



CARTILHA

PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**(RE)PENSANDO PRÁTICAS PEDAGÓGICAS
SOBRE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**



*INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA*

*PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA – PROFEPT*

*MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA*

AUTORES

*Larissa Germana Martins de Almeida – mestranda
Alexsandra Cristina Chaves – Orientadora*

*ILUSTRAÇÕES
Canva*

1ª Edição

*João Pessoa-PB
2020*

APRESENTAÇÃO



Esta cartilha é o produto educacional da pesquisa de mestrado intitulada “Educação Física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral”, apresentada no Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica – EPT, do Instituto Federal da Paraíba (IFPB).

CARTA AO PROFESSOR(A)



Falar sobre saúde e qualidade de vida, assim como estimular a prática de atividade física é uma, senão, a mais importante missão confiada a nós, professores de Educação Física. No entanto, ainda existe uma escassez de propostas pedagógicas de ensino-aprendizagem que tratem desses temas no âmbito escolar.

Diante desse cenário, entendemos a necessidade da Educação Física escolar propor um trabalho que apresente uma relevância social através do conhecimento e da vivência de atividades que proporcionem uma melhor percepção das práticas corporais e sua relação com a saúde e a qualidade de vida.

Assim, essa cartilha tem a intenção de ser um instrumento de auxílio pedagógico que contribua com as reflexões acerca da temática e destina-se a professores de Educação Física que se sentem constantemente desafiados a desenvolver uma prática pedagógica preocupada com a formação integral.

O tema saúde e qualidade de vida serão abordados nesse material não apenas em seu sentido fisiológico/biológico, mas também, em seu conceito ampliado, proporcionando reflexões aos alunos sobre as mais variadas formas de praticar atividade física em seu cotidiano.

A cartilha traz inicialmente uma breve apresentação das bases teóricas que fundamentam a proposta do porque trabalhar com o tema saúde e qualidade de vida nas aulas de Educação Física. Em seguida são apresentados 4 capítulos com pospostas de eixos temáticos e conteúdos.

E por fim, será apresentado um questionário diagnóstico com perguntas norteadoras que poderão ser utilizadas pelo professor para identificar qual a percepção que os alunos possuem de saúde e qualidade de vida.

**Boa leitura!!
As autoras**

**PROFESSOR(A) HOJE
VAI TER BOLA?**

**AS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NÃO SÃO TÃO
IMPORTANTES COMO AS
OUTRAS!**

**NÃO GOSTO DE ESPORTE
POR ISSO ACHO CHATO AS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA!**

**VAMOS JOGAR O QUE
HOJE?**

É BASTANTE COMUM NOS DEPARARMOS COM ESSES TIPOS DE FRASES E PENSAMENTOS, ISSO PORQUE ATÉ HOJE EXISTE UMA VALORIZAÇÃO DO ENSINO DO ESPORTE NA ESCOLA E AO MESMO TEMPO CERTA RESISTÊNCIA DOS PROFESSORES EM APLICAR NOVAS METODOLOGIAS E CONTEÚDOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA!

ENQUANTO PROFESSORES O QUE PODEMOS FAZER PARA DESCONSTRUIR ESSA IMAGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR ???

DICAS QUE PODEM TE AJUDAR



PROCURE MOSTRAR A IMPORTÂNCIA SOCIAL E EDUCACIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DE VALORES E PRINCÍPIOS.

BUSQUE TRAZER PARA A REALIDADE DA DISCIPLINA CONTEÚDOS DIVERSIFICADOS E CONTEXTUALIZADOS.

VOCÊ DEVE SE EMPONDERAR DA SUA ATUAÇÃO E REPRESENTATIVIDADE NO CONTEXTO ESCOLAR.

SELECIONE CONTEÚDOS E MÉTODOS QUE PROMOVAM A DISCUSSÃO SOBRE ESTILOS DE VIDA E SEUS IMPACTOS SOBRE A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA.

PROPORCIONE POSSIBILIDADES DE PRÁTICAS CORPORAIS MAIS ATRAENTES PARA ATENDER AS NECESSIDADES DOS ALUNOS.



POR QUE TRABALHAR COM O TEMA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

O ensino e a aprendizagem sobre atividade física relacionada à saúde têm como principal objetivo tornar as pessoas capazes de escolher a melhor maneira de desenvolver atividades do cotidiano, frente às representações culturais, sociais, econômicas, ambientais e biológicas (MUSSI et al., 2016).

A ideia de uma educação para saúde conquistou na nossa sociedade um valor imensurável, pretendendo desenvolver a compreensão de como se constrói a condição de saúde em cada realidade, proporcionando aos alunos a possibilidade de se tornarem capazes de agir na perspectiva da promoção da saúde em âmbito pessoal e coletivo. (MATTOS; NEIRA, 2008).

É papel dos profissionais da área da saúde, principalmente dos professores de educação física, propagar conceitos e práticas que guiarão a população na busca por um estilo de vida saudável, que promova saúde e qualidade de vida por meio da atividade física. Pois só através desse conhecimento é possível esperar que mudanças positivas ocorram por uma vida mais ativa (DOMINGUES, 2011).

Cabe à Educação Física articular s saberes da saúde ampliada e da educação promovendo, dessa forma, o desenvolvimento de atitudes e percepções saudáveis. (OLIVEIRA et al., 2017). Ou seja, uma proposta educacional para saúde em que as dimensões físicas, mentais e sociais que constituem o Indivíduo sejam trabalhadas numa perspectiva de totalidade humana (MUSSI et al., 2016).

**Conhecendo um pouco do
que a literatura fala sobre
saúde e qualidade de vida!**





QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida pode estar relacionada a diversos aspectos como: as importantes experiências que surgem após as necessidades básicas serem cumpridas, a possibilidade de praticar atividades físicas regulares, os conhecimentos essenciais ao consumo de serviços e produtos culturais, ou ainda, pela construção de um estilo de vida em que vivências interiores tornam-se fator de satisfação e felicidade (SIMÕES, 2001).

É a “Percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano” (NAHAS, 2013, p. 15)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. (BRASIL, 2013).

SAÚDE



A saúde não pode ser vista apenas pelo aspecto biológico, trazendo uma visão fragmentária do homem, nem muito menos ser dissociada da realidade social. Ela deve ser vista dentro de uma visão integrada, levando em consideração que o contexto social e a realidade socioeconômica determinam, na maioria das vezes, as relações do homem com seu corpo, com sua saúde e com sua qualidade de vida (GONÇALVES, 1994).

À vista disso, optamos por nos basear no conceito ampliado de saúde proposto por Oliveira, Martins e Bracht (2015). Tais autores sugerem que o cuidado de si e do outro, a inclusão e o respeito são elementos que colaboram no processo de ampliação do conceito de saúde de uma perspectiva que se restringe à ausência de doenças e que leva em consideração apenas os aspectos biológicos, para uma concepção centrada na “potencialização” da vida das pessoas no contexto do plano pessoal até o plano das relações sociais.

A SEGUIR, APRESENTAMOS ALGUMAS SUGESTÕES PEDAGÓGICAS PARA TRABALHAR O TEMA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

AOS PROFESSORES QUE DESEJAM SE INSPIRAR NESSE MATERIAL PARA SUA PRÁTICA PEDAGÓGICA, RECOMENDAMOS QUE ANALISEM AS PARTICULARIDADES DE SUAS TURMAS E REALIZEM AS ADAPTAÇÕES E MODIFICAÇÕES NECESSÁRIAS.



EIXOS TEMÁTICOS



CAPÍTULO 1

Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com saúde e qualidade de vida.



CAPÍTULO 2

Corpo e mídia: consequências da busca do corpo ideal para saúde e qualidade de vida.



CAPÍTULO 3

Jogos e brincadeiras populares: construindo diálogos sobre promoção de saúde e qualidade de vida através dessas práticas corporais.



CAPÍTULO 4

Saúde e qualidade de vida nas relações sociais: atitudes inclusivas que estimulam o cuidado com o outro.



CAPÍTULO 1

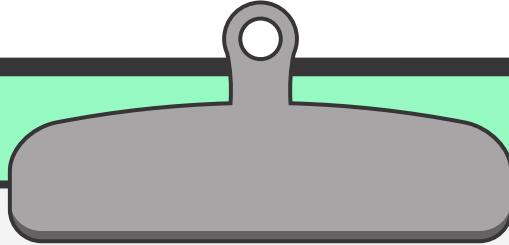
Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com a saúde e a qualidade de vida.



QUANTO TEMPO



4 AULAS DE 50 MINUTOS!



CONTEÚDOS

- CONCEITOS DE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO, APTIDÃO FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.
- TESTES DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADOS À SAÚDE E AO DESEMPENHO MOTOR.
- BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.
- RISCOS DO SEDENTARISMO.



OBJETIVOS

Conhecer e compreender os principais conceitos sobre atividade física, exercício físico e aptidão física.

Discutir sobre os riscos da inatividade física e sedentarismo.

Compreender a relação existente entre as diversas práticas corporais e seus benefícios para qualidade de vida e saúde.

COMO FAZER



Inicialmente os alunos podem ser instigados a discutir sobre qual a diferença entre atividade física e exercício físico.

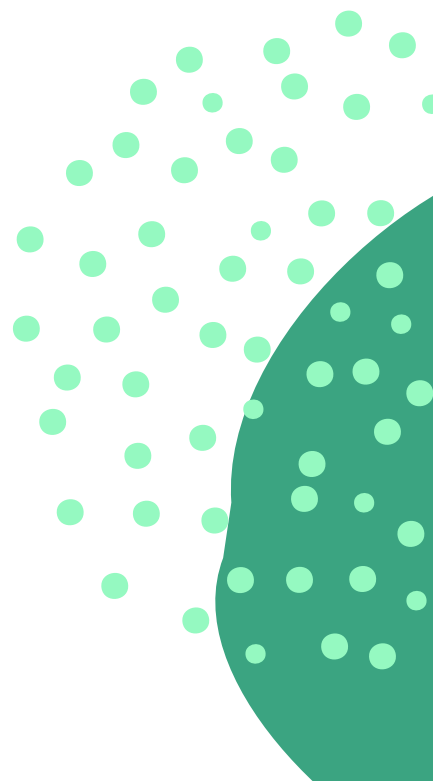
Será a mesma coisa ?

Realizar atividade física é importante para saúde
Por quê?

Qual o estilo de vida dos alunos com relação a alimentação, a prática de exercícios e ao sono



Em um segundo momento pode haver as contribuições do professor com relação aos principais conceitos através de uma aula expositiva dialogada.



Terceiro momento, a turma pode ser dividida em dois grupos. Para facilitar a divisão dos grupos podem ser entregues, aleatoriamente, bexigas com dois tipos de cores. Dentro das bexigas coloque um papel com uma pergunta relacionada à temática discutida em aula ou uma atividade física para ser realizada em grupo.



Regras da Dinâmica:

O aluno que estourar a bexiga contendo a pergunta tem duas opções - responder a questão sem ajuda do grupo e em caso de resposta correta ganhar 5 pontos para equipe, ou pedir ajuda do grupo, e em caso de resposta correta, ganhar 3 pontos para equipe. Com relação aos papéis que possuem a atividade física, ambos os grupos devem realizar a atividade. O grupo que realizar em menos tempo ganha 5 pontos enquanto o outro grupo ganha 3 pontos.

Sugestões de Perguntas relacionadas à temática da aula :



- O que é saúde?

-Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

- Cite dois órgãos envolvidos na manutenção e melhora da capacidade cardiorrespiratória.

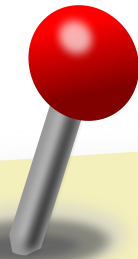
-Cite dois exemplos de hábitos considerados negativos para a saúde.

Sugestões de Atividades para relacionar com a aula:



- Estafeta da corrente: Em fila, o primeiro participante corre até o ponto estabelecido e retorna para pegar o próximo da fila, de mãos dadas, devem correr até o cone e retornar para pegar o terceiro da fila e assim, sucessivamente.
- Desafio do bambolê: de mãos dadas, e um ao lado do outro, o grupo precisa levar o bambolê de uma ponta a outra sem soltar as mãos.
- Corrida de revezamento: Um de cada vez, corre até o cone, toca na mão do colega que deve seguir em direção ao cone e assim sucessivamente.

Lembrando que :



A ideia da atividade da bexiga com pontuação é uma maneira de associar teoria e prática de forma mais dinâmica e atrativa, estimulando uma "competição" saudável, com interação dos grupos tanto para refletirem acerca do conteúdo trabalhado em sala, como também para realizarem o exercício físico de maneira prazerosa e com o estímulo do trabalho em equipe.

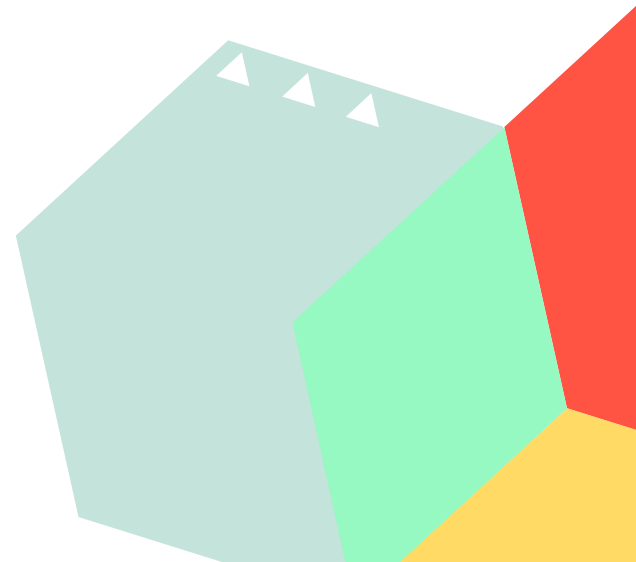




E para finalizar...

Ultimo momento: Discutir sobre as principais capacidades físicas trabalhadas na atividade da bexiga, assim como os benefícios que esse tipo de atividade pode gerar para quem os pratica.

Materiais:

- mini cone
 - Arcos
 - bexigas
 - papel
 - Caneta
- 



CAPÍTULO 2

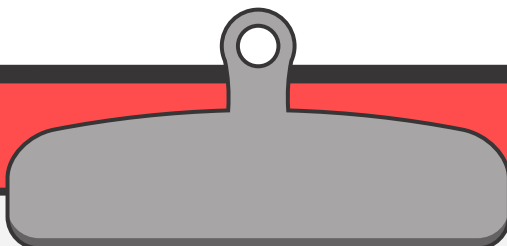
Corpo e mídia:
consequências da busca
do corpo ideal para
saúde e qualidade de
vida.



QUANTO TEMPO



2 A 4 AULAS DE 50 MINUTOS!



CONTEÚDOS

- RESGATE HISTÓRICO A RESPEITO DOS DIVERSOS OLHARES SOBRE O CORPO.
- A INFLUÊNCIA DA INDÚSTRIA CULTURAL E DA SOCIEDADE DE CONSUMO NA BUSCA PELO CORPO "IDEAL".
- O PODER DA MÍDIA NA CONSTRUÇÃO DO CORPO: OS DISCURSOS QUE FAZEM PARTE DO NOSSO DIA A DIA.
- ESTÉTICA X SAÚDE: O PADRÃO DE CORPO EM MEIO A DITADURA DA BELEZA.
- O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA CONSTRUÇÃO DE UM CORPO SAUDÁVEL



OBJETIVOS

Contextualizar os diversos discursos e olhares sobre o corpo, a fim de entendermos como se deu o processo de evolução dos padrões de corpo.

Discutir a influência da sociedade, da mídia e da cultura na construção do corpo.

Refletir sobre a prática da educação física em sua interface com a mídia, no que se referem as suas influências na sociedade contemporânea, ao ditarem estilos de práticas corporais, conceitos de saúde e discursos de corpo.

COMO FAZER



Primeiro momento: você pode utilizar o programa MENTIMETER (menti.com) para elaborar uma sequência de questionamentos a respeito do tema:

-Qual a primeira palavra que vem a sua mente quando falamos de CORPO



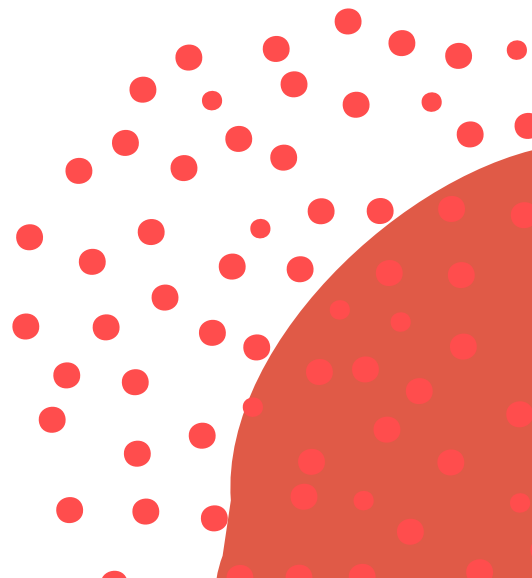
- Você acha que as redes sociais e a televisão impõe um padrão de beleza corporal



-Você acha que um corpo forte e bonito é necessariamente saudável



-Essa imagem (fotos de mulheres entre os sec VIII e XII) representa um corpo belo em alguma época do período histórico





Disponibilizar o link do questionário e a partir das respostas construir um diálogo sobre o tema.

2º Momento: O cinema contribui para criar um espaço de discussão, trazendo questões importantes, ainda que na maioria das vezes de forma subentendida. Você pode explorar em sua aula um dos filmes sugeridos abaixo!!!

Sugestões de filmes que tratam da temática do corpo:



A produção do meu corpo: saúde e beleza



O mínimo para viver.



Anorexia: a ilusão da beleza

E para finalizar...

Ultimo momento: A partir das respostas obtidas com a atividade do mentimeter e do vídeo deve-se construir um diálogo fazendo um resgate histórico a respeito dos diversos olhares sobre o corpo e o papel da educação física na construção do corpo saudável. Levantar questionamentos sobre os discursos de corpo saudável e corpo belo que fazem parte do nosso dia a dia através das redes sociais e da mídia.

Materiais:

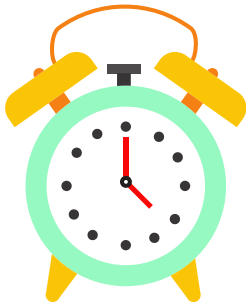
- Computador
- Retroprojektor/
data show





CAPÍTULO 3

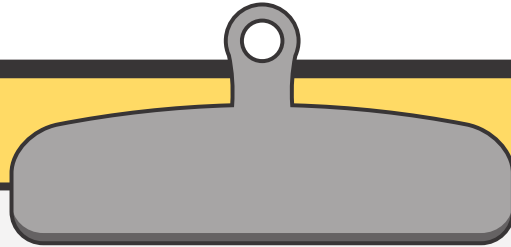
Jogos e brincadeiras populares: construindo diálogos sobre promoção de saúde e qualidade de vida através dessas práticas corporais.



QUANTO TEMPO



4 AULAS DE 50 MINUTOS!



CONTEÚDOS

-JOGOS E BRINCADEIRAS POPULARES NO
CONTEXTO DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE
VIDA.



OBJETIVOS

-Proporcionar aos alunos através do resgate de jogos e brincadeiras populares a conscientização acerca da sua relação com a saúde e qualidade de vida.

-Contextualizar a partir das atividades propostas que a saúde e qualidade de vida não se refletem apenas no aspecto biológico, mas também cultural, social, econômico.

Refletir sobre O resgate de brincadeiras populares estimularem a socialização, a cooperação e o trabalho em equipe, possibilitando o desenvolvimento de seres mais respeitosos e mais ativos, o que reflete diretamente na qualidade de vida e na saúde.

COMO FAZER



Primeiro momento: Em uma roda de conversa, dialogar com os alunos quais jogos ou brincadeiras populares marcou a infância deles.

-Em seguida, explicar sobre a importância desses tipos de atividades para o desenvolvimento da imaginação, do trabalho em equipe, da socialização, do resgate cultural, em que todos esses aspectos juntos possibilitam a promoção de saúde e qualidade de vida.

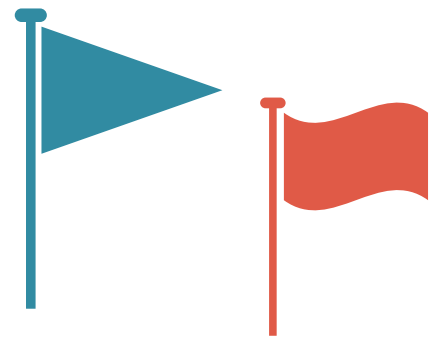
SUGESTÃO DE ATIVIDADES:

QUEIMADA - os participantes são divididos em dois grupos. Delimita-se o campo da batalha com a mesma distancia de cada lado, traçando-se uma linha no centro. O jogo consiste em que cada criança de uma equipe atinja com a bola jogada com as mãos da linha de fronteira ,outra criança da equipe adversária.

CABO DE GUERRA - os participantes são divididos em dois grupos, com o mesmo número de participantes. Cada grupo segura de um lado da corda, estabelecendo-se uma divisão na sua metade de forma que os grupos fiquem com o mesmo tamanho de corda. Após o sinal cada grupo puxa a corda para seu lado. O vencedor é aquele que durante o tempo estipulado conseguir puxar mais a corda para o seu lado.

BARRA BANDEIRA - os participantes divididos em dois grupos com o mesmo número de pessoas. Delimita-se o campo, e em cada lado, nas duas extremidades, é colocada um cone ou objeto. O Jogo consiste em cada grupo tentar roubar a bandeira do outro sem ser tocado por um adversário. Quem não consegue fica preso e parado como uma estatua, até conseguir que um companheiro de equipe o salve, tocando-o.

E para finalizar...



3º Momento: sugestão de mudanças de regras

Para estimular a imaginação e tornar as brincadeiras mais desafiadoras, após executar os jogos com as regras convencionais, incentive os alunos a criarem novas regras ou fazerem adaptações para as brincadeiras. Tais adaptações criadas por eles possibilitam não apenas o desenvolvimento da imaginação, mas também a criação de estratégia para resolver situações e agir coletivamente, gerando mecanismos de socialização.

Materiais:

- corda
- giz ou qualquer material para fazer a delimitação das atividades
- cones
- bola





CAPÍTULO 4

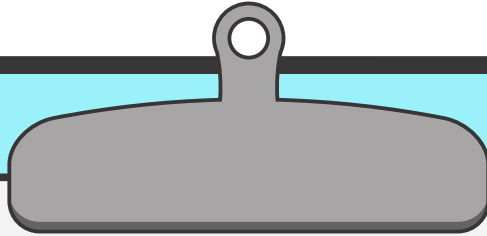
Saúde e qualidade de vida nas relações sociais: atitudes inclusivas que estimulam o cuidado com o outro.



QUANTO TEMPO



4 AULAS DE 50 MINUTOS!



CONTEÚDOS

- EVOLUÇÃO HISTÓRICA ACERCA DA INCLUSÃO ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO ESPORTE .
- ADAPTAÇÕES DO ESPORTE.
- A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO SOCIAL PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

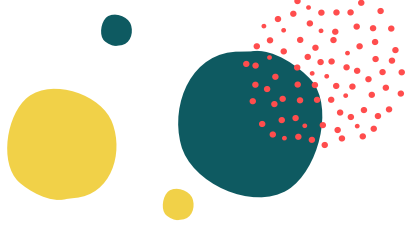


OBJETIVOS

-Compreender a evolução histórica da atividade física e do esporte para inclusão social.

- Estimular a reflexão dos alunos acerca de atitudes inclusivas que estimulam o cuidado e o respeito com o outro.

- Conhecer as adaptações realizadas no esporte que estimulam as capacidades e potencialidades de pessoas com deficiências e limitações, gerando o processo de inclusão social.

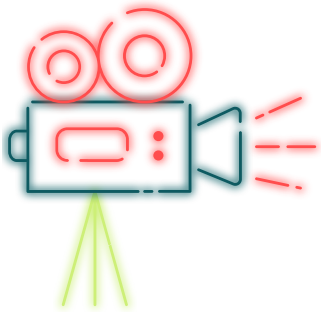


COMO FAZER



Primeiro momento:

- Aula expositiva dialogada para compreensão da evolução e das adaptações no esporte.



Momento cinema :

- Em seguida, reproduzir um vídeo de 2 minutos intitulado "Ouriço cacheiro: igualdade e amor".



