

**FACULDADE DE PATOS DE MINAS
EDUCAÇÃO FÍSICA**

CLEYSIANE ABADIA NOGUEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA
PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS ALUNOS NOS ANOS
INICIAIS**

**PATOS DE MINAS
2015**

CLEYSIANE ABADIA NOGUEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA
PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS ALUNOS NOS ANOS
INICIAIS**

Artigo apresentado a Faculdade de Patos de Minas como requisito parcial para conclusão do curso de licenciatura de Educação Física.

Orientadora: Prof.^a. Ms. Elaine Ap. F. Rodrigues

**PATOS DE MINAS
2015**

CLEYSIANE ABADIA NOGUEIRA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO
DA SAÚDE DOS ALUNOS DOS ANOS INICIAIS

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado em 27 de novembro de 2015, pela comissão examinadora constituída pelos professores:

Orientador: _____
Prof. Ms. Elaine Aparecida Fernandes Rodrigues
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof. Ms. Rosana Mendes Maciel
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof. Ms. Célia Regina Bernardes Costa
Faculdade Patos de Minas

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”

José de Alencar.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS ALUNOS NOS ANOS INICIAIS

Cleysiane Abadia Nogueira ¹

Elaine Ap. F. Rodrigues ²

RESUMO

A prática de atividade física frequente nas escolas pode sim repercutir nos hábitos de vida saudável das crianças. A necessidade de ter hábitos saudáveis tem sido repensada como forma de combater os danos causados a saúde pela forma de vida atual a qual a população se encontra. Nesse contexto foi desenvolvido um estudo bibliográfico com os objetivos de determinar a importância da atividade física na infância e na formação do indivíduo, relatando os benefícios adquiridos a saúde e também abordar a importância da atividade física na escola. Conclui-se que a prática de atividade física está diretamente relacionada à promoção da saúde dos indivíduos e cabe ao profissional de Educação Física, o papel de observador e incentivador das práticas corporais voltadas para o movimento, ter um olhar atento às capacidades e limitações de seus alunos.

Palavras-chave: Atividade física; Alunos; Promoção da saúde.

¹ Graduanda em Educação Física pela Faculdade Patos de Minas (FPM). E-mail: cleysianenogueiraed@gmail.com.

² Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo, professora da Faculdade de Patos de Minas. E-mail: elaineafrodrigues@hotmail.com.

INTRODUÇÃO

Vivencia-se atualmente épocas de grandes transformações, a sociedade contemporânea caracterizada pela globalização, está provocando mudanças profundas na vida dos seres humanos.

Em razão da tecnologia e as facilidades do mundo moderno, as pessoas estão cada vez mais sedentárias e acomodadas, provocando danos irreparáveis para a saúde física e mental, principalmente das crianças e jovens. Doenças crônicas, como hipertensão arterial, doenças do coração, obesidade, estão se tornando comuns na população atual, sendo uma das maiores causas de morte do mundo moderno.

As mudanças alimentares, os fast-foodes, comida com pouca qualidade nutricional e repleta de gorduras, vem seduzindo crianças, modificando os hábitos alimentares. A prevalência de obesidade infanto-juvenil vem aumentando nos últimos anos, tanto em países desenvolvidos quanto em subdesenvolvidos.

Segundo Perrin & Shonkoff, (2000) a doença crônica na infância apresenta uma prevalência bastante elevada com implicações para o desenvolvimento da própria criança e também para sua relação familiar. Pesquisas indicam que entre 15% e 18% da população infantil americana pode sofrer de alguma forma de disfunção crônica, incluindo condições físicas, deficiência no desenvolvimento, dificuldades de aprendizagem e doenças mentais, Aproximadamente 7% dessas crianças sofrem de alguma limitação nas suas atividades diárias.

A contribuição da atividade física para a saúde é inegável, sendo também uma das principais formas de prevenção de doenças, garantindo um maior equilíbrio corporal, mental e emocional (BRASIL, 1998,p.2).

A educação para a saúde no contexto escolar deve proporcionar aos alunos conhecimentos necessários para eles próprios fazerem escolhas saudáveis, promovendo mudanças de comportamento.

A Educação Física Escolar com base nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) tem uma proposta que procura incentivar as crianças a adotarem um estilo de vida fisicamente ativo, por ser uma disciplina voltada para a cultura corporal de

movimento, ela deve integrar jogos, esportes, brincadeiras, tendo como objetivo principal a promoção da saúde através da atividade física.

Segundo Bergmann et al (2005) quando a criança é estimulada à prática de atividade física diária, ela fica mais propensa a dar continuidade a essa prática quando adulto. As chances de viver mais tempo e de se manter bem ao longo da vida são maiores se a pessoa adotar um estilo vida ativo.

O objetivo da pesquisa foi desenvolver um estudo sobre a importância da atividade física na promoção da saúde dos alunos nos anos iniciais do ensino fundamental; mais especificamente determinar a importância da atividade física na infância e na formação do indivíduo, relatando os benefícios adquiridos a saúde e a importância da atividade física na escola. Pretende-se com esse estudo, mostrar também a importância das aulas de Educação Física escolar, tendo como objetivo o desenvolvimento motor, afetivo, cognitivo e social das crianças.

METODOLOGIA

Foi desenvolvido um estudo bibliográfico relatando a importância da atividade física na promoção da saúde dos alunos nos anos iniciais. As pesquisas foram realizadas através de artigos, jornais, revistas e livros. Foram utilizados os seguintes dados para pesquisa tais como SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, entre outros. Os artigos utilizados foram aqueles publicados entre 1995 a 2014. Os materiais foram coletados, avaliados e analisados no período de abril a novembro de 2015. As palavras-chave foram: Atividade física; Alunos; Promoção da saúde.

1. CONCEITO DA ATIVIDADE FÍSICA

No período pré-histórico o homem dependia de seus movimentos para sobreviver, utilizando sua força, agilidade e resistência. Em busca de lugares para fazer moradia eles realizavam grandes caminhadas, no decorrer desses percursos

tinham que lutar, correr e saltar para chegar em seu destino, isso fazia com que eles se modificassem tornando-os um praticante ativo fisicamente (PITANGA,2002).

