

Revista **a** EVOLUÇÃO

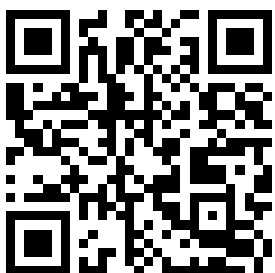
Ano III - nº 30 - Julho/2022

ISSN 2675-2573



RECESSO

LANÇAMENTO



A LEGISLAÇÃO PERTINENTE ÀS DISCUSSÕES ÉTNICO-RACIAIS
Jéssica Midori Ninomiya Ribeiro



DESTAQUES

IDENTIDADE, HISTÓRIA E ESCRITA DO ADULTO APRENDIZ
Leila da Silva Siqueira



Filado 2
ABEC
BRASIL
Associação Brasileira de Editores Científicos



www.primeiraevolucao.com.br

Revista **a** EVOLUÇÃO

Ano III - nº 30 - Julho de 2022

ISSN 2675-2573

Uma publicação mensal da Edições Livro Alternativo

Editor Responsável:

Antônio Raimundo Pereira Medrado

Editor correspondente (Angola):

Manuel Francisco Neto

Coordenaram esta edição:

Alexandre Passos Bitencourt

Isac dos Santos Pereira

Manuel Francisco Neto

Thaís Thomas Bovo

Vilma Maria da Silva

Organização:

Manuel Francisco Neto

Vilma Maria da Silva

Colunista: Isac dos Santos Pereira

AUTORES(AS) DESTA EDIÇÃO

- Alessandra Kally Ciardi Barbosa
- Aline Pereira Matias
- Carla de Fátima Goes e Oliveira
- Cibele Vieira dos Santos Alves
- Cristina da Silva Freitas
- Jéssica Midori Ninomiya Ribeiro
- Leila da Silva Siqueira
- Luiza de Caires Atallah
- Marcia Muniz Brilhante de Toledo
- Monika Shinkarenko
- Neide Benedita de Moraes
- Nelson Marcos Correia Pedro
- Patrícia Herminio da Silva
- Sandra Regina de Campos
- Viviane da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Revista Primeira Evolução [recurso eletrônico] / [Editor] Antonio Raimundo Pereira Medrado. – ano III, n. 30 (jul. 2022). – São Paulo : Edições Livro Alternativo, 2022.

108 p. : il. color

Bibliografia

Mensal

Modo de acesso: <https://primeiraevolucao.com.br>

ISSN 2675-2573 (on-line)

1. Educação – Periódicos. 2. Pedagogia – Periódicos. I. Medrado, Antonio Raimundo Pereira, editor. II. Título.

CDD 22. ed. 370.5

Patrícia Martins da Silva Rede – Bibliotecária – CRB-8/5877

ACESSOS:



<https://primeiraevolucao.com.br>



<https://doi.org/10.52078/issn2673-2573.rpe.30>



São Paulo
2022

Editor Responsável:

Antônio Raimundo Pereira Medrado

Editor correspondente (ANGOLA):

Manuel Francisco Neto

Comissão editorial:

Antônio Raimundo Pereira Medrado

José Roberto Tenório da Silva

Manuel Francisco Neto

Vilma Maria da Silva

Coordenação editorial:

Ana Paula de Lima

Andreia Fernandes de Souza

Denise Mak

Isac dos Santos Pereira

Patrícia Tanganelli Lara

Thaís Thomas Bovo

Com. de Avaliação e Leitura:

Prof. Me. Adeilson Batista Lins

Prof. Me. Alexandre Passos Bitencourt

Profa. Esp. Ana Paula de Lima

Profa. Dra. Andreia Fernandes de Souza

Profa. Dra. Denise Mak

Prof. Me. Isac dos Santos Pereira

Prof. Dr. Manuel Francisco Neto

Profa. Ma. Maria Mbuanda Caneca Gunza Francisco

Profa. Dra. Patrícia Tanganelli Lara

Profa. Dra. Thaís Thomaz Bovo

Profa. Ma. Veneranda Rocha de Carvalho

Bibliotecária:

Patrícia Martins da Silva Rede

Colunistas:

Profa. Mestranda Cleia Teixeira da Silva

Prof. Me. Isac dos Santos Pereira

Prof. Mestrando José Wilton dos Santos

Edição, Web-edição e projetos:

Antonio Raimundo Pereira Medrado

José Roberto Tenório da Silva

Lee Anthony Medrado

Contatos

Tel. (11) 98031-7887

Whatsapp: (11) 99543-5703

primeiraevolucao@gmail.com

https://primeiraevolucao.com.br

São Paulo - SP - Brasil

netomanuelfrancisco@gmail.com

Luanda - Angola

Imagens, fotos, vetores etc:

https://publicdomainvectors.org/

https://pixabay.com

https://br.freepik.com

É permitida a reprodução total ou parcial dos artigos desta revista, desde que citada a fonte.

Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não expressam, necessariamente, a opinião da revista.

Publicada no Brasil por:

Edições **Livro Alternativo**

CNPJ: 28.657.494/0001-09

Colaboradores voluntários em:



A revista **PRIMEIRA EVOLUÇÃO** é um projeto editorial criado pela Edições Livro Alternativo para auxiliar professores(as) a publicarem suas pesquisas, estudos, vivências ou relatos de experiências.

O corpo editorial da revista é formado por professores, especialistas, mestres e doutores que atuam na rede pública de ensino, e por profissionais do livro e da tecnologia da informação.

É totalmente financiada por professoras e professores, e distribuída gratuitamente.

PROPÓSITOS:

Rediscutir, repensar e refletir sobre os mais diversos aspectos educacionais com base nas experiências, pesquisas, estudos e vivências dos profissionais da educação;

Proporcionar a publicação de livros, artigos e ensaios que contribuam para a evolução da educação e dos educadores(as);

Possibilitar a publicação de livros de autores(as) independentes;

Promover o acesso, informação, uso, estudo e compartilhamento de softwares livres;

Incentivar a produção de livros escritos por professores e autores independentes.

PRINCÍPIOS:

O trabalho voltado (principalmente) para a educação, cultura e produções independentes;

O uso exclusivo de softwares livres na produção dos livros, revistas, divulgação, palestras, apresentações etc desenvolvidas pelo grupo;

A ênfase na produção de obras coletivas de profissionais da educação;

Publicar e divulgar livros de professores(as) e autores(as) independentes e/ou produções marginais;

O respeito à liberdade e autonomia dos autores(as);

O combate ao despotismo, ao preconceito e à superstição;

O respeito à diversidade.

Esta revista é mantida e financiada por professoras e professores. Sua distribuição é, e sempre será, livre e gratuita.



Filiada à:



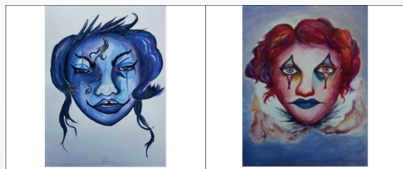
www.primeiraevolucao.com.br

A educação evolui quanto mais evoluem seus profissionais

SUMÁRIO

05 APRESENTAÇÃO

Prof. Dr. Manuel Francisco Neto



COLUNA

10 Catalog'Art; Naveg'Ações de Estudantes

Isac dos Santos Pereira



ARTIGOS

1. A EDUCAÇÃO FÍSICA E O INCENTIVO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL Alessandra Kally Ciardi Barbosa	13
2. A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS E BRINCADEIRAS PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL Aline Pereira Matias	19
3. AS FACES DA NÃO APRENDIZAGEM Carla de Fátima Goes e Oliveira	23
4. REFLEXÕES SOBRE O ENSINO DA ARTE NA EDUCAÇÃO ESPECIAL Cibele Vieira dos Santos Alves	31
5. APRENDIZAGEM, CULTURA, ENSINO, E FORMAÇÃO HUMANA Cristina da Silva Freitas	37
★ 6. A LEGISLAÇÃO PERTINENTE ÀS DISCUSSÕES ÉTNICO-RACIAIS Jéssica Midori Ninomiya Ribeiro	45
★ 7. IDENTIDADE, HISTÓRIA E ESCRITA DO ADULTO APRENDIZ Leila da Silva Siqueira	49
8. A RELAÇÃO DA FAMÍLIA E DA MÚSICA NA EDUCAÇÃO Luiza de Caires Atallah	57
9. DESAFIOS DA LUDICIDADE NA ALFABETIZAÇÃO PARA PAIS E PROFESSORES Marcia Muniz Brilhante de Toledo	63
10. O CINEMA COMO INSTRUMENTO PEDAGÓGICO PARA EMANCIPAÇÃO DOS ESTUDANTES Monika Shinkarenko	69
11. A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA Neide Benedita de Moraes	75
12. ACTIVIDADES EXPERIMENTAIS PARA O ENSINO DE FÍSICA NO SUBSISTEMA DE ENSINO SUPERIOR ANGOLANO Nelson Marcos Correia Pedro	81
13. AS DEFICIÊNCIAS, SUAS HISTÓRIAS E SEUS PERCALÇOS Patrícia Herminio da Silva	89
14. ORALIDADE, NEUROCIÊNCIA E EDUCAÇÃO INFANTIL: ALGUMAS POSSIBILIDADES Sandra Regina de Campos	97
15. UM CURRÍCULO COMPROMETIDO COM A FORMAÇÃO INTEGRAL Viviane da Silva	103

