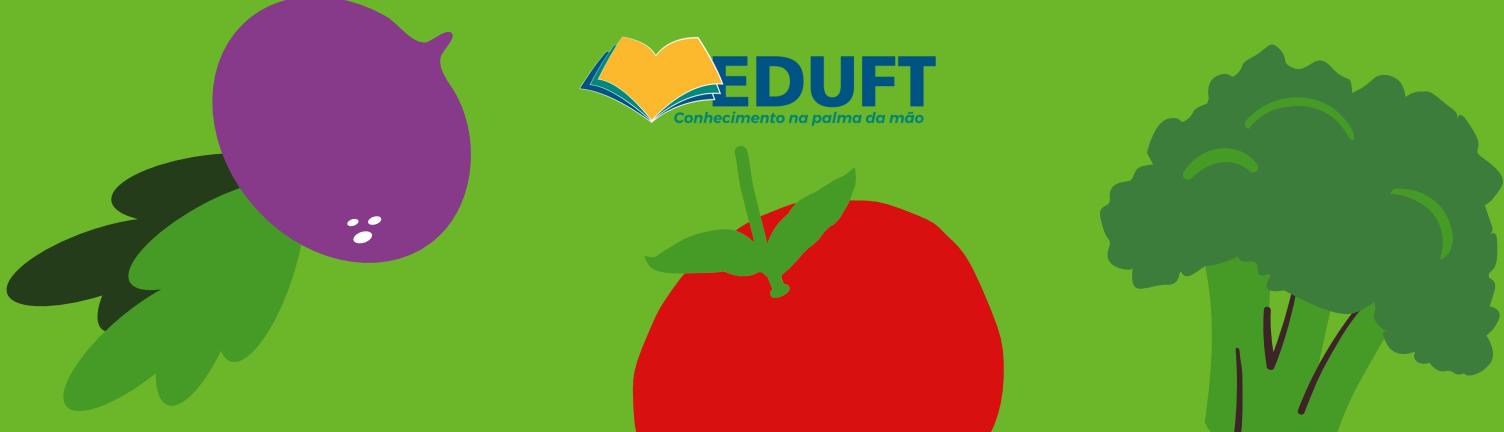


RUHENA KELBER ABRÃO
FÁBIO PEREIRA VAZ
SANDRA FRANKLIN ROCHA VIANA
CAIO VINÍCIUS FREITAS DE ALCÂNTARA
JUVANI FERREIRA DA CONCEIÇÃO

Um pedacinho da
Educação Física: saúde na
escola/Alimentação
saudável e prevenção da
obesidade



Ruhena Kelber Abrão
Fábio Pereira Vaz
Sandra Franklin Rocha Viana
Caio Vinícius Freitas de Alcântara
Juvani Ferreira da Conceição

Um pedacinho da Educação Física: saúde na escola/Alimentação saudável e prevenção da obesidade



*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 (alimentação saudável e prevenção a obesidade). Ruhena Kelber Abrão, Fábio Pereira Vaz, Sandra Franklin Rocha Viana, Caio Vinícius Freitas de Alcântara , Juvani Ferreira da Conceição. – Palmas, TO: EdUFT, 2024.
22p.

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: 978-65-5390-093-6.

1. Educação física. 2. saúde na escola. 3.Obesidade. 4. alimentação saudável. I. Fábio Pereira Vaz, II. Sandra Franklin Rocha Viana. III. Caio Vinícius de Alcântara. 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.**