Na idade média não existia a Educação Física que os gregos procuravam, pois Segundo Capinussú (2005) a atividade física praticada era apenas a que deixava de lado a violência e revelava bravura e lealdade da parte de seus praticantes. Entretanto havia uma atividade física voltada para o preparo militar do homem em defesa das propriedades do seu Senhor.

Pitanga (2002) relata que na Grécia antiga a atividade física era ampliada como ginástica que significava “a arte do corpo nu”. Estas atividades eram praticadas para treinamento de guerras ou de gladiadores.

Silva (2010) destaca que o esporte e a atividade física chegaram ao século XIX seguindo as alterações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, comprovando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, realizado pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Assim a quantidade de energia necessária para a prática de um certo movimento corporal precisará traduzir o nível de prática da atividade física determinado por esse mesmo movimento(GUEDES,1995).

Complementando, Barbanti (2003) explica que todos os movimentos realizados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, do jogo e do exercício acabam sendo resultado de uma atividade física.

Relacionando o conceito da atividade física no ambiente escolar, a teoria vygotskiana nos mostra que existem dois tipos de atividade: a atividade educacional organizada, que permite à criança a aquisição/construção dos conceitos científicos e a atividade espontânea, organizada a partir da reflexão da criança sobre suas experiências diárias (BASEI, 2008, p. 4).

Atualmente a atividade física é entendida como qualquer movimento corporal, que resulta em gasto de energia, podendo ela ser exemplificada por jogos, danças, lutas, exercícios físicos, deslocamento ou qualquer prática em que se utilizam movimentos corporais com gastos energéticos. Sendo ela abrangida como prática de importância à saúde.

1.1 Importância e benefícios da atividade física

É de fundamental importância a prática de atividades físicas nos anos iniciais do ensino fundamental, pois são nos primeiros anos que as crianças se desenvolvem e passam a se conhecer. Com a prática de atividade física pode-se melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imune e ajudar a emagrecer, melhorar a função psicomotora associada ao rendimento de aprendizagem das crianças.

Durante a infância o principal objetivo é garantir o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças. Além dos benefícios que a prática da atividade física traz as crianças tem oportunidade de lazer e desenvolvimento de aptidões que levantam a auto-estima, a confiança, a auto-imagem, o bem-estar, a diminuição do estresse e da depressão.

A atividade física pode trazer vários benefícios para a qualidade de vida sendo que na aptidão relativa a saúde incluem-se o melhor controle do peso corporal e da adiposidade sem intervir no metabolismo básico, aumento da força, melhoria da potência aeróbica e anaeróbica e um resultado maior de flexibilidade e rapidez.

Segundo Bracco et al. (2003) os benefícios da atividade física são temporários e podem ser mantidos se houver uma prática de atividade física regular e consistente, sugerindo que melhores efeitos podem ser alcançados se a atividade física iniciar-se na infância e persistir durante toda a vida.

Na infância o aumento da atividade física conduz alguns custos e riscos. Se a atividade física for moderada os riscos podem ser considerados positivos, muitas das vezes por influenciar nos problemas de excesso de peso, no desenvolvimento físico e psicológico da criança. Pode estabelecer melhores hábitos de saúde, isso deverá acrescentar muita qualidade de vida ao decorrer dos anos.

Segundo Matsudo et al (2007), algumas atividades devem estimular a força muscular, flexibilidade e densidade óssea, através de brincadeiras que incluam saltos, corridas com deslocamentos e escaladas para crianças.

Aqueles indivíduos que praticam mais atividades físicas são mais saudáveis e menos predisponentes a ter doenças crônicas. É comprovado que a atividade física

na adolescência ajuda a prevenir doenças, mais poucas crianças estão utilizando essa forma para ficar mais saudável e perder peso.

Dentre os benefícios da atividade física está o aumento do metabolismo, diminuição do risco de doenças cardíacas e fortalecimento dos ossos. Todos esses benefícios podem ser alcançados quando o indivíduo faz alguma atividade física que tenha impacto como caminhadas, pular corda, correr ou dançar, por exemplo. Todas essas atividades físicas contribuem no desenvolvimento das crianças de maneiras diferentes conforme as necessidades de cada uma.

Segundo Bracco (2003) a atividade física propicia a melhoria da aptidão física que pode ser alcançada com a prática de exercícios. Sendo assim a abordagem atual em saúde pública esta baseada na promoção de atividade física.

O exercício diário deve ficar restrito as crianças atletas que devem ser acompanhadas por um profissional qualificado, durante todo o treino. Ao fazer aproximadamente de 20 a 30 minutos de atividade física e de 3 a 4 dias por semana a criança desenvolve melhor a musculatura, estimula os batimentos cardíacos e melhora fatores biológicos e psicológicos.

A atividade física também pode exercer outros efeitos benéficos a longo prazo, como aqueles relacionados ao aparelho locomotor. A atividade física intensa, principalmente quando envolve impacto, favorece um aumento da massa óssea na adolescência [...] (LAZZOLI, 1998, p.107).

De acordo com Matsudo(2003) foram destacados outros benefícios para saúde e para benefícios educacionais. Para a saúde foi destacados: melhor controle da pressão arterial; aumento da sensibilidade à insulina; melhor funcionamento das juntas, do perfil lipídico e da força muscular; e melhor densidade óssea. Já os benefícios educacionais são os que mais tem efeito pois inclui: o aumento do comparecimento nas aulas e do desempenho escolar; redução dos conflitos familiares e nos distúrbios comportamentais; um alto retorno de respostas a comportamentos de riscos, como álcool ou drogas e por ultimo um aumento na responsabilidade.

“Independente de sexo, idade e profissão, ficou evidenciado que a atividade física acarreta melhoras na qualidade de vida em todos os aspectos.” (SILVA, 2010, p. 119).

De acordo com Palma (2012) alguns programas de atividade física causam impacto sobre o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, quando comparado com a dos não praticantes de atividades físicas.

Rose Junior (2002) afirma que a atividade física é essencial para um crescimento normal da criança, sendo que sua prática em excesso pode também danificar o crescimento estatural, especialmente durante a rapidez de seu crescimento na puberdade, pois apresentam ossos frágeis e mais predispostos a lesões por sobrecarga.

Os benefícios oriundos da atividade física são temporários e podem ser mantidos apenas se o engajamento de atividades do indivíduo for regular e consistir. Isto sugere que melhores efeitos podem ser alcançados se a atividade física iniciar-se na infância e persistir durante toda a vida (BRACCO, 2003, p. 91).

