



FACULDADE VALE DO SALGADO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EDUCAÇÃO FÍSICA

AIRK FELIPE DA SILVA

**APTIDÃO FÍSICA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO A PARTIR  
DA ABORDAGEM SAÚDE RENOVADA NO ENSINO MÉDIO**

ICÓ - CEARÁ  
2018

AIRK FELIPE DA SILVA

**APTIDÃO FÍSICA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO A PARTIR  
DA ABORDAGEM SAÚDE RENOVADA NO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Coordenação do Curso de Graduação em  
Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale  
do Salgado, como requisito para a obtenção do grau  
de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Evandro Nogueira de Oliveira.

ICÓ - CEARÁ  
2018

AIRK FELIPE DA SILVA

**APTIDÃO FÍSICA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO A PARTIR  
DA ABORDAGEM SAÚDE RENOVADA NO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Coordenação do Curso de Graduação em  
Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale  
do Salgado, como requisito para a obtenção do grau  
de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Evandro Nogueira de Oliveira.

Data da aprovação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Me. Evandro Nogueira de Oliveira  
Orientador

---

Prof. Esp. Filipe Almeida dos Santos  
Examinador 1

---

Prof. Ma. Fernanda de Oliveira Silva  
Examinador 2

ICÓ - CEARÁ  
2018

**Dedicatória:** Dedico esse trabalho a minha mãe Francisca das Chagas da Silva (In memória).

## AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo dom da vida, por ter dado forças no momento que mais precisei e ter encorajado a concluir essa etapa da minha vida.

A minha Mãe Francisca das Chagas da Silva, por ter me dado forças até o último dia de sua vida, que se ela estivesse aqui entre nós seria o maior orgulho de sua vida, por ela ter me tornado um cidadão de bem, trabalhador e honesto, e por esta realizando um dos maiores sonhos dela, que era ver seu filho formado.

A Esaú Machado, meu irmão mais velho onde foi o maior inspirador para eu estar aqui hoje, quem puxou minhas olheiras, quem mim deu os melhores conselhos e me ajudou em todo esse percurso de acadêmico, quem me ajudou nas horas que mais precisei.

Ao meu orientador professor mestre e amigo Evandro Nogueira, por ter me mostrado o sentido de ser um profissional de educação física, ensinar por amor a profissão, ensinar a trilhar as dificuldades encontradas no curso e por ter ajudado mais do que deveria, até muitas vezes acolher em dias de feriados e domingos na sua casa.

A minha vó Laureniza Margarida dos Santos que sempre foi mãe e avó, a quem eu devo por minha criação, me colocou no colo e tem orgulho da pessoa que sou hoje.

A minha família por sempre ter me dado apoio e sempre está do meu lado em todas as escolhas que eu faça na vida.

A meus irmãos Francimario e Jardeson, por sempre que precisamos um do outro estamos sempre a presta serviço.

A minha noiva Amanda Farias, por acompanhar essa jornada difícil, ouvir o que não devia em momentos de estresse e sempre ficar ao meu lado me dando apoio e incentivando a nunca desistir.

A meus amigos Moises, Priscila e Carlos, por ter dado uma contribuição para o meu trabalho, por sempre me ajudar quando eu preciso e sempre estar incentivando a nunca desistir de novos desafios.

Aos amigos que fiz na faculdade Thiago Lima, Pedro Italo, Emerso Sousa, Jamarck Julião, João Lemos, Samique Abílio e Atila Costa, a todos os professores do curso, a coordenação do curso e a coordenação da faculdade.

## RESUMO

Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que requer gasto de energia. Sabemos que a falta de atividade física ou inatividade física pode ser compreendida como um comportamento de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Por isso temos que atentar importância da implantação de práticas educativas para a saúde na escola, diante do baixo nível de aptidão física de muitas pessoas, o sedentarismo e o aumento as doenças relacionadas à ausência de atividades físicas. O ambiente onde o jovem passa o dia pode influenciar positivamente na adoção de posturas que resultam em um estilo de vida saudável e ativo. A escola é considerada um ambiente fundamental que pode atuar incentivando a adoção de estilo de vida saudável, desenvolvendo programas efetivos de educação física, estimulando a participação dos alunos. Então levamos uma proposta de uma pesquisa-ação com abordagem saúde renovada para a escola, EEP Dep José Walfrido Monteiro na turma do 3º ano em Mecânica, incentivando a pratica de exercícios, mostrando os benefícios e melhoria que a saúde. A pesquisa foi feita por coleta de diários de pesquisa e feita uma análise de dados. Conclui-se que o processo de intervenção foi muito importante para mostra aos alunos que se pratica atividade física, deve ser repleta de cuidados e que estas trazem inúmeros benéficos aos sujeitos, os alunos perceberam a real importância onde foram afundo nas perguntas e pesquisas sobre o assunto, percebendo que muitos já tinham começado a praticar atividade física pelo conhecimento que teve nas aulas.

**Palavras chave:** Educação Física Escolar. Educação Física e Saúde. Saúde Renovada.

## **ABSTRACT**

Physical activity is defined as any body movement produced by the skeletal muscles, which requires energy expenditure. We know that lack of physical activity or physical inactivity can be understood as a risk behavior for the development of chronic non-communicable diseases. Therefore we must consider the importance of implementing educational practices for health in school, given the low level of physical fitness of many people, sedentary lifestyle and the increase in diseases related to the absence of physical activities. The environment where the young person spends the day can positively influence the adoption of postures that result in a healthy and active lifestyle. The school is considered a fundamental environment that can act by encouraging the adoption of a healthy lifestyle, developing effective programs of physical education, stimulating the participation of the students. So we took a proposal of an action research with a renewed health approach to the school, EEP Dep José Walfrido Monteiro in the 3rd year class in Mechanics, encouraging the practice of exercises, showing the benefits and improvement that health. The research was done by collection of research diaries and made a data analysis. It was concluded that the intervention process was very important to show the students that physical activity is practiced, should be full of care and that these bring numerous benefits to the subjects, the students realized the real importance where they were deep in questions and research on the realizing that many had already started practicing physical activity because of the knowledge they had in class.

