

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO NO COMBATE DE DOENÇAS CRÔNICAS

PASCHOAL SOUSA, Angelo Luiz¹
BURANELLO, João Augusto²
ALVES, Alex Pereira³

RESUMO: Nos dias atuais a preocupação em saúde e qualidade de vida vai além do controle de doenças ou aumento da expectativa de vida, não basta viver tem que ter qualidade. Se na educação a escola é reflexo da sociedade, nas aulas de Educação Física não poderia ser diferente. Este estudo teve por objetivo mensurar os benefícios que as aulas de educação física pode contribuir para o desenvolvimento da saúde e qualidade de vida dos alunos do Ensino Médio. Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre a Importância das aulas de educação física no ensino médio. Analisar as relações entre o processo de ensino e vivência e aprendizagem no combate a doenças crônicas, através das dimensões de conteúdos conceitual (aprender), procedimental (fazer) e atitudinal (compreender)

Palavras-chave: Doenças Crônicas; Educação Física; Ensino Médio; Ensino Vivência e aprendizagem.

1. INTRODUÇÃO

O estudo surgiu a partir de algumas inquietações devido à intenção de retirar a educação física do ensino médio ou até mesmo uma falta de valorização da disciplina, desta forma a ausência de conhecimento sobre a importância do exercício físico, pode contribuir para o aumento de doenças crônicas em adolescentes no ensino médio. As aulas de educação física a partir de um trabalho dentro das três dimensões de conteúdo segundo (DARIDO,2001) Conceitual (aprender), Procedimental (fazer), Atitudinal (compreender) poderão instigar o desenvolvimento de ferramentas para combater as doenças que eles possam vir a desenvolver, entender que uma atividade aeróbia pode trazer benefícios para o coração porque vai baixar a frequência cardíaca, que o consumo de bons alimentos pode contribuir para que ele não desenvolvam um sobrepeso. A partir do ensino médio o aluno estuda muito, logo após eles irão para o mercado de trabalho se eles não tiverem essas informações terão dificuldades de lidar com a correria do dia a dia, trabalho, família e não irão achar tempo para fazer um treino uma caminhada e isso pode ocasionar problemas na saúde deles. Nos dias atuais deparar-se com cada vez mais pessoas com problemas de saúde devido à alta carga de trabalho e pouco tempo para o descanso, partindo deste pressuposto esta pesquisa teve como um de seus objetivos investigar os benefícios da educação física como disciplina no ensino médio e sua relação no combate às doenças crônicas, a partir do processo de ensino vivência e aprendizagem.

¹ Acadêmico do 6º Termo do curso de Educação Física – Licenciatura, FIRA-FREA, Avaré-SP. angelopaschoal51@gmail.com

² Acadêmico do 6º Termo do curso de Educação Física – Licenciatura, FIRA-FREA, Avaré-SP. brunello99@gmail.com

³ Orientador: Professor Titular docente do curso de educação física da FIRA. Avaré-SP. alexed.fisica@hotmail.com

A educação física surgiu como uma forma de melhorar a saúde e o desenvolvimento de todos (GUALANO & TINUCCI, 2011), contudo nos dias atuais devido à desvalorização da educação física querem retirar a prática do ensino das escolas. Com isso surgem as preocupações e se mesmo com a educação física ainda presente nas escolas se vê tantas pessoas sofrendo com diabetes, estresse, ansiedade, aumento do colesterol entre outras doenças. E como retirando a disciplina de educação física da grade curricular, irá ajudar crianças e jovens contra as doenças citada acima?