Sendo assim a prática de atividade física tem seus benefícios e limites. Quando praticada de forma adequada pode gerar boas condições a saúde, mais quando em exagero pode trazer grandes consequências em função da saúde e entre outros.

1.2 Atividade física na escola

A Educação Física nas escolas de educação infantil proporcionam as crianças experiências prazerosas quando se trata de atividade física, pois coloca o corpo todo em movimento permitindo que a criança possa se descobrir.

Para Tornquist (2014) uma aula de Educação Física de qualidade para anos iniciais, é necessário o envolvimento de toda a escola, buscando apresentar condições para a prática das atividades e também que os professores tenham consciência da importância da disciplina para o desenvolvimento harmônico dos alunos.

A educação física escolar, que poderia desempenhar um papel importante no estímulo à atividade física na infância e adolescência, vem perdendo terreno nos últimos anos. Há uma tendência mundial de diminuição de aulas de educação física nas escolas em países desenvolvidos (MATSUDO et al, 2007, p.46).

A escola é o lugar mais promissor onde as práticas de promoção de atividade física podem ser aplicadas conforme considerado no currículo de Educação Física a escola deve dar prioridade aos aspectos afetivos e cognitivos da criança e do adolescente, esperando que no comportamento futuro possam demonstrar que foram influenciados positivamente.

A importância de ter Educação Física desde a infância é um dos pontos fundamentais porque nessa idade a intensidade de movimentos corporais é bem extensa.

Para Barbosa (2004) é importante que a criança aprenda perfeitamente os movimentos de qualquer esporte que venha ser realizado, pois se executados de forma errada, poderá ser complicado corrigi-los depois. Mas afirma também que nenhuma atividade deve ser imposta a criança nas series iniciais, pois o importante é que a criança sinta prazer em realizá-la.

Os anos iniciais da infância configuram-se como um momento fecundo para as crianças; nessa fase a fantasia, a brincadeira, a descoberta do corpo e de suas infinitas possibilidades de movimento, as relações que estabelecem com as pessoas e as coisas do mundo, levam os infantes a atribuírem um grande valor às atividades corporais. Dessa forma, é esperado que à medida que cresçam e se desenvolvam vão construindo um sólido e diversificado repertório motor que os capacite a enfrentar de maneira cada vez mais efetiva e adequada os desafios que o cotidiano lhes impõe (PALMA et al, 2012, p.421).

Sendo assim a prática de atividade física realizada desde os anos iniciais é de grande importância para o desenvolvimento afetivo, social, cognitivo e principalmente no desenvolvimento motor, por ser a fase em que a criança começa a conhecer os movimentos do próprio corpo.

As atividades físicas regulares e sistematizadas são parte importante para completar um programa de infância, onde o alvo a ser alcançado pretende desenvolver as competências das crianças.

O corpo da criança possibilita que ela se expresse através movimentos, com isso a criança tem capacidade de aprender e conhecer o mundo, além de formar laços com o meio onde vive e com os outros. Para as crianças a prática regular de atividades físicas se torna um hábito saudável no controle da obesidade e do sedentarismo.

Rose Junior (2002) afirma que as atividades motoras são para as crianças fontes de prazer e de experiência de conhecimentos de suas capacidades e limitações.

Considerando-se que atualmente as crianças ingressam cada vez mais cedo em instituições infantis, como creches, pré-escolas, núcleos de educação, é fundamental que os adultos responsáveis pela educação dessas crianças oportunizem lhes situações de tal forma que elas possam se envolver ativamente nas mais diversas atividades do seu dia a dia (PALMA,2012 ,p.422).

Sendo que para Tornquist (2014) o acompanhamento dos índices de desempenho motor de crianças e adolescentes contribuem de forma a promover a prática de atividades físicas para toda a vida. Além disso, a aptidão física adquirida na infância e adolescência tende a permanecer até a idade adulta.

Bracco (2003) relata que a idade escolar é o melhor momento para que a criança obtenha desenvolvimento na aptidão física e tenha um melhor estilo de vida saudável. Pensando assim além dos benefícios diretos adquiridos ainda pode se notar que com a prática diária da atividade física nas escolas primárias obtém-se uma grande melhora no desempenho acadêmico.

Betti (1999) reforça que o esporte transmitido nas escolas é hegemônico, ou seja, a cultura que prevalece na escola é a esportiva. Porém afirma que deveria existir uma nova forma de didática de ensinar o esporte abordando a teoria junto com a prática.

Na escola ainda há a necessidade de introduzir diferentes modalidades esportivas e diferentes estilos de dança voltando-se para diferentes culturas esportivas.

2. SAÚDE DA CRIANÇA NA ESCOLA

Entende-se que a escola seja o lugar onde as crianças passam boa parte de seu dia, o que faz com que a escola seja o centro das preocupações com a educação para a saúde. As aulas de Educação Física tornam a escola um estabelecimento privilegiado de intervenção pelo fato de que as crianças que participam das aulas dessa disciplina obterão um ganho de benefícios à saúde.

A atividade física relacionada à saúde surge como um dos fatores que podem ajudar a diminuir os riscos de doenças nos indivíduos. Segundo Pitanga (2002) existem evidências significativas que a prática de atividade física melhora a eficiência do sistema imunológico, o faz com que ocorra uma redução de alguns tipos de câncer.

A prática de atividade física frequente nas escolas pode repercutir nos hábitos de vida saudáveis das crianças. Isso só é possível quando se tem na escola um ambiente agradável e favorável onde todos os alunos estejam envolvidos no processo de ensino aprendizagem.

Dâmaso (2005) propõe que as crianças participem das aulas de Educação Física, que realizem atividade física nos intervalos, e que vá para a escola caminhando ou de bicicleta e evite ingerir elementos gordurosos substituindo-os por alimentos naturais como frutas, entre outros.

Não se pode negar a importância de trabalhar o aspecto motor no decorrer da infância, sendo, desta forma, a escola, enquanto meio educacional, responsável por oferecer oportunidades de vivências motoras, ainda mais nas séries iniciais, onde a prática de movimento torna-se um caminho para que a criança compreenda melhor suas habilidades e consiga adaptá-las a outras atividades dentro e fora da escola (TORNQUIST, 2014, p.26).