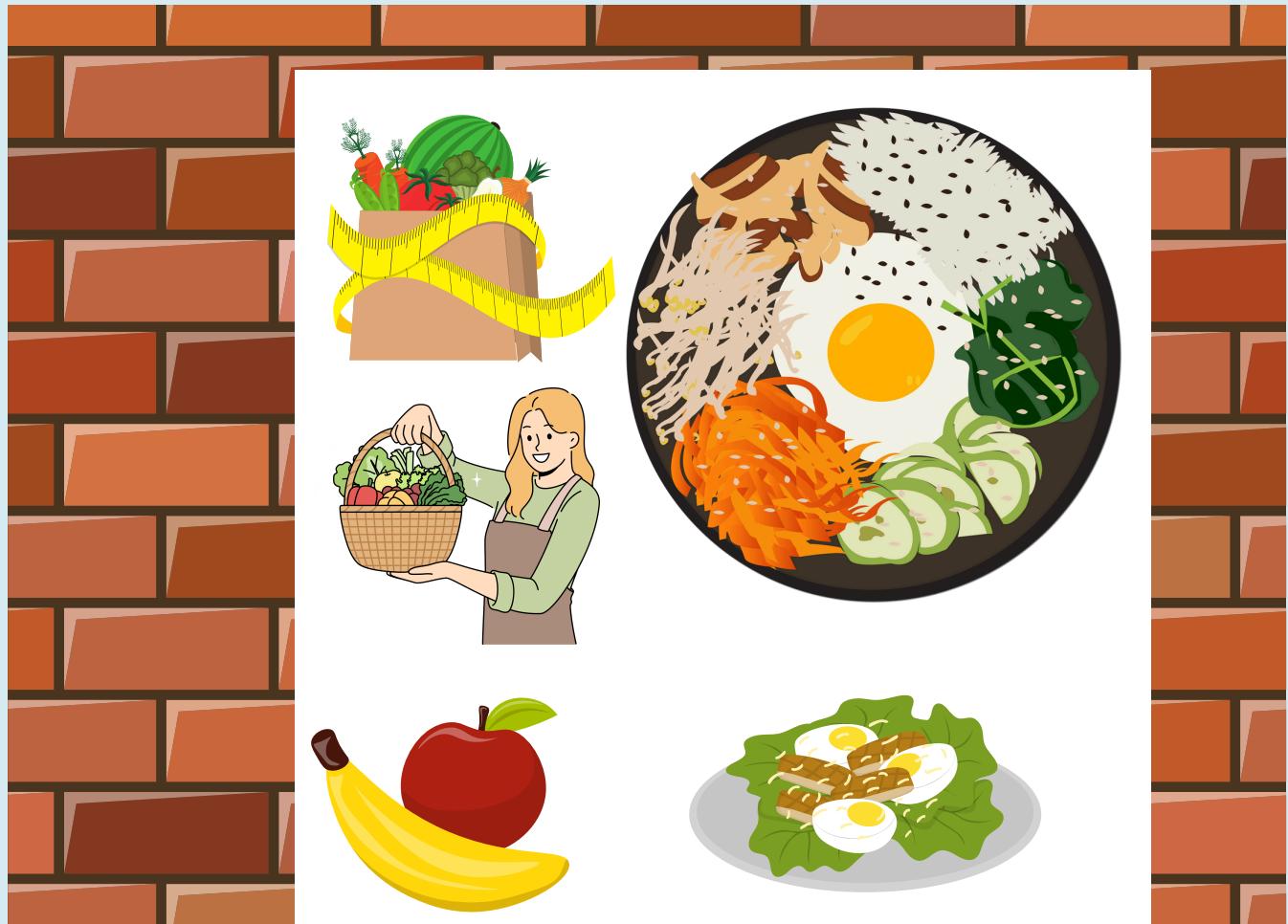


<http://www.abecbrasil.org.br>



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

Comer bem é como ter um superpoder na vida! Quando nos alimentamos de forma saudável, damos tchauzinho para várias doenças! 🍏🌟



Uma alimentação saudável é como um super-herói da dieta, garantindo que nosso corpo receba todos os nutrientes que ele precisa para brilhar!



Nutrientes são como os super-heróis que alimentam nosso corpo, ajudando a crescer, se desenvolver e nos deixar cheios de energia para conquistar o mundo!



Bora abastecer o corpo com frutas, legumes e verduras! Essas delícias são recheadas de vitaminas que dão aquele gás e formam uma armadura contra as chatices do dia a dia!



É tanta vitamina que parece
que o alfabeto resolveu fazer
uma festinha! Temos a A, B, C,
D, E e uma penca de outras
dançando por aí!

