

Revista **a**

# EVOLUÇÃO

Ano III - nº 34 - Novembro/2022

ISSN 2675-2573



LANÇAMENTO



Filade 2  
**ABEC**  
BRASIL  
Associação Brasileira de Editores Científicos



Platform &  
workflow by  
OJS / PKP

[www.primeiraevolucao.com.br](http://www.primeiraevolucao.com.br)

**Editor Responsável:**

Antônio Raimundo Pereira Medrado

**Editor correspondente (Angola):**

Manuel Francisco Neto

**Coordenaram esta edição:**

Andreia Fernandes de Souza

Manuel Francisco Neto

Vilma Maria da Silva

**Organização:**

Manuel Francisco Neto

Vilma Maria da Silva

**Colunista:** Isac dos Santos Pereira

**AUTORES(AS) DESTA EDIÇÃO**

- Eliane Cristina Bulgan Borges
- Elisângela Oliveira Silva
- Giselda Trindade da Silva
- Lucicleide Pereira dos Santos
- Luís Venâncio
- Manuel Francisco da Silva e
- Estanislau de Sá Bartolomeu
- Marilene Pereira da Silva
- Monica Nunes
- Tatiane Pavão Ongaro Borges
- Patrícia Herminio da Silva
- Silvana Trindade de Azevedo
- Solange Alves Gomes Zaghi
- Vera Lucia Meneses de Lima Marques

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Maurício Amormino Júnior, CRB6/2422)**

Revista Primeira Evolução [recurso eletrônico] / [Editor] Antônio Raimundo Pereira Medrado. - ano 3, n. 34 (nov. 2022). - São Paulo, SP: Edições Livro Alternativo, 2022.  
92 p.

Mensal

Vol. 1, n. 1 (fev. 2020)

ISSN 2675-2573

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

DOI 10.52078/issn2673-2573.rpe.34

1. Educação – Periódicos. 2. Pedagogia – Periódicos. I. Medrado, Antônio Raimundo Pereira.

CDD 370.5

**Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422**

**ACESSOS:**

<https://primeiraevolucao.com.br>



<https://doi.org/10.52078/issn2673-2573.rpe.34>



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. Adelson 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. Doutorando 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. 55(11) 98031-7887  
Whatsapp: 55(11) 99543-5703  
primeiraevolucao@gmail.com (S. Paulo)  
netomanuelfrancisco@gmail.com (Luanda)  
<https://primeiraevolucao.com.br>

**Imagens, fotos, vetores etc:**

<https://publicdomainvectors.org/>  
<https://pixabay.com>  
<https://www.pngwing.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:



[www.primeiraevolucao.com.br](http://www.primeiraevolucao.com.br)

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:



Platform & workflow by  
OJS / PKP



Google Acadêmico



**[www.primeiraevolucao.com.br](http://www.primeiraevolucao.com.br)**

A educação evolui quanto mais evoluem seus profissionais

# SUMÁRIO

## 05 APRESENTAÇÃO

Prof<sup>a</sup>. Dra. Andréia Fernandes de Souza

## COLUNA

### 06 **Catalog'Art; Naveg'Ações de Estudantes**

Isac dos Santos Pereira



## ARTIGOS

- |   |    |
|---|----|
| 1. MÉTODO MONTESSORI: A CRIANÇA COMO PROTAGONISTA DO SEU APRENDIZADO<br>Eliane Cristina Bulgan Borges   | 11 |
| 2. A CONTAÇÃO DE HISTÓRIA COMO INSTRUMENTO PARA FORMAÇÃO CRÍTICA DA CRIANÇA<br>Elisângela Oliveira Silva  | 17 |
| 3. A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS MATEMÁTICOS NO ENSINO FUNDAMENTAL I<br>Giselda Trindade da Silva   | 25 |
| 4. O AUTISMO E SUAS IMPLICAÇÕES NO CONTEXTO ESCOLAR<br>Lucicleide Pereira dos Santos  | 31 |
| 5. A RELAÇÃO PEDAGÓGICA ENTRE O PROFESSOR/ALUNOS E OUTROS ACTORES NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM<br>Luís Venâncio                           | 37 |
| 6. ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA A APRENDIZAGEM DA MATEMÁTICA NA EDUCAÇÃO DE INFÂNCIA<br>Manuel Francisco da Silva e Estanislau de Sá Bartolomeu | 43 |
| 7. A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS E BRINCADEIRAS NA ALFABETIZAÇÃO<br>Marilene Pereira da Silva   | 51 |
| 8. ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA CONTRIBUIÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL<br>Monica Nunes  | 57 |
| 9. A CONTRIBUIÇÃO DA DIDÁTICA PARA A FORMAÇÃO DOCENTE<br>Patrícia Herminio da Silva   | 63 |
| 10. AS BRINCADEIRAS EM DIAS DE PANDEMIA<br>Silvana Trindade de Azevedo  | 69 |
| 11. AS LINGUAGENS ARTÍSTICAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL<br>Solange Alves Gomes Zaghi  | 77 |
| 12. PRÁTICAS PEDAGÓGICAS<br>Tatiane Pavão Oongaro Borges  | 81 |
| 13. A IMPORTÂNCIA DAS BRINCADEIRAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL<br>Vera Lucia Meneses de Lima Marques   | 85 |



## ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA CONTRIBUIÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

MONICA NUNES

### RESUMO

Este artigo se propõe apresentar um estudo bibliográfico para ressaltar a importância de uma alimentação saudável juntamente com a prática frequente de atividades físicas que ajudam a reduzir as doenças, a mortalidade e a melhorar o bem-estar e qualidade de vida das pessoas. Contudo faremos uma reflexão sobre como chegamos até aqui e como poderemos fazer uma melhor análise, sobre alimentação saudável e contribuições das atividades físicas em nosso cotidiano.

**Palavras-chave:** Atividade física. Alimentação. Cuidado. Saúde.

### INTRODUÇÃO

A saúde sempre foi um bem maior, com o passar dos anos e com avanços das tecnologias e acesso amplo das redes sociais, as pessoas tiveram o acesso de muitas informações sobre saúde, alimentação e atividades físicas, assim caracterizando uma reflexão sobre a necessidade de vida saudável, relacionados a alimentação e atividade física (movimento do corpo), assim cuidar do seu corpo será atividade essencial na vida dos seres humanos. Em contramão temos uma vida corrida, de alimentos congelados, enlatados, sem valor nutricional, rotina exaustiva e sedentária, ocasionando doenças diversas, obesidade, pressão arterial, diabetes, aumento de índices, como ácido úrico e do colesterol, dores articulares etc. No entanto, as pessoas buscam cada vez mais comodidade e facilidade para ganhar dinheiro, associado às facilidades dos tempos atuais, sem associar a uma vida saudável, entretanto os índices mostram um grande aumento de doenças relacionadas, a nova realidade do cotidiano das pessoas no Brasil e em todo o mundo, evidente que a falta de reflexão, consciência e ação positiva em relação a saúde e bem-estar.

Na antiguidade as concepções de saúde caracterizavam-se através de visualizações e concepções através de observações e reações na natureza, equilíbrio ou desequilíbrio, onde os Deuses relatavam condições favoráveis ou desfavoráveis para população buscar sobrevivência em seu habitat. Neste período não havia legalidade nem garantia de bem-estar, vida saudável, ou pensar em questões de saúde, as reflexões e ciência eram através de observações e aprendizado de seus ancestrais.

O conceito de saúde iniciou-se no final do século de XIX, somente na metade da segunda guerra mundial marcado por investigações de Pauster e Koch, Dubos, 1950 e Postulados de Koch, que se iniciou a investigação de germes, caracterizando-se o início da análise das doenças, porém não havia uma relação de autocuidado, ou quais ações para vida saudável. Após a segunda guerra mundial, organizou-se para o primeiro conceito de saúde. Através da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Os primeiros índices e relatos de consciência sobre saúde corporal, foi na idade média, o corpo representado de várias maneiras, visto como exaltação ou humilhação, veneração, exercendo papéis diferentes nos moldes da sociedade Medieval, na Idade Média o corpo foi visto pela igreja como pecaminoso. Na sociedade Moderna forma seguido padrões dificilmente atingíveis, assim o corpo tornou-se mercadoria a ser explorada, contudo novas necessidades são exploradas em relação ao corpo humano, no entanto com o tempo o corpo tornou-se refém de si, por carências, excessos, entre outros, podendo entrar em colapso.

Agora no século XXI, o corpo é destacado como algo primordial, que seguir um certo padrão, podendo influenciar na mídia e nas redes, no entanto devemos destacar que não existem padrões, existem diferenças, e o essencial nos dias atuais, buscar uma vida saudável, associando alimentação e

---

atividade física. Trazendo uma série de benefícios, a saúde, melhorando o estresse, autoestima, funções do metabolismo, assim evidenciando o verdadeiro conceito de qualidade de vida, obtendo mais vantagens do somente os benefícios estéticos.