Para Basei (2008) a escola conseqüentemente é uma instituição social que é implantada no contexto histórico-cultural que influencia e é influenciada por um contexto de interação. A escola é o lugar onde se desenvolve processos de ensino e

de aprendizagem onde sua finalidade é proporcionar estímulos auxiliares à criança durante os anos iniciais o que é de grande importância para seu desenvolvimento.

O principal objetivo dos profissionais de Educação Física é formar indivíduos saudáveis com aparência física e boa postura assim afirma Pitanga (2002) ao relatar que o início de programas de Educação Física aqui no Brasil foi alicerçado em bases médicas.

Para manter-se saudável durante infância é necessário que na escola a alimentação seja regulada e saudável e também que nas aulas de Educação Física as crianças participem da prática de atividades físicas e realize diversos exercícios.

2.1 Educação Física Escolar na promoção de saúde

Promoção da saúde é o nome dado à capacitação da comunidade para agir no melhoramento da qualidade de vida e saúde, incluindo um maior conhecimento no controle deste processo, assim relata Ferreira e Buss (2002).

De acordo com Candeias,(1997, p 210) “define-se promoção em saúde como uma combinação de apoios educacionais e ambientais que visam a atingir ações e condições de vida conducentes à saúde”.

Para Oliveira (2005) “A essência da promoção da saúde é a escolha”, pois depende muito dos méritos e deméritos que são alcançados ao decorrer dos programas de promoção da saúde, ficando então como dever dos promotores informar o público os recursos que estão disponíveis e assim possibilitar a opção escolhida.

A condição de saúde da população de cada sociedade, em geral está estreitamente relacionada com seu estilo de vida e com os procedimentos que o reproduzem e transformam. A promoção da saúde tem sido implementada em diferentes situações (BUSS, 2002).

As atividades de promoção da saúde estão voltadas ao coletivo de indivíduos e ao ambiente o que são essenciais em prol da saúde. Adotar um estilo de vida ativo fisicamente proporciona mudança de comportamento das pessoas. Não se tem uma

quantidade imposta da prática de atividade física, pois depende da capacidade e da necessidade de cada indivíduo para que os benefícios à saúde sejam obtidos.

Para Dâmaso (2005) um estilo de vida saudável é definido como atividade física sem estrutura, ou atividade que é deliberadamente ligada à atividade física do dia-a-dia do indivíduo.

Apesar do reconhecimento que a prática de atividade física trás como um grande fator de importância à promoção da saúde e da prevenção de doenças muitas pessoas ainda tendem a praticar baixos níveis de atividade física o que afetam diretamente na saúde e no físico independente da idade.

É essencial capacitar as pessoas para aprender durante toda a vida, preparando-as para as diversas fases da existência, o que inclui o enfrentamento das doenças crônicas e causas externas. Esta tarefa deve ser realizada nas escolas, nos lares, nos locais de trabalho e em outros espaços comunitários (Ferreira e Buss, 2002, p.24).

Pierine (2006) relata que todo indivíduo deve praticar pelo menos 30 minutos de atividade física, durante os dias da semana com intensidade moderada, de forma consecutiva.

Segundo Buss (2002) a promoção da saúde consiste nas atividades dirigidas a modificação dos comportamentos dos indivíduos, destacando o estilo de vida e o âmbito cultural familiar. De acordo com esses fatos os programas de promoção da saúde tem tendência a se concentrar em elementos educativos, visando que os indivíduos tenham o próprio controle sobre a sua saúde.

De acordo com Ferreira (2001) a Educação Física Escolar tem em vista contribuir para melhorar a saúde e a qualidade de vida da população, na escola seu dever é criar nos alunos o gosto e o prazer pelo exercício e pelo esporte de forma a ensiná-los a seguir um estilo de vida saudável e ativo.

A escola e as aulas de Educação Física cumprem papel importante no que se refere em adquirir benefícios à saúde. Nesse sentido de acordo com Marques e Gaya (1999) julga-se que a expectativa pedagógica e a educação para a saúde se identificam com os interesses da saúde pública quanto à importância de promover atividade física, de uma maneira que a prática regular e com estímulos apropriados, possam ser mantidos ao longo da vida.

Ferreira (2001) aborda que a tarefa da Educação Física Escolar é capacitar os alunos a praticar esporte e exercício físico com o intuito de incluir os

determinantes fisiológicos, biomecânicos, sociopolíticos-econômicos e culturais dessa prática. Para obter um estilo de vida mais saudável e uma sociedade mais justa e igualitária é necessário que a Educação Física Escolar contribua para a ampliação do entendimento de um duplo sentido que seria o exercício-saúde.

Matsudo (2003) relata que já tentaram desenvolver programas que verdadeiramente pudessem aumentar a atividade física na escola. Foram analisados quais programas são mais bem sucedidos e entre eles Matsudo destacou a SPARK (Esporte, Brincadeira, Recreação para Crianças), e CACTH (Experimento com Crianças e Adolescentes para Saúde Cardiovascular), os quais provavelmente são os mais bem executados, só que os gastos financeiros estão fora do alcance das escolas de regiões de nível socioeconômico baixo.

Os objetivos dos programas são promover a saúde mediante, o aumento da atividade física e uma alimentação saudável durante a infância. Mais recentemente, a Educação Física passou a usar elementos de aptidão como uma nova forma de saúde. Só que os benefícios à saúde são em geral de curto prazo, a única forma de continuar sendo um indivíduo ativo e saudável em longo prazo é continuar a praticar atividade física.

Matsudo (2003) explica um pouco sobre o programa “Agita São Paulo” que foi feito para promover o nível de atividade física e o conhecimento dos benefícios da atividade física no estado de São Paulo. O evento reúne cerca de 6500 escolas públicas além das especiais e particulares. O programa foi criado em 1996 e inserido em 1997, o qual o público alvo são estudantes, trabalhadores e idosos. A estratégia é buscar ressaltar os benefícios à saúde e principalmente os educacionais da atividade física.

2.2 Atividade física x Sedentarismo

De acordo com Palma (2009) o conceito de sedentarismo pode ser vulgar, comum e não científico. Não se pode conceituar o que é sedentarismo, pelo fato de que qualquer tentativa de defini-lo ainda faz com que se encontre no caminho grandes problemas. Mas a definição e medida do sedentarismo ainda está sendo esclarecida. Ainda afirma que “o termo sedentarismo, quase sempre, assume

simbolicamente um tom pejorativo e discriminatório, que traz ou visa trazer o sentimento de culpa para o próprio indivíduo”.

