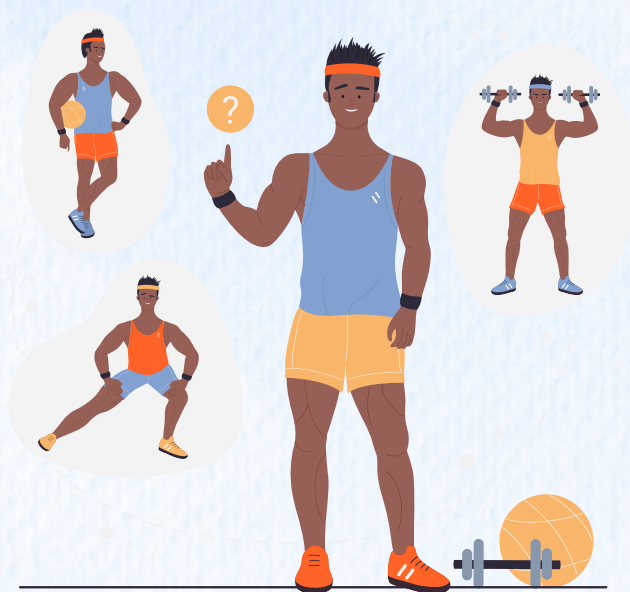


RUHENA KELBER ABRÃO
FÁBIO PEREIRA VAZ
SANDRA FRANKLIN ROCHA VIANA
LUCAS DOS SANTOS COELHO
JUVANI FERREIRA DA CONCEIÇÃO

Um pedacinho da Educação Física: saúde na escola/Promoção da Atividade Física



Ruhena Kelber Abrão
Fábio Pereira Vaz
Sandra Franklin Rocha Viana
Lucas dos Santos Coelho
Juvani Ferreira da Conceição

Um pedacinho da Educação Física: saúde na escola/Promoção da Atividade Física



1ª Edição
Série
Saúde na Escola

Universidade Federal do Tocantins
Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitora

Marcelo Leineker Costa

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Carlos Alberto Moreira de Araújo

Pró-Reitor de Avaliação e Planejamento
(PROAP)

Eduardo Andrea Lemus Erasmo

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis
(PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX)

Maria Santana Ferreira dos Santos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas
(PROGEDEP)

Michelle Matilde Semiguel Lima Trombini Duarte

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Raphael Sanzio Pimenta

Pró-Reitor de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Ary Henrique Moraes de Oliveira

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Ciências Humanas, Letras e Artes

Fernando José Ludwig

Ciências Sociais Aplicadas

Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar

Wilson Rogério dos Santos

Elementos Gráficos

Canva

Projeto Gráfico e Diagramação

Juvani Ferreira da Conceição

Revisão de Texto

Ruhena Kelber Abrão

Revisão Técnica

Alderise Pereira da Silva Quixabeira

Luan Pereira Lima

Agradecimentos:

Coordenação de Aperfeiçoamento do Ensino Superior (CAPES)

Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas Públicas de Esporte e Lazer

– REDE CEDES/TO

Universidade Federal do Tocantins (UFT), PROEX/PROPESQ. Edital universal.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins (SISBIB)

A158p Abrão, Ruhena Kelber.

Um pedacinho da Educação Física: saúde na escola (Promoção de atividade física). Ruhena Kelber Abrão, Fábio Pereira Vaz, Sandra Franklin Rocha Viana, Lucas Coelho dos Santos Juvani Ferreira da Conceição. – Palmas, TO: EdUFT, 2024.

18p.

Portal de Livros da Editora vinculada à Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

(Propesq/UFT), a Editora da Universidade Federal do Tocantins (EdUFT). Acesso em:

<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/editora>.

ISBN: 978-65-5390-023-3.

1. Educação física. 2. saúde na escola. 3. atividade física. 4. exercício físico . I. Fábio Pereira Vaz, II. Sandra Franklin Rocha Viana. III. Lucas Coelho dos Santos. IV. Juvani Ferreira da Conceição.

Título.