Associado a questão de saúde e atividades físicas são primordiais relacionar com uma alimentação saudável, em pequenas quantidades, sem exageros, sem exclusões de alimentos, pois precisamos de todas as proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio, vitaminas e outros minerais, a adversidade de alimentos como, grãos, verduras, frutas, legumes, devendo fazer parte das refeições diárias, destacando a origem destes alimentos.

No período de 1818-1886, em intuições públicas do Rio de Janeiro foi aprovado regulamento para inclusão da ginástica. No entanto, as atividades físicas chegaram nas escolas do Brasil em 1930, com o principal objetivo em formação militar, em foco com um grupo de pessoas especificamente.

Nossa hipótese é a de que, cada momento histórico da caminhada do homem pela humanidade, revela questões culturais, sociais, políticas, formativas e econômicas, sobre qualidade de vida relacionada à alimentação e atividades físicas. A pesquisa destaca-se no decorrer dos tempos, evoluções e mudanças dos hábitos, buscando refletir sobre ações de certas populações, ressignificando sobre pontos positivos, refletidos atualmente, também como mudar em pequenas ações, que não deverá repetir-se nos dias atuais.

### COMO CHEGAMOS ATÉ AQUI, NO DECORRER DOS ANOS:

A preocupação com o corpo caracteriza como atividade na vida dos seres humanos desde o século XVI, com o passar do tempo a sociedade passou a valorizar corpos magros, as mulheres usavam espartilhos para ajudar a moldar o corpo garantindo uma aparência mais elegante. Em 1800, o corpo era destacado com um corpo arredondado, quadris mais largos, seios salientes era sinônimo de beleza. Ao longo dos tempos o corpo era visto de diversas maneiras, tanto para valorização ou desvalorização, mas a preocupação com a saúde, veio através dos tempos associado a ciência, e estão presentes na consolidação das culturas. Somente a partir do século XIX, marcado pelas investigações de Pasteur, Salomon-Bayet (1986, p.12), que se inaugura a era do GERME, que transformaria a medicina em profissão para estudar as doenças associadas ao corpo.

Há indícios em diversas bibliografias de que a educação física surge na civilização de maneira mais remota na China 3000 A.C., por um certo imperador guerreiro Hoang Ti, pensando no progresso com seu povo, aplicava atividades físicas para finalidades, higiênicas, terapêuticas e claro guerreiras.

Tudo começou quando o homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim o homem à luz da ciência executa os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé: corre, salta, arremessa, trepa, empurra, puxa e etc. (MORAES, 2009, p. 1)

No entanto, exaltar os relatos históricos destacar, das ocorrências das atividades físicas, que eram longas caminhadas, lutavam, corriam, nadavam, arremessavam objetos, e o seu principal meio econômico era a caça e a pesca, que também era um bom desempenho físico. As danças também faziam partes de rituais religiosos, apresentações culturais, onde haviam expressões de sentimentos, evidenciando como atividade física.

Sobretudo na questão dos alimentos, devemos destacar que na antiguidade, não existiam agrotóxicos, fast-food, alimentos industrializados, entretanto na questão sobre quantidade destaca-se que não devemos alimentar-se em grandes quantidades. Todavia, atualmente temos uma variedade de alimentos que não são saudáveis, por este motivo devemos repensar sobre a questão da alimentação e o que escolher para comer, em porções menores, associada a atividade física de acordo com cada faixa etária, associado ao estudo sobre o corpo através de especialista.

Art.196. A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. (Constituição Federal, 1988).

Isto posto, buscou-se compreender o indivíduo na questão da saúde, assim, auxiliando mais ainda na questão sobre vida saudável, como uma maneira de promoção de diversos benefícios dos desenvolvimentos físico, mental e social, por meio dos conhecimentos sobre o estudo da associação para uma vida saudável, de atividade física, alimentação e bem-estar.

---

Inúmeros estudiosos se debruçam sobre o conceito de saúde, associado as questões de qualidade de vida bem-estar, então baseia-se em poucas ações que pode estar ao alcance de todos. Porém buscando a ênfase na vida, buscando reflexão e ações para melhora na qualidade de vida, em qualquer faixa etária.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948, em sua definição de proposta de saúde, como completo bem-estar físico, mental e social então somente como ausência de enfermidades.