Segundo Dâmaso (2005), considera-se sedentário o indivíduo que pratica pouca atividade física durante a semana, sendo seu gasto menor que 500 Kcal. Portanto a inatividade física aumenta não só a mortalidade, mas também os problemas de saúde crônicos. Para Palma (2009) o sedentarismo pode ser analisado, como a não realização das atividades físicas.

A falta de atividade física e a vida sedentária está relacionada a fatores que desenvolvem certas doenças como coronariana, alterações cardiovasculares e metabólicas. Programas e campanhas não têm condições para alterar o índice de sedentarismo da população, se as iniciativas de ampliação do conhecimento sobre as atividades físicas forem limitadas a população. Sendo que os indivíduos com sobrepeso e obesos são os mais predisponentes ao sedentarismo por falta da prática de atividade física.

A participação em atividades físicas diminui consideravelmente com o desenvolvimento dos indivíduos, especialmente na fase da adolescência para o adulto jovem. Segundo Alves et al (2005) identificou-se em uma análise que as principais causas para o sedentarismo seria os “pais inativos fisicamente, escolas sem atividades esportivas, sexo feminino, residir em área urbana, TV no quarto da criança” sendo estas apenas algumas delas, pois atualmente pode-se dizer que são bem mais.

A atividade física quando praticada regularmente compõe um dos fatores fundamentais para uma vida mais saudável. Mesmo sabendo dos benefícios que a prática da atividade física trás a saúde, a população ainda apresenta altos níveis de sedentarismo.

A situação atual é paradoxal. Por um lado, a educação física, o esporte, a aptidão e a atividade física nunca foram tão discutidas como neste século; acumulando-se quantidade sem precedentes de conhecimento sobre o movimento humano; porém, de outro lado, nunca tivemos um estilo de vida tão sedentário no mundo!(MATSUDO et al,2007,p.48).

Pode-se dizer que o sedentarismo, está ligado aos avanços tecnológicos. De acordo com Alves (2007) o fato de que hoje em dia os alimentos não são iguais os de antigamente e que tudo passou a ser mais fácil, fez com que as pessoas

começassem a utilizar mais produtos industrializados em vez de alimentos naturais, o que são a principal causa de sobrepeso corporal.

Alves (2007) propõe que quando Educação Física for realmente implantada na escola com função de reviver e trabalhar culturas corporais de movimento, os profissionais estarão contribuindo para a diminuição do número de sedentários.

Alves(2007) supõem que se a Educação Física utilizar só esportes em suas aulas poderá contribuir para a diminuição do sedentarismo e assim poderiam também estar incentivando aos alunos a serem praticantes não só de futebol e vôlei mas também de outras modalidades esportivas em alto nível no Brasil.

Quanto mais possibilidades oferecidas aos alunos na escola em termos de prática, maior será o número de indivíduos ativos, pois quando a prática de uma determinada atividade física traz prazer ela pode acompanhar o indivíduo para o resto da vida trazendo grandes benefícios a saúde a longo prazo. Mas se pelo contrário as atividades impostas na escola forem limitadas e não trazer prazer aos alunos, eles pouco terão interesse em realizá-las e acabaram sendo incluídos como indivíduos sedentários.

Ainda não há dados populacionais de representatividade nacional sobre níveis de atividade física entre crianças no Brasil, porém, alguns estudos realizados em escolas verificaram altas prevalências de comportamento sedentário nessa faixa etária (MATSUDO, 2007, p.45).

De acordo com Barbosa (2004) pode-se dizer que a falta de atividade física é a principal causa do sedentarismo é a responsável por um terço das mortes causadas por doenças coronarianas, diabetes e entre outras, sem falar no aumento do peso corporal.

Para Costa e Assis (2011) a prática regular de atividade física é um comportamento que traz benefícios à saúde, ao contrário do comportamento sedentário que, no entanto diminui os gastos energéticos, fazendo com que o indivíduo tenha danos à saúde.

Por conta disso, o sedentarismo passa a ser uma grande preocupação de praticamente todas as grandes nações do mundo, pois designa o estilo de vida moderno, em que o ser humano, devido ao grande avanço da tecnologia, precisa de pouco ou de quase nada de esforço físico para conseguir meios necessários para a manutenção de sua vida (ALVES, 2007, p.466).

Mas isso ocorre por que os indivíduos se acomodam com a vida fácil de hoje onde pensam que assistir tv é melhor do que fazer uma caminhada, e que o filho jogando vido game é melhor do que praticar alguma atividade física ,que fazer consumo de fast-food é mais fácil do que ter que preparar algo saudável pra comer. Pela maneira errada de se levar a vida o número de indivíduos sedentários só aumenta em decorrer dos anos e atividade física fica esquecida no tempo.

Alves (2007, p 466) afirma o trecho acima ao relatar que “Neste mundo em que *“tudo é fast”*, principalmente em alimentação, deve-se nos atentar aos riscos que estas condições podem levar.” E que este modo de vida é altamente prejudicial para a saúde, sendo que o individuo tem necessidade de colocar o corpo em movimento em função de que evite doenças e atrofias.

3.ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA NA INFÂNCIA

Atualmente a sociedade propõe que exista mudança nos hábitos alimentares para que o número de sedentarismo diminua. Conseqüentemente os níveis de atividade física entre crianças e adolescentes diminuíram muito ao transcorrer dos anos, causando danos na saúde e na qualidade de vida. Segundo Dâmaso (2005) pode se entender que a alimentação saudável é aquela que fornece ao indivíduo todos os nutrientes necessários ao funcionamento do corpo.

Do ponto de vista de Sichieri et al. (2000) para uma alimentação saudável sugere-se que tem mais importância os alimentos do que os nutrientes. Em um recente estudo a Organização Mundial da Saúde sugeriu que fossem estabelecidas metas realísticas em função dos nutrientes ingeridos através do consumo de alimentos específicos.

De acordo com Barbosa (2004) é recomendado que os pais ofereçam as crianças alimentos saudáveis, que contenham proteínas ,vitaminas e minerais em vez de oferecer-lhes alimentos calóricos ,tentando incorporar esse habito saudável por toda a vida.