A EDUCAÇÃO FÍSICA E O INCENTIVO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALESSANDRA KALLY CIARDI BARBOSA

RESUMO

Este estudo tem como objetivo conhecer a promoção de uma alimentação saudável da qual está cada vez mais presente na sociedade. A correria cotidiana atrelada a uma dieta rica em gorduras e conservantes, tem resultado em diversos problemas, desenvolvendo inúmeras doenças. A escolha de hábitos mais saudáveis se faz necessária e uma forma eficaz de promovê-la é através da Educação Física e da Educação Alimentar. Assim, o presente artigo discute as contribuições da Educação Física para a promoção da saúde, a no ambiente escolar pautado no desenvolvimento de atividades físicas e de uma alimentação saudável. A pesquisa caracterizou-se como qualitativa baseada no estudo de artigos, dissertações, dentre outros materiais a fim de discutir o presente tema. Os resultados indicaram que a Educação Física pode contribuir não só para se ter um corpo saudável, mas, também desenvolver uma alimentação saudável. Assim, Políticas Públicas, devem discutir sobre o assunto para a promoção da saúde e para a conscientização dos estudantes.

Palavras-chave: Atividades Físicas. Educação Alimentar. Exercícios. Hábitos saudáveis.

INTRODUÇÃO

A alimentação é fundamental para os seres humanos e envolve uma variedade de aspectos que influenciam na sua qualidade de vida. Para escolher uma alimentação equilibrada é necessário primeiramente, compreender a importância de uma boa alimentação. Atualmente, a sociedade tem privilegiado o consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcares, sal, corantes, entre outras substâncias que impactam a saúde de uma forma negativa, principalmente daqueles que levam uma vida agitada e que se alimentam em redes 'fast-food', por exemplo.

Diversas evidências científicas demonstram que há uma relação direta entre esse tipo de dieta e determinadas doenças, o que tem se sobressaído à frente de fatores genéticos. No caso de crianças e adolescentes, pesquisas demonstram diferenças significativas entre o consumo alimentar ideal e o que eles realmente consomem, relacionando a isso a influência que recebem do meio em que vivem. Deve-se destacar também que independente do fator idade, os problemas relacionados à alimentação consistem em um problema de Saúde Pública, envolvendo questões culturais, sociais, educacionais e políticas, devendo-se considerar todos esses elementos no momento de avaliar se uma pessoa apresenta hábitos alimentares saudáveis ou não.

No caso do Brasil, o problema se torna ainda mais grave devido a epidemiologia nutricional. Tem-se, por exemplo, problemas nutricionais como a desnutrição proteico-calórica, deficiência de ferro, iodo, vitamina A; além da obesidade, associada muitas vezes a doenças crônico-degenerativas como diabetes, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, dentre outras.

Outra questão é o sedentarismo que se faz presente na vida dos jovens brasileiros. A falta da prática de atividades físicas aliada a uma alimentação não saudável dificulta ainda mais a promoção da saúde, resultando em inúmeras doenças. A escola é considerada um ambiente que pode contribuir para a promoção da saúde, através de projetos, discussões e de trabalhos interdisciplinares.