Key words: Physical School Education. Physical Education and Health. Renewed Health.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>12</b>
2.1. SAÚDE: UM DESAFIO DOS NOVOS TEMPOS .....	12
2.2. APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE: COMO CHEGAR? .....	13
2.2. SAÚDE RENOVADA: UMA PROPOSTA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	14
<b>3.METODOLOGIA .....</b>	<b>16</b>
3.1. DESENHO DO ESTUDO / TIPOS DE PESQUISA; .....	16
3.2. LÓCUS DA PESQUISA; .....	16
3.3. PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS;.....	16
3.5. ANÁLISE DOS DADOS; .....	16
3.7. ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA.....	16
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>18</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>28</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>31</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que requer gasto de energia. Concordando com essa definição Costa et al (2017, p. 206) acrescenta que “trata-se de um hábito importante para a manutenção da saúde, prevenção de doenças, bem-estar e desenvolvimento psicomotor, apresentando relação com o balanço energético e o controle da massa corporal”.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estimou que baixos níveis de Atividade Física tem sido apontados como o quarto principal fator de risco das mortes no mundo todo, somente o sobrepeso e a obesidade são responsáveis por 5% da mortalidade mundial. A OMS, sugere ainda, que a prática de atividades física durante meia hora por dia, segundo a organização, esse período é suficiente para que o sujeito seja considerado como ativo e não sedentário. Entretanto, é necessário verificar outros fatores, que na prescrição e acompanhamento de treinos e atividades físicas são importantes, tais como: individualidades biológicas; carga; intensidade; problemas de saúde, dentre outros aspectos, assim a falta de atividade física “corresponde ao quarto fator indireto de risco global para mortalidade. Sua prevalência tem aumentado em todo o mundo, bem como suas implicações no incremento das doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares (DCV)” (COSTA et al, 2017, p.207)

Sabemos que a falta de atividade física ou inatividade física pode ser “compreendida como um comportamento de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis” (VOSER et al, 2017, p. 821). Neste sentido, os autores trazem dados que nos alertam sobre a responsabilidade em manter os níveis de atividade física, afirmando que “aproximadamente 3,4 milhões de mortes em todo mundo são atribuídas indiretamente aos comportamentos sedentários apresentados pela população” (idem, 2017, p.822).

A importância da implantação de práticas educativas para a saúde na escola, se dá diante do baixo nível de aptidão física de muitas pessoas, o sedentarismo e o aumento as doenças relacionadas à ausência de atividades físicas, estudos apontam que comportamentos estabelecidos em crianças em idade escolar tendem a continuar na idade adulta (GRECA, SILVA e LOCH, 2015). Corroborando com nossas colocações Voser et al (2017), elabora que:

um importante ambiente de convivência juvenil é a escola. Sob esse aspecto, ela possui um papel fundamental na vida dos adolescentes, papel esse que ultrapassa o âmbito pedagógico. A responsabilidade social e política pertinente a esta instituição

faz dos seus frequentadores importantes agentes de transformações sociais; ou seja, a escola é um local propício para criação e implementação de programas que auxiliem no combate à inatividade física. (p. 821)

Bons níveis de aptidão física traz benefícios inegáveis para a saúde de todas as pessoas, especialmente no período da adolescência, visto que este período é mais importante em relação aos aspectos motores (VOSER, 2017). Assim sendo, manter bons índices de aptidão física, trata-se de uma prática que está relacionada com melhorias neuromusculares, metabólicas e psicológicas. A baixa aptidão física indica um maior risco de desenvolvimento de várias doenças crônicas degenerativas, tais como: câncer, hipertensão, coronariopatias, diabetes, osteoporose e obesidade, assim a aptidão física está diretamente ligada com a saúde (GLANER, 2002).

Atualmente numerosos trabalhos têm consistentemente demonstrado que altos níveis de aptidão física estão associados à diminuição no risco de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão, osteoporose. Para nós professores de educação física, preocupa-se, pois estudos abordam que as crianças e os adolescentes têm diminuído suas praticas desportivas e não estão numa rotina de vida ativa para ter uma boa qualidade de vida (REIS et al, 2018).

Ainda, a Federação Internacional de Medicina Esportiva e a Organização Mundial de Saúde (*International Federation of Sports Medicine/World Health Organization - FIMS/WHO*, 1998), buscaram estimular a população em geral a envolver-se em atividades físicas regulares com o intuito de combater ao sedentarismo, “baseando-se em pesquisas epidemiológicas que associam uma menor morbidade e mortalidade em indivíduos fisicamente ativos de todas as idades” (CORSEUIL & PETROSKI, 2010, p. 01). Deste modo, a preocupação deste estudo voltam-se para adolescentes e jovens em idade escolar, que além do sedentarismo, adquiriram outros comportamentos de risco, como mostra o estudo de Pereira, Pereira e Angelis-Pereira (2017):

Sabe-se, no entanto, que os hábitos alimentares desta faixa etária (10 aos 19 anos) têm sido marcados pelo alto consumo de alimentos processados, como lanches *fast food*, refrigerantes e doces, ricos em gorduras, sódio e açúcares simples que, somados ao sedentarismo e ao longo período destinado à TV, computador e videogames, estão diretamente relacionados com a incidência de obesidade entre outras doenças crônicas não transmissíveis durante a adolescência e a vida adulta (p. 428, parêntese nosso)

Deste modo, pensamos se fazer necessário atuar no ambiente escolar, entendendo-o como um campo fértil e propício às práticas corporais. Assim sendo, a escolha do tema – atividade física e saúde em escolares – surgiu pela preocupação do baixo nível de aptidão física é um fato cada vez mais visível nas escolas e no ambiente familiar, onde jovens passam o dia usando tecnologias e não são ativos fisicamente sendo cada vez mais sedentários (LUCHEZI, 2010). De acordo com Greca, Silva e Loch, (2015, p. 320) a família desempenha um papel importante na prática de atividade física na infância e adolescência, uma explicação para o fato de meninos se envolverem em mais atividades físicas do que as meninas é que eles parecem ter mais apoio social e familiar para a prática dessas atividades.

Estudos enfatizam que o ambiente onde o jovem passa o dia pode influenciar positivamente na adoção de posturas que resultam em um estilo de vida saudável e ativo. A escola é considerada um ambiente fundamental que pode atuar incentivando a adoção de estilo de vida saudável, desenvolvendo programas efetivos de educação física, estimulando a participação dos alunos, entretanto, se faz necessário um diagnóstico do perfil da prática de atividades físicas e possíveis riscos da população (MARANI , OLIVEIRA e GUEDES, 2015; GRECA, SILVA e LOCH, 2015; PEREIRA, PEREIRA e ANGELIS-PEREIRA, 2017).

