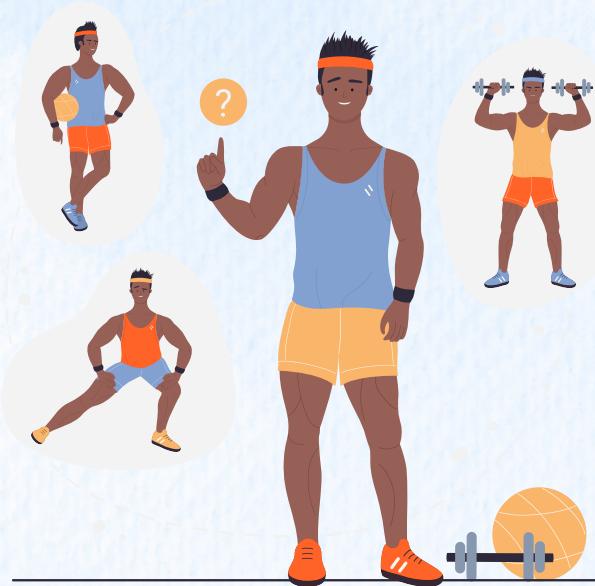


RUHENNA KELBER ABRÃO
FÁBIO PEREIRA VAZ
SANDRA FRANKLIN ROCHA VIANA
LUCAS DOS SANTOS COELHO
JUVANI FERREIRA DA CONCEIÇÃO

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



*1º Edição
Série
Saúde na Escola*



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

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Vice-reitora

Marcelo Leineker Costa

Membros do Conselho por Área

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Carlos Alberto Moreira de Araújo

Ciências Biológicas e da Saúde

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Pró-Reitor de Avaliação e Planejamento

(PROAP)

Eduardo Andrea Lemus Erasmo

Ciências Humanas, Letras e Artes

Fernando José Ludwig

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis

(PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Ciências Sociais Aplicadas

Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar

Wilson Rogério dos Santos

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 Semiguem 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 Morais de Oliveira