Ela se mostra um ambiente favorável para desenvolver ações que contemplem e respeitem a diversidade dos estudantes, promovendo reflexões e desenvolvendo a criticidade quando o assunto é alimentação saudável.

Desta forma, discutir a importância da Educação Alimentar dentro da disciplina de Educação Física é fundamental, uma vez que os jovens são mais suscetíveis a mudar de opinião, contribuindo para boas escolhas alimentares e manterem hábitos de vida mais saudáveis, com a prática de atividades físicas.

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

A ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Os hábitos alimentares de crianças e adolescentes, muitas vezes se assemelham aos dos adultos e refletem os hábitos geralmente impostos pela sociedade atual, caracterizando-se principalmente pela mudança de determinadas refeições, como aquelas feitas fora de casa, baseadas no consumo de lanches e doces e alimentos do tipo fast-food, além das dietas da moda.

As crianças e adolescentes costumam aprender na escola informações a respeito da importância de uma alimentação saudável e das atividades físicas, porém, por diferentes motivos, elas apresentam certa dificuldade em adotar tais informações no seu cotidiano. Um exemplo é que ao invés de praticar exercícios físicos, o passeio no shopping é muito comum nesta fase (GALISA et al., 2008).

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

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

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

A crise pela qual os jovens passam na adolescência traz à tona conflitos relacionados a insegurança, dependência, insegurança, além da própria estruturação da individualidade. Diante disso, não são todos os jovens que conseguem superar as dificuldades surgidas nessa fase sem que ocorram consequências emocionais e que repercutem negativamente, influenciando inclusive a ingestão de alimentos.

Assim, esses comportamentos se refletem diretamente no organismo. O controle da própria imagem na sociedade atual tornou-se objeto de grande preocupação. Estudos epidemiológicos apontaram que cerca de 25% das crianças e adolescentes que vivem em uma sociedade industrializada acabam apresentando sobrepeso ou são considerados obesos.

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

Existe uma forte correlação cultural entre massa corporal, poder de beleza. Os padrões de estética estabelecidos pela sociedade atualmente são bem diferentes de antigamente, já que o excesso de gordura e de massa corporal era sinônimo de beleza e de prestígio social ou econômico, passando para os dias atuais para um padrão andrógono e extremamente magro, confundindo os jovens com informações contraditórias sobre saúde e estética (GUEDES e GUEDES, 1998).

Para atingir a considerada beleza ideal, os jovens saem em busca de alternativas que mais prejudicam e que beneficiam sua saúde. Além da obesidade, tem-se um aumento significativo no número de casos de transtornos alimentares, conhecidos como anorexia e bulimia nervosas, principalmente entre garotas; e que se não forem detectadas e tratadas a tempo podem levar a comorbidade e mortalidade (ZANCUL e OLIVEIRA, 2007). Isso acontece porque na adolescência, período de formação do caráter, o jovem se torna mais suscetível à propaganda consumista das indústrias alimentícias associando-se a isso o fato de que o organismo necessita de um aporte energético maior, aproveitando as oportunidades para consumir alimentos de elevado valor energético influenciando os alimentos que são consumidos (GUEDES e GUEDES, 1998).

Além da alimentação, outro fator que contribui substancialmente para o problema são os hábitos sedentários. Os jovens estão cada vez mais ociosos, substituindo atividades físicas por jogos, por exemplo, culminando no declínio da demanda energética. Por isso, hábitos alimentares mais saudáveis e a prática de atividades físicas podem contribuir para a redução do quadro em questão:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere (CONSEA, 2004, p. 81).

A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR E A EDUCAÇÃO FÍSICA

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), foi elaborada com base em diferentes documentos a partir da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN), nº 9.394/1996, as Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica (DCNEB) e o Plano Nacional de Educação (PNE) (BRASIL, 2017).

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

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

No caso da BNCC, tem-se as competências, as habilidades e os conteúdos que todos os estudantes devem desenvolver ao longo da Educação Básica:

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

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

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

A disciplina é um componente curricular que se enquadra na área de Códigos e Linguagens. A BNCC, vê a disciplina como responsável pelo desenvolvimento da prática de atividades físicas nas mais variadas formas de codificação e significação social. Ela oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência dos estudantes ao longo da Educação Básica, incluindo a prática de atividades físicas e uma alimentação saudável. O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), no ano de 2015, trouxe diversas ações para promover uma dieta saudável, incentivando a inclusão da educação alimentar e nutricional nas escolas.