Na caminha dos relatos de momentos históricos, do homem pela humanidade revela questões culturais, sociais, políticas, formativas e econômicas próprias, em relação às evidências sobre a saúde, alimentação, atividade física. Contudo, será primordial que o homem estabeleça que é necessário refletir e agir, para melhora de sua qualidade de vida. Pois atualmente, a qualidade de vida destaca-se importante, porém na questão estética é favorecida, para uma afirmação e destaque em sociedade, nas redes sociais e etc. Contudo essencial, relacionar qualidade de vida, em relação a saúde, bem-estar, boa alimentação, refletindo no bem-estar físico, mental e social, acarretando maior expectativa de vida.

### **AS ATIVIDADES FÍSICAS NA ERA PRIMITIVA, ATÉ OS DIAS ATUAIS:**

Os primeiros artefatos que podem ser considerados na Pré-História, o homem primitivo deslocava-se de um lugar para o outro a procura de alimentos caçando, escalando penhascos, nadando, subindo em árvores, lançando armas. Assim desde crianças executou os movimentos corporais, que chamamos hoje como atividade física, no entanto na era primitiva eram atividades diárias de sobrevivência, todavia a partir da caça, pesca, entre outros, salientando as formas do corpo, mas não com o objetivo de beleza, nem forma física, porém ressaltando a proteção.

Por conseguinte, no Japão e na China aparece índices e relatos de atividades marciais, entretanto a mais de dois mil anos depois, há indícios de prática esportiva para exposições no Egito Antigo, como natação, luta livre, salto em altura e lançamento de dardo. Sobre alimentação na era primitiva, os homens nômades, procuram os alimentos na natureza como: raízes, grãos, frutos, vegetais, peixes e carnes provenientes da caça. A expectativa de vida dos homens primitivos eram de 20 a 40, podendo ultrapassar os 40 anos de idade.

Havia um dualismo entre o corpo, visto como pecaminoso, e a alma, destinada à salvação. (PEREIRA, 1988).

Na idade Média, as atividades físicas quase foram abandonadas, devido o domínio da igreja, relação ao controle de poder e riqueza, o que era relacionado a atividade física era considerado pecado, pois as coisas não poderiam sair de seu controle de poder, assim sendo considerado pecado, provável possível punição. O esporte ou atividade física era praticado por nobres, onde faziam torneios e as justas. Sobre a alimentação na idade Média, os mais pobres, consumiam legumes (alcachofra, ervilha, cenoura, beterraba, usavam todos misturados, carne branca (peixes e aves) mas a carne vermelha era difícil o consumo, pois o boi, algumas vezes eram o único bem da família. A nobreza consumia muito carne vermelha, frutas cristalizadas e frescas. A expectativa de vida dos homens na idade média podia chegar aproximadamente a 47 anos.

“Um dos grandes benefícios do exercício físico é a sensação de paz e tranquilidade que a pessoa experimenta depois de praticá-lo. De onde vem essa sensação?” (Drauzio Varella, 2012).

Na idade Moderna, a aparelhos ginásticos tiveram um grande destaque, na Alemanha começaram a confeccionar os primeiros aparelhos, com barras fixas, barras paralelas, assim os alemães com grande destaque sendo os pioneiros do esporte. A alimentação não era diversificada, pois havia o período agrícola e de criação de gados, todavia houve uma grande mudança devido as navegações, trazendo algumas descobertas de alimentos.

No século XIX e no início do século XX, destacou-se a importância das atividades físicas, e seus benefícios ao organismo humano, apesar de relatos de séculos atrás, mostrar através de fatos sobre a força e saúde física de nossos ancestrais. No entanto, sobre a alimentação desconstruímos tudo sobre alimentação, em relação há alimentos totalmente saudáveis, devido todo crescimento populacional, economia e capitalismo. Contudo teremos que desconstruir novamente sobre os alimentos e ecossistemas para alimentar o que realmente é saudável e não rentável, o capitalismo e a falta de consciência com o ser vivo em todos os aspectos, não poderá ocasionar destruição dos seres. No entanto, podemos destacar a legalidade, sobre o critério de saúde, fazendo valer o direito de todos.

---

Nos dias atuais como cita OMS, saúde está associado, a qualidade de vida, ingestão de alimentos saudáveis, sem agrotóxicos, atividade física, bem-estar físico, mental e social.

As atividades físicas nos dias atuais, auxiliam no bem-estar, diminuindo os riscos de desenvolver algumas doenças no passar dos anos, nisto conciliando a uma alimentação saudável, garantindo que o organismo receberá todos os nutrientes necessários, para um bom equilíbrio e desenvolvimento.

