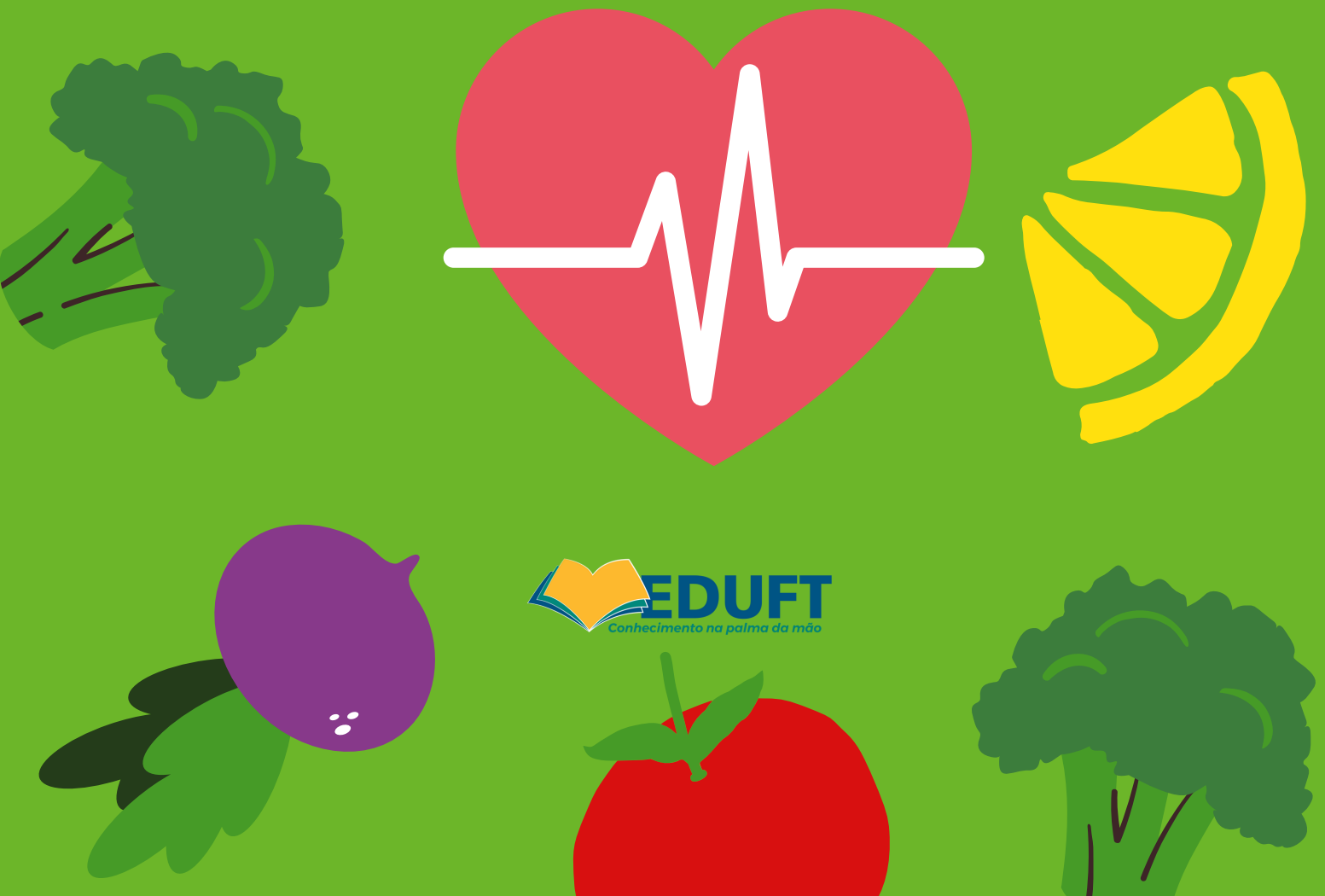


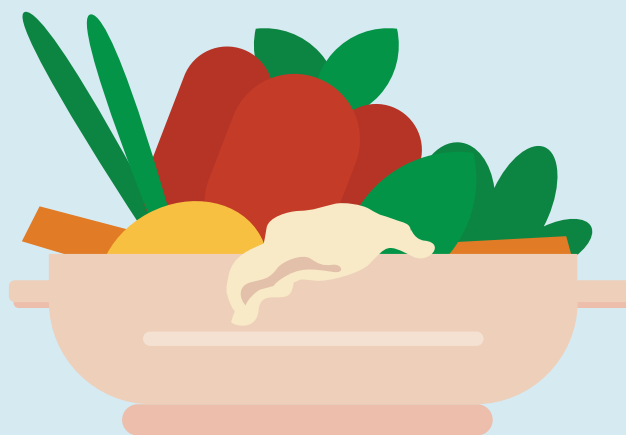
RUHENA KELBER ABRÃO  
FÁBIO PEREIRA VAZ  
SANDRA FRANKLIN ROCHA VIANA  
CAIO VINÍCIUS FREITAS DE ALCÂNTARA  
JUVANI FERREIRA DA CONCEIÇÃO

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



**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 (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>



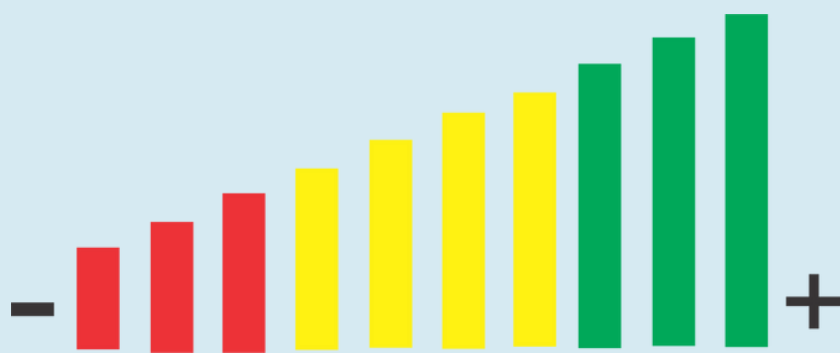
Comer bem é como ter um  
superpoder na vida! Quando  
nos alimentamos de forma  
saudável, damos tchauzinho  
para várias doenças! 🍏 ✨