CDD 796.1

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei no 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



<http://www.abecbrasil.org.br>



<http://www.abecbrasil.org.b>

Vamos bater um papo sobre um assunto que é o verdadeiro elixir da vida: a prática de atividades físicas!

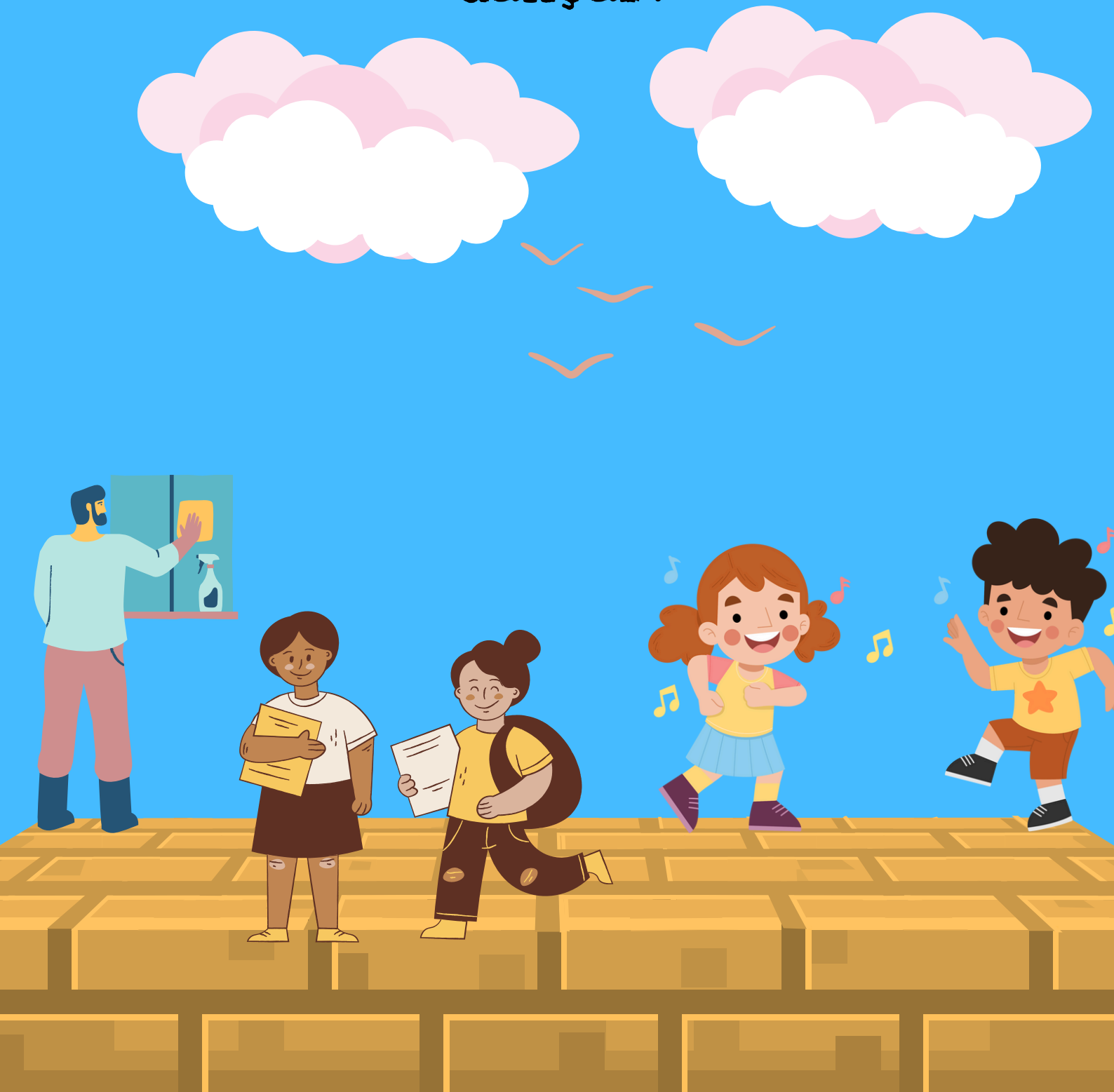


No dia 6 de abril, no nosso
calendário, comemoramos o:

Dia mundial da
atividade física



Atividade física é tipo
aquela diversão que o corpo
ama! Quanto mais a gente se
mexe, mais o nosso corpo faz a
festa e agradece! Vamos
dançar!