Quando se estabelece hábitos alimentares para as crianças, é necessário oferecer a elas alimentos variados, que possuam alto teor de nutrientes, para que possam se desenvolver e crescer saudáveis e para que ao longo da vida continuem tendo o hábito de se alimentar corretamente.

A alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes necessários ao funcionamento do organismo. Como nenhum alimento possui todos os nutrientes, é necessário fazer uma combinação de alimentos, em quantidades diferenciadas, para atingir as necessidades nutricionais (DÂMASO, 2005, p.261).

Segundo Pierine (2006) o lanche escolar é de baixa qualidade nutricional com pouca quantidade de fibras, e obtém alta quantidade de carboidratos processados o que são os alimentos mais consumidos pelos alunos pelo fato da forte influência da mídia sobre a população. Os alimentos processados e industrializados que são ingeridos pelos alunos na escola, contribuem para o aumento do peso corporal pelo fato de conterem maior porcentagem de gordura.

Segundo Barbosa (2004) a alimentação balanceada é de grande importância na infância, pois além de completar as necessidades que o corpo tem dos nutrientes, ela serve também para manter bons hábitos alimentares para o resto da vida. Pois a ingestão desequilibrada de nutrientes na infância quase sempre é pelo fato do tipo de alimento e da preferência. Maus hábitos de alimentação inseridos na infância resultam em grandes riscos para o aparecimento de doenças na vida adulta.

3.1 Atividade física no controle da obesidade infantil

O conceito atual de obesidade é que ela é uma doença crônica (que não se tem cura, mas sim controle) com bases fisiológicas mais definidas, onde ocorre a participação de fatores endógenos e exógenos, causando balanço energético positivo, e, portanto o aumento de tecido adiposo e do peso corporal, segundo Dâmaso (2005).

Fisberg (2005) conceitua a obesidade como um acúmulo de tecido gorduroso no corpo, causado por doenças genéticas ou endócrino-metabólicas e também pela má alimentação. Sendo ela uma doença complexa com etiologia multifuncional e

com consequências metabólicas heterogêneas que ocorre quando o indivíduo tem um desequilíbrio crônico em meio a energia ingerida e a consumida.

Mello, Luft e Meyer (2004) descrevem que a obesidade é dividida em origem exógena e endógena, de forma que:

Para a endógena, deve-se identificar a doença básica e tratá-la. A obesidade exógena origina-se do desequilíbrio entre ingestão e gasto calórico, devendo ser manejada com orientação alimentar, especialmente mudanças de hábitos e otimização da atividade física (MELLO, LUFTER e MEYER, 2004, p.14).

Segundo Barbosa (2004) a obesidade não aparece de repente, e manter o peso não é fácil. O importante é que os pais entendam que para se realizar uma atividade física não é preciso exigir da criança a prática de esportes exaustivos, para obter uma vida saudável. Pois muitos têm a ideia de que quanto mais for intenso a prática da atividade física mais ela terá valor.

Dâmaso (2005) descreve a obesidade na infância como um forte fator predisponente ao aumento de peso na vida adulta, portanto deve ser prevenida. A criança tem tendência a seguir o modelo dos pais, sendo eles os principais responsáveis pelo controle alimentar, pelos estímulos ao lazer ativo e pelo comportamento que apresentam. Não só os pais, mas também a escola é responsável pela prevenção e o controle da obesidade, sendo seu dever criar táticas nutricionais e de atividades físicas que se adequem ao controle e a prevenção de doenças.

Praticar atividade física ajuda no controle do peso corporal, mas não só por diminuir calorias e eliminar gorduras, mas também pelo fato de diminuir a vontade de comer alimentos prejudiciais à saúde e aumentar a vontade de comer alimentos saudáveis. Barbosa (2004) afirma que a inatividade é um grande responsável pelo aumento da obesidade.

O objetivo principal da prescrição de atividade física na criança e no adolescente é criar o hábito e o interesse pela atividade física, e não treinar visando desempenho. Dessa forma, deve-se priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano e valorizar a educação física escolar que estimule a prática de atividade física para toda a vida, de forma agradável e prazerosa, integrando as crianças e não discriminando os menos aptos (LAZZOLI, 1998, p 108).

Pierine (2006) relata que o nível da prática de atividade física para as crianças é maior que a recomendada para adultos, pois a prática de atividade física acima de 30 minutos, não são satisfatórias para prevenir a obesidade em crianças, conseqüentemente já no adulto pode surtir efeito. Mesmo assim não se sabe se a o sedentarismo é causa ou conseqüência da obesidade entre crianças.

Para Barbosa (2004) o tratamento da obesidade infantil deve se fundamentar especialmente em um programa que envolva a família, mudança de dieta, planejamento de atividades e de elementos comportamentais, contendo a prática de treinos físicos.

A obesidade na infância para Fisberg (2005) pode ser prevenida e com isso ter tendência a desaparecer, só que, no entanto é fundamental identificá-la antes para poder prevenir possíveis complicações na vida adulta, pois o excesso de peso traz grandes danos à saúde.

Segundo Celestrino e Costa (2006) o excesso de peso pode atrapalhar o desenvolvimento motor em geral das crianças, principalmente em atividades que exigem deslocamento e agilidade. Portanto é fundamental adequar nas aulas de Educação Física atividades que possam trazer prazer e que tenham intensidade moderada, para que todas as crianças participem sem restrições.

Mello, Luft e Meyer (2004) relatam que a televisão ocupa uma grande parte das horas vagas das crianças às quais deveriam estar praticando outras atividades. As propagandas influenciam as crianças a comer alimentos não nutritivos e com alto teor de gordura, sendo uma das principais causas da obesidade.

Barbosa (2004) supõe que hoje em dia a obesidade pode ser resultante da combinação de vários fatores dentre eles os internos e biológicos (genéticos e metabólicos) ou externos e ambientais (alimentares, psicológicos e atividade física), “portanto é uma doença de difícil tratamento”, pois varia de individuo para individuo.

O aumento da atividade física pode ser uma forma de controlar o peso a longo prazo. De acordo com Mello, Luft e Meyer (2004) o tratamento da obesidade é difícil, pois ha alterações do metabolismo basal em diferentes pessoas e na mesma pessoa em diferentes casos. Dessa maneira se duas pessoas comerem a mesma quantidade de ingestão calórica uma pode engorda e a outra não.