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

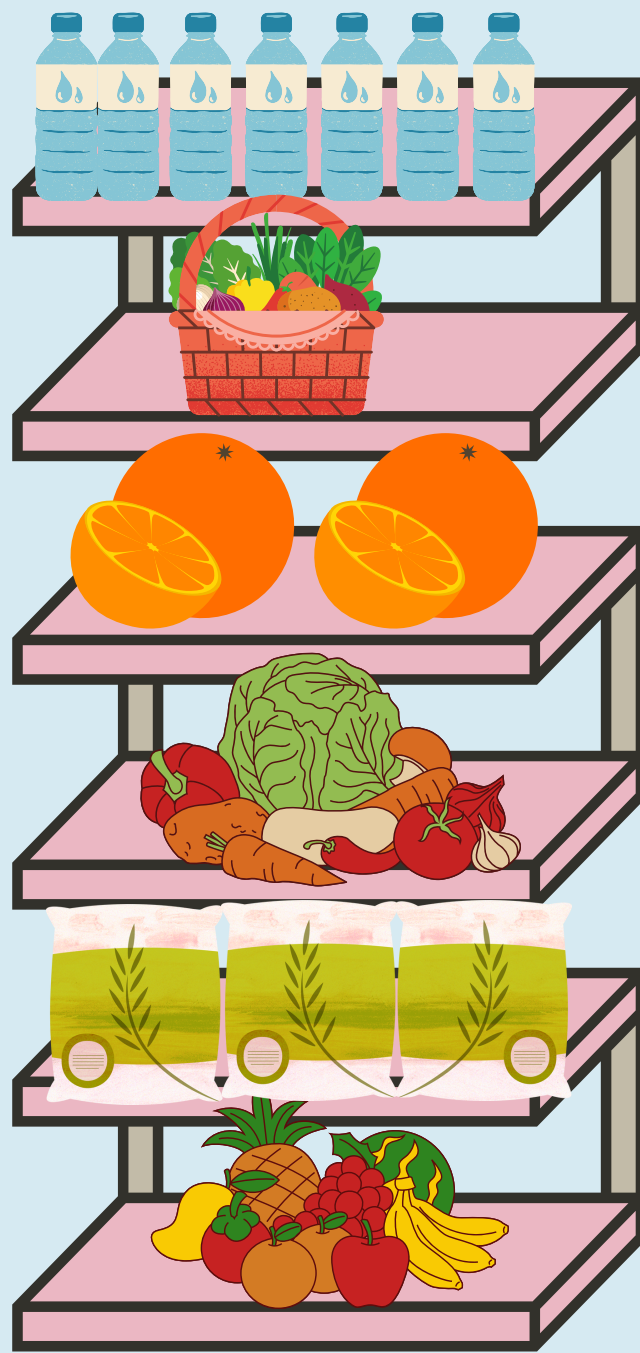
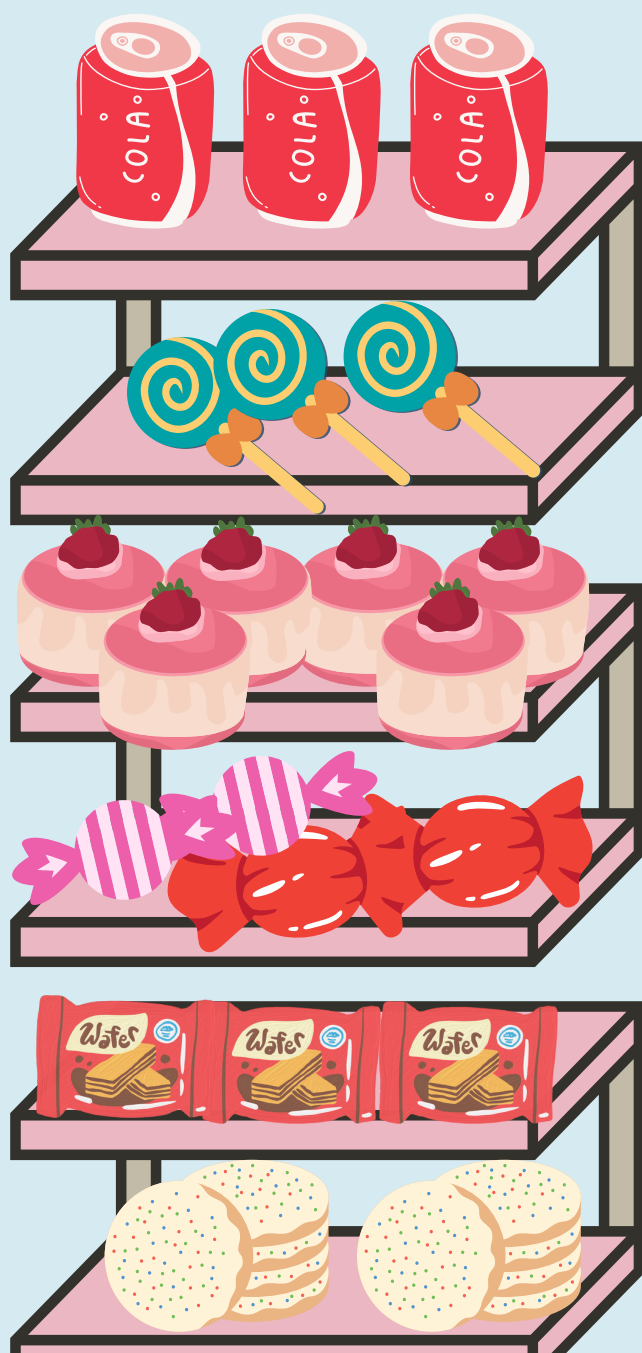
B