A

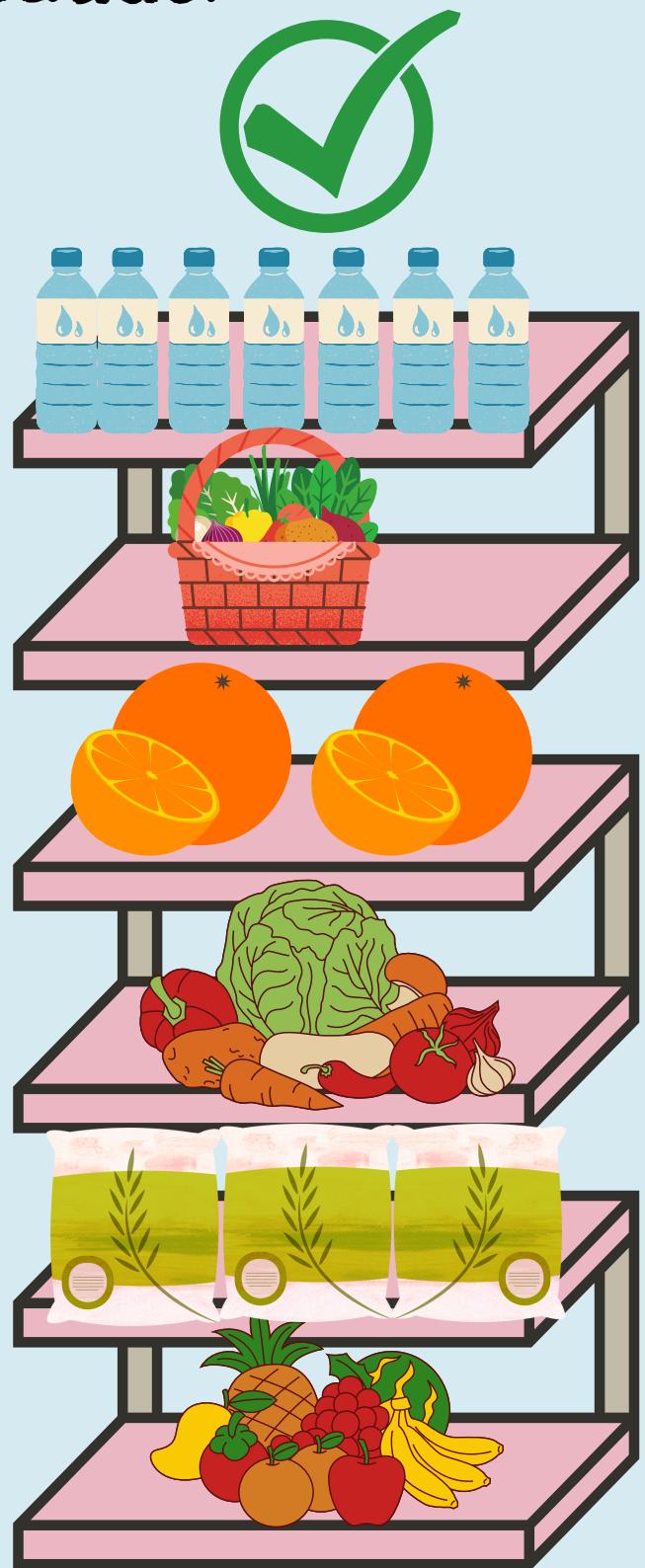
B

c

d

E

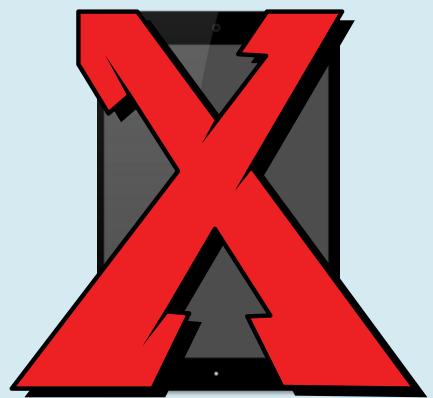
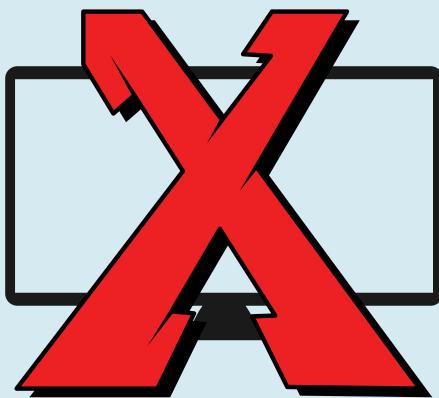
Evite se empanturrar de docinhos como biscoitos recheados, refrigerantes e balas, porque esses "delícias" são como vilões disfarçados na nossa saúde!



Dê um tempo e diminua a festa
dos alimentos gordurosos,
salgadinhos e docinhos! O
futuro agradece, porque esses
vilões podem trazer uma
bagunça de doenças!



Na hora de comer, foque na missão! Deixe o celular, tablet e TV de lado e aproveite esse momento sagrado só para saborear a comida. Afinal, nada de distrações quando o prato está chamando!