Visto isso, entendemos a necessidade de trabalhar no ambiente escolar, entendendo como um espaço de intervenção e interação do sujeito, assim sendo, surge o principal questionamento desse estudo: *De que modo estão sendo trabalhadas as questões relativas à saúde e qualidade de vida no ambiente escolar, especialmente pela Educação Física Escolar?*

A partir desse questionamento, nasce o objetivo principal dessa pesquisa, analisar na intervenção aspectos relacionados à atividade física e saúde com escolares do 3 ano de uma escola técnica da cidade de Icó-CE.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. SAÚDE: UM DESAFIO DOS NOVOS TEMPOS

A Organização Mundial de Saúde – OMS (1999), inicialmente, compreendia a saúde como a ausência de doenças, mas com o passar das décadas esse conceito foi sendo aprimorado e, atualmente a saúde pode ser definida como um bem-estar físico, mental e social.

A OMS (1999), Nieman (1999) e Nahas (2001), citados por Glaner (2002), afirmam que a saúde positiva seria caracterizada pela percepção do bem-estar geral e a saúde negativa estaria relacionada à morbidade e, no extremo, à mortalidade prematura. Para que o indivíduo tenha uma saúde positiva, ele deve ser capaz de identificar e realizar suas aspirações, de satisfazer suas necessidades e de mudar ou adaptar-se ao meio ambiente (OMS, 1999, NIEMAN, 1999 e NAHAS, 2001 apud GLANER 2002, p.76).

Os autores acima afirmam, que a saúde se refere ao conceito de bem-estar geral, em que as pessoas estão aptas a realizar as suas atividades diárias sem se queixarem de mal estar, sendo, também, consciente daquilo que fazem, além de viver bem na sociedade em que elas estão inseridas.

Glaner (2002), afirma que os polos positivo e negativos estão os comportamentos de alto risco, dieta rica em gordura, inatividade física, abuso de drogas e álcool, estresse elevado e as doenças. Para a maioria das pessoas antes da morte vem à doença, a qual é precedida por um período latente de comportamentos de alto risco. Sendo assim, a saúde pode ser promovida ou mantida evitando os comportamentos de alto risco, diminuindo conseqüentemente o risco de doença crônicas e a morte precoce. O principal componente de alto risco é a baixa aptidão física, a qual é consequência da inatividade física. (GLANER, 2002, p. 76).

Glaner (2002) afirma que o principal comportamento é a falta de aptidão física, um fato que prejudica a saúde de muitas pessoas que não têm por hábito, diário, a realização das atividades físicas. A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e não apenas a ausência de doenças, pois é um estado caracterizado pela capacidade de desempenhar, individualmente, as inúmeras funções sociais, além de ser um estado de equilíbrio entre os seres humanos e o meio físico, biológico e social, compatível com plena atividade funcional (OMS, 1997).

## 2.2. APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE: COMO CHEGAR?

A aptidão física se refere à capacidade do indivíduo de apresentar um desempenho físico adequado em suas atividades cotidianas, seja elas nas escolas, em casa, ou em outros tantos eventos esportivos (BÖHME, 2003). No intuito de produzir um pensamento mais elaborado, Reis et al (2018, p. 64) diz que: “aptidão física pode ser definida como a capacidade que o indivíduo tem para realizar atividades físicas com energia e vigor sem excesso de fadiga, podendo estar relacionada a fatores genéticos, níveis de nutrição e práticas regulares de atividade física”

De acordo Guedes (1995, p.44), a aptidão física ajuda o “organismo se adaptar a desgastes físicos envolvendo a participação de grandes grupos musculares.”, isto é, no momento das atividades físicas o organismo humano passa a unir grandes grupos musculares a se defenderem das doenças externas.

Uma das doenças que mais acometem adolescentes e jovens em idade escolar, é a obesidade, sabemos que há um consenso, que considera o aumento de peso ligado essencialmente aos hábitos alimentares, entretanto, segundo Marques (2018), “esse fato isolado não é capaz de explicar o aumento da obesidade no mundo. O uso excessivo de computadores, de televisão e de vídeo game, por serem fatores que aumentam a inatividade física, contribui para o ganho de peso em adolescentes.” (p. 289).

Quando os seres humanos se dedicam, espontaneamente, a realizar exercícios físicos, eles, automaticamente, estão evitando o aparecimento de doenças crônicas, como estresse, obesidade e dentre outras (LUGHETTI et al,2010). O autor afirma que os “melhores índices cardiorrespiratórios, de força/resistência muscular, flexibilidade, assim como níveis adequados de gordura corporal, estão diretamente associados com um menor risco para o desenvolvimento de doenças degenerativas.” (p.332).

Os níveis de aptidão física em muitos estudantes, de várias faixas etárias, estão além das transformações fisiológicas e anatômicas decorrentes das descargas hormonais normais, pois eles são influenciados pela quantidade de atividade física habitual, que declina claramente da infância para a adolescência e até o sujeito adulto (BERGMANN, et al 2005). Na tentativa de ampliar esse olhar Reis et al (2018, p. 67), atribui que “o estilo de vida contemporâneo pode contribuir para uma baixa aptidão física induzindo pessoas ao sedentarismo, adotando hábitos inadequados, que por sua vez estão intimamente relacionados à maior morbidade e mortalidade”.

Assim dizendo, os modos de vida contemporâneo influenciam diretamente nas transformações fisiológicas e hormonais das crianças e adolescentes, que também são influenciadas pelo ritmo de atividade física, pois se estes jovens que praticam regularmente atividades físicas estão ao mesmo tempo ajudando o seu desenvolvimento mental e físico de forma positiva, e se, eles não têm como hábito realizar exercícios físicos, eles estão sujeitos, já na infância, a adquirir doenças crônicas que perduram até a fase adulta (BERGMANN, et al 2005).

É preciso avaliar os níveis de aptidão física, pois pode ser o primeiro passo para identificar um estado que predispõe a saúde, incentivando uma constante revisão dos programas de educação física escolar para preservação de níveis satisfatórios de saúde (SILVA et al 2010, p. 1).

Nahas (2013) propõe que vários teste para avaliação dos escolares como o teste de FC MAX, TESTE DE BANCO DE QUEEN`S COLLEGE, TESTE DOS 20 M e o TESTE DE 12 MINUTOS DE COOPER. É importante enfatizar que os testes de aptidão física são auxiliares para o treinamento, para as aulas de educação física ou condicionamento físico em geral para saúde e bem-estar.

## 2.2. SAÚDE RENOVADA: UMA PROPOSTA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Zancha et al (2013) fala que abordagem pedagógica saúde renovada tem como padrão a aptidão física relacionada à saúde, com objetivos de informar, mudar atitudes e proporcionar práticas sistemáticas de exercícios físicos. A abordagem acredita que a educação física escolar não deve basear-se apenas em modalidades esportivas e jogos, mas sim na compreensão e propagação de bons hábitos relacionados ao ganho qualitativo de qualidade de vida.