C

d

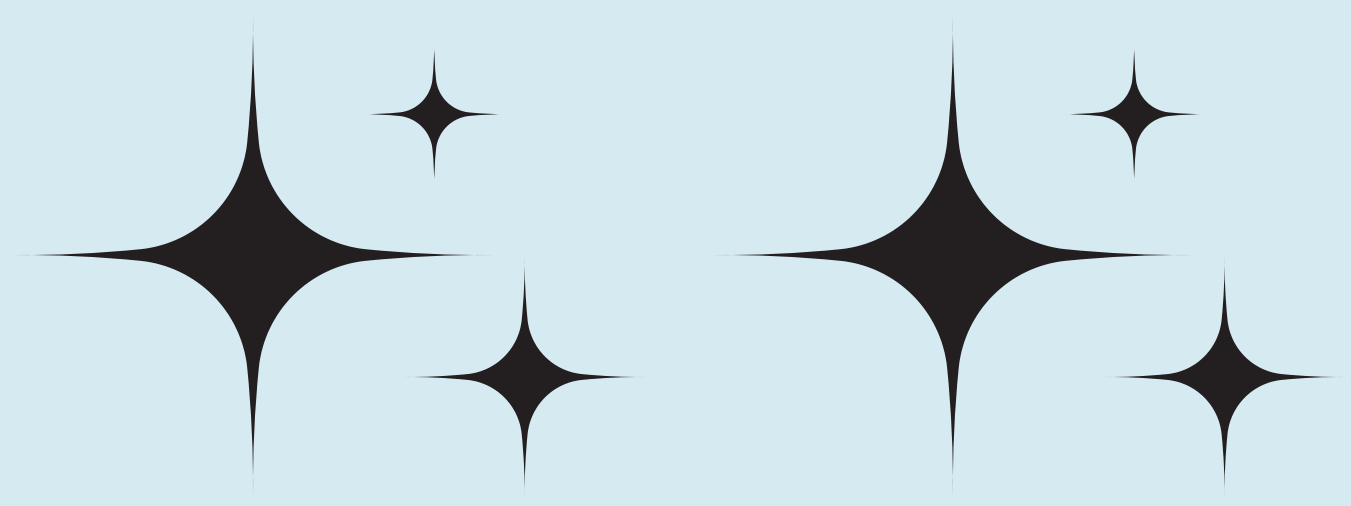
E

Evite se empanturrar de  
docinhos como biscoitos  
recheados, refrigerantes e  
balas, porque essas "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!



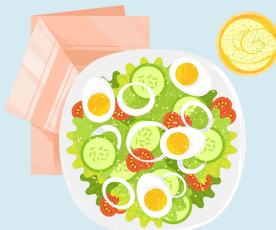
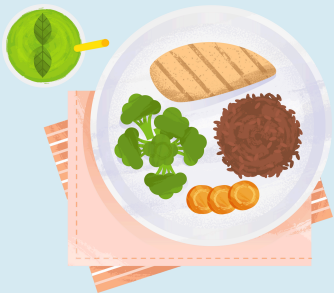
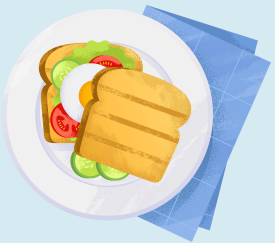
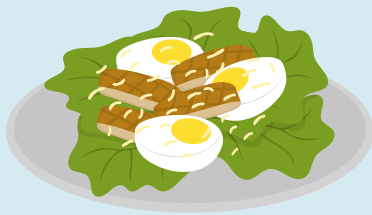
**Café**

**Almoço**

**Lanche**

**Jantar**

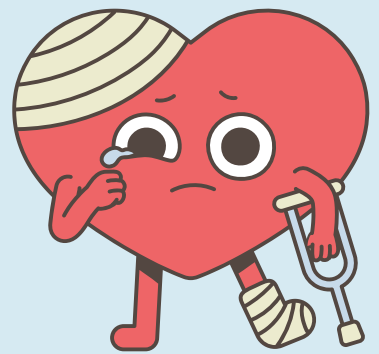
Quanto mais exploramos o  
mundo dos alimentos  
saudáveis e variados, mais  
nosso corpo se transforma em  
um super-herói, reduzindo as  
chances de nos pegarmos de  
cama com doenças!



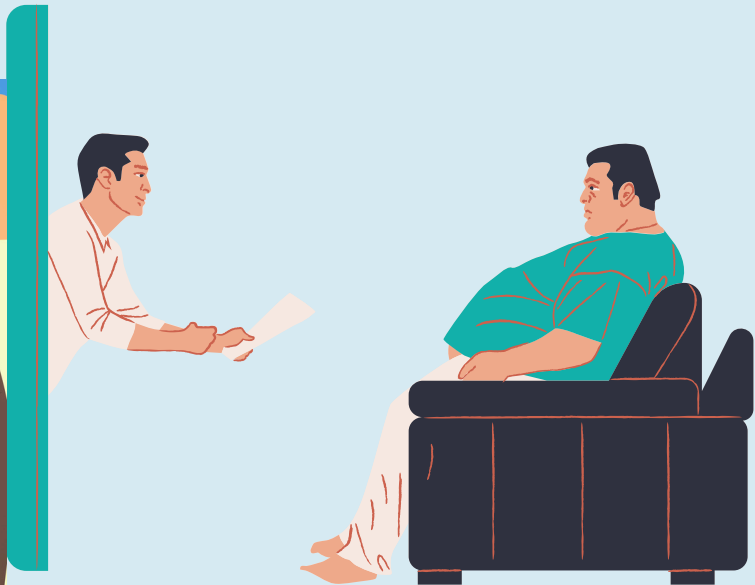
Uma alimentação top é como  
um superpoder para o corpo e  
a mente! Ela dá um gás na  
disposição, transforma o sono  
em um conto de fadas,  
fortalece a imunidade e  
ainda deixa o humor lá em  
cima!



