conhecimentos básicos não deveriam ser negligenciados aos estudantes o que retoma a questão da saúde, por exemplo: “transmitir a todas as crianças de um mesmo país um mínimo de saberes comuns, de referências e de valores comuns pode parecer politicamente indispensável, inclusive

(e talvez sobretudo) numa democracia liberal” (FORQUIM apud BOSCATTO et al., 2016, p. 105).

O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), em 2015, trouxe diversas ações para promover uma dieta saudável, incntivando a inclusão da educação alimentar e nutricional nas escolas.

Em relação à disciplina, a BNCC utilizou o conceito de cultura do movimento defendendo a ideia de que um currículo mínimo ajudaria a organizar esse componente curricular ao definir conteúdos ou blocos de conteúdo a serem ensinados: “[...] a organização de um “programa mínimo” para a Educação Física poderia pôr fim à ‘bagunça interna’ da disciplina, que ocorre pela falta de um programa de conteúdo definidos numa hierarquia de complexidade e objetivos específicos para cada série de ensino” (KUNZ, 1994 apud BOSCATTO et al., 2016, p. 107).

A versão final da BNCC contém um foco mais cognitivo e instrumental, diferentemente do que está proposto na introdução da Educação Física na área de Códigos e Linguagens, o que muitos pesquisadores consideraram como retrocesso, pois ocorre: “o esvaziamento crítico e democratizante para dar lugar a uma formação instrumental alinhada aos ditames do mercado” (NEIRA, 2017, p. 5).

De acordo com pesquisadores, para a disciplina não existe versão homologada para alguns dos preceitos presentes na segunda versão da BNCC:

Compreender e valorizar os diferentes sentidos e significados das brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, da cultura indígena e da afro-brasileira. Contribuir no enfrentamento de situações de injustiça e preconceito, geradas e/ ou presentes no contexto da prática esportiva, com ênfase nas problemáticas de gênero e na produção de alternativas democráticas para sua superação. Enfrentar, com autonomia, situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto da prática esportiva e produzir alternativas para sua superação, com especial atenção nas questões étnico-raciais e indígenas (BRASIL, 2016, p. 398).

Já, na terceira versão do documento, foram consideradas elementos comuns que retomam os conceitos antigos presentes na disciplina, baseado na higiene e nos processos cognitivos:

Há três elementos fundamentais comuns às práticas corporais: movimento corporal como elemento essencial; organização interna (de maior ou menor grau), pautada por uma lógica específica; e produto cultural vinculado com o lazer/ entretenimento e/ ou o cuidado com o corpo e saúde (BRASIL, 2017, p. 211).

Ou seja, para muitos educadores e pesquisadores, houve um retrocesso e um distanciamento da disciplina enquanto pertencente aos Códigos e Linguagens.

Pode-se destacar duas habilidades a partir das discussões presentes no presente artigo:

(EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como a obesidade) entre crianças e jovens, a partir da análise de seus hábitos (tipos de alimento ingerido, prática de atividade física etc.); (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

Assim, de forma interdisciplinar a Educação Física juntamente com as Ciências da Natureza, a BNCC traz a importância dos estudantes adquirirem hábitos alimentares saudáveis a fim de promover a saúde e a qualidade de vida. A ideia envolve propagar esses hábitos alimentares dentro e fora do ambiente escolar envolvendo os estudantes, a família e a comunidade.

A transversalidade da disciplina merece ser destacada, pois, cada tema mostra a sua importância no cenário caótico da qual a sociedade do conhecimento tem feito parte, ora como sujeito positivo, ora como negativo, devendo enquanto professores nos pautarmos nos valores e aspectos éticos, construindo a cultura de forma transversal enriquecendo assim o processo de ensino e aprendizagem (COSTA, 1999).

Desta forma:

A prática regular de atividade física beneficia variáveis fisiológicas, psicológicas e sociais. O aumento da força muscular, o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, o aprimoramento da flexibilidade e amplitude de movimentos, a diminuição do percentual de gordura, a melhora dos aspectos neurais, a redução dos fatores que causam quedas, a redução da resistência à insulina, a manutenção ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo, assim, o risco de osteoporose, a melhora da postura, podem ser considerados alguns dos benefícios fisiológicos que a atividade física propicia ao organismo. Além disso, a alimentação aplicada à atividade física tem como objetivo promover saúde, proporcionar o funcionamento dos processos metabólicos ligados ao exercício, retardar a fadiga, auxiliar na recuperação de lesões ou traumas, reduzir o tempo de recuperação dos estoques de energia e promover o aumento da massa muscular. A adequação da dieta é condição para que a alimentação cumpra seu papel no processo de nutrição, e satisfaça as necessidades globais dos indivíduos (VELLOZO, 2004, p. 65).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pensando na construção de hábitos saudáveis para a prevenção de doenças a partir da prática de atividades físicas e de uma alimentação saudável, a disciplina de Educação Física pode ser considerada um dos melhores remédios.

É de suma importância trabalhar essas questões para que os indivíduos tenham resultados significativos e positivos. Uma dessas formas, é desenvolver esses

assuntos na escola, uma vez que atinge uma parcela considerável da população, os estudantes, que podem contribuir para a difusão dessas informações em meio a família e a comunidade.