Sempre busquem fazer as refeições em lugares bacanas e na hora certa, assim seu corpo vai brilhar e arrasar nas atividades do dia!



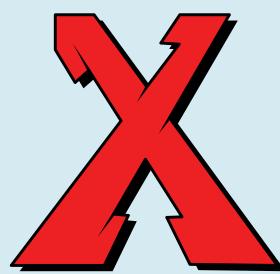
Café

Almoço

Lanche

Jantar

Quanto mais exploramos o mundo dos alimentos saudáveis e variados, mais nosso corpo se transforma em um super-herói, reduzindo as chances de nos pegarmos de cama com doenças!



Uma alimentação top é como
um superpoder para o corpo e
a mente! Ela dá um gás na
disposição, transforma o sono
em um conto de fadas,
fortalece a imunidade e
ainda deixa o humor lá em

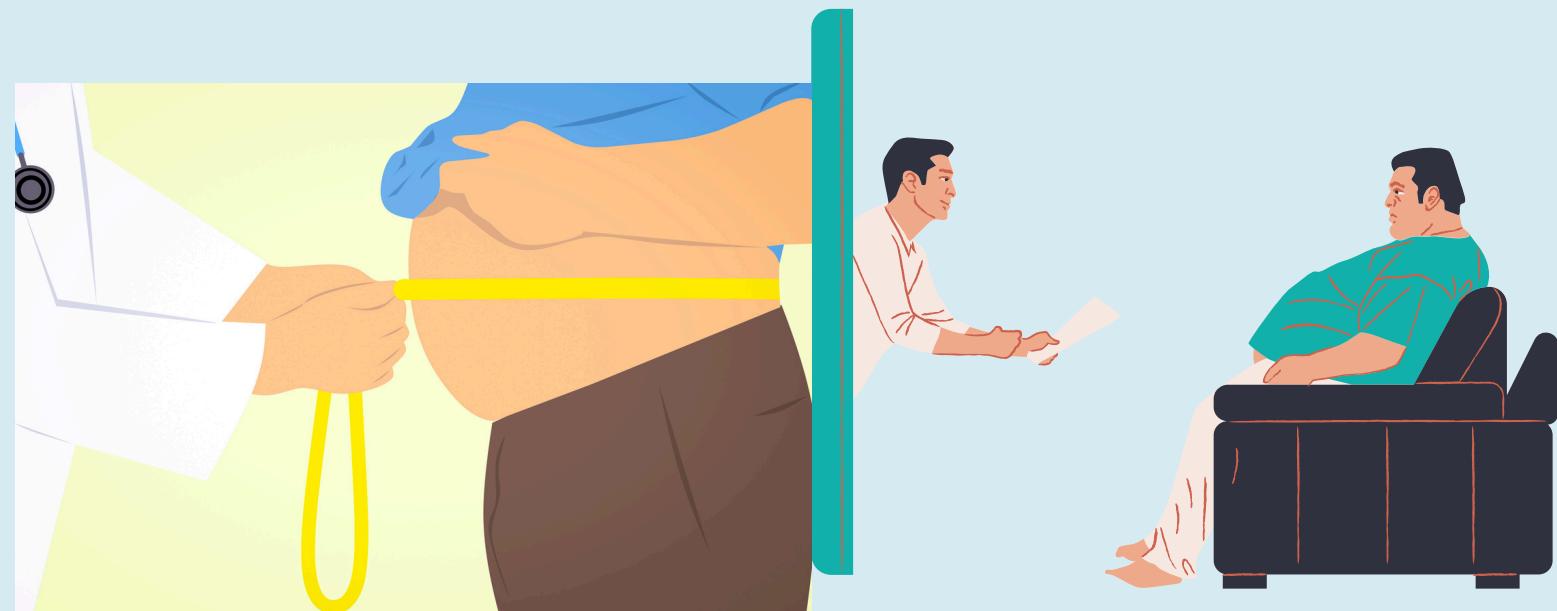
cima!