**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.**

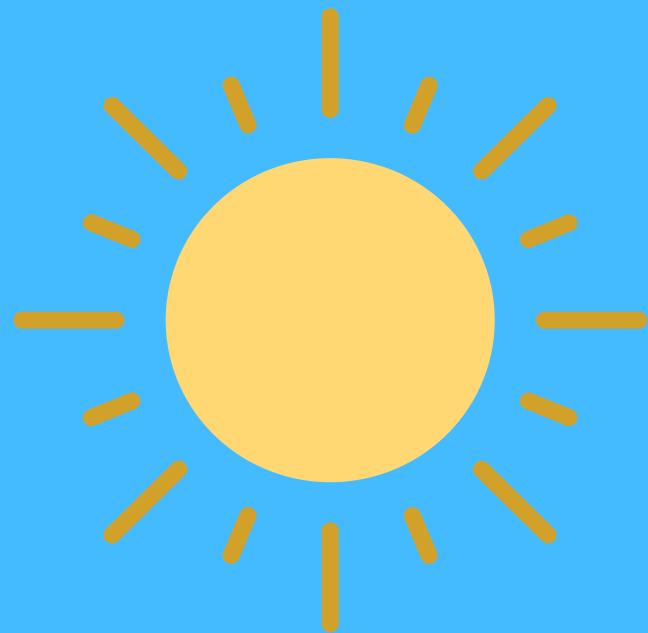


<http://www.abecbrasil.org.br>



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

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

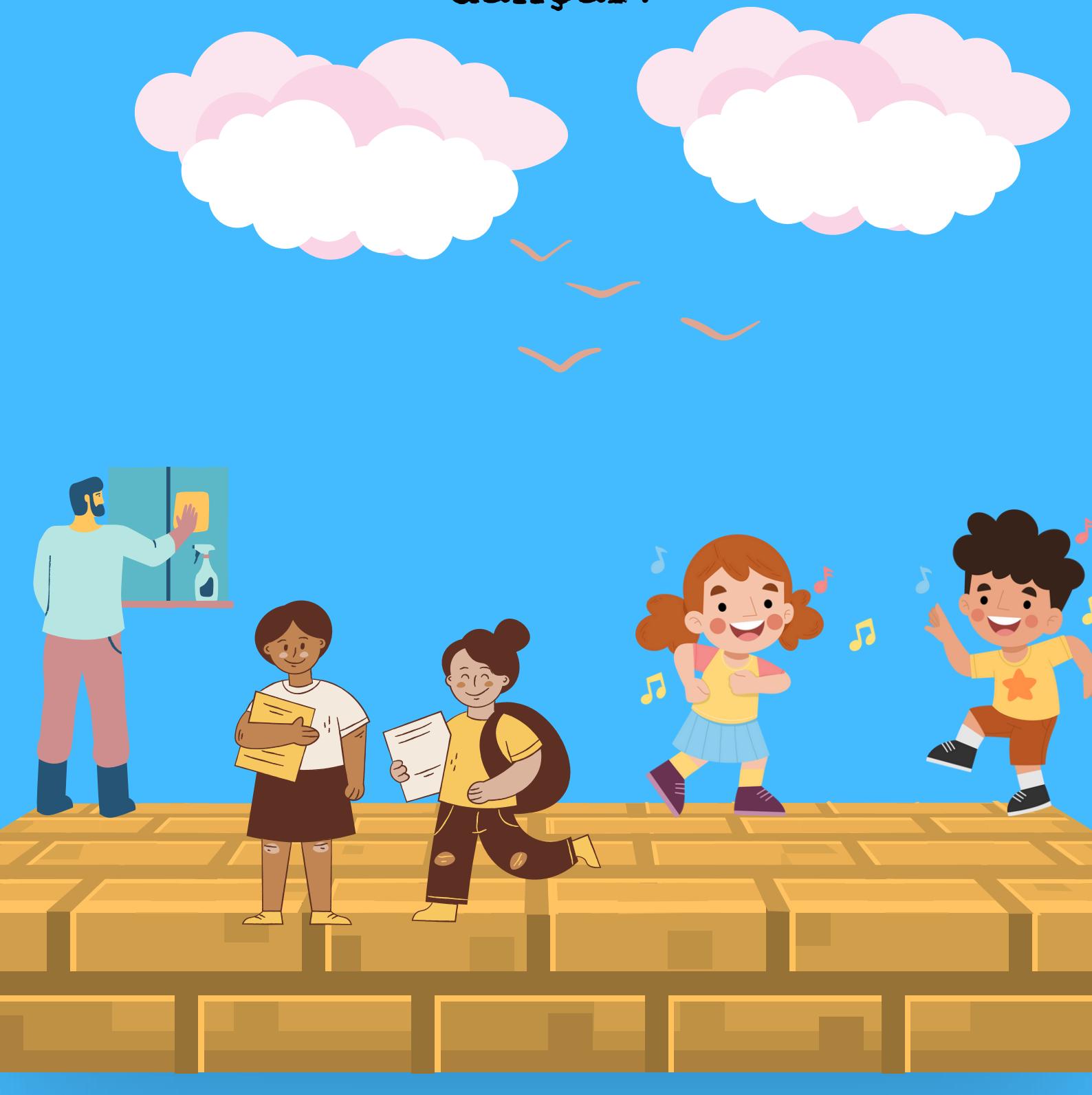


No dia 6 de abril, no nosso calendário, comemoramos o:

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!