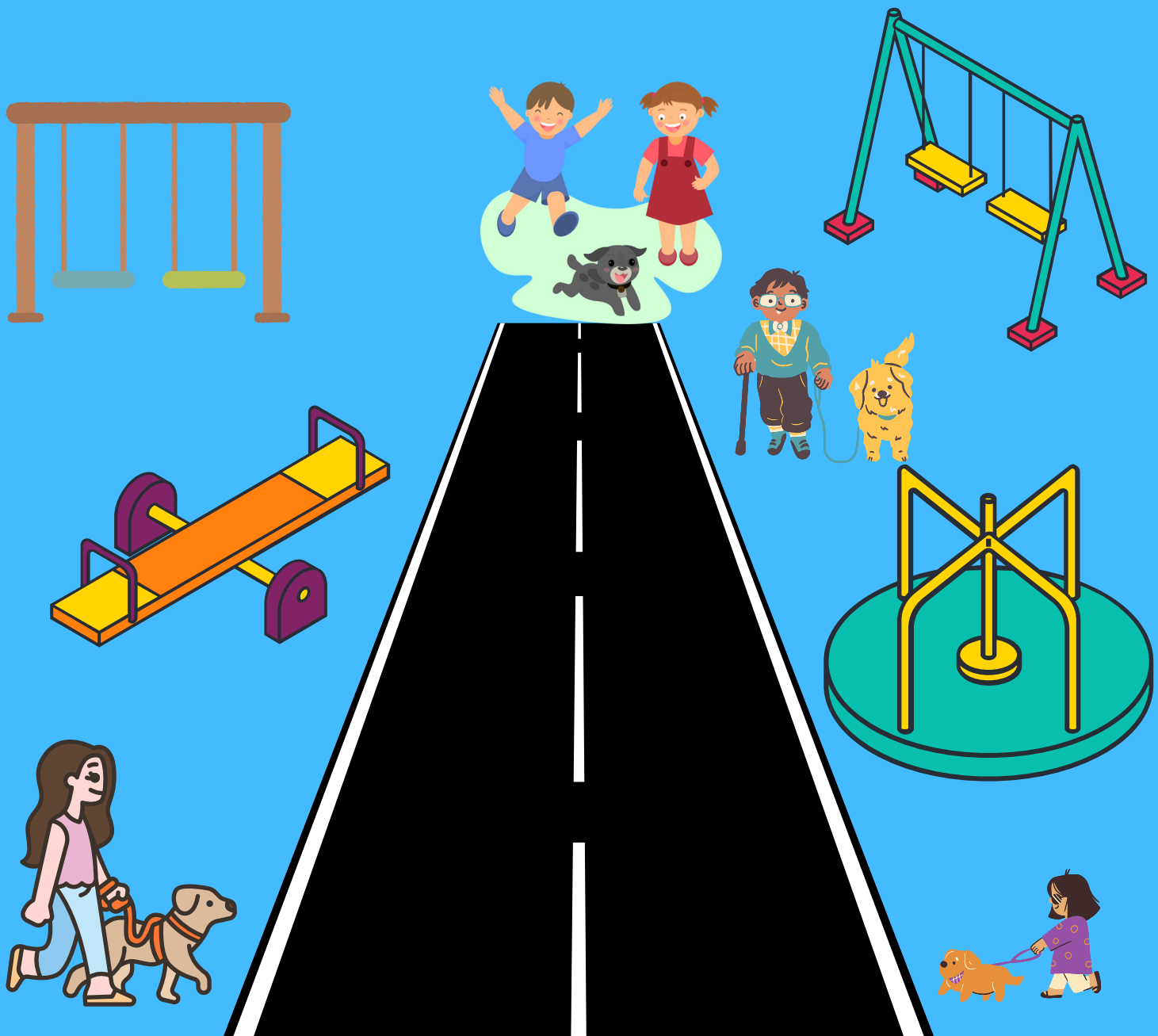
Aqui vão algumas ideias de
atividades físicas:
brincadeiras divertidas,
jogos empolgantes, corridas
de tirar o fôlego, caminhadas
relaxantes e esportes que
fazem seu coração bater mais
forte!



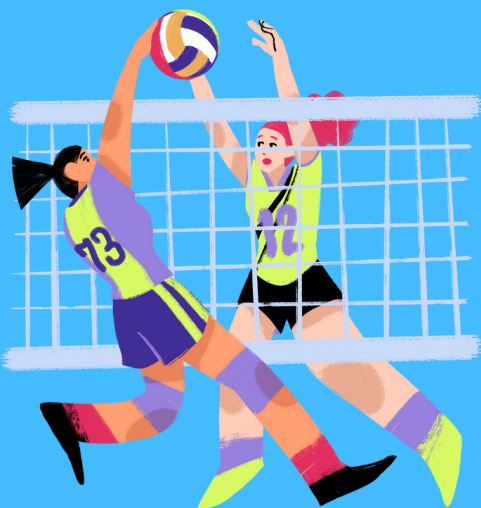
Quando você está em casa e
seus pais mandam juntar o
lixo ou varrer o quintal,
adivinha? Você está se
exercitando como um atleta
disfarçado! É a nova
modalidade de "faxina
fitness"!



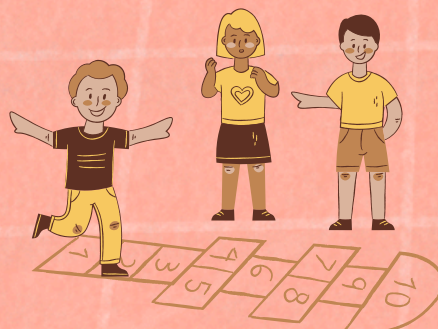
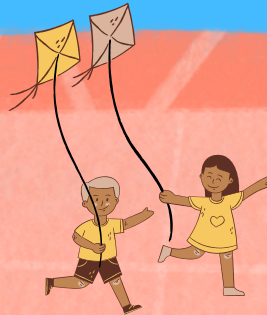
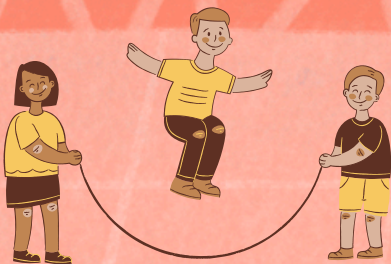
Quando vocês saem para a
praça se divertir com os
amigos ou levar o pet para um
passeio, além das risadas,
vocês estão malhando sem nem
perceber! É diversão e
exercício em um só pacote!



Fazer esportes, correr e dar
aquelas caminhadas diárias é
tipo o superpoder que
precisamos para turbinar
nossa saúde e dar um chega
pra lá em várias doenças!



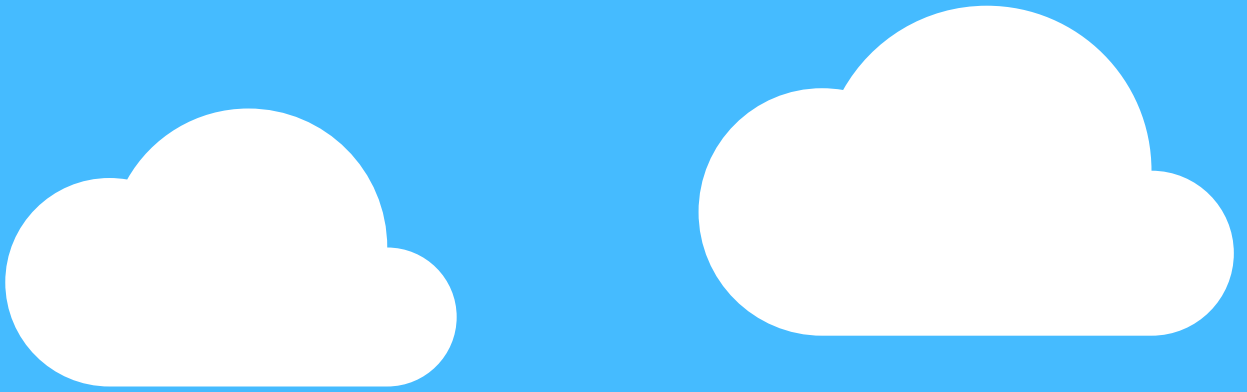
Quem se joga na atividade
física com regularidade
ganha um monte de vantagens,
e uma delas é viver com um
sorriso de orelha a orelha!



Fazer atividade física é como
dar um superpoder pro seu
coração, deixando-o tinindo!
E não para por aí: seus ossos
ficam fortes como rocha, você
ganha energia de sobra pra
brincar e ainda sobra pique
pra estudar. Vamos lá, é hora
de se mexer!



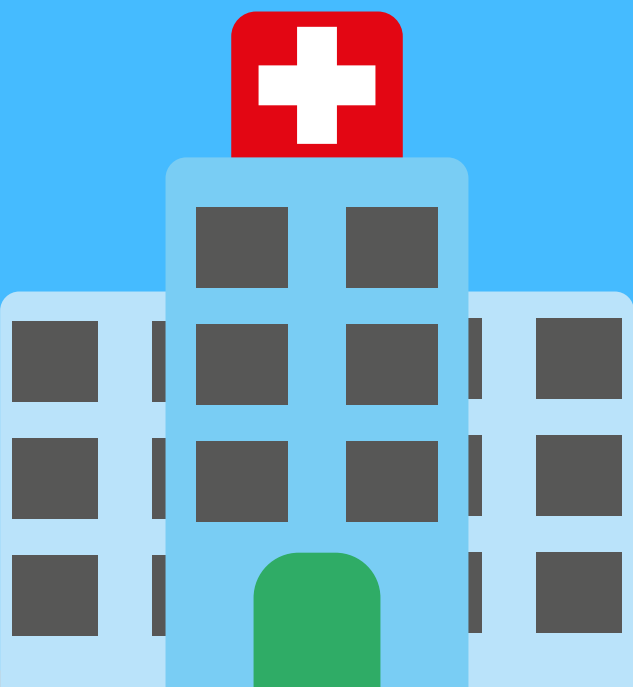
Existe também o exercício físico que é uma atividade praticada todos os dias de maneira repetitiva, diferente da atividade física que é qualquer movimento que fazemos no dia a dia.



O segredo é estar em
movimento, seja nas tarefas
de casa, nas atividades da
escola ou no lazer com seus
pais e amigos.



Depois dessas dicas, hora de
sacudir o esqueleto! E
lembrem-se: uma visitinha ao
médico nunca é demais, nosso
corpo e saúde vão fazer a
dança da gratidão!





Juvani Ferreira da Conceição

Graduado em Educação do Campo, Habilitação Artes-Visuais e Música e em Educação Física (UFT). Professor da Rede Estadual de Educação (SEDUC/TO).



Sandra Franklin Rocha Viana

Mestra em Ciências do Ambiente (UFT). Graduada em Letras Português e Inglês. Servidora Pública Estadual, SEDUC/TO (2000). Coordenadora Geral do Fórum Estadual de Educação - FEE/TO.



Fábio Pereira Vaz

Secretário de Estado da Educação (SEDUC/TO). Graduado em Letras. Mestre em Gestão de Políticas Públicas (UFT). Em sua atuação profissional já passou pela Educação, Segurança Pública, Juventude e área financeira, dentre outras o que certamente ampliou conhecimentos acerca de políticas públicas.



Lucas Coelho dos Santos

Graduado em Licenciatura em Educação Física (UFT). Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde na UFT. Atualmente atua como Professor Substituto no Curso de Educação Física na Universidade Federal do Tocantins.



Ruhena Kelber Abrão

Doutor em Educação em Ciências, Química da Vida e Saúde (UFRGS). Professor Adjunto da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Coordenador da Residência Pedagógica em Educação Física e Coordenador do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Saúde e Lazer.