Também elabora que tem algumas competências como aquisição de conhecimentos sobre a cultura corporal e aptidão física, que são praticas da educação física na escola, como meio de promoção a melhoria da saúde, ou indicação para um estilo de vida ativo e saudável (ZANCHA et al 2013).

Zancha et al (2013), o objetivo dessa abordagem é introduzir a saúde como fator norteador nas aulas de educação física, incluindo os que mais necessitam, como os sedentários, os de baixa aptidão física, os obesos e as pessoas deficientes. Embora entendamos que a abordagem não seja a única maneira de tratar saúde na escola, mas ela propõe a opção de se trabalhar aptidão física relacionada a saúde, informando e

conscientizando os alunos a buscar hábitos de melhorias a saúde ao longo de toda a vida. Então Zancha et al (2013), sugere que os programas de Educação Física escolar utilizem estratégias de ensino direcionadas à promoção da saúde e de um estilo de vida fisicamente ativo.

Nahas (2001), diz que a aptidão física está sempre ligada à saúde sempre ligada a aptidão para a vida, incluindo elementos fundamentais para uma vida ativa, afastando-se dos riscos de doenças crônicas, já que a inatividade física é entendida como uma das principais causadoras da morbidade mundial.

Ferreira e Sampaio (2013), afirmam que as práticas da atividade física, nas aulas de educação física escolar, na infância e adolescência pode estimular uma vida saudável na fase adulta, então o hábito da vida saudável deve ser estimulado na escola. Ferreira e Sampaio (2013) sugere a reformulação dos programas de educação física escolar, agora como um meio de educação e promoção da saúde.

Para Ferreira e Sampaio (2013), a percepção da saúde deve envolver temas como: estresse, sedentarismo, doenças crônicas, cardíacos, entre outras. Nahas (2001) compreendem saúde como a capacidade do indivíduo ter uma vida saudável e se sentir bem consigo mesmo, e não apenas ausência de doença.

### 3.METODOLOGIA

#### 3.1. DESENHO DO ESTUDO / TIPOS DE PESQUISA;

A pesquisa foi de campo, com caráter qualitativo, uma pesquisa-ação onde o autor Michel Thiollent (2004, p. 14) define a pesquisa-ação como:

um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

#### 3.2. LÓCUS DA PESQUISA;

A pesquisa-ação aconteceu na escola Eeep Jose Walfrido Monteiro na rua Raimundo Ferreira Lima, s/n - Conj. Gama, Icó - CE, com a turma do 3º ano de Mecânica no ano de 2018, era composta por 30 alunos, dos quais 20 (vinte) eram do sexo masculino e 10 (dez) do sexo feminino, com faixa etária variando entre 16 e 18 anos.

#### 3.3. PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS;

Para a coleta de dados foi usado o diário pesquisa, que Silva (2014, P. 21), aponta que O diário de pesquisa pode ser visto como uma instituição capaz de trabalhar, no sentido de elaborar, organizar, possibilitar as potencialidades instituídas de quem se encontra na condição de aprendiz, o que significa reconhecer o caráter pedagógico.

#### 3.5. ANÁLISE DOS DADOS;

Análise de conteúdos definida por Oliveira (2008) permite:

O acesso a diversos conteúdos, explícito ou não, presentes em um texto, sejam eles expressos na axiologia subjacente ao texto analisado; implicação do contexto político nos discursos; exploração da moralidade de dada época; análise das representações sociais sobre determinado objeto; inconsciente coletivo em determinado tema; repertório semântico ou sintático de determinado grupo social ou profissional; análise da comunicação cotidiana seja ela verbal ou escrita, entre outros (OLIVEIRA, 2008 p.570).

#### 3.6. FATOS DA INTERVENÇÃO;

A pesquisa-ação ela aconteceu na escola citada, onde teve uma conversa com professor de educação física da escola, para apresentação do projeto, que aconteceu em 10 aulas, está mais descrita no tópico de resultados e discussões.

#### 3.7. ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA.

Será garantido o esclarecimento, a livre participação e o direito do participante de se retirar da pesquisa em qualquer momento. Para isso, o participante deverá assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Estes por sua vez serão submetidos riscos

mínimos, como constrangimento e desconforto durante o processo de intervenção, para isso o processo poderá ser pausado, cancelado e retomado quantas vezes forem necessárias.

Não há custos por parte dos participantes e qualquer gasto ou dano deverá ser indenizado pelos pesquisadores, caso comprovado em esfera judicial. Os participantes se beneficiarão com os processos de formação continuada e conseqüentemente na melhoria da sua atividade. Todas as informações obtidas serão publicadas em livros, artigos, exposições, entre outros e armazenadas por 5 anos em arquivos, mídias digitais e computador com acessos restrito aos pesquisadores.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este trabalho de conclusão de curso, foi estruturado e consolidado a partir de uma intervenção didático-metodológica na disciplina Educação Física, pautada nos pressupostos, conteúdos e conceitos da abordagem saúde renovada, pensada e sistematizada pelo professor Markus Vinicius Nahas.

Como sabemos, a abordagem da Saúde Renovada sugere que, nos espaços escolares, sejam desenvolvidos temas que dizem respeito à qualidade de vida, aos benefícios da prática de atividades físicas e aos problemas causados pelo sedentarismo, dentre outros, objetivando que a criança e o jovem adotem um estilo de vida ativo em todas as fases de seu desenvolvimento (GORETTI,2006).

Deste modo, passaremos a descrever o processo de intervenção: a escolha de uma turma de 3º ano para aplicação da intervenção foi pela disponibilidade da turma, e de modo particular, por esta trabalhando esse conteúdo em sala de aula. A turma do 3º ano de Mecânica no ano de 2018, era composta por 30 alunos, dos quais 20 (vinte) eram do sexo masculino e 10 (dez) do sexo feminino, com faixa etária variando entre 16 e 18 anos. O desenvolvimento das ações, e as etapas desta intervenção se deram através de proposições de temas pautadas na abordagem Saúde renovada, os quais estão contidas no livro “Atividade física e Saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo” de autoria de Nahas, no ano de 2013, nesta intervenção, entrou assuntos que variaram entre qualidade de vida, aptidão muscular esquelético e exercícios físicos os quais suscitaram discussões e análises por parte dos alunos. Esses temas não necessariamente se deram um a cada encontro semanal.