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

A BNCC é uma ferramenta que trata do começo da democratização do ensino e das relações que ocorrem na escola, sendo de extrema relevância a participação de todos os envolvidos no processo educacional. Em defesa de uma base comum, diversos pesquisadores argumentam que alguns conhecimentos básicos não deveriam ser negligenciados aos estudantes o que retoma a questão da saúde, por exemplo: “transmitir a todas as crianças de um mesmo país um mínimo de saberes comuns, de referências e de valores comuns pode parecer politicamente indispensável, inclusive (e talvez sobretudo) numa democracia liberal” (FORQUIM apud BOSCATTO et al., 2016, p. 105).

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

Para a disciplina não existe versão homologada para alguns dos preceitos presentes na segunda versão da BNCC:

Compreender e valorizar os diferentes sentidos e significados das brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, da cultura indígena e da afro-brasileira. Contribuir no enfrentamento de situações de injustiça e preconceito, geradas e/ ou presentes no contexto da prática esportiva, com ênfase nas problemáticas de gênero e na produção de alternativas democráticas para sua superação. Enfrentar, com autonomia, situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto da prática esportiva e produzir alternativas para sua superação, com especial atenção nas questões étnico-raciais e indígenas (BRASIL, 2017, p. 398).

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

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

Para muitos educadores e pesquisadores, houve um retrocesso e um distanciamento da disciplina enquanto pertencente aos Códigos e Linguagens. Pode-se destacar duas habilidades a partir das discussões presentes neste artigo: (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo; (EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como a obesidade) entre crianças e jovens, a partir da análise de seus hábitos (tipos de alimento ingerido, prática de atividade física etc.) (BRASIL, 2017)

Assim, de forma interdisciplinar a Educação Física em conjunto com a disciplina de Ciências da Natureza, a BNCC traz a importância dos estudantes adquirirem hábitos alimentares saudáveis a fim de promover a saúde e a qualidade de vida. A ideia envolve propagar esses hábitos alimentares dentro e fora do ambiente escolar envolvendo os estudantes, a família e a comunidade, de forma interdisciplinar. (BRASIL, 2017)

A transversalidade da disciplina merece ser destacada, pois, cada tema mostra a sua importância dentro de um cenário caótico da qual a sociedade do conhecimento tem feito parte, ora como sujeito positivo, ora como negativo, devendo enquanto professores nos pautarmos nos valores e aspectos éticos, construindo a cultura de forma transversal enriquecendo assim o processo de ensino e aprendizagem. (BRASIL, 2009)

Assim:

A prática regular de atividade física beneficia variáveis fisiológicas, psicológicas e sociais. O aumento da força muscular, o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, o aprimoramento da flexibilidade e amplitude de movimentos, a diminuição do percentual de gordura, a melhora dos aspectos neurais, a redução dos fatores que causam quedas, a redução da resistência à insulina, a manutenção ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo, assim, o risco de osteoporose, a melhora da postura, podem ser considerados alguns dos benefícios

fisiológicos que a atividade física propicia ao organismo. Além disso, a alimentação aplicada à atividade física tem como objetivo promover saúde, proporcionar o funcionamento dos processos metabólicos ligados ao exercício, retardar a fadiga, auxiliar na recuperação de lesões ou traumas, reduzir o tempo de recuperação dos estoques de energia e promover o aumento da massa muscular. A adequação da dieta é condição para que a alimentação cumpra seu papel no processo de nutrição, e satisfaça as necessidades globais dos indivíduos (NAHAS, 2001, s/p.).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pensando na construção de hábitos saudáveis para a prevenção de doenças a partir da prática de atividades físicas e de uma alimentação saudável, a disciplina de Educação Física pode ser considerada uma das mais importantes para motivar esse tipo de conscientização.

É de suma importância trabalhar essas questões para que os estudantes tenham resultados significativos e positivos. Uma dessas formas, é desenvolver esses assuntos na escola, uma vez que atinge uma parcela considerável da população, que podem contribuir para a difusão dessas informações entre a família e a comunidade.