Giugliano e Carneiro (2004) relatam que nas últimas décadas as crianças se tornaram menos ativas, incentivadas pelos avanços tecnológicos. Mas que a atividade física por outro lado pode de maneira eficiente diminuir os riscos de

obesidade, atuando no gasto de energia calórica, e preservando a massa magra em detrimento da massa de gordura.

3.2 Inatividade física e suas consequências

A falta de atividade física na infância faz com que a criança tenha um aumento maior no peso corporal e um grande atraso no desenvolvimento motor, gerando mais consequências ao passar da idade. Crianças fisicamente inativas possivelmente serão adultos sedentários, o que constitui um risco para a obesidade, e para o surgimento de várias doenças coronarianas, entre outros problemas. De acordo com Matsudo et al (2007) as consequências da inatividade física são várias ,sendo a principal o aumento do peso corporal.

De acordo com Pierine et al (2006) “a inatividade física é um fator crucial no acúmulo excessivo de gordura corporal.” Portanto a tecnologia e a diminuição da prática de atividade física contribui para uma vida sedentária e de sobrepeso. A inatividade física e a obesidade são fatores que estão entre os maiores causadores de doenças cardiovasculares. Bracco et al (2002) considera que a prática de atividade física regular constitui ao indivíduo não só uma vida saudável mas também serve para controlar e tratar da obesidade.

Para Dalcastagné et al (2008) a falta de atividade física é um hábito recente na história da humanidade. Agora sua falta é considerada como fator de risco gerando doenças coronarianas, não que seja tão potente, mas porque somos inativos ou sedentários.

Alves et al.(2005) supõem que a inatividade física é um importante fator de risco para doenças crônicas. O indivíduo que é inativo tem mais chances de adquirir doenças do que os que são ativos, independentemente dos fatores de riscos. Bracco (2003) supõe que quando os pais praticam atividades físicas, os filhos são duas vezes mais ativos do que os filhos de pais inativos. E isso faz com que os pais tenham grandes influência no estilo de vida dos filhos.

A inatividade física está aliada à transição nutricional. A urbanização e a industrialização criaram um ambiente com reduzida prática de atividade física, devido à exposição excessiva a televisão, jogos eletrônicos, computadores e serviços de pronta entrega no domicílio (RINALDI et al, 2008,p.275).

Dâmaso (2005) afirma que o nível de energia do indivíduo aumenta de acordo com sua produtividade, sendo que assim mantêm o corpo em forma e a mente em alerta quando se é um praticante ativo. Para que a criança se mantenha ativa deve ser incorporado o meio de incentivo e motivação dos pais.

Deve-se repensar na falta que a atividade física traz e procurar agregar novos conhecimentos e valores. Os pais devem servir como exemplo de praticantes ativos aos filhos, verificando o comportamento do filho tanto em casa como no âmbito escolar em relação a prática de atividades físicas, pois assim poderá estar contribuindo para que seus filhos se desenvolvam saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática de atividade física está diretamente relacionada à promoção da saúde dos indivíduos. Dessa forma é possível sugerir que a Educação Física Escolar representa uma importante ferramenta, de forma isolada ou associada, na prevenção e controle de doenças, principalmente entre crianças, devendo ser assim, incluída nas discussões das políticas públicas de promoção de saúde, nos âmbitos do poder público federal estadual e municipal.

Cabe ao profissional de Educação Física, o papel de observador e incentivador das praticas corporais voltadas para o movimento, ter um olhar atento às capacidades e limitações de seus alunos. Devendo também preocupar com a qualidade das aulas, fazendo adaptações, inovando, para que todos possam realizar as atividades propostas de uma maneira eficiente e prazerosa.

A promoção de saúde no contexto escolar deverá estar incluída na proposta pedagógica, envolvendo a estrutura escolar e parcerias com as famílias propondo assuntos relacionados a educação, a saúde, ao meio ambiente, ao trabalho, à cultura, à música, a Educação Física, a alimentação saudável, a moradia e outros.

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PROMOTING STUDENTS ' HEALTH IN THE INITIAL YEARS

The practice of physical activity in schools can have an impact on healthy habits of children. The need to have healthy habits has been rethought as a way to combat the damage caused to health by the current way of life to which the population is. In this context a bibliographical study was developed with the objective of determining the importance of physical activity in childhood and in the formation of the individual, reporting the benefits purchased health and also address the importance of physical activity in school. It is concluded that the practice of physical activity is directly related to the promotion of health of individuals and it is up to the professional of physical education, the role of observer and encourager of bodily practices geared to the movement, have a closer look at the capabilities and limitations of their students.

Keywords: physical activity; Students; Health promotion.

REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev. bras. med. esporte**, Recife, v. 11, n. 5, p.291-294, set./out. 2005.

ALVES, Ubiratan Silva. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **Rev. o mundo da saúde**, São Paulo, v. 31, n. 4, p.464-469, out/dez. 2007.

BARBOSA, Vera Lucia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência**: exercício, nutrição e psicologia. Barueri -SP: Manole, 2004. 136 p.

BASEI, Andréia Paula. A Educação Física na Educação Infantil: A importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança. **Revista ibero-americana de educación**, Centro de Educação da Universidade Federal de Santa Maria, Brasil, v. 3, n. 47, p.1-12, 25 out. 2008.

BETTI, Irene Conceição Rangel. Esporte na escola: mas é só isso, professor? **Revista brasileira de ciência e movimento**, Rio Claro, v. 1, n. 1, p.25-31, junho 1999.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde da família. **Programa saúde da família**: promoção da saúde, p.50-63, dez. 2002.

BRACCO, M. M.; FERREIRA, M. B. R.; MORCILLO, A.M.; COLUGNATI, F.; JENOVESI, J. Gasto energético entre crianças de escola pública obesas e não obesas. **Revista brasileira de ciência e movimento**, Brasília, DF, v. 10, n.3, p. 29-35, 2002.

BRACCO, Mario Maia et al. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. **Revista ciênc. méd.**, Campinas, v. 1, n. 12, p.89-97, jan./mar. 2003.

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física: apresentação dos temas transversais. : MEC/SEF, 1998, p.2.