“O exercício físico libera, no cérebro, substâncias que proporcionam a sensação de paz e tranquilidade a que você se refere.” (Turíbio Leite Barros Neto, 2012).

Mediante da ação humana, em permitir realizar atividades físicas, permite a diferença para melhor qualidade de vida, no entanto esta ação de práticas esportivas obtém certa resistência em todas as faixas etárias, no entanto principalmente na terceira idade, por acreditar que será uma prática difícil e tardia. Importante o incentivo, exemplos de pessoas, que fizeram mudanças, nas práticas de esportes associado ao esqui na alimentação, não será fácil, mas necessário começar a realizar as mudanças em pequenas proporções com auxílio de especialistas, como nutricionistas, fisioterapeuta ou instrutor físico.

Existem pessoas que por questões de saúde efetivamente, buscou a fazer a diferença de maneira essencial e necessária, todavia existem pessoas que desde crianças adoram atividades físicas e por ser rotina, não vê dificuldade em realizar exercícios, como grande parte da população nos dias atuais. Todavia essa ação esportiva aliada alimentação saudável, a busca em obter qualidade de vida e corpo saudável. (LENISE MONDINI, 2000, p.79-89).

Através da evolução das espécies e interferências humanas, as pessoas também adquiriram algumas alergias e aversões de certos tipos de alimentos, variando de pessoas a pessoas, assim podendo ser um grande aliado para o equilíbrio humano, mas dependo da aversão e alergias, gerando grandes problema e novas doenças.

Atualmente as escolhas dos alimentos saudáveis devem passar por controle de qualidade, origem, validade, dentro outras questões, voltado de pessoa para pessoa, havendo variações específicas individualmente, também como as atividades físicas, não muito diferentes, devendo ser voltada para cada faixa etária, dependendo de questões de saúde, muito específica a cada pessoa.

Essa consciência de melhoria de qualidade de vida está relacionada a todas as faixas etárias da humanidade, porém essa aprendizagem de consciência, relacionada a qualidade de vida e bem-estar, há alguns anos no Brasil, está gratuita dentro das escolas, desde a educação infantil, para toda educação básica, alimentação saudável e atividades físicas de acordo com cada faixa etária e suas especificações, além de consciência e reflexão desta ação para vida.

Nestes períodos históricos, havendo inúmeros exemplos e maneiras da humanidade agir sobre questões dos alimentos e atividades físicas, decorrente do período, sendo consciente ou não, para determinado momento, relatando características da trajetória humana, que serviram de conhecimento e desenvolvimento para todos, fundamentalmente de relatos científicos para melhora da saúde física, mental e social de todos.

A atividade física é uma forma de tratamento para os problemas de saúde da população, promovendo uma recuperação mais acelerada ou o controle da enfermidade de forma segura, eficaz e com menos despesas (DIAS, 2007).

Todavia o mundo caminha para o sedentarismo, doenças de correntes a vida estressante sem critérios, rápida para questões de trabalho, apesar disso massificação demonstra exemplos de corpo perfeito a qualquer custo, ainda assim propagandas de comidas e bebidas maravilhosas, sem valor nutricional nenhum, lidar com todas essas questões não facilita todo o processo de bem-estar e saúde.

Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. (REBELATTO et al, 2006).

A garantia dos direitos, independente da raça, sexo, nacionalidade, etnia, idioma, religião, ou qualquer outra condição para busca da vivência em sociedade, buscando equilíbrio, físico, mental e social.

---

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Parte-se do pressuposto que a vida saudável é cotidiana das pessoas é produzido socialmente, portanto, a dimensão histórica sobre alimentação e atividade física, qual seja a condição proposta pelos autores da pesquisa é determinante para a representação formativa retratada, pois as ações de cada civilização e suas expressões culturais são resultados de uma construção social influenciada por questões políticas, culturais e econômicas.

A saúde caracteriza-se como atividade essencial na vida dos seres humanos desde os tempos mais primitivos. O significado pode ser de maneira diversa devido aos padrões sociais de cada tempo, onde na China percebeu-se que as atividades físicas deixavam as pessoas alertas, controladas emocionalmente e fortes. Hipócrates em quando o homem, exercitava libertava sua alma. Ao longo do tempo as evidências que o homem buscava sua melhora de acordo com o tempo vivido. Refletindo sobre as relações e ações do homem ao longo do tempo, de alguma forma como evoluíram, os percalços que o corpo, e o homem passaram para existirem e coexistirem na contemporaneidade.