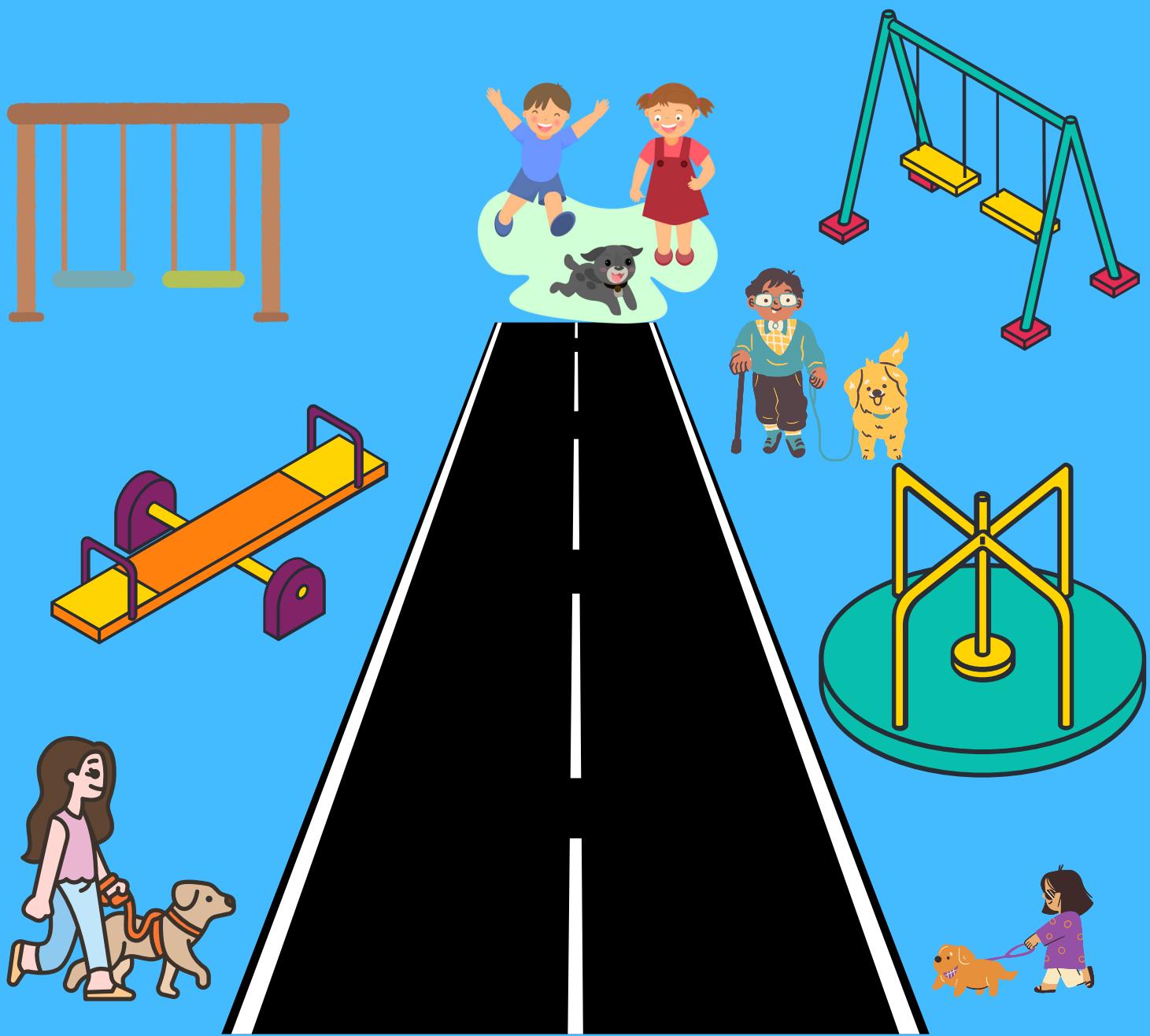
Aqui vão algumas ideias de atividades físicas: brincadeiras divertidas, jogos empolgantes, corridas de tirar o fôlego, caminhadas relaxantes e esportes que fazem seu coração bater mais forte!



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!