O ambiente escolar se torna fundamental nesse processo, pois, pode ser considerado como um veículo de comunicação voltado para a promoção da saúde, através de diferentes discussões, incentivando o consumo de alimentos saudáveis, principalmente entre as crianças e os adolescentes.

A aprendizagem relacionada a Educação Alimentar pode influenciar positivamente as escolhas alimentares desses estudantes para o resto da vida. No caso da Educação Física, enquanto promotora da boa saúde também é possível desenvolver o tema, mostrando a importância da mesma com o trabalho em conjunto do desenvolvimento de atividades físicas que contribuem cientificamente para a redução de inúmeras doenças incluindo a interdisciplinaridade com as Ciências da Natureza.

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

É preciso fundamentar também a questão de que ainda existem poucas pesquisas publicadas sobre a associação entre a prática de atividades físicas e alimentação saudável no ambiente escolar, entre os estudantes, assim como determinadas deficiências metodológicas durante a intervenção, dificultando conceber os resultados dessas ações. Assim, é preciso novos olhares para o assunto a fim de contribuir para a promoção da saúde não só dentro, mas também fora do ambiente escolar.

Ainda, se faz necessário ampliar as Políticas Públicas e as reformas educacionais, pensando nos tipos de abordagens pedagógicas para que se possa ampliar a discussão sobre temas tão importantes como a atividade física e a alimentação saudável e da Educação Física enquanto promotora da saúde, a fim de conscientizar os estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOSCATTO, J.D.; IMPOLCETTO, F.; DARIDO, S.C. **A Base Nacional Comum Curricular: uma proposição necessária para a Educação Física?** Motrivivência, 2016, 28 (48):96. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318479947_A_Base_Nacional_Comum_Curricular_uma_proposicao_necessaria_para_a_Educacao_Fisica. Acesso em: 06 jul. 2022.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica**. Saúde na Escola. Brasília, 2009. 96 p.
- BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: Presidência da República, 1996.
- BRASIL. Terceira versão da BNCC: retrocesso político e pedagógico. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE / CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, XX/VII, 2017**, Goiânia. Anais... Goiânia: [s.n.], 2017, p. 1-6. Disponível em: http://www.gpef.fe.usp.br/teses/marcos_38.pdf. Acesso em: 07 jul. 2022
- CONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In: **CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR**, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004.
- FLORINDO, A. A. et al. Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde. **Rev Bras Educ Fis Esporte**, (São Paulo) 2016 Out-Dez; 30(4):913-24.
- GALISA, M.S.; ESPERANÇA, L.M.B.; SÁ N.G. **Nutrição: conceitos e aplicações**. São Paulo: M. Books, 2008.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição.** Paraná: Midiograf, 1998. 312 p.

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

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

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

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

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

ZANCUL, M.S.; OLIVEIRA, J.E.D. Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. **Alim. Nutr**, Araraquara, v. 18, n. 2, p. 223-227. Jan./Mar. 2007.



Alessandra Kally Ciardi Barbosa

Licenciada e Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Educação Física de Santo André, FEFISA, SP.

Professora de Ensino Fundamental II e Médio na disciplina de Educação Física na Prefeitura Municipal de São Paulo, PMSP e na Secretaria Estadual de Educação de São Paulo, SEE.



ORGANIZAÇÃO:

Manuel Francisco Neto

Vilma Maria da Silva

AUTORES(AS):

Alessandra Kally Ciardi Barbosa

Aline Pereira Matias

Carla de Fátima Goes e Oliveira

Cibele Vieira dos Santos Alves

Cristina da Silva Freitas

Jéssica Midori Ninomiya Ribeiro

Leila da Silva Siqueira

Luiza de Caires Atallah

Marcia Muniz Brilhante de Toledo

Monika Shinkarenko

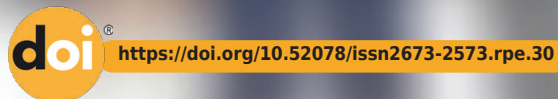
Neide Benedita de Moraes

Nelson Marcos Correia Pedro

Patrícia Herminio da Silva

Sandra Regina de Campos

Viviane da Silva



Produzida com utilização de softwares livres



www.primeiraevolucao.com.br

Filiada à:

