

Secretaria  
de Educação e  
Esportes



GOVERNO DE  
**PER  
NAM  
BU**CO  
ESTADO DE MUDANÇA

# Práticas Corporais e Saúde Coletiva

## **Secretário de Educação e Esportes**

Alexandre Schneider

## **Secretária Executiva de Gestão de Rede**

Karen Martins Andrade Pinheiro

## **Secretária Executiva de Desenvolvimento da Educação**

Tárcia Regina da Silva

## **Secretário Executivo do Ensino Médio e Profissional**

Gilson Alves do Nascimento Filho

## **Secretário Executivo de Articulação Municipal**

Natanael Silva

## **Secretário Executivo de Administração e Finanças**

Gilson Monteiro Filho

## **Secretário Executivo de Obras**

Rafael Cunha

## **Secretário Executivo de Esportes**

Luciano Leonídio

## **Secretaria Executiva de Gestão de Pessoas**

Rafaela Ramos

**PERNAMBUCO**

**Equipe de elaboração**

*Juliane Suelen Galvão*

**Equipe de coordenação**

*Janine Fortunato Queiroga Maciel*

Gerente de Políticas Educacionais do Ensino Médio (GEPEM/SEDE)

*Rômulo Guedes e Silva*

Gestor Pedagógico (GEPEM/SEDE)

*Andreza Shirlene Figueiredo de Souza*

Chefe da Unidade do Ensino Médio (GEPEM/SEDE)

**Revisão**

*Andreza Shirlene Figueiredo de Souza*

**Sumário**

<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>Conteúdos bases I</b>	<b>3</b>
Roteiro de Atividades	4
<b>Conteúdos bases II</b>	<b>5</b>
Roteiro de Atividades	7
<b>Conteúdos bases III</b>	<b>7</b>
Roteiro de Atividades	9
<b>Conteúdos bases IV</b>	<b>10</b>
<b>Culminância</b>	<b>13</b>
<b>Referencial Bibliográfico</b>	<b>15</b>

## 1. Introdução

Prezado Professor/a,

Este caderno foi escrito especialmente para acompanhar os estudantes do ensino médio noturno, que tem uma dinâmica diferente em seu cotidiano. Aqui você encontrará uma abordagem sobre a unidade curricular **Práticas Corporais e Saúde Coletiva** de maneira diversa do ensino médio diurno, com atividades e formas de discussão das temáticas de maneira mais próxima, mediada por este caderno.

Esta Unidade Curricular está presente na trilha Modos de Vida, Cuidado e Inventividade. E tem o objetivo de aprofundar conhecimentos que você já estudou na Formação Geral Básica (FGB), do nosso currículo. Nesta unidade curricular, estaremos juntos desenvolvendo atividades que possam potencializar seus conhecimentos e aprimorar a habilidade do eixo estruturante: *Processos Criativos*, que propõe expandir a capacidade dos estudantes de idealizar e realizar projetos criativos, com soluções éticas e inovadoras em busca da melhoria da qualidade de vida.

Dessa forma, este caderno propõe que o estudante desenvolva recursos criativos relacionados às Práticas Corporais, promoção da saúde, atitudes e modos de vida saudáveis para fundamentar escolhas, ampliando sua experiência e visão de mundo.

Vamos iniciar nossos estudos e trilhar os caminhos do conhecimento, aumentando nossa bagagem intelectual!

## Conteúdos bases I

- Determinantes Sociais de Saúde e as implicações para saúde

Entre as inúmeras possibilidades de cuidado para a saúde, trazemos nesta Unidade Curricular, ações de promoção e prevenção de doenças, evidenciando as Práticas Corporais, como estratégia para interferir nos processos de saúde-doença-cuidado.

Tecemos, inicialmente, a relação entre a Saúde Coletiva e a Educação Física para entender o contexto desta relação, que se confunde com a própria história da Educação Física, visto que a partir da década de 1990, houveram avanços em relação às perspectivas críticas na Educação Física escolar e, conseqüentemente, na interface com a saúde, através da inclusão de temas como: estilo de vida, prevenção de doenças entre outros, no âmbito escolar. Assim como, outras repercussões nas políticas públicas de saúde, como, por exemplo, a participação da Educação Física nas discussões da promoção da saúde e prevenção de doenças, especificamente sobre o estilo de vida da população e influências para a saúde. Sendo ampliado o contexto de cuidado com a saúde para além de estratégias individuais, de forma a pensar estratégias coletivas para as populações.

**Saúde coletiva** tem como meta central as relações entre as condições objetivas de vida e o estado de saúde das populações na perspectiva da determinação social dos processos saúde-doença-cuidado no plano do coletivo (Fiocruz, 2013).

Nesta perspectiva, a saúde vai além da ausência de doenças e envolve o bem-estar físico, mental, social e emocional das pessoas. Considera não apenas o corpo, mas também o ambiente, a qualidade

de vida e os fatores sociais, culturais e psicológicos que afetam a saúde de indivíduos e comunidades.

Para aprofundarmos a relação entre Saúde Coletiva e Educação Física, em sala de aula, faz-se necessário nortear os estudos, apresentando alguns conceitos básicos:

**Saúde:** É um completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades, ou seja, não ser diagnosticado com alguma doença não define um indivíduo como saudável, mas sim as condições de vida que levam o indivíduo a se sentir bem tanto nos aspectos físicos quanto mentais e sociais, estando relacionada aos determinantes sociais de saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

A partir desse conceito, em que a saúde é um estado de bem-estar holístico definido pela composição de aspectos biológicos, sociais, econômicos, educacionais, culturais e ambientais, que não é estático e ultrapassam as questões objetivas de vida, podem ser definidos como Determinantes Sociais de Saúde, como apresentado por Buss e Pellegrini Filho (2007):

**Determinantes Sociais de Saúde (DSS):** São fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população. Em 2013, o Ministério da Saúde incluiu a atividade física como um fator determinante e condicionante da saúde (Buss e Pellegrini Filho, 2007).

Para ilustrar melhor, apresentamos a figura abaixo, com os Fatores Determinantes da condição de saúde proposto por Dahlgren e Whitehead

(1991), onde estão dispostas as condições de vida, com suas dimensões social, econômica, cultural e ambientais gerais como fatores modificáveis, na produção da saúde e das doenças do indivíduo e fatores não modificáveis.

**Figura 2 - Fatores Determinantes da condição de saúde proposto por Dahlgren e Whitehead (1991)**



Fonte: Relatório Final da Comissão Nacional de Determinantes Sociais da Saúde (2008).

A figura acima apresenta os aspectos da vida do indivíduo, a qual o núcleo (idade, sexo e fatores hereditários) apresenta menor flexibilidade em relação as consequências para a saúde que as outras camadas. Por exemplo, a idade é um fator não modificável e por decorrência podem surgir algumas doenças crônicas. Já as condições de vida, e de trabalho, concernem às relações entre o indivíduo e o meio que o cerca, interferem nas condições de cuidado e saúde, mas podem ser modificados

brevemente. Como a educação, o acesso aos serviços de saúde, e a habitação etc., são questões fundamentais que interferem para o cuidado com a saúde.

**Para refletir:** Como modificar certos aspectos quando não estão assegurados os elementos básicos para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável?... sem saneamento, segurança ou condições de saúde ou acesso a Práticas Corporais orientadas na sua comunidade?

A saúde é “determinada” pelo equilíbrio dinâmico, interno - que o constitui enquanto sujeito, e relacional - que concerne às relações entre ele e o meio no qual se insere (LUZ, 2003).

Propomos um exercício para identificação e discussão dos aspectos que implicam na e para a promoção da saúde.



Caro professor!  
Os conteúdos aqui explanados servirão para contribuir na construção de critérios para avaliação relacionados à unidade curricular que aprofunda a Formação Geral Básica do nosso currículo. Pois, no processo avaliativo, alguns conceitos serão importantes para montar a rubrica que equalizará a nota dos estudantes. Outros conceitos serão suscitados durante a explicação dessas rubricas em cada atividade deste caderno.

### ATIVIDADE 1

Aplicação e análise do questionário WHOQOL - Abreviado para a avaliação de qualidade de vida, elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Este questionário é sobre como o indivíduo se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. As questões devem ser respondidas a partir da escolha de

uma das alternativas mais apropriadas para o indivíduo.

#### **WHOQOL Abreviado:**

<https://gpaq.com.br/wp-content/uploads/2013/11/Whoqol-bref-vers%C3%A3o-gpaq.pdf>

Esse instrumento produz um perfil de qualidade de vida em quatro domínios: físico, social, relações sociais e meio ambiente. Para cada domínio é possível obter uma pontuação, além de um escore geral resultante de todos os domínios. Quanto maior a pontuação atingida, melhor o nível de qualidade de vida. Sabemos que esse aspecto é bastante subjetivo e impermanente, além de ser inferido por outras dimensões que o questionário não alcança, como a espiritual, por exemplo. Propomos sua aplicação como mais uma estratégia metodológica sobre esta temática, podendo ser ajustada à realidade da turma e comunidade escolar. E sem a exigência de realizar a pontuação dos escores utilizando programa estatístico.



Caro professor, esta atividade é introdutória para reflexão do estudante. É importante orientá-lo acerca da subjetividade que permeia o questionário e compreender os elementos que contribuem para entendimento dos aspectos que interferem na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

### Conteúdos bases II

Conceitos relacionados à promoção da saúde, práticas corporais, atitudes e hábitos saudáveis

Com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), regulamentado pela Lei Nº 8.080, foram instituídas ações e serviços de saúde fundamentados nos princípios da universalização, descentralização, integralidade e regionalização no atendimento. Essas ações proporcionaram a ampliação do acesso e a diversificação dos modelos de cuidado e atenção à saúde, considerando questões sociais e culturais dos usuários.

Com isso, a **Educação Física** passou a ser considerada um campo relevante para o processo de cuidado para a saúde. Considerando as **práticas corporais** como potencial estratégia para as ações de promoção à saúde e prevenção de doenças, interferindo nos processos de saúde-doença-cuidado.

Os fatores comportamentais podem ser modificáveis e influenciam a ocorrência, ou não, de problemas de saúde e seus fatores de risco na população, como, por exemplo: excesso de peso, tabagismo, consumo de álcool em excesso, opções nutricionais, e inatividade física. Em 2013, o Ministério da Saúde incluiu a atividade física como um fator determinante e condicionante da saúde e estabeleceu ações e serviços que incluem as práticas corporais na atenção básica do SUS.

A oferta de prática corporal/atividade física foi instituída no SUS em 2006, com a **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)**, que tem por objetivo:

“Promover a equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais” (Brasil, 2018, p. 11).

Através de uma abordagem crítica, os estudantes devem ser incentivados a questionar normas, estereótipos e desigualdades presentes nas práticas corporais e como esses elementos se relacionam com os indivíduos e com a sociedade em geral, analisando o contexto em que essas práticas ocorrem. O conceito ampliado de saúde, ratifica a importância da prática corporal/ atividade física não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental, emocional, espiritual e social. Fornece uma compreensão mais profunda das complexidades do corpo e do movimento, corroborando para uma visão mais abrangente da saúde (Jonatas Costa, 2016).

Nesse sentido, faz-se necessário apontar alguns conceitos e distinções entre eles:

**Atividade Física:** Refere-se a qualquer movimento corporal que envolve a contração dos músculos e que resulte em gasto de energia. Essas atividades podem variar desde tarefas cotidianas simples, como caminhar ou subir escadas, ou até a realização de atividades mais intensas, como: correr, nadar, levantar pesos ou praticar esportes (OMS).

**Exercício Físico:** Pode ser definido como "um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva, realizada com a finalidade de melhorar ou manter a aptidão física, a saúde e o bem-estar." (Caspersen *et al.*, 1985).

**Práticas Corporais:** [...] entendidas como um conjunto de práticas sociais com envolvimento essencialmente motor, realizadas fora das obrigações laborais (profissional ou voluntária), domésticas, higiênicas, religiosas, realizadas com propósitos específicos, não instrumentais. Dessa acepção, destaco três elementos fundamentais comuns a todas as práticas corporais: a) o movimento corporal como elemento essencial; b) uma organização interna (de maior ou menor grau) pautada por uma lógica específica; e c)

serem produtos culturais vinculados com o lazer/entretenimento e/ou o cuidado com o corpo e a saúde (González, 2015, p. 137).

**Aptidão física:** pode ser definida como a capacidade que um indivíduo possui para realizar atividades físicas (Nahas, 2017, p.54).

A aptidão física relacionada à saúde inclui elementos considerados fundamentais para uma vida ativa, com menos riscos de doenças como: obesidade, problemas articulares e musculares, doenças cardiovasculares, e aumenta a expectativa de vida de forma mais autônoma.

Nahas (2017) define os componentes da aptidão física relacionada à saúde:

**1- Composição Corporal** – distinguem-se, para efeito didático, dois componentes corporais básicos: a gordura e a massa corporal magra (músculos, ossos, vísceras etc.).

**2- Aptidão Cardiorrespiratória** (ou Resistência Aeróbica) – é a capacidade do organismo como um todo de resistir à fadiga em esforços de média e longa duração.

**3- Resistência Muscular** – é a capacidade de um grupo muscular em realizar repetidas contrações sem diminuir significativamente a eficiência do trabalho realizado.

**4- Flexibilidade** – refere-se ao grau de amplitude nos movimentos das diversas partes corporais. Depende da elasticidade de músculos e tendões e da estrutura das articulações.

**Para aprofundar mais sobre o tema, assista o vídeo abaixo:**

Vídeo: Condicionamento Físico, Exercício Físico e Qualidade de Vida

Disponível em:

<http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6719>

O aumento da expectativa de vida, o maior controle de doenças infecciosas e mudanças no estilo de vida, como: sedentarismo, dieta rica em gorduras e estresse elevado, contribuíram para o aumento das principais doenças cardiovasculares (doença arterial coronariana (que causa o infarto do miocárdio), AVC - acidente vascular encefálico e a doença vascular periférica. Entre os fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças estão: hipertensão, colesterol elevado, tabagismo, diabetes, obesidade e falta de atividade física. Para alcançar e manter uma vida saudável, é importante incorporar em seus hábitos uma dieta equilibrada, práticas corporais/atividade física regular, sono adequado e tentar reduzir situações de estresse. Essas ações contribuem para manter ou alcançar níveis adequados de peso corporal, habilidades físicas, força e resistência cardiorrespiratória. Esses componentes estão interligados diretamente à saúde e desempenham papéis importantes na promoção da qualidade de vida e na prevenção de doenças crônicas como: diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão (Nahas, 2017).

### Conteúdos bases III

- **Potencialidades e particularidades individuais na vivência das Práticas Corporais/ atividade física.**

#### 1- Composição Corporal

Entre os fatores modificáveis, o **peso corporal** também é influenciado por outros aspectos, como: idade, altura, sexo, composição corporal, genética, além de condições socioeconômicas e hábitos de vida.

Para medir/ avaliar a composição corporal existem algumas técnicas mais comuns:

- *Índice de Massa Corporal (IMC): Serve para o diagnóstico e classificação da obesidade, orientação nutricional, avaliação de fatores de risco cardiovasculares e síndrome metabólica.*
- *Dobras Cutâneas: Procedimento para mensuração de várias dobras cutâneas do corpo feita com um aparelho chamado - adipômetro - para estimativa da gordura corporal total.*
- *Bioimpedância Elétrica (BIA): mede a resistência elétrica do corpo para estimar a composição corporal, incluindo a percentagem de gordura corporal e massa magra.*

A Organização Mundial da Saúde (OMS) não estabelece diretrizes específicas para a composição corporal saudável, como porcentagens exatas de gordura ou massa magra. Porém, se concentra em indicadores mais amplos de saúde e bem-estar, como o **Índice de Massa Corporal (IMC)**.

**Para realização da atividade 2, sugerimos solicitar aos estudantes a sua medida do peso corporal, bem como a sua altura.**

## ATIVIDADE 2

- Para iniciar, pautado no que foi solicitado acima - a coleta do peso e altura dos estudantes, realize o cálculo do IMC através da calculadora virtual no link abaixo e responda às proposições

solicitadas a seguir.

**Fique sabendo:** Calcule seu IMC e identifique se está adequado, pode-se utilizar a calculadora no link da BVS Atenção Primária em Saúde:

<https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=6>

Ou pode ser calculado através da fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso kg}}{(\text{altura m})^2}$$

- Após a identificação do IMC estabeleça a classificação através da tabela de referência da OMS:

IMC	Classificação do peso
menor que 18,5	baixo peso
entre 18,5 e 24,9	peso normal
entre 25 e 29,9	sobrepeso
entre 30 e 34,9	obesidade I
entre 35 e 39,9	obesidade II
maior que 40	obesidade III


**Algumas questões problematizadoras podem ser realizadas para mediar um debate com a turma:**

- Por que a composição corporal é um fator de risco para a saúde?
- Em que medida a representação na mídia influencia a percepção



da composição corporal ideal?

- Até que ponto a composição corporal é influenciada por fatores genéticos em comparação com os hábitos de vida, como: alimentação, sono e atividade física?
- Até que ponto as pessoas têm responsabilidade individual em relação à sua composição corporal?
- É dever do estado/governo cuidar e incentivar os hábitos saudáveis da população? ou é obrigação individual?



Caro professor, esta atividade tem a intenção de identificar apenas um dos aspectos da aptidão física (peso corporal) e relacionar aos indicadores de saúde. Essa questão não pretende evidenciar padrões corporais e nem estereótipos socialmente estabelecidos. Cabe a reflexão sobre os hábitos de vida, mas também evidenciar os fatores não modificáveis e sociais que estão em torno da composição corporal, como: idade, genética, problemas de saúde, alterações hormonais, etc. Como toda subjetividade que interferem na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

**Lembre-se:** A prática regular de atividade física/ práticas corporais traz benefícios à saúde, através do controle do peso corporal, pois o gasto calórico contribui para a manutenção de uma composição corporal saudável ou ideal.

## 2- Aptidão Cardiorrespiratória ou Resistência Aeróbica

A prática regular de exercícios físicos promove um funcionamento mais eficiente do sistema cardiorrespiratório, reduzindo os riscos de desenvolvimento das doenças cardiovasculares.

Atividades físicas consideradas aeróbicas, são caracterizadas pelo metabolismo aeróbico que utiliza oxigênio para gerar energia para suprir a demanda do movimento, necessária para o funcionamento muscular.

Características: incluem atividades físicas moderadas, que o indivíduo consegue conversar sem dificuldades; a frequência cardíaca não ultrapassa 85% do VO<sub>2</sub> máximo; atividades que envolvem grandes grupos musculares; executadas de forma rítmica e mantidas por um período igual ou maior que 10 minutos.

A indicação em Nahas (2017) é que o nº de sessões semanais seja de ⇒ 3 a 5 vezes; com Intensidade (nível de esforço) ⇒ 50 a 85% da FC Máxima; Duração ⇒ 20 a 60 minutos; Atividades físicas/ tipo/ modalidades ⇒ Corrida, trote, caminhada, dança, natação, ciclismo, remo etc

Exemplos de atividades aeróbicas: caminhada, corrida leve, ciclismo, remo, danças, ginástica aeróbica etc. (Nahas, 2017).

Para determinar o nível de condicionamento aeróbico é necessário realizar uma medida do consumo máximo de oxigênio – VO<sub>2</sub>max, geralmente em consultório médico, utiliza-se o testes em esteira ergométrica ou teste de esforço submáximo como, por exemplo: teste de Cooper (teste de 12 minutos de corrida). O Teste de Cooper pode ajudar a calcular seu VO<sub>2</sub>máx e descobrir o seu nível de aptidão/ resistência cardiorrespiratória.

**Saiba mais** e experimente realizar o Teste de Cooper com auxílio do seu professor/a. Acesse:

<https://pt.triatlonnoticias.com/entrenamientos-triatlon/test-de-cooper-en-que-consiste/>

**Lembre-se:** A prática regular de exercícios aeróbicos e boa aptidão

cardiorrespiratória reduz o risco de problemas cardiovasculares como ataques cardíacos.

### 3- Resistência/ Força Muscular

Os músculos são “máquinas” biológicas que convertem energia química (derivada da reação entre o alimento que ingerimos e oxigênio) em força e trabalho mecânico (Nahas, 2017, p. 82).

Os músculos são compostos por dois tipos de fibras musculares, denominadas fibras vermelhas (ou de contração lenta) e fibras brancas (ou de contração rápida). A predominância de um ou outro tipo de fibra muscular é determinada geneticamente.

**Fique sabendo:** Corredores de maratona já nascem com grande percentual de fibras vermelhas em seus músculos. Já os atletas de levantamento de peso são muito fortes ou corredores velozes possuem predominantemente fibras de contração rápida (brancas).

No entanto, essas características do tipo de fibra muscular não têm importância para as atividades da vida diária e para a saúde. O que precisa ser considerado é o constante estímulo à musculatura para que os músculos se tornem mais firmes, fortes e flexíveis. Os músculos inativos se tornam fracos, flácidos e perdem suas funções (Nahas, 2017).

“*Força muscular* é a capacidade derivada da contração muscular, que nos permite mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir a pressões ou sustentar cargas”(Nahas, 2017, p. 83).

Características do treinamento da força: Exercícios com

sobrecargas; geralmente utilizam-se pesos livres ou máquinas de musculação; utiliza-se cargas que permitam à pessoa realizar um número máximo de contrações entre 5 e 15 repetições máximas; **Exemplo:** Existem diferentes tipos de treino resistidos para o fortalecimento muscular. Apresentamos aqui algumas indicações do Colégio Americano de Medicina do Esporte para adultos saudáveis:

- Para o **ganho de força:** repetições entre 1 e 6, com intervalos entre as séries entre 3 e 5 minutos;
- Para **hipertrofia**, repetições entre 6 e 12, com intervalos entre 1 e 2 minutos.
- Realizar de 8 a 10 exercícios diferentes para trabalhar os principais grupos musculares.
- A frequência ideal para iniciantes é de 2 a 3 dias por semana.
- Execute cada exercício com amplitude total de movimento.
- No início de um treinamento deve ser utilizado cargas entre 40 e 60%, que equivale a realização entre 8 e 20 repetições em cada exercício.

(Santarem, 2009; Nahas, 2017)

**Saiba mais:** Assista os vídeos

[Treinamento de Força - Musculação](#)

Conheça mais sobre Ginástica de academia:

<https://www.youtube.com/live/SV5YLFu9304?si=PpP4vIvb00rF3ukw>

**Lembre-se:** A melhoria da resistência e força muscular proporciona maior capacidade para realizar as atividades da vida diária, com mais eficiência e menos fadiga. Também permite realizar atividades esportivas com melhor desempenho e menor risco de lesões, além de ajudar a manter uma boa postura.

### 4- Flexibilidade

Os ossos se conectam através das articulações, como os joelhos, tornozelos, cotovelos, ombros e punhos e a amplitude dos movimentos articulares é chamada de **flexibilidade ou mobilidade corporal**.

Para desenvolver a flexibilidade, devem ser realizados exercícios de alongamento muscular com regularidade, para alcançar a melhoria da elasticidade muscular e dos tendões, para alcançar uma maior amplitude nos movimentos. Utiliza-se exercícios de alongamento, com o objetivo de aumentar a amplitude dos movimentos e, possivelmente, prevenir câibras, contraturas e lesões musculares ou ligamentares.

Exemplo: Alongamentos, Yoga, Lian Gong e Tai-Chi são atividades que desenvolvem amplitude e mobilidade articular, melhorando assim a flexibilidade.

Características: Indicação de realizar exercícios para melhoria da flexibilidade ao menos 3x por semana, durante 10 a 15 minutos. Deve estender os músculos lentamente até o limite de extensão, sem que haja dor; por um período de 5 a 10 segundos, aumentando gradativamente até 20-30 segundos por exercício/movimento.

**Fique sabendo:** Deve-se evitar, também, movimentos bruscos, que estendam os músculos próximos à amplitude máxima e de maneira rápida – chamados movimentos balísticos. Estes movimentos podem provocar contraturas ou microlesões nos músculos ou tendões, quando não se está acostumado ou devidamente aquecido para tais movimentos (Nahas, 2017, p. 90).

**Saiba mais:** Experimente vivenciar uma Prática Corporal integrativa - da Medicina Tradicional Chinesa - Lian Gong <https://www.associacaobrasileiralq18terapias.org/videos?wix-vod-vid-eo-id=04f56b79f93e4f3a922eaed1fbf4df12&wix-vod-comp-id=comp-jvfnsciw>

A melhora da flexibilidade e da mobilidade articular tendem a aumentar a autonomia, a capacidade funcional no envelhecimento e reduzem o risco de lesões. Geralmente as pessoas com boa flexibilidade se movem com mais facilidade e tendem a sofrer menos problemas, menos lesões musculares e articulares e sentem menos dores na coluna lombar. De modo geral, a atividade física e a melhoria da aptidão física têm sido associadas ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias (Nahas, 2017).

Ressaltamos que a quantidade e a intensidade de exercício físico necessário varia de acordo com a idade, o estado de saúde, os objetivos individuais e outros fatores pessoais.

É importante lembrar que os exercícios físicos devem ser realizados de forma segura e adequada, considerando a avaliação de profissionais de saúde, para pessoas com condições médicas pré-existentes e orientações de profissional/professor/a de Educação Física.

Promover a saúde é uma preocupação importante em diferentes contextos (saúde, educação, trabalho, lazer) e de iniciativas (públicas ou privadas), que incluem Práticas corporais, alimentação saudável e estratégias para saúde mental. Por isso, a importância de ampliar o conhecimento e possibilidades de cuidado para a saúde individual e coletiva dos estudantes, reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde.

### Saiba mais:

Conheça mais sobre os tipos de Ginástica de academia:

<https://www.youtube.com/live/SV5YLFu9304?si=PpP4yvlvb00rF3ukw>



Caro professor! Os conteúdos aqui explanados servirão para contribuir na construção de critérios para avaliação relacionados à unidade curricular que aprofunda a Formação Geral Básica do nosso currículo. Pois, no processo avaliativo, alguns conceitos serão importantes para montar a rubrica que equalizará a nota dos estudantes.

### Roteiro de atividades

Sugerimos a aplicação deste roteiro de atividades como uma forma de evidenciar as atitudes que podem trazer benefícios para uma vida saudável. Porém, evidenciamos que apenas os aspectos apontados nesta avaliação não são suficientes para inferir a qualidade de vida dos estudantes e não alcançam todos os aspectos que interferem na saúde, como questionamentos socioeconômicos, culturais, genéticos, entre outros. Acreditamos ser válido o exercício para ampliar suas experiências e visão sobre hábitos de vida. Alguns aspectos importantes são evidenciados sobre os padrões de comportamento e atitudes que interferem na promoção da saúde do estudante.

Para tanto propõe-se as atividades para a catarse desta Unidade Curricular.

#### 1º momento - Pentáculo do Bem-Estar

Imprima e preencha o seu Pentáculo do Bem-Estar e confira como está sua qualidade de vida. O estudante deverá responder às questões de (a.

- o.), identificando sua pontuação de (0 - 3). E pinte a figura 3 (Pentáculo do Bem-Estar) até o espaço circular correspondente.

Responda os itens abaixo com as pontuações:

- 0 - Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.
- 1 - Às vezes corresponde ao seu comportamento.
- 2 - Quase sempre verdadeiro.
- 3 - A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia.

#### ALIMENTAÇÃO

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã

#### ATIVIDADE FÍSICA

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador

#### COMPORTAMENTO PREVENTIVO

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não ingere)
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere

álcool

### RELACIONAMENTOS

j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos

k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais.

l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social

### CONTROLE DO ESTRESSE

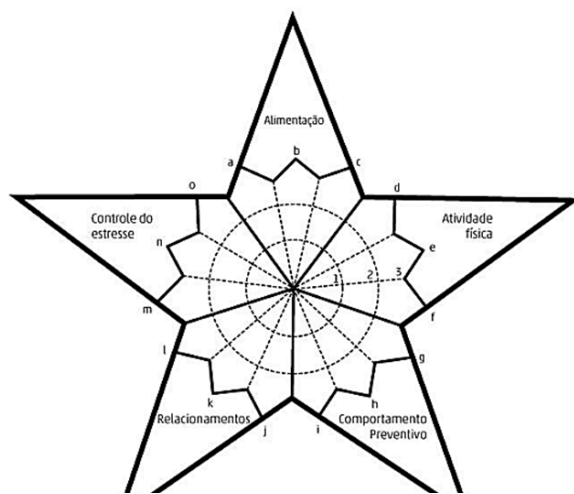
m. Você reserva tempo (ao menos cinco minutos) todos os dias para relaxar

n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado

o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer

Faça a representação dos seus resultados, pintando a figura 3 até o espaço circular correspondente.

**Considerando suas respostas, procure colorir a figura abaixo:**



Deixe em branco se você **marcou 0** para o item

Preencha do centro até o primeiro círculo se **marcou 1**

Preencha do centro até o segundo círculo se **marcou 2**

Preencha do centro até o terceiro círculo se **marcou 3**

### 1ª Figura 3

Ao final do questionário, some a pontuação e verifique como está sua indicação de hábitos para a saúde.

### RESULTADO

Até 15 pontos - negativo

16 a 30 pontos - Intermediário (pode melhorar)

31 a 45 pontos - positivo

O mais importante é verificar quais itens merecem atenção (respostas 0 e 1).

**Agora é com você:** Pense e escreva 2 estratégias pessoais e/ou coletivas para melhorar os aspectos negativos do seu Pentáculo do Bem Estar.

Para concluir esse 1º momento, realize uma roda de conversa para que os estudantes compartilhem seus resultados e as estratégias, individuais e/ou coletivas, que favoreçam atitudes e hábitos saudáveis para a promoção da saúde.

Se preferir imprimir o Pentáculo do Bem-Estar, acesse o arquivo em PDF:

[https://drive.google.com/file/d/1xu9QR8\\_BYEKQeAii5G98UXwPCJDI82IJ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1xu9QR8_BYEKQeAii5G98UXwPCJDI82IJ/view?usp=sharing)

### 2º momento – mão na massa

Após a identificação dos aspectos que você precisa melhorar para ter melhor saúde e bem-estar, propomos que individualmente ou em

<sup>1</sup> Pentáculo do Bem Estar - Fonte: Nahas, Markus V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2012.

dupla, você elabore um *Plano Estratégico para Melhoria da Saúde*, através da Prática Corporal/Atividade Física. Seguindo as etapas:

- 1- Escolha uma Prática Corporal que você tem curiosidade e motivação para vivenciar;
- 2- Qual objetivo você pretende alcançar com essa Prática Corporal? (pensando na melhoria para saúde)
- 3- Indique quais componentes da aptidão física esta prática está mais relacionada.
- 4- Identifique o local onde será vivenciada essa prática.
- 5- Quais os dias da semana será realizada?
- 6- Qual o tempo de vivência por dia?
- 7- Estabeleça duas metas em relação a esta prática. Pode ser a vivência por um período de tempo determinado e/ou uma melhoria nos componentes da aptidão física ou níveis de saúde.
- 8- Apresente seu plano estratégico e convide mais um amigo/a para ajudá-lo a desenvolver.

- Esse plano, aqui, está vinculado à atividade física, porém o professor poderá alterá-lo e indicar outro aspecto relacionado no pentágono do Bem Estar, como: alimentação, estresse, relacionamento ou comportamentos preventivos.

### 3º momento – Elaboração de uma Campanha Educativa

Caro, estudante, é importante rever os conhecimentos estudados anteriormente, como: Determinantes Sociais de Saúde, Práticas corporais e promoção da saúde, atitudes e hábitos saudáveis, aptidão física, entre outros para realizar esta etapa.



### CULMINÂNCIA:

**Agora com seu professor-tutor** - Elabore uma **Campanha educativa** com a construção de mural para expor na comunidade escolar, incentivando a autonomia, discernimento e responsabilidade pessoal para realização de hábitos saudáveis.

Os estudantes, individualmente, devem selecionar as problemáticas mais evidenciadas nas atividades realizadas nas sessões anteriores e promoção da saúde. E a partir das problemáticas identificadas, pesquisar estratégias criativas e informações de fontes confiáveis, para a resolução e/ou melhoria dos hábitos saudáveis.

Essa pesquisa pode ser realizada através de fontes científicas, blogs, revistas, sites, ou construída pelos próprios estudantes em sua comunidade. O mural deve apresentar: orientações, imagens, fotos, desenhos, pinturas, textos, cards, entre outros recursos que estimulem a atividade física e atitudes que tragam benefícios à saúde e ao bem estar geral.

Lembrando que podem ser apresentado questões estratégicas que evidencie os aspectos a seguir:

Alimentação saudável

Práticas corporais/ atividade física regular

Hidratação

Sono adequado

Gerenciamento de estresse

Relações sociais saudáveis

Tempo de lazer ou descanso

Prevenção/eliminação de maus hábitos: fumo, álcool, drogas....

A produção deve ser apresentada na comunidade escolar de forma expositiva e/ou socializada virtualmente.

### Hora da Avaliação!

Como seu professor-tutor vai avaliar você?

Você será avaliado de forma contínua pelo conjunto de atividades oferecidas neste caderno.

O quadro abaixo apresenta as etapas de avaliação do terceiro momento –

#### culminância.

Qualquer dúvida dialogar com seu professor-tutor.

Apresentou as etapas inadequadamente (**Insatisfatório < 4**);

Produziu **parcialmente** o mural (textos, fotografias ou imagens aleatórias e descontextualizadas) não compreende a relação das práticas corporais e hábitos saudáveis para a promoção da saúde (**Elementar 4-6**);

Produziu **satisfatoriamente** o mural (textos, fotografias ou imagens de forma contextualizada) apresentando satisfatoriamente questões sobre práticas corporais e hábitos saudáveis para a promoção da saúde. Mas não concluiu todas as demais atividades anteriores (**Parcialmente satisfatório 6-8**);

Produziu **completamente** o mural (textos, fotografias ou imagens de forma contextualizada) apresentando satisfatoriamente questões sobre práticas corporais e hábitos saudáveis para a promoção da saúde, apresentou indicando estratégias evidentes para **solução** dos problemas identificados e concluiu todas as demais atividades anteriores (**Satisfatório 8-10**).

## 5. Referencial Bibliográfico

ANDRADE, Luiz O.; BARRETO, Ivana C.; A **Promoção da Saúde e o movimento de cidades/municípios saudáveis**: proposta de articulação entre saúde e ambiente. In: MINAYO, M. C.; MIRANDA, A. C. (Org.). Saúde e Ambiente Sustentável: estreitando nós. Rio de Janeiro: Abrasco; Editora FIOCRUZ, 2002. p. 151-198. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/xkvy4/pdf/minayo-9788575413661.pdf> Acesso em: nov. de 2023.

ARRUDA, N. M.; MAIA, A. G.; ALVES, L. C.. **Desigualdade no acesso à saúde entre as áreas urbanas e rurais do Brasil**: uma decomposição de fatores entre 1998 a 2008. Cadernos de Saúde Pública, v. 34, n. 6, p. e00213816, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/zMLkvhHQzMQQHjqFt3D534x/#> Acesso em: dez. 2023.

BRASIL. **LEI No 8.080**, de 19 de setembro de 1990. Lei Orgânica da Saúde 080, que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. SUS. Brasília, Ministério da Saúde, 1990.

BRASIL, **Departamento de Atenção Básica. Obesidade** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. il. - (Cadernos de Atenção Básica, n. 12) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=6>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório da Comissão sobre Determinantes Sociais da Saúde:** As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil. Ministério da Saúde. Brasília, 2008.

BRASIL. **As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil:** Relatório Final da Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS). Comissão Nacional Sobre Determinantes Sociais da Saúde, [2008b]. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/causas\\_sociais\\_iniquidades.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/causas_sociais_iniquidades.pdf). Acesso em: nov. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde:** PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação no 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/pnps.pdf> Acesso em: nov. de 2023.

BRASIL Biblioteca Virtual em Saúde. 06/4 – Dia Mundial da Atividade Física. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/>. Acesso em: dez. 2023.

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. **A saúde e seus determinantes sociais.** Physis: Revista de Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 1, n. 17, p.77-93, abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/msNmGf74RqZsbpKYXxNKhm/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 08 de Dez. 2021.

CASPERSEN, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.**1985. Public Health Reports, 100(2), 126-131.

COSTA, J M. **O debate da Educação Física na saúde:** aspectos históricos e aproximação à saúde pública. R. bras. Ci. e Mov 2016; 24(1): 179-188. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/10/859744/o-debate-da-educacao-fisica-na-saude.pdf> Acesso em: Dez. 2023.

GALVÃO, Juliane Suelen G. R. **PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:** Um caminho para a Formação Integral dos Estudantes. Dissertação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional, Faculdade de Educação Física, UnB. BRASÍLIA - DF 2020, Disponível em: [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/38202/1/2020\\_JulianeSuelenGoncalvesRabeloGalvao.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/38202/1/2020_JulianeSuelenGoncalvesRabeloGalvao.pdf) Acesso em: Ago. 2023.

GONZÁLEZ, F. J. **Práticas corporais e o sistema único de saúde:** desafios para a intervenção profissional. In: GOMES, I. M.; FRAGA, A. B.; CARVALHO, Y. M de. (orgs.) – Práticas corporais no campo da saúde: uma política em formação. Porto Alegre: Rede UNIDA, 2015, p.135-162.

LUZ, M. T. **Novos saberes e práticas em Saúde Coletiva:** estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais. São Paulo: Hucitec, 2003.

NAHAS, Markus Vinicius; BARROS, G. de; FRANCALACCI, V. **O PENTÁCULO DO BEM-ESTAR - BASE CONCEITUAL PARA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS OU GRUPOS.**



Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 48–59, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p48-59. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002> Acesso em: 13 set. 2023.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. –

Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. Disponível em: [https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_llduWnhVZnP7.pdf](https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf) Acesso: Dez. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Plano de ação global sobre atividade física 2018–2030**: pessoas mais ativas para um mundo mais saudável. Disponível em: <http://www.who.int/lets-be-active> Acesso: Dez. 2023.

SANTAREM, José Maria. 01 – Posicionamento do Colégio Americano de Medicina do Esporte sobre treinamento resistido para adultos saudáveis. 2009. Disponível em:

[01 - Posicionamento do Colégio Americano de Medicina do Esporte sobre treinamento resistido para adultos saudáveis - Biodelta Treinamento Resistido - Academia e Clínica para Idosos e Debilitados - Cursos e Aparelhos de Musculação](#) Acesso em: jan. 2024.