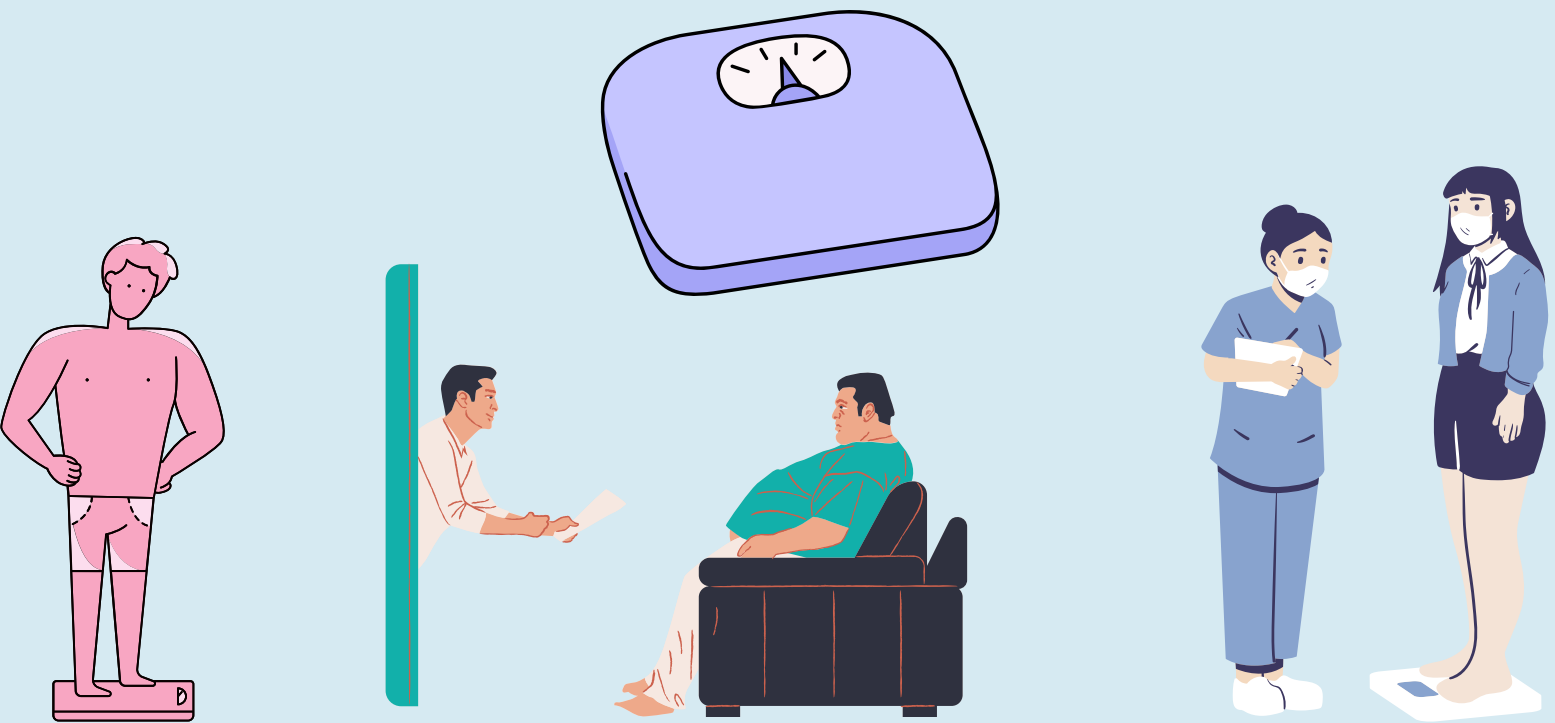
Já quando não fazemos uma boa  
alimentação, iremos ter  
vários problemas como:  
obesidade, desnutrição,  
doenças no coração entre  
outras.



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  
mover. 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.