O ambiente escolar se torna fundamental nesse processo, pois, pode ser considerado como um veículo de comunicação voltado para a promoção da saúde, através de diferentes discussões, incentivando o consumo de alimentos saudáveis, principalmente entre as crianças e os adolescentes. A aprendizagem relacionada a Educação Alimentar pode influenciar positivamente as escolhas alimentares desses estudantes para o resto da vida.

No caso da Educação Física, enquanto promotora da saúde também é possível desenvolver o tema, e mostrar a importância da mesma com o trabalho em conjunto do desenvolvimento de atividades físicas que contribuem cientificamente para a redução de inúmeras doenças.

Desta forma, a escola e especialmente as disciplinas de Educação Física e Ciências da Natureza, podem contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes diante de suas escolhas e das consequências em relação aos seus hábitos de vida, devendo-se incluir a prática de atividades físicas e as escolhas alimentares saudáveis.

Quanto a BNCC e a disciplina é preciso um maior aprofundamento quanto ao tema, uma vez que a discussão sobre alimentação saudável está principalmente concentrada no Ensino Fundamental I, ou seja, é preciso dar continuidade à discussão em todas as etapas da Educação Básica e não somente em uma.

É preciso ampliar as políticas e reformas educacionais, pensando nos tipos de abordagens pedagógicas ampliando a discussão sobre temas tão importantes como esses a fim de conscientizar os estudantes.

Sabe-se que atualmente, a população brasileira tem apresentado altas taxas de obesidade, sedentarismo e má alimentação, principalmente entre crianças e adolescentes representando mais uma oportunidade de discutir sobre o tema e intervir a fim de modificar esse quadro e promover a saúde.

É preciso fundamentar também a questão de que ainda existem poucas pesquisas publicadas sobre a associação entre a prática de atividades físicas e alimentação saudável em escolares, assim como determinadas deficiências metodológicas durante a intervenção, dificultando conceber os resultados dessas ações.

Assim, é preciso novos olhares para o assunto a fim de contribuir para a promoção da saúde não só dentro, mas, também fora do ambiente escolar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, D.L.B.; MENEZES, C.S. Educação alimentar na escola: em busca de uma vida saudável. In: III ENCONTRO DE PESQUISA EDUCACIONAL EM PERNAMBUCO (EPEPE), Pernambuco, 2011.

BOSCCATO, J.D.; IMPOLCETTO, F.M.; DARIDO, S.C. A Base Nacional Comum

Curricular: uma proposição necessária para a Educação Física. Motrivivência, Florianópolis, v. 28, n. 48, p. 96-112, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular, 2ª. versão. Brasília: MEC, 2016.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica. Saúde na Escola. Brasília, 2009. 96 p. Disponível: . Acesso em: 28 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia popular para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF: CGPAN, DAB, SAS, MS. 2005. 236 p.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: Presidência da República, 1996.

BRASIL. Presidência da República. Lei nº 10.793, de 1º de dezembro de 2003. Estatuto do Conselho Federal de Educação Física - CONFEF, Brasília, 2003.

BRASIL. Terceira versão da BNCC: retrocesso político e pedagógico. In: CONGRESSO

BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE /CONGRESSO INTERNACIONAL DE

CIÊNCIAS DO ESPORTE, XX/VII, 2017, Goiânia. Anais... Goiânia: [s.n.], 2017, p. 1-6. Disponível em: http://www.gpef.fe.usp.br/teses/marcos_38.pdf. Acesso em: 26 mar. 2022.

COSTA, G.C. Educação Física e os temas transversais nos PCNS: A possível formação do cidadão. In.: III ENEFEFE – Encontro fluminense de Educação Física Escolar. Niterói: Rio de Janeiro, 1999. Disponível em: http://cev.org.br/biblioteca/educacao-fisica-e-os-temas-transversais--nos-pcns-apossivelformacao-do-cidadao/ . Acesso em: 23 mar. 2022.

FLORINDO, A.A. et al. Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2016 Out-Dez; 30(4):913-24.

GALISA, M.S.; ESPERANÇA, L.M.B.; SÁ N.G. Nutrição: conceitos e aplicações. São Paulo: M. Books, 2008.

LEME, A.C.B. A alimentação saudável na visão dos adolescentes: conhecimentos, percepções e escolhas alimentares. 2010. 110 p. Dissertação de Mestrado.

Faculdade de Saúde Publica da Universidade de São Paulo, 2010.

GLANER, M.F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano, 5 (2), 2003, 75-85.

NEIRA, M.G. Ensino de educação física. São Paulo: Thomson Learning, 2017 (Coleção idéias em ação/ coordenadora Anna Maria Pessoa de Carvalho).

NEIRA, M.; SOUZA JUNIOR, M. A Educação Física na BNCC: procedimentos, concepções e efeitos. Motrivivência, Florianópolis, v. 28, n. 48, p. 188-206, 2016.

OLIVEIRA, G.C. Pscicomotricidade: educação e reeducação num enfoque psicopedagógico. 16. Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

SENA, D.C. A BNCC em discussão na formação continuada de professores de Educação física: um relato de experiência – Natal/RN. Motrivivência, Florianópolis, v. 28, n. 48, p. 227-241, 2016.

TIRAPEGUI, J. Nutrição Fundamentos e Aspectos Atuais. São Paulo: Atheneu, 2006. 329 p.