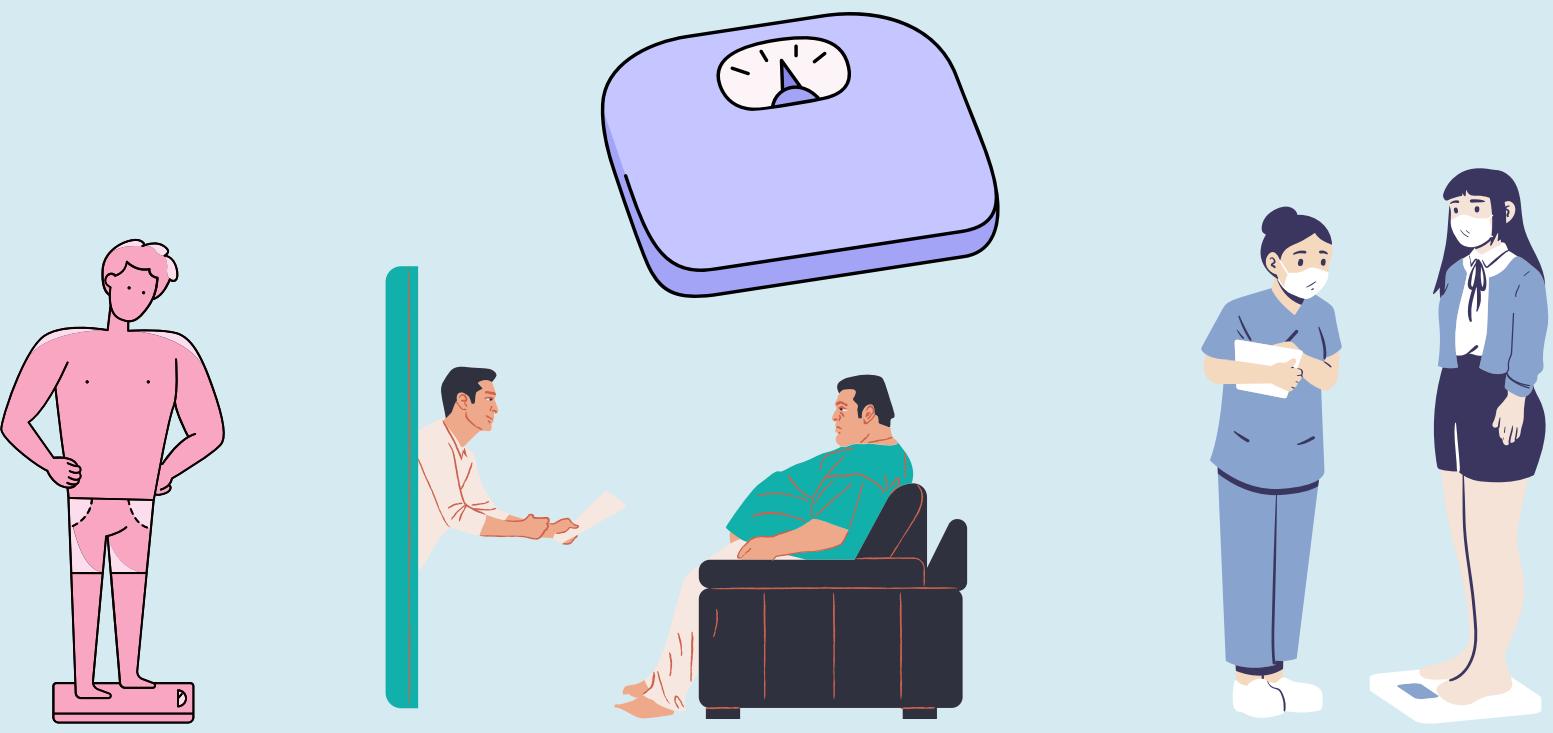
Já quando não fazemos uma boa alimentação, iremos ter vários problemas como: obesidade, desnutrição, doenças no coração entre outras.



Por isso, vamos ficar de olho
no que colocamos no prato a
cada dia e dar um chega pra lá
na obesidade que tá tentando
fazer seu grande retorno!



Mas olha, não é só a obesidade que precisa do nosso olhar atento! A magreza extrema e aquela perda de peso desenfreada também são ciladas! Fiquemos de olho, porque equilíbrio é tudo!



Além de devorarmos comidinhas saudáveis, temos que colocar o corpo pra dançar! Pode ser uma caminhada descontraída, uma corrida animada ou qualquer coisa que faça nosso corpo se mexer. O importante é não ficar parado, vamos agitar!



Agora que vocês estão por dentro do segredo, é só seguir a receita mágica: comer bem, se mexer todo dia e garantir uma visitinha ao médico para checar se tudo tá nos conformes!





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.



Caio Vinícius Freitas de Alcântara

Graduado em Licenciatura plena (UEPA). Mestrando em educação Física (PROEF-UFT). Pesquisador do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Saúde e Lazer



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.



z1