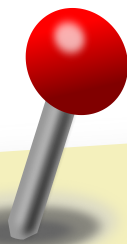
Qual mensagem o vídeo traz



Trata-se de uma animação disponível no Youtube em que o personagem principal era um estudante ouriço que se sentia triste porque não conseguia interagir e participar das brincadeiras com seus amigos por causa dos seus espinhos. Até que um dia seus amigos se reuniram e o deram de presente pequenas espumas para que ele colocasse nos espinhos e assim pudesse brincar e fazer as mesmas atividades de seus amigos. A partir do vídeo, você pode propor aos alunos uma pequena reflexão sobre o respeito às diferenças e a importância de termos atitudes inclusivas que estimulam o cuidado e o respeito com o outro.

Segundo momento : desenvolvimento das atividades/jogos

Lembrando que...



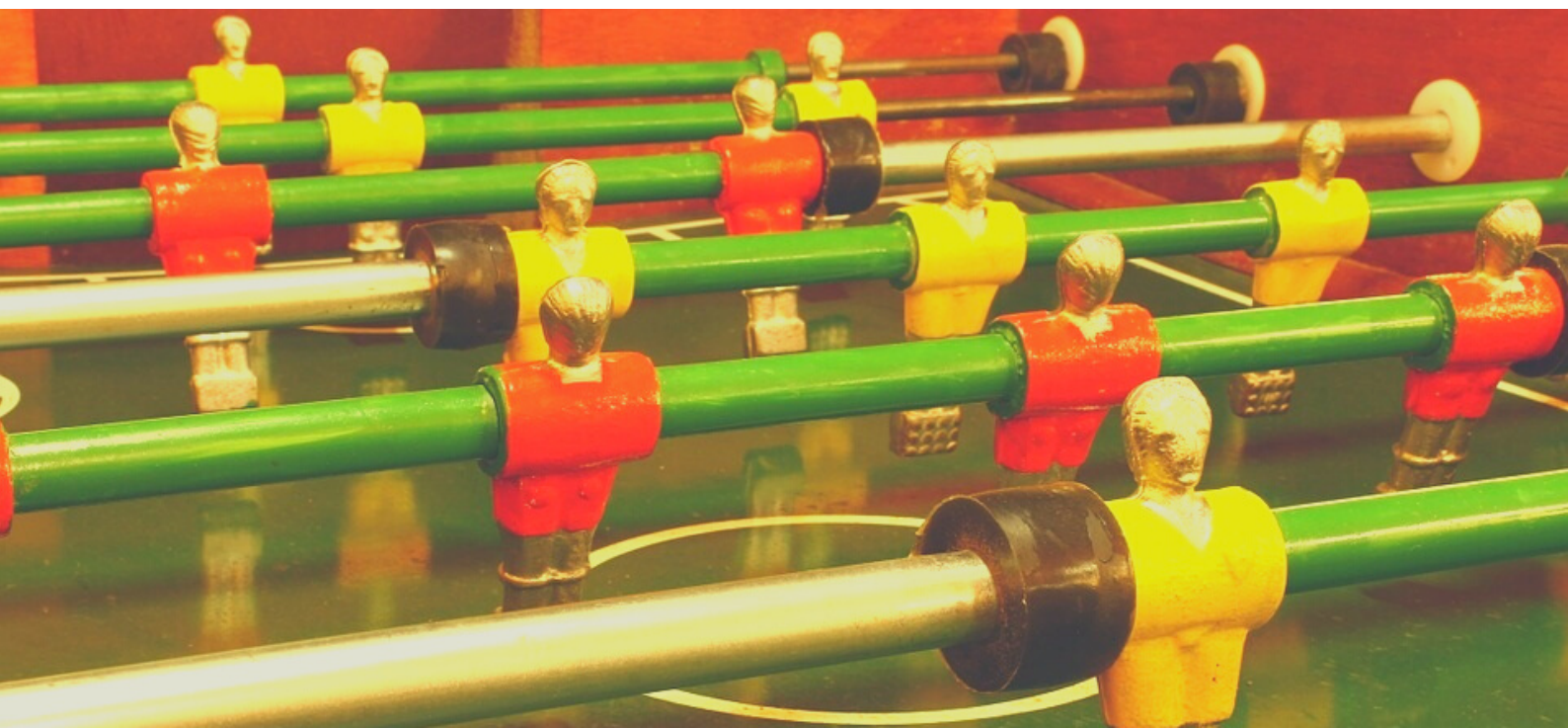
O principal objetivo das atividades propostas é possibilitar a vivência do esporte adaptado e favorecer a participação de todos, esquecendo um pouco o rigor da técnica e valorizando movimentos naturais sem haver exclusão por habilidades.

Sugestão de atividades:

VOLEIBOL SENTADO: as partidas são disputadas por duas equipes, cada uma com seis jogadores em campo. Todos os jogadores ficam sentados e não é permitido bater na bola sem estar sentado. Cada equipe pode tocar na bola três vezes antes de passá-la para o campo adversário.



TOTÓ HUMANO: Cada time forma três fileiras com seis jogadores que devem ficar de mãos dadas durante todo o jogo (o número de jogadores por fileira deve ser adaptado ao número de alunos da sua turma). As Seis filas se posicionam de modo intercalado na quadra. Dessa forma, cada equipe fica com uma linha de defesa, um de meio-campo e uma de ataque. A partida será iniciada com a saída da bola do fundo da quadra e os alunos devem usar os pés para passá-la para os jogadores de seu time até o gol adversário. É permitido se deslocar um pouco a frente, desde que alguém da fileira permaneça com os pés na linha.



E para finalizar...

Ao final da aula você pode estimular uma pequena discussão sobre a temática proposta relacionando a mensagem do vídeo com as atividades.

Materiais:

- Bola
- Rede de vôlei ou corda
- computador
- Retroprojetor/ data show



Algumas considerações:



Ressaltamos que o engajamento pessoal é muito importante na discussão dessa temática. Os conteúdos, objetivos e atividades propostos na cartilha não tem a pretensão de esgotar os mesmos, mas de contribuir na construção de conhecimentos por meio do diálogo e da pesquisa. Pensando nisso, elaboramos um questionário com perguntas norteadoras que poderão ser utilizadas para identificar a percepção dos alunos sobre saúde e qualidade de vida e a partir desse diagnóstico, você, professor, poderá planejar suas aulas levando em consideração a realidade vivenciada por seus alunos.

Levando em consideração que vivemos na era da tecnologia sugerimos que você utilize ferramentas gratuitas de questionários online como:



Google Forms

Posicione a câmera do seu celular sob o QR Code para acessar o Questionário Diagnóstico





REFERÊNCIAS

BRASIL Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual da Saúde. Dicas em saúde: qualidade de vida em 5 passos. Brasília, 2013. Disponível em: http://bvsmms.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.tym Acesso em: 22 jul. 2019.

DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Conhecimento populacional sobre atividade física. In: FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi (org). Epidemiologia da Atividade Física. São Paulo: Atheneu, 2011. P. 134-150.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação. 9.ed. Campinas: Papirus, 1994.

MATTOS, Mauro Gomes; NEIRA, Marcos Garcia. Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2008. 152p.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FREITAS, Denize de Azevedo; AMORIM, Ângelo Mauricio; PETROSKI, Edio Luiz. Formação em educação física e a saúde na escola. In: FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do (org). Educação, saúde e esporte: novos desafios à educação física. Ilhéus, BA: Editus, 2016. P. III-133. Disponível em: http://www.uesc.br/editora/livrosdigitais2016/educacao_saude_esporte.pdf Acesso em: 5 out. 2018.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 Ed. Londrina: Midiograf, 2013.

OLIVEIRA, Victor José Machado; MARTINS, Izabella Rodrigues; BRACHT, Valter. Projetos e práticas em educação para a saúde na educação física escolar: possibilidades! Rev. Educ. Fís/UEM, v. 26, n. 2, p. 243-255, 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/acer/Downloads/25600-127485-1-PB.pdf> acesso em: 22 nov. 2018.

SIMÕES, Regina. (Qual)idade de vida na (qual)idade de vida. IN: MOREIRA, Wagner Wey (org). Qualidade de vida: complexidade e educação. Campinas, SP: Papirus, 2001.