Todos os passos e ações da intervenção foram planejados, considerando a flexibilidade de todo processo de ensino e aprendizagem, e principalmente, através da relação direta com os alunos e alunas durante a intervenção.

Outro aspecto importante deste trabalho, são os instrumentos de coleta de dados: os relatórios de cada aula. Por uma estratégia metodológica na compreensão da escrita, inicialmente, optou-se por descrever as ações ocorridas na intervenção. Assim sendo, por uma questão de melhor entendimento, aqui os alunos passam a ser tratados por “Sujeitos”, enumerados de 1 ao 30 (numeração aleatória) e suas falas e interpretações serão abordados nesse texto.

Inicialmente, no primeiro encontro com a turma serviu para reconhecimento, debater e pensar em estratégias para a intervenção junto com os alunos, uma vez que o professor

aceitou nossa proposta e seria assim o início do conteúdo novo naquela turma, deste modo o professor daquela turma abordou o assunto saúde na escola e falou que iria ser abordado na intervenção com os conteúdos sobre: Atividade Física, Saúde.

Foi apresentado o conteúdo saúde a ser discutido e o plano de ação que elaboramos (consta em anexo a este trabalho). Em seguida, à esta breve explanação sobre o plano de ação, foi aplicado o questionário do livro de Nahas (2013) (em anexo à este trabalho), o pentágono do bem estar. Após responderem o questionário, houve uma explicação a respeito dos relatórios de pesquisa, informar que trata de um instrumento de cunho individual, no qual o aluno deve registrar tudo o que se relaciona com as aulas e os temas propostos, desde as descrições dos encontros, sua compreensão do que está sendo trabalhado nas aulas, críticas, dúvidas e possibilidades de ampliar o conhecimento. Na ocasião, solicitou-se que todos os alunos adotassem algum espaço do caderno ou utilizasse um bloco de anotações, pois os relatórios de pesquisa, que deveriam ser alimentados após as aulas e sempre levar ao próximo encontro.

Ainda no contexto da intervenção resolvemos trabalhar com o conceito de atividade física x exercício físico. Dai, a pergunta óbvia a ser feita aos alunos: *O que é atividade física?* Este questionamento tão direto e aparentemente óbvio parece tê-los deixado intimados a responder. Com a insistência eles foram se libertando da timidez e arriscando-se. Cada possibilidade de resposta destacada pelos alunos era registrada no quadro para facilitar as discursões sobre o tema. Contraposições, dúvidas foram postas a cada apontamento como forma de desafio a construir uma resposta mais elaborada e sintetizada para o conceito de atividade física. As respostas dos alunos giraram em torno de termos como: “movimento”; “diminuição do sedentarismo”; “esportes”; “academias de ginástica”; “corpo perfeito”; “Controle e diminuição de doenças”, dentre outros. Essa constatação pode ser comprovada na fala de um dos alunos:

*“A aula foi voltada para o sedentarismo e suas consequências. Aprendemos bastante coisas, inclusive que devemos praticar exercícios, para assim evitar o sedentarismo e vários tipos de doenças, como diabetes, colesterol entre outras.” (Sujeito 22).*

Nesse sentido, para os autores Guedes e Guedes (1997), Nahas (1997), atentam que uma das principais preocupações da comunidade científica na área da Educação Física e saúde pública, é a busca de alternativas na tentativa de reverter a grande incidência de distúrbios orgânicos associados ao sedentarismo. Nahas (2013), fala que as práticas de atividades físicas vivenciadas na infância e na adolescência são importantes atributos no desenvolvimento de

atitudes, habilidades e hábitos que podem levar a um estilo de vida ativo na fase adulta. Ainda, Segundo Goretti (2006), sugere que a escola deve ser um espaço de excelência para o início de procedimentos pedagógicos sobre a Educação para a Saúde.

Nesta mesma perspectiva, Guedes e Guedes (1996), afirmam que a prática da atividade física, através da educação física escolar, na infância e adolescência pode estimular uma vida saudável na fase adulta, para tanto, o estímulo da vida saudável deve ser ensinado na escola. Então sugere a reformulação dos programas de educação física escolar, agora como um meio de educação e promoção da saúde. Deste modo o pensamento dos autores vai ao encontro das falas dos alunos:

*[o professor] Falou sobre a importância da pratica de exercício, ajudando a saúde e gerando bem-estar no praticante. (Sujeito 21).*

*[na aula] Aprendemos a importância da pratica de exercícios físicos no nosso cotidiano, pois também irei obter um bem-estar psicológico (sujeito 10).*

Assim, com a intenção de provocá-los a refletir sobre a pratica de exercício físico, foi apresentado aos alunos um conceito formado a partir do que eles sabiam, isto é, fizemos a construção de uma compreensão sobre o que é atividade física e exercício físico, trazendo autores e vídeos explicativos. Reafirmamos a importância de um profissional de educação física, na orientação e sistematização de atividades físicas, para que não ocorra nenhuma lesão ou faça o movimento incorreto. Sobre esse assunto as colocações foram as seguintes:

*O exercício físico sempre deve ser acompanhado pelo professor de educação física (Sujeito 22).*

*A diferença entre a pratica de atividade física entre a pratica de exercício físico é que o exercício ele precisa de uma sequencia de treino e sempre com cuidado em lesões (Sujeito 17).*

*No meu ponto de vista a atividade física ela tem uma melhoria para saúde de qualquer individuo, só que quando já passar pra uma lado de doença eu creio que seja melhor ter um acompanhamento de um exercício físico com um educador físico (sujeito 20).*

Os relatos acima demonstram que a oportunidade de delimitar o exercício físico, facilitando o entendimento de um conceito que permite encarar como um bom ponto de partida na compreensão do que se refere a exercício e atividade, porém com o compromisso de avançar na compreensão e percepção das diversas conotações que eles têm. A partir da concepção de Sardinha e Soares (2000), vem definir atividade física como qualquer

movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, sem se preocupar com um gasto excessivo de energia. Eles também vem diferenciar atividade física e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico. Ainda segundo os autores, essas definições podem ser complementadas mostrando que o exercício tem como objetivo melhorar um ou mais componentes da aptidão: condição aeróbica, força e flexibilidade.

Nahas (1997 e 2013), cita que o objetivo da Educação Física Escolar é ensinar conceitos básicos da relação atividade física (saúde), essa perspectiva inclui todos os alunos, principalmente os mais necessitados, como sedentários, obesos, portadores de baixa aptidão física e especiais. Isto é, ao contrário do que é amplamente difundido, a proposta da abordagem Saúde Renovada, está centrada na inclusão da maioria dos indivíduos, com o objetivo de torna-los sujeitos propagadores das boas práticas para a saúde e qualidade de vida.