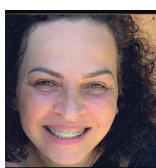
O conceito de saúde reflete em diversos aspectos, social, econômico, político e cultural, não representando a mesma coisa para mesma pessoa ou faixa etária, dependendo de períodos, das vivências, do meio social. Inclusive destacando valores individuais, particulares, coletivos, sobretudo de concepções filosóficas, sociais e religiosas.

As ações de evidenciar vida saudável a partir de todos para todos, sendo estudo e práticas em todas as faixas etárias e sociedade, principalmente na escolarização, onde culturalmente será destaque para melhora da humanidade e respeito a saúde e o bem-estar.

Contudo pela leitura do passado, contextualizando o meio, cultural e social, encontramos elementos para compreender o homem em sociedade, a contribuição em suas ações, descobertas, erros e acertos, na evolução em diversos aspectos, no entanto no desenvolvimento da evolução social em torno de melhora qualidade de vida, de maneira concreta e consciente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARENDDT, Hannah. A Condição Humana. Trad. Roberto Raposo, revisão técnica: Adriano Correia; Rio de Janeiro: Forense-Universidade, 2010.
- Assembleia Geral da ONU. Declaração Universal dos Direitos Humanos, (1948).
- BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidente da República, [2016].
- DRAUZIO, V. Um dos grandes benefícios do exercício físico é a sensação de paz e tranquilidade que pessoa experimenta depois de praticá-lo, Jupiter Conteúdo em Movimento, (2012).
- FROEBEL, Friedrich. A educação do Homem. Tradução: Bastos, Maria Helena Câmara. São Paulo: Editora UPF, 2001.
- LE GOFF, J.; NORA, P. (Org.). História: Novos Problemas, Novas Abordagens, Novos Objetos. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1988.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, v. k. r.; Barros Neto, t. l. efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 60-76, 2012.
- MINAYO, Maria C. S.; HARTZ, Zulmira M. A.; BUSS, Paulo M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. 2000.
- Mondini E, Monteiro CA. Mudanças no padrão de alimentação. In: Monteiro CA, organizador. Velhos e novos males da saúde do país. São Paulo: Editora Hucitec/Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, Universidade de São Paulo; 2000.
- René J Dubos (1950) – Louis Pasteur – FREE LANCE OF SCIENCE –. Boston – Little, Brown and Company (Tradução: Nelson Vaz). CAPÍTULO X.
- SALOMON-BAYET, C. (org.) Pasteur et la revolution pastoriene. Paris: Payot, 1986.
- Mondini E, Monteiro CA. Mudanças no padrão de alimentação. In: Monteiro CA, organizador. Velhos e novos males da saúde do país. São Paulo: Editora Hucitec/Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, Universidade de São Paulo; 2000. p. 79-89.



---

### Monica Nunes

Graduação em Pedagogia pela Universidade Cruzeiro do Sul em 2012. Pós-graduação em Educação Infantil pela Faculdade de Conchas em 2016. Pós-graduação em Alfabetização e Letramento pela Faculdade de Conchas, FACION, em 2016. Graduação em Artes Visuais pela Faculdade Mozarteum de São Paulo, FAMOSP, em 2017. Pós-graduação em Educação e Artes Visuais pela Faculdades Integradas Campos Salles, FICS, em 2021. Professora de Educação Infantil, PEI e Professora de Educação Infantil e Ensino Fundamental I, ambos os cargos na Prefeitura Municipal de São Paulo PMSP.



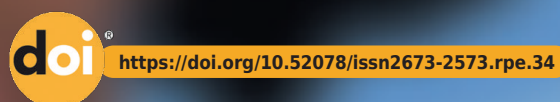


#### ORGANIZAÇÃO:

Andréia Fernandes de Souza  
Manuel Francisco Neto  
Vilma Maria da Silva

#### AUTORES(AS):

Eliane Cristina Bulgan Borges  
Elisângela Oliveira Silva  
Giselda Trindade da Silva  
Lucicleide Pereira dos Santos  
Luís Venâncio  
Manuel Francisco da Silva e  
Estanislau de Sá Bartolomeu  
Marilene Pereira da Silva  
Monica Nunes  
Tatiane Pavão Ongaro Borges  
Patrícia Herminio da Silva  
Silvana Trindade de Azevedo  
Solange Alves Gomes Zaghi  
Vera Lucia Meneses de Lima Marques



Produzida com utilização de softwares livres



Platform &  
workflow by  
OJS / PKP

[www.primeiraevolucao.com.br](http://www.primeiraevolucao.com.br)