Este trabalho aborda estudos acerca dos benefícios da educação física escolar, o objetivo geral desta pesquisa é discutir a relação e a importância da educação física para a saúde dos adolescentes. A história da educação física é apresentada a fim de facilitar a compreensão de sua importância no currículo escolar, no desenvolvimento dos adolescentes como auxílio na redução de doenças crônicas. Serão também discutidos os efeitos da obesidade infantil, e os benefícios da prática de atividades físicas nesta situação. Vivemos em uma sociedade na qual muitos não dão importância à prática de atividades físicas ou mesmo a busca do bem-estar através da prática de exercícios, não compreendendo a relação entre educação física e saúde (TEIXEIRA & DESTRO, 2010) Saber sobre os benefícios das atividades físicas, o tempo certo para praticar, os possíveis riscos provocados pela prática excessiva, bem como, o quanto podem ser evitadas ou amenizadas as doenças crônicas não transmissíveis, (GUALANO & TINUCCI, 2011), desta forma os educadores devem incentivar este conhecimento através de seu exemplo. Precisamos também diferenciar o que é Educação Física, Exercício Físico e Atividade Física. Educação Física o conjunto das atividades físicas e desportivas, conquista de um estilo de vida ativo dos seres humanos (CASTELLIANI FILHO, 1998). Exercício Físico é uso de qualquer parte do corpo ou mente para em função da evolução e fortalecimento; é uma atividade física planejada e estruturada, com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico; e Atividade Física é qualquer movimento do corpo, produzido pelo músculo esquelético que resulta em um incremento do gasto energético como uma caminhada ou quando subimos as escadas. (MENESTRINA, 2000). Pesquisas dos autores (GALLADO, OLIVEIRA E AVARENA, 1998) relatam que na disciplina de educação física promove-se o fortalecimento da autoestima da criança, a segurança em si mesma, a interação social e o desenvolvimento afetivo. Desta forma, o primeiro capítulo aborda “A História de Educação Física no Brasil”, versando sobre sua história desde o começo, quando era chamada de ginástica.

2. DESENVOLVIMENTO

A educação física tem como objetivo oferecer qualidade de vida para as pessoas, porém devido à desvalorização de seus profissionais entre tanto os professores de educação física, a ponto de querer tirar a disciplina da grade curricular do ensino médio, isso demonstra o desprestígio que esses profissionais vêm sofrendo nos tempos de hoje (GRAEEL & PONTUAL, 2016). Mesmo com a educação física presente nas escolas, evidenciamos diversas crianças e jovens com problemas de saúde como: Hipertensão, diabetes, ansiedade, estresse, colesterol alto e entre outros, e devido a esses problemas de saúde, como a retirada da disciplina da grade curricular dos alunos de ensino médio irá proporcionar qualidade de vida aos mesmos? Então vamos procurar evidenciar neste artigo os benefícios que os exercícios físicos auxiliados por profissional da educação física, podem proporcionar uma qualidade de vida melhor, e também a importância que a educação física tem nas vidas das pessoas que sofrem com doenças crônicas, e a eficiência que isso ocorrera na vida de crianças, jovens e idosos que sofrem com estes problemas.

A importância da educação física a partir das três dimensões de conteúdos, (conceitual, procedimental e atitudinal). É importante que seja trabalhado esse conteúdos relacionados com a atividade física e saúde dentro dessas três dimensões, onde os alunos no conceitual irão entender que tem que ser trabalhado o procedimental serão as aulas na quadra na sala de aula e o atitudinal é a resposta que eles iram nos dar através de uma prova, debate, através de uma discussão, e a partir do momento que tivermos uma resposta atitudinal, eles realmente compreenderam e então estarão preparados e terão pré-requisitos para identificar o que pode trazer de benefício para saúde deles ou de malefícios. Mas o que seria doenças crônicas?

OLIVEIRA, (2010) (Presidente do instituto “Lado a lado pela vida”) relatam no portal eletrônico do instituto doenças crônicas como:

“Doenças crônicas são aquelas de progressão lenta e longa duração, que muitas vezes levamos por toda a vida. Podem ser silenciosas ou sintomáticas, comprometendo a qualidade de vida. Nos dois casos, representam risco para o paciente. Entre as principais DCNT estão: doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas (bronquite, asma, DPO, rinite), hipertensão, câncer, diabetes e doenças metabólicas (obesidade, diabetes, dislipidemia) ”.

Como mencionado acima, os profissionais da educação física entre tanto os professores que lecionam para alunos de ensino médio não têm reconhecimento por parte dos próprios alunos, pais e até mesmo do governo seja ele da esfera municipal, estadual ou

federal. E os profissionais da educação física são pessoas com conhecimentos na área que tem como finalidade oferecer qualidade de vida para as pessoas, e de evidenciar como as atividades físicas são importantes para prevenir e combater diversos tipos de problemas de saúde, e para facilitar a compreensão deste artigo, eu irei procurar ser claro e objetivo para transmitir os principais pontos do surgimento da educação física no Brasil, e por que os profissionais desta área são tão desvalorizados e como os exercícios físicos aplicados por um profissional de áreas poderá nos proporcionar qualidade de vida e também de combater diversos tipos de doenças principalmente as doenças crônicas (GUALANO & TINUCCI, 2011)

2.1 A HISTÓRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

A característica essencial da educação física é o movimento, não há educação física sem movimento humano, o movimento reflete vida, assim todo ser humano deve se movimentar para ser saudável. Este capítulo trará um breve relato da história da Educação Física no Brasil e como ela é apresentada aos alunos dentro da escola, baseado na consulta bibliográfica de (Gallardo, Oliveira et al., 1998).

Gallardo, Oliveira e Avarena (1998) em sua obra “A Criança em Movimento” relatam que:

A educação física veio para o Brasil no final do século XIX, em 1851, com a Reforma Couto Ferraz. Esta reforma trouxe para o Brasil o Método da Ginástica Alemã, aplicada nas escolas do Rio de Janeiro, direcionada ao ensino primário e secundário no município da corte.

Segundo os autores Gallardo, Oliveira e Avarena (1998) a educação física alcançou maior importância no início do século XX, onde era acompanhada da preocupação em trazer benefícios à saúde, higiene pessoal e alimentação, visando acabar com o sedentarismo e incentivando as crianças à prática de esportes e também de campeonatos. E as escolas públicas e particulares tiveram que estabelecer no currículo escolar, a disciplina educação física, tornando-se obrigatória, com a Reforma Couto Ferraz, em 1851. No entanto, houve grande dificuldade no início da implantação para encontrar educadores preparados para assumir tal função. Para Castelliani Filho (1988), a educação física tinha como objetivo:

“Formar um indivíduo forte, saudável, indispensável à implantação do processo de desenvolvimento do país”.

Assim, as atividades físicas eram voltadas para o desenvolvimento das capacidades orgânicas do indivíduo, valorizando o estímulo à resistência, força, velocidade e da potência. O autor acreditava que a atividade física era relacionada à educação e saúde, e sua área básica

de promover o desenvolvimento da natureza humana, não era apenas um campo de conhecimento, mas relacionava-se a técnicas intelectuais e bem-estar. É importante desde logo ressaltar que nossa atenção recai sobre a produção acadêmica da área, vale dizer, a teorização que envolve e acompanha esta prática social que convencionamos chamar de Educação Física, ou seja, é um estudo sobre o pensamento da Educação Física brasileira e sobre como ela vem-se pensando (BRACHT, 1999, p.15). O autor relata ainda, que em 1854 a ginástica passou a ser reconhecida como uma disciplina obrigatória para o primário, bem como, a dança para o secundário. Neste momento, pesquisas começam a ser desenvolvidas na área da educação física, observando tanto os aspectos técnicos como as questões filosóficas, trazendo como propostas mudanças nos hábitos do indivíduo. No entanto, somente na década de 1920 que vários Estados Federativos começaram a realizar reformas educacionais incluindo a educação física como disciplina, recebendo frequentemente o nome de ginástica. Se a princípio a educação física era vista somente como uma ocupação do tempo livre, por isso não era incluída na disciplina escolar, com o passar do tempo, esta foi se ampliando não sendo vista apenas como uma disciplina, mais sim, uma atividade sociocultural, onde se desenvolve hábitos para uma vida saudável e conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida, forçando uma busca de educadores capacitados para tal função. Desta forma, sendo capaz de ajudar as crianças a se tornarem mais dinâmica, a terem liberdade de ação, originalidade de expressão e uma manifestação corporal, bem como a alcançar uma melhor saúde, prazer e alto-expressão. Educação Física, numa concepção de educação para a saúde, abrange uma ação conjunta, tendo em vista a aquisição e o desenvolvimento de valores estéticos que compreendem uma prática cotidiana que perpassa as disciplinas curriculares e se torna uma prática educativa continuada e uma cultura permanente. A educação física encontra-se no contexto da história na educação e das atividades educativas. Frequentemente, educação física é vista como uma disciplina a parte, fora da grade curricular, e muitas vezes são interpretadas como algo intermediário ou mediado. Em 1937, aconteceu uma nova elaboração na Constituição Federal, onde a educação física escolar passou a ser regulamentada, sendo obrigatoriamente uma prática escolar, mas não fazendo parte ainda, do currículo escolar. [...] a Lei Constitucional nº 01 da Constituição dos Estados Unidos do Brasil, promulgada em 10 de novembro de 1937, trazia em seus artigos 131 e 132, respectivamente, que: “a Educação Física, o Ensino Cívico e os Trabalhos Manuais, serão obrigatórios em todas as escolas primárias, normais e secundárias, não podendo nenhuma escola de qualquer desses graus ser autorizada ou reconhecida sem que satisfaça aquela existência”, e de acordo com (CASTELLIANI FILHO, 1998, P.05)

“O Estado fundará instituições ou dará o seu auxílio e proteção às fundadas por associações civis, tendo umas e outras por fim, organizar para a juventude, períodos de trabalho anual nos campos e oficinas assim como promover-lhes a disciplina moral e o adestramento físico de maneira a prepará-los ao cumprimento dos seus deveres para a economia e a defesa da nação”.

Muitos viam a educação física como um divertimento, uma prática sem necessidade, uma forma da criança se movimentar, sem precisar da mediação de um profissional para lhe orientar quanto à forma correta de praticá-lo. A necessidade de tornar-se uma disciplina curricular era importante, uma vez que esta poderia estimular as crianças a se movimentarem corretamente, mostrando o quanto a prática de exercícios físicos diariamente poderia contribuir para uma melhor qualidade de vida. Para Gallardo, Oliveira e Aravena (1998), algumas disciplinas foram valorizadas a partir do estudo da educação física, como: Biologia, Anatomia e Fisiologia. Esta valorização ocorreu para que os estudantes soubessem como fortalecer o corpo com exercícios físicos mantendo o organismo saudável e resistente. Para Hurtado (1988), valorizar as culturas e a associar com a educação física é um jeito de fazer com que as crianças se interessem mais e desenvolvam com mais atenção e aptidão as atividades apresentadas pelo educador, pois ela irá se identificar com o meio em que vive. O processo educativo atual, de acordo com os ditames da Didática Moderna, considera o aluno como o elemento para o qual converge toda a obra educacional, cabendo à escola, através do professor, incentivá-lo, conduzi-lo e orientá-lo para que chegue, por seu próprio esforço e por um processo natural e contínuo, à idade adulta, não importando a soma de conhecimentos adquiridos, mas a maneira como o educando os concebe e os maneja. O currículo dos cursos de educação física no começo dos anos 80 levou a um estudo de como ocorreu à aquisição das habilidades esportivas. Para Gallardo, Oliveira e Aravena (1998), disciplinas como crescimento, maturação, aprendizagem motora e desenvolvimento humano (classificado em cognitivo, afetivo e motor) referem-se especificamente a essa preocupação.

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação básica deve assumir então outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida. “A integração que possibilitará o usufruto da cultura corporal de movimento há de ser plena – é afetiva, social, cognitiva e motora. Vale dizer, é a integração de sua personalidade” (Betti, 1992, 1994a). E Segundo De Marco (1995, p.77),

“A Educação Física como sendo um espaço educativo privilegiado para promover as relações interpessoais, a autoestima e a autoconfiança valorizando-se aquilo que

cada indivíduo é capaz de fazer em função de suas possibilidades e limitações pessoais”.

A capacidade da criança de se movimentar é essencial para que ela possa interagir com si mesma e com o meio ambiente em que vive; os quais desempenham um papel formidável na extensão dos limites do crescimento e do seu desenvolvimento, sendo este um processo demorado e sucessivo. Além da maturação, as experiências e as características individuais agem no processo do desenvolvimento da criança.

Mas onde nos situamos hoje historicamente, qual a contribuição da Educação Física na sociedade atual? Facilmente podemos identificar, de maneira simples, momentos históricos que influenciaram determinadas práticas ou adjetivar as práticas desses períodos, porém não podemos identificá-los em sua complexidade, talvez seja por isso que é tão complicado entender o que está acontecendo atualmente e quais são os fatos e acontecimentos que influenciam as mudanças ou não. Um exemplo é quando nos referimos à Grécia Antiga como o período de maior ênfase na prática de atividades físicas e à Idade Média como o período de decadência das atividades físicas (RAMOS, 1983). Devido à grande quantidade de informação acumulada pela disciplina acabaram surgindo diversos objetivos para a prática (desenvolvimento motor, saúde, desempenho, etc.), mas são objetivos que variam de acordo com professores e instituições de ensino. O grande problema está em reconhecer qual é o momento histórico que a sociedade está vivendo. O processo educativo está sempre intimamente ligado ao momento histórico e necessidades sociais das pessoas, conforme comenta Freire (1996).

2.2 DOENÇAS CRÔNICAS

As doenças crônicas em adultos podem ter início na infância, por isso é fundamental estimular as crianças à prática de esportes e a prevenção dessas doenças. (GUALANO & TINUCCI, 2011)

As crianças e os adolescentes que mantêm uma vida ativa apresentam probabilidade menor de se tornarem adultos sedentários, tendo uma qualidade de vida melhor, e hábitos e atitudes saudáveis estabelecidas na fase adulta. Quando a criança participa mais das atividades físicas, ela tem grande importância para promover o crescimento e um desenvolvimento saudável no seu processo de socialização, melhora a autoestima e a confiança, mas com a inadequação das práticas esportivas pode levar ao estresse e ao distúrbio alimentar. Viuniski,

(1999) comenta que embora as crianças e adolescentes devessem ser fisicamente ativos, não existe nenhuma recomendação sobre a frequência e duração ideal para a prática de atividade física, como ação de prevenir as doenças crônicas. Segundo o autor o indivíduo sedentário, aumenta em 15% o consumo diário de caloria, fazendo cerca de 30 minutos de exercícios físicos moderados, o que pode fazer com que o indivíduo sedentário faça parte do grupo de pessoas ativas. As crianças que são ativas desde cedo, praticando algum esporte, tem maior probabilidade de permanecerem ativas quando adultas. (VIUNISKI, 1999).

2.3 DIABETES

A Diabete Millitus é uma doença que ocorre quando há alterações na insulina que controla as concentrações de açúcar no sangue. A diabete se manifesta de dois tipos, I e II. No tipo I, as células do pâncreas não conseguem produzir insulina suficiente, porque foram destruídas ou danificadas. Esse tipo de diabete costuma aparecer na infância ou adolescência e sempre requer reposição de insulina. Já a diabete tipo II, acontece quando a doença não é dependente de insulina. Esse tipo corresponde à esmagadora maioria dos casos, cerca de 85% ocorre geralmente em adultos nas faixas dos 40 anos e obesos. O organismo acometido produz quantidade normal de insulina, mas ainda não é o suficiente. Os seus sintomas são, queixa de fadigas aumento da micção, sede excessiva, perda de peso, visão borrada, infecções na pele e dificuldades de cicatrização. (VIUNISKI, 1999).

2.4 COLESTERÓIS ALTERADO HDL E LDL

O colesterol alterado também é uma doença que acompanha algumas crianças, e está se tornando um problema a ser observado com atenção. Existem dois tipos de colesterol, o HDL e o LDL, o menos perigoso é o HDL “colesterol bom”, e o perigoso é o LDL, o “mau colesterol”, que segundo pesquisadores, a pessoa tem maior chance de adquirir doença cardíaca. O colesterol é um tipo de gordura que pode ser fabricado pelo nosso organismo que seria o colesterol endógeno, ou ingerido com os alimentos que seria o colesterol exógeno. O LDL alterado também pode ser hereditário, e que não pode ser modificado, o sedentarismo associado a uma alimentação inadequada resulta num prato cheio para elevar o LDL. Para evitar a alteração do índice do colesterol é preciso diminuir ou até mesmo cortar do cardápio alguns tipos de comida e doces, entre eles o ovo, a carne gorda ou derivados do leite, como o sorvete, o chocolate, alimentos ricos em gorduras saturadas, evitar as frituras, não reaproveitar o óleo já utilizado, não fumar e realizar atividades físicas regulares. (VIUNISKI, 1999).

Infelizmente a falta de tempo é o principal motivo alegado pelas pessoas para não fazer atividade física. Devemos descobrir alguma habilidade física que a pessoa possua e incentivá-la a desenvolver-se cada vez mais, para não correr o risco de adquirir algum tipo de doença futuramente. (VIUNISKI, 1999).

2.5 CÂNCER

Os obesos têm um elevado risco de desenvolverem certos tipos de câncer. Na mulher obesa há um maior risco para o câncer na mama, no útero e nos ovários, nos homens existe um aumento na incidência de tumores de cólon e de próstata. Desta forma, ao realizar atividades físicas e mudar o comportamento alimentar é possível reduzir o peso corporal e conseqüentemente diminuir os riscos de doenças relacionadas como o câncer. (VIUNISKI, 1999).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos fundamentos teóricos de vários autores, foi possível perceber a importância da atividade física para, principalmente na saúde das crianças e adolescentes, bem como o conhecimento que ela traz e suas contribuições positivas para o nosso dia-a-dia. A educação física fornece muitas contribuições para o desenvolvimento do aluno, possibilitando o autoconhecimento, a melhora da autoestima e autoconfiança, o que favorece o desenvolvimento afetivo com o educador, podendo assim trazer benefícios também para a constituição do sujeito social. A educação para a saúde compõe-se de diferentes formas de aprendizagens, sempre com a finalidade de promover desempenho afetivo, tanto individual quanto em nível coletivo. Quando falamos em educação para a saúde não nos referimos somente a uma disciplina escolar, mas constitui-se em um princípio de vida que atua na formação de uma consciência corporal mais saudável. Quando a educação física voltar suas atenções para a obtenção da saúde do educando em seus aspectos globais, poderá contribuir para que a inter-relação entre educação e saúde realmente se concretize.

Por meio da prática regular de uma atividade motora, da alimentação saudável e um estilo de vida apropriado, fica evidente um comportamento significativo para a melhoria da saúde individual e coletiva. A escola pode estar ajudando na alimentação das crianças, seguindo um cardápio elaborado por uma nutricionista, professores de outras disciplinas podem estar trabalhando com projetos sobre a saúde e incluir a prática de exercícios físicos, assim melhorando a saúde das crianças e proporcionando uma melhor qualidade de vida. Para Menestrina (2000), o educador físico como profissional, é um agente da saúde e também da

educação, acredita-se ser de sua responsabilidade informar, para alunos e demais pessoas da sociedade, conhecimentos que possam provocar mudanças de comportamento em direções aos hábitos saudáveis, sendo assim esse é o melhor meio para a obtenção da saúde e ampliação da qualidade de vida. Sendo assim, é possível concluir que a educação física é fundamental para ter uma vida saudável. Desta forma, a partir do estudo desenvolvido verificou-se que o ensino da educação física no ensino médio poderá contribuir para o desenvolvimento de alunos autônomos mas somente se as aulas tiverem relação com as dimensões de conteúdo Conceitual (aprender), Procedimental (fazer) e Atitudinal (compreender), o trabalho precisa estar ligado com a vivência das temáticas abordadas, desta forma o processo de aprendizagem terá significado para o aluno. Sendo assim sugerimos futuras pesquisas de campo que possam trazer dados quantitativos e qualitativos para mensurar e contribuir para o desenvolvimento da educação física no combate das doenças crônicas.,

REFERÊNCIAS

BETTI, M **Ensino de 1º. e 2º. graus: Educação Física para quê?** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 13, n. 2, 1992.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação física no Brasil: a história que não se conta.** Campinas, SP: Papirus, 1994.

DARIDO, S. C. et al. A Educação Física, a formação do cidadão e os Parâmetros Curriculares Nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 17-32, jan./jun. 2001.

DE MARCO, Ademir (org). **Pensando a Educação Motora.** São Paulo: Papirus, 1995.

GALLARDO, J. S. P.; OLIVEIRA, A. A. B.; ARAVENA, C. J. O. **Didática da educação física, criança em movimento: jogo, prazer e transformação.** São Paulo: FTD, 1998.

HURTADO, J. G. G. M. **O ensino da Educação Física.** Porto Alegre: Prodil, 1988.

MENESTRINA, Eloi. **Educação física e saúde.** Unijuí, 2000.

RAMOS, Jayr Jordão. **Os exercícios físicos na história e na arte.** São Paulo: IBRASA, 1983.

VIUNISKI, N. **Obesidade Infantil: um guia prático para profissionais da saúde.** Rio de Janeiro: EPUB, 1999.

BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Cadernos Cedes**, Campinas, v. XIX, n. 48, p. 69-88, ago. 1999. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v19n48/v1948a05.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2018.

G1. JORNAL DA GLOBO – **Especialistas criticam proposta que pode retirar educação física da grade.** Disponível em <<http://g1.globo.com/jornal-da-globo/noticia/2016/09/especialistas-criticam-proposta-que-pode-retirar-educacao-fisica-da-grade.html>> Acesso em: 05 nov. 2018. Precisa colocar em negrito

INSTITUDO LADO A LADO PELA VIDA – **Doenças crônicas disponível em** <<https://www.ladoaladopelavida.org.br/doencas-cronicas-o-que-e-doencas-autoadquiridas>> Acesso em: 01 nov. 2018.

GUALANO, Bruno. TUNICCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** **Rev. Brás. Educ. Fís. Esp.** São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>> Acesso em: 15 nov. 2018.

TEIXEIRA AL.DA SILVA; DESTRO D. DE SOUZA. **Obesidade infantil e Educação Física Escolar: Possibilidades pedagógicas.** Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. Curso de Educação Física, n.9, jul. /dez. 2010