Após o debate com os alunos, os próximos dois encontros foram realizados no ginásio com vivências práticas que têm como referência o esporte como um exercício físico. Segundo Sardinha e Soares (2000) eles consideram que andar de bicicleta ou correr alguns quilômetros demanda uma habilidade e um gasto energético considerável, e isso pra eles é considerado um exercício físico também pela intencionalidade e planejamento.

Quanto às reflexões do sobre esporte, houve uma concordância de que tínhamos na região da cidade de Icó-CE interesses e influências mais destacadas e marcantes de modalidades esportivas coletivas, especialmente os esportes de quadra como Futsal e Vôlei. Após notarmos essa influencias as praticas coletiva, resolvemos buscar praticas individuais na nossa cidade em bairros e praças, e ao fazer as pesquisas encontramos um grupo de ciclista da cidade de Icó chamado “*Amigos do pedal*”, onde eles praticam a modalidade todos os dias uns com caráter de lazer, também encontramos um grupo de funcional na cidade que se chama “*Atletas de Deus*”, ele funciona três vezes na semana na praça do forrico, onde também tem como caráter de lazer. Os alunos, apontaram para essa descoberta o interesse de discutir sobre lazer, entretanto, mesmo não sendo o foco desta pesquisa, a maioria dos estudantes apontaram para o significado de lazer como sendo “tudo o que é feito em tempo ocioso”. Deste modo, compreendemos que a definição dos estudantes se aproxima do seguinte pensamento, de que o conceito de lazer é variável de pessoa para pessoa e que estas definem “de acordo com seus gostos e com os recursos disponíveis para satisfazer suas necessidades, e poderá valorizar os resultados de maneira diferenciada, de acordo com seu sistema de valores

e aspirações. O caráter de “lazer” da atividade vem do significado que a pessoa dá a uma atividade, e não à atividade em si.” (NUNES e HUTZ, 2013, p. 307)

Seguindo, na aula no ginásio iniciou com a ajuda dos alunos a uma montagem de um circuito, para eles entenderem como funcionava o funcional, eles estavam bem ansiosos porque muitos não conheciam outras práticas a não ser o futebol e o vôlei. Após o alongamento e aquecimento, os exercícios começaram. Vejamos os relatos:

*Na aula prática funcional o professor levou para o ginásio da nossa instituição, onde o mesmo nos passou várias formas de aquecimento e exercícios físicos, onde ele estabeleceu regras, dividindo a sala em dois grupos e o tempo para os dois grupos (Sujeito 22).*

*Fomos para o ginásio da escola onde lá fizemos alguns exercícios físicos que nos possibilitavam sentir a importância que os mesmos tem em nossa vida, enquanto saúde, nos tirando da nossa zona de sedentarismo (sujeito 14).*

*Em equipes revezando os equipamentos que lá tinha foi realizado um funcional. Com a prática desse treino podemos estabelecer os limites do nosso corpo, o trabalho em equipe e o melhor desenvolvimento do nosso corpo, com a prática de exercício (sujeito 10)*

Sobre essas observações, Guedes (1996), fala que a capacidade do indivíduo usufruir a vida com bem estar, e não apenas ausência de doença. Considerando que a saúde não é um estado estável e sim mutável, que é construído individualmente ao longo da vida com práticas esportiva, e para isso, a Educação Física escolar é fundamental para os alunos terem conhecimento.

No encontro seguinte, combinamos de apresentar um seminário com as práticas de exercícios físicos gratuitos que nossa cidade oferece, para outra turma da instituição. Onde os alunos concordaram em falar tudo que aprenderam na intervenção e mostrariam várias modalidades. A sala foi dividida em cinco grupos que ficaram com os seguintes temas: Ciclismo, Vôlei, Futsal, Funcional, Corrida de Rua.



Figura 1: Apresentação de seminário: Futsal



Figura 2: Apresentação de seminários Funcional



Figura 3: Ciclismo



Figura 4: Corrida de rua

Os alunos mostraram satisfação na participação das atividades propostas nos seminários. Com a ajuda do professor da disciplina, conseguimos desenvolver um trabalho, que notoriamente foi aceito pelos estudantes, que puderam participar ativamente do processo. Sobre esses aspectos os alunos colocam:

*Nossa equipe mostrou fotos de onde é praticado o treino funcional, falamos a parte teórica, treino (sujeito 4).*

*Nossos colegas tiveram a oportunidade de conhecer as praticas de exercício físico que ocorrem na nossa cidade de forma gratuita (sujeito 12).*

*Apresentamos as praticas de exercícios praticados na nossa cidade e também fizemos demonstrações (sujeito 15).*

Embora a proposta saúde renovada, seja voltada para o ensino médio e tenhamos notado que os alunos sentiram-se motivados para a participação durante as aulas, pensamos que as propostas em Saúde, e especialmente, em aptidão física, careçam de mais espaço no projeto escolar na construção das disciplinas de Educação Física. Temos ciência que os documentos oficiais, tais como: Parametros Curriculares Nacionais - PCNs, Diretrizes Curriculares Nacionais - DCNs e Base Nacional Comum Curricular - BNCC, forneçam elementos para incluir temas da saúde forma transversal. Porque percebe-se que os alunos tinham muitas duvidas sobre a saúde, e isso eles podem levar para sua casa, na maioria das vezes temos familiares que precisam saber que a pratica de atividade física ela serve para melhorar a saúde de um hipertenso, diabético e etc. Essas informações não estão chegando até os alunos, então que a escola passe a priorizar nas aulas de educação física a proposta da

abordagem Saúde Renovada, buscando sempre ensinar ao aluno que a prática de exercício fará com que ele tenha um bem estar até a fase adulta, evitando doenças crônicas.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando esta intervenção foi pensada a partir da proposta da Saúde Renovada, nossa primeira hipótese era a existência de níveis elevados de obesidade e índices de sedentarismo muito altos, por se tratar de uma escola de tempo integral e os passarem o turno da manhã e tarde na escola e só chegam em casa a noite, cansados sem a mínima vontade de sair para fazer uma caminhada ou ir a uma academia de ginástica. Sabendo que crianças e jovens ativos, isto é, que tem uma prática regular de atividade física “contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e redução da prevalência de obesidade. Além disso, é possível que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto ativo” (REIS et al, 2018, p. 64).