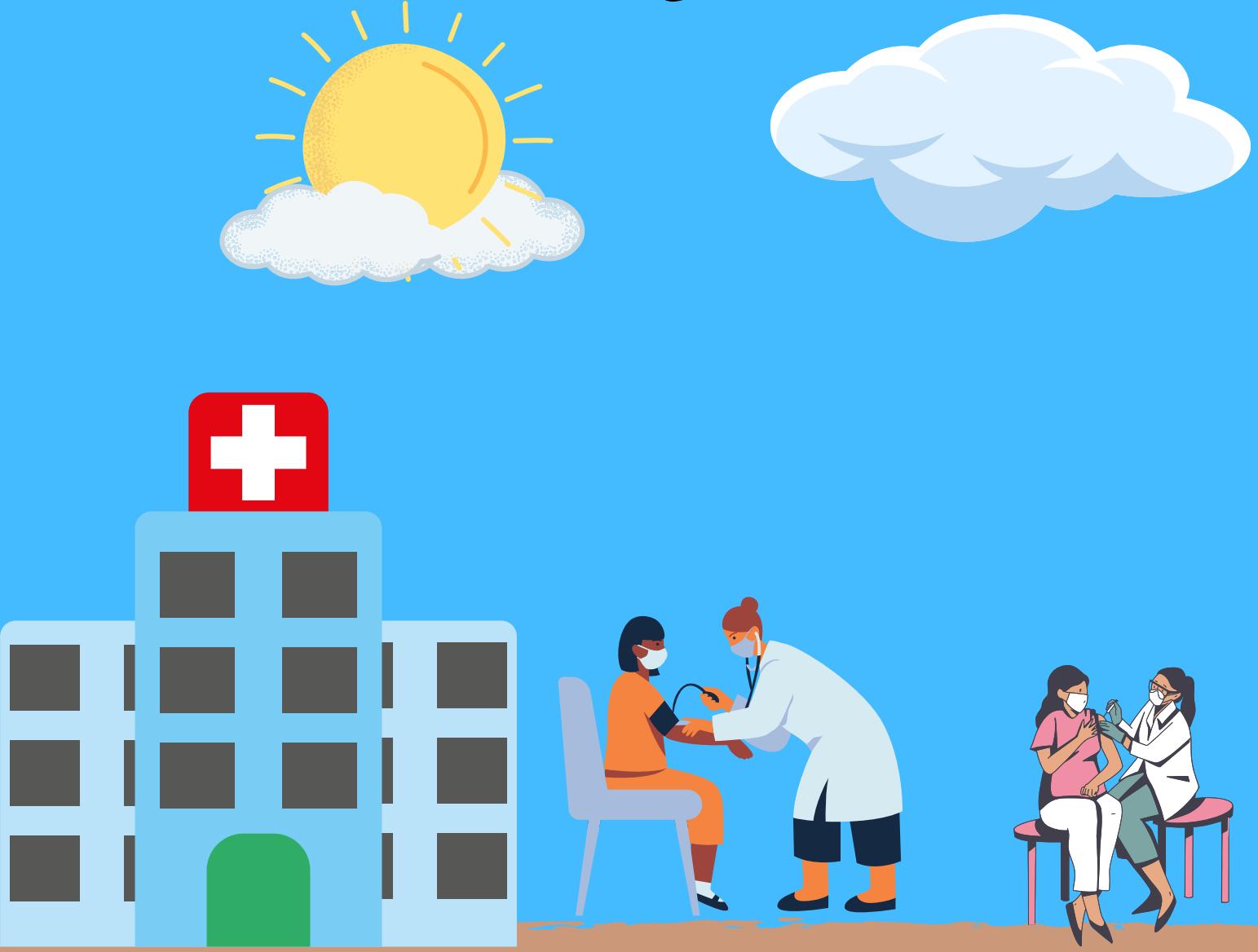
Existe também o exercício físico que é uma atividade praticada todos os dias de maneira repetitiva, diferente da atividade física que é qualquer movimento que fazemos no dia a dia.



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.