CAPINUSSÚ, José Maurício. Atividade física na idade média: bravura e lealdade acima de tudo. **Revista de educação física**, Rio de Janeiro, n. 131, p.53-56, ago. 2005.

CANDEIAS, Nelly Martins Ferreira. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. **Rev. saúde pública**, São Paulo, v. 31, n. 2, p.209-213, mar. 1997.

CELESTRINO, Juliana Oliveira; COSTA, André dos Santos. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e esporte**, Universidade Presbiteriana Mackenzie, v. 5, p.47-54, set. 2006.

COSTA, Filipe Ferreira da; ASSIS, Maria Alice Altenburg de. Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 1, p.48-54, ago. 2011.

DALCASTAGNÉ, Giovanni et al. A Influência dos pais no estilo de vida dos filhos e sua relação com a obesidade infantil. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, São Paulo, v. 2, n. 2, p.44-52, jan./fev. 2008.

FERREIRA, José Roberto; BUSS, Paulo Marchiori. **As cartas da promoção da saúde**. Brasília: Editora MS, 2002. 56 p.

FERREIRA, Marcos Santos; NAJAR, Alberto Lopes. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Rev. ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, set./dez. 2005.

FERREIRA, Marcos Santos. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. **Rev. bras. ciência e esporte**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 22, p.41-54, jan. 2001.

FISBERG, Mauro. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu, 2005. 245 p.

GIUGLIANO, Rodolfo; CARNEIRO, Elizabeth C.. Obesidade em escolares. **Jornal de pediatria: sociedade brasileira de pediatria**. Taguatinga, p. 17-22. out. 2004.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, Londrina, v. 1, n. 1, p.18-35, 1995.

GUERRA, Ricardo L.F.; CUNHA, Cristianne T. da; DUARTE, Fernanda O; DAMASO, Ana R. DAMASO, Ana R. Obesidade. (Org.). **Rev. nutrição e exercício na prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: Ed. Medsi, p. 223 – 245,2001.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista brasileira de medicina do esporte**, Niterói, v. 4, n. 4, jul./ago. 1998.

MARQUES, António Teixeira; GAYA, Adroaldo. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Rev. paul. educ. física**, São Paulo, v. 1, n. 13, p.83-102, jan./jun.1999.

MATSUDO, Victor K. R. et al. “Construindo” saúde por meio da atividade física em escolares. **Rev. bras. ci. e mov.**, Brasília, v. 4, n. 11, p.111-118, out./dez. 2003.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues et al. (In)atividade física em crianças e adolescentes. **Rev. atividade física e medicina esportiva**, São Caetano do Sul, v. 1, n. 12, p.45-53, 21 fev. 2007.

MELLO, Elza Daniel de; LUFT, Vivian C.; MEYER, Flavia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de pediatria: sociedade brasileira de pediatria**. Porto Alegre, p. 173-182. jan. 2004.

MINISTÉRIO da saúde. A promoção da saúde no contexto escolar. **Rev. Saúde Pública**. V. 36, n. 4, São Paulo, ago. /2002.

OLIVEIRA, Dora Lúcia de. A ‘nova’ saúde pública e a promoção da saúde via educação: entre a tradição e a inovação. **Rev. latino-am enfermagem**, Rio Grande do Sul, v. 13, n. 3, p.423-431, maio/jun. 2005.

PALMA, Alexandre. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. **Revista de educação física**, Rio Claro,, v. 1, n. 15, p.185-191, jan./mar. 2009.

PALMA, Míriam Stock et al. Efeitos da atividade física sistemática sobre o desempenho motor de crianças pré-escolares. **Rev. educação física**, UEM, v. 3, n. 23, p.421-429, 2012

PARÂMETROS Curriculares Nacionais fáceis de entender. Educação Física. **Revista Nova Escola**. Fundação Victor Cívita, Editora Abril, Edição Especial, s/d.

PIERINE, Damiana Tortolero et al. Composição corporal, atividade física e consumo alimentar de alunos do ensino fundamental e médio. **Antropometria, atividade física e alimentação de escolares**, Rio Claro, v. 2, n. 12, p.113-124, maio/ago. 2006

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. bras. ciên. e mov.**, Brasília, v. 3, n. 10, p.49-54, jul. 2002.

RINALDI, Ana Elisa M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Rev. paulista de pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p.271-277, jun. 2008.

ROSE JUNIOR, Dante de et al. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: Uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002. 136 p.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. A importância da atividade física para saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Rev. bras. atividade física e saúde**, Cenesp/UFMG, v. 5, n. 1, p.6-21, 2000.

SICHIERI, Rosely et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arq. bras. endocrinal metab**, Rio de Janeiro, v. 44, n. 3, p.227-232, jun. 2000.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, Pelotas-RS, v. 1, n. 15, p.115-120, 2010.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano**, Recife – Pe, v. 1, n. 9, p.55-60, 6 mar. 2007.

TOIGO, Adriana Marques. Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. **Revista Mackenzie de educação física e esporte**, Porto Alegre- RS, v. 6, n. 1, p.45-56, 18 abr. 2007.

TORNQUIST, Debora et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor nas séries iniciais e a intervenção do profissional de educação física. **Revista de atenção à saúde**, Universidade de Santa Cruz do Sul, v. 12, n. 41, p.19-27, jul./set. 2014.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitária, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

A minha mãe Vânia, seu cuidado e dedicação foi o que me deu apoio, incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço e que apesar de todas as dificuldades me fortaleceu e que para mim foi muito importante. Ao meu pai Renes (in memoriam) que sempre me ensinou ir em busca do melhor e nunca desistir de meus sonhos.

As minhas irmãs Cleysiele e Cleydiane por sempre estarem do meu lado me apoiando e me ajudando e que me fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente. E a minha tia Edini, que acreditou em mim, me apoiou e me ajudou muito no decorrer dessa jornada.

A professora Elaine, pela orientação, apoio, convívio, paciência e confiança. A professora e coordenadora do curso, Rosana, pelo apoio, compreensão e incentivo que fez parte essencial da conclusão desta monografia. A Professora, Célia com quem partilhei o que veio a ser esse trabalho. Por todo carinho, confiança e paciência. Nossas conversas durante e para além dos grupos de estudos foram fundamentais.