Ao chegar na escola, conversamos com o professor do componente curricular Educação Física sobre a nossa proposta, a qual foi aceita, pois docente e gestão da escola, possuíam afinidade com as propostas. Assim sendo, esta constatação vai ao encontro dos pensamentos de Voser et al (2018, p. 821), que diz: “devido à sua abrangência, a escola se torna grande parceira na divulgação de informação, aquisição de hábitos saudáveis e na construção de ambientes favoráveis junto à comunidade a qual está inserida”

Entretanto, foi possível verificar ainda no ambiente de intervenção que mesmo concordado com uma proposta pedagógica pautada nos pressupostos da Atividade Física e Saúde, a escola não tem o hábito de colocar os seus alunos para estar fazendo práticas de atividades físicas. Acreditamos que um dos fatores que tenham contribuído para este modelo, é o foco nos resultados, isto é, a escola tem uma meta a atingir nos programas da educação com Exame Nacional do Ensino Médio - ENEM e no Sistema Permanente de Avaliação da Educação Básica do Ceará - SPAECE, fazendo assim que haja foco no cognitivo em detrimento aos outros saberes dos alunos.

Deste modo, essa proposta ganhou ainda mais importância de se trabalhar saúde na escola. A intervenção foi traçada a partir da abordagem teórica e metodológica Saúde Renovada, na qual em síntese sugerem a repensar as propostas da Educação Física Escola, considerando-a como meio de promoção da saúde, na busca de qualidade de vida e hábitos saudáveis (NAHAS, 2013). Darido (2003), ao elaborar uma crítica sobre essa abordagem diz que logo quando a abordagem foi apresentada os alunos começaram a ter interesse por tais assuntos dentro das aulas, entretanto os alunos contavam que nas aulas de educação física que só aprendiam sobre o corpo humano, e não sobre as melhorias da saúde e como encontrar essas melhorias. Deste modo, nossa proposta, foi em busca do que preconizava Nahas e Guedes e

Guedes, implementar um programa de Educação Física Capaz de elevar os níveis de aptidão dos estudantes.

Um ponto positivo desta intervenção foi partir do olhar do aluno, isto é, buscamos abordar através de vários autores e do conhecimento do aluno o sentido de atividade física e que a pratica de exercícios físicos melhoram os seus desempenhos físicos, motores, saúde e aumentam os níveis de aptidão física. As aulas ocorreram de maneira proveitosa onde eles faziam perguntas e tinham o interesse de sempre chegar com uma pergunta sobre o assunto da semana, os alunos tiveram a vontade de participar das aulas praticas assim fazendo com que eles se exercitassem e tivessem mais vontade de estar praticando uma atividade física, para ter uma melhoria nos seus níveis de saúde e aptidão física, não só no âmbito escolar, más também fora dele.

Pode-se perceber que a proposta de levar a abordagem saúde renovada a escola foi de suma importância, porque muitos alunos, pós aula, queriam informações com o intuito de saber se a pratica de exercícios iria melhorar a saúde de um parente que tinha diabete ou tinha problemas cardíacos”, por exemplo. Deste modo, começamos a compreender o real sentido da intervenção, que eles entendessem que a pratica de atividade física ou o conhecimento dela não ficasse restrita apenas as aulas de Educação Física ou a escola, mas ao seu cotidiano.

Na última parte da intervenção foi o acontecimento do seminários, no qual eles iriam elaborar sínteses de aprendizagem, nas apresentações foi possível perceber o entusiasmo, e repassando o que tinham aprendido na intervenção. Quando li os últimos relatos muitos que já estavam praticando exercícios físicos relatavam que estavam sentindo diferença em sua rotina. Como podemos observar:

*“Depois que comecei a praticar exercício não me sinto mais cansada, tenho mais disposição para estudar e fazer minhas atividade do dia (sujeito 8)”*

*“Comecei a praticar exercício nos primeiros dias foi um pouco dolorido mas hoje consigo ate dorme melhor” (sujeito 19).*

O processo de intervenção foi muito importante para mostra aos alunos que se pratica atividade física, deve ser repleta de cuidados e que estas trazem inúmeros benéficos aos sujeitos, os alunos perceberam a real importância onde foram afundo nas perguntas e pesquisas sobre o assunto, percebendo que muitos já tinham começado a praticar atividade física pelo conhecimento que teve nas aulas.

Deste modo, este trabalho abre possibilidades para as universidades e sues respectivos cursos de educação física de incluir a proposta da abordagem Saúde Renovada nas disciplinas e possibilitar que os alunos apliquem durante estágios supervisionados, por

exemplo. Na perspectiva que o aluno deve aprender dentro da escola e levar para fora dela, assim se fazendo um ciclo entre universidade - escola – sociedade.

## REFERÊNCIAS

BÖHME Maria Teresa Silveira. **Aptidão física e crescimento físico de escolares de 7 a 17 anos de idade.** Viçosa 2003.

CORSEUIL Maruí Weber & PETROSKI Edio Luiz: **Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários.** Rev. bras. educ. fís. esporte (Impr.) vol.24 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000100005&script=sci_arttext) Acesso em: 20 de Outubro de 2017.

COSTA, Ivelise Fhrideraid Alves Furtado da; MEDEIROS, Carla Campos Muniz; COSTA, Fernanda Dayenne Alves Furtado da; FARIAS, Camilla Ribeiro Lima de; SOUZA, Diogo Rodrigues; ADRIANO, Wellington Sabino; Mônica Oliveira da Silva Simões; CARVALHO, Danielle Franklin. **Adolescentes: comportamento e risco cardiovascular.** J Vasc Bras. 2017.

DIAS, Arieli Fernandes; MELLO, Júlio Brugnara; TEODORO, Juliana Lopes; GAYA, Adroaldo Cezar Araujo; GAYA, Anelise Reis. **Ocorrência e associação entre sobrepeso/obesidade e níveis de atividade física de escolares.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.11. n.70. Suplementar 1. p.871-879. Jan./Dez. 2017.

FERREIRA, Heraldo Simões; SAMPAIO, José Jackson Coelho. **Tendências e abordagens pedagógicas da Educação Física escolar e suas interfaces com a saúde.** Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - Nº 182 - Julio de 2013.

GLANER, Maria Fátima: **A importância da aptidão física relacionada a saúde.** Rev. paul. educ. fís., São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002. Disponível em: <http://www.youblisher.com/p/140129-IMPORTANCIA-DA-APTIDAO-FISICA-RELACIONA-A-SAUDE/>. Acesso em: 01 de Novembro de 2017.

GORETTI, Maria Pereira Ramos. **A motivação de adolescentes para a prática da Educação Física: uma análise comparativa entre instituição pública e privada.** Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2006.

GRECA, João Paulo de Aguiar; SILVA, Diego Augusto Santos; LOCHC, Mathias Roberto. **Atividade física e tempo de tela em jovens de uma cidade de médio porte do Sul do Brasil.** Rev Paul Pediatr. P. 316-322.2016.

GUEDES, D. P. e GUEDES, J.E.R.P. **Controle do Peso Corporal: Composição Corporal Atividade Física e Nutrição.** Londrina, Midiograf, 1996.

GUEDES, J. E. R. P.; GUEDES, D. P. **Características dos programas de educação física escolar.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo. v. 11, n. 1, p. 49-62, jan/jun, 1997.

LUCHEZI, Tatiana de Freitas. **O automóvel como símbolo da sociedade contemporânea.** Anais do VI Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul. Saberes e fazeres no turismo: interfaces. Universidade de Caxias do Sul. RS. 9 a 10 de julho, 2010.

LUGUETTI, Carla Nascimento et. al. **Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo.** Ver Bras Cineantropom Desempenho Hum 2010.

MARQUES, Priscila Antunes; VOSER, Rogério da Cunha; CUNHA, Giovani dos Santos; JUNIOR, Miguel Ângelo dos Santos Duarte; SILVA, Edson Soares da; AIMI, Gabriel Alves. **Estado nutricional de escolares praticantes de educação física.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 12. n. 71. p.288-294. Maio/Jun. 2018.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, M. V. **Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio.** In: Seminário de Educação Física Escolar/ Escola de Educação Física e Esporte, IV. Anais 1997.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 2. ed. Londrina, PR: Midiograf 2001.

NIEMA, D.C. **Exercício e saúde.** São Paulo, SP: Ed. Manole Ltda. 1999.

NUNES, Maiana Farias Oliveira; HUTZ, Claudio Simon. **Análise da Produção de Artigos Científicos sobre o Lazer: Uma Revisão. Psicologia: Teoria e Pesquisa.** Brasília, v. 3, n. 30, p.307-315, set. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v30n3/08.pdf>>. Acesso em: 03. nov. 2018.

OLIVEIRA, D.C., **Análise de Conteúdo Temático Categorial: Uma proposta de sistematização.** Rev. Enferm. UERJ, Rio de Janeiro, out/ dez. 2008.

OMS. **Organização Mundial de Saúde:** Disponível em: <<http://www.oms.org>>. Acesso em: 01 Novembro 2017.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafaela Corrêa; PEREIRA, Michel Cardoso de Angelis. **Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública.** Rev. Ciência & Saúde coletiva. P. 427-435. 2017.

REIS, Monalisa da Silva; AMUD, Girlana Oliveira Tavres; SOARES, SOUZA, Samuel de; SILVA, Charles Darwin Costa da; CORRÊS, Lionela da Silva. **Avaliação da aptidão física em jovens de uma escola pública de Manaus.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.12. n.72. p.63-69. Jan./Fev. 2018.

SARDINHA, Denise Mendes Soares de Araújo; SOARES Claudio Gil de Araújo. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos: Uma Revisão.** Rev Bras Med Esporte, v. 6, n. 5 Set/Out, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf>>. Acesso em: 03. Nov.2018.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação.** 13. ed. São Paulo: Cortez, 2004.

VOSER, Rogério da Cunha; LIMA, Douglas Veber; VOSER, Patrícia Eloí Gomes; JUNIOR, Miguel Angelo dos Santos Duarte. **Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de pelotas-rs.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.11. n.70. Suplementar 1. p.820-825. Jan./Dez. 2017.

ZANCHA, Daniel; MAGALHÃES, Gabriela Bongiorno Sica; MARTINS, Jessica; SILVA, Thais Argentinini da; ABRAHÃO, Thais Borges. **Conhecimento dos professores de educação física escolar sobre a abordagem saúde renovada e a temática saúde.** revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 11, n. 1, p. 204-217, jan./mar. 2013.

## APÊNDICES

### ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL DEP. JOSÉ WALFRIDO MONTEIRO.

*Aptidão Física na escola: Uma proposta de intervenção a partir da abordagem Saúde  
Renovada no ensino médio.*

Nº AULA	TEMA	OBJETIVO	METODOLOGIA /ATIVIDADE PROPOSTAS
1-2	Apresentação da proposta; Desenvolvimento do tema: Aptidão física, qual a importância da prática de Atividade Física?	Apresentar a intervenção, mostrando os objetivos e possibilidades de desenvolvimento conjunto; Entender a importância da atividade física para a saúde.	Dinâmica de apresentação; Slides; Construção de caderno/ diários de bordo.
3-4	A era do estilo de vida: Qualidade de vida; Aplicação questionário do perfil de estilo de vida (NAHAS, 2013, P 32).	Compreender o perfil de estilo de vida dos e das estudantes.	Roda de conversa; Aplicação do questionário.
5-6	Composição corporal, excesso de peso e saúde; Aptidão cardiorrespiratória – Disposição para a vida.	Entender aspectos relacionados a aptidão física e saúde e a importância de	Verificação de pesos e altura dos alunos; Aferição de frequência cardíaca manualmente;

		praticar atividade física.	Circuito para iniciantes – curto período, utilizando apenas o corpo.
7-8	Aptidão musculoesquelética: Força e Mobilidade.	Compreender aspectos relacionados a aptidão musculoesquelética.	Jogos de agilidade; Circuito funcional com objetos: Cones, pesos leves, bola, bambolês e cordas.
9-10	Lazer ativo e qualidade de vida.	Entender a importância do lazer para a qualidade de vida.	Realização de sessão de alongamentos nos espaços da escola; Atividade de mapeamento da comunidade para casa.
11-12	A escola como espaço para a prática de atividade física e construção de um estilo de vida ativo.	Inserir a escola como espaço possível para a prática de atividade física.	Confeccionar cronogramas, cartazes e criar espaços para a prática de atividade física na escola.
13-14	Orientação gerais para a prática de exercícios; Escolhas e decisões para uma vida saudável.	Conhecer a importância da prática de atividade física orientada para a saúde.	Roda de conversa e confecção de metas pessoais para alcançar um estilo de vida ativo.
15-16	Retomada do conhecimento – balanço geral das atividades desenvolvidas; Reaplicação do questionário do	Sintetizar a aprendizagem, (re)significando o conceito de saúde	“Bibliografia de Saberes” – construção de painel de colagem e síntese

	perfil do estilo de vida (NAHAS, 2013, P. 32).	e qualidade de vida.	de aprendizagem. Reaplicação do questionário.
--	--	----------------------	--