



EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: Orientações para análise do Estilo e Vida e do Crescimento Físico em adolescentes de 10 a 18 anos.

**JOSIANE ROSA DA SILVA HIGO
MILTON VIEIRA DO PRADO JUNIOR**



JOSIANE ROSA DA SILVA HIGO

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: Orientações para análise do Estilo e Vida e do Crescimento Físico em adolescentes de 10 a 18 anos.



Higo, Josiane Rosa da Silva.
Educação Física Escolar : orientações para análise
do Estilo e Vida e do crescimento Físico em
adolescentes de 10 a 18 anos / Josiane Rosa da Silva
Higo ; orientador: Milton Vieira do Prado Junior. -
Bauru : UNESP, 2020
64 f. : il.

Produto educacional elaborado como parte das
exigências do Mestrado Profissional em Educação Física
em Rede Nacional - ProEF da Faculdade de Ciências,
UNESP, Bauru

1. Educação Física Escolar. 2. Estilo de Vida. 3.
Avaliação Antropométrica. I. Prado Junior, Milton
Vieira do. II. Universidade Estadual Paulista.
Faculdade de Ciências. III. Título.

REALIZAÇÃO

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP
Faculdade de Ciências – FC

**Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional
em Educação Física em Rede Nacional – PROEF**

**Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível
Superior – CAPES**



SUPERVISÃO GERAL

Prof. Dr. Milton Vieira do Prado Junior

REALIZAÇÃO

Prof.ª Ms. Josiane Rosa da Silva Higo

PROJETO GRÁFICO

Michele de Souza Moraes

REVISÃO

Lígia Serrano Lopes

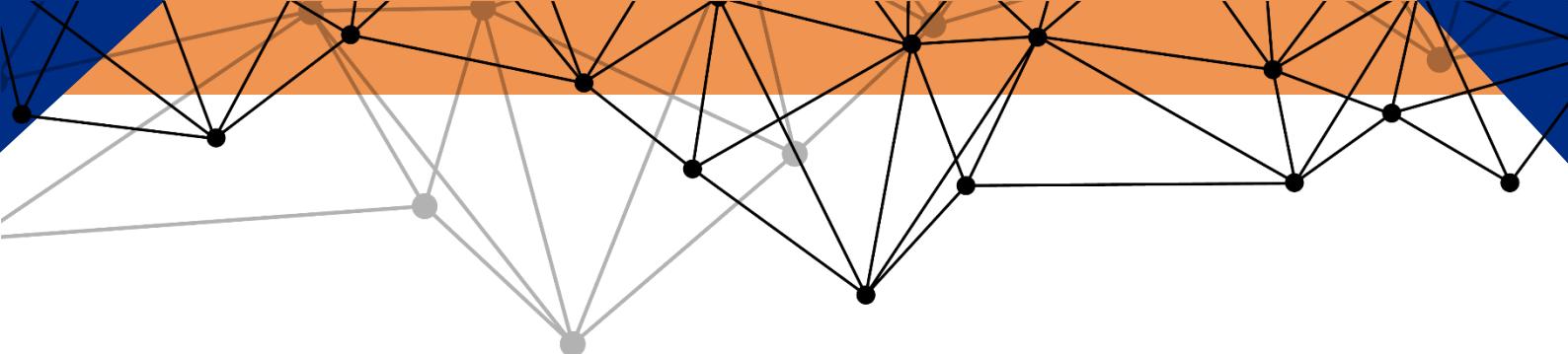
SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
INTRODUÇÃO	7
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ATIVIDADE FÍSICA	11
BNCC E CURRÍCULA PAULISTA	16
ESTILO DE VIDA	21
AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA	27
AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA	35
ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS PARA O USO DAS AVALIAÇÕES NO PLANEJAMENTO DAS AULAS	45
CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
PARA SABER MAIS	54
REFERÊNCIAS	56
ANEXOS	60



APRESENTAÇÃO





Esse Material Didático é um Produto Educacional e parte integrante da dissertação de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede – PROEF. Ele é fruto da pesquisa “Educação Física Escolar: o conhecimento do Estilo de vida e do perfil antropométrico dos escolares”, que teve como participantes alunos do 6º ano do Ensino Fundamental à 3.ª série do Ensino Médio de uma escola estadual da cidade de Bauru.

Nele, foram disponibilizadas orientações de como realizar avaliações antropométricas dos alunos bem como a avaliação do Estilo de vida, durante as aulas de Educação Física Escolar (EFE), como também os critérios para avaliar os alunos. Finalizando, apresentaremos algumas situações didáticas que podem ser utilizadas por outros professores de Educação Física em suas aulas.

É importante salientar que o uso das avaliações deve ser de cunho pedagógico, não sendo utilizadas para nenhum tipo de comparação, nem para a criação de listas classificatórias e/ou rankings entre os alunos, salvo para uso individual de cada aluno, comprando os seus resultados consigo mesmo em dois momentos, por exemplo, no início e final do ano letivo.



INTRODUÇÃO



Conhecer os alunos, suas características e como ajudá-los no processo de crescimento e desenvolvimento é um dos motivos que sustentam uma boa prática profissional. Olimpio e Marcos (2015) reforça que o profissional que trabalha com a criança/adolescente no sistema escolar deve conhecer e respeitar as características, as necessidades e os seus interesses.

Foram inúmeras atividades e trabalhos que geraram reflexão sobre a minha prática docente e foi em um deles, que tinha como proposta avaliar o crescimento físico e o estilo de vida de alguns alunos do Ensino Médio, que me motivou a pesquisar o tema desse estudo. Durante as aulas, fui surpreendida positivamente pelo interesse dos alunos quanto ao autoconhecimento, bem como pela avaliação das características do estilo de vida. Por outro lado, observei alguns pré-adolescentes com receio de verificarem o peso corporal e o resultado de sua composição corporal ou por estarem acima do peso ou devido a magreza.

Os alunos que estão cursando os anos finais do Ensino Fundamental e o Ensino Médio têm entre 10 e 18 anos e estão em uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, mais conhecido como puberdade e início da adolescência (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Essa transição é uma das etapas da vida em que mais atenta-se ao próprio corpo, às suas características e ao desenvolvimento assim como às suas semelhanças e diferenças em relação ao corpo dos outros .

Neste período, ocorre modificação dos hábitos alimentares com adesão a práticas inadequadas (alto consumo de alimentos com elevado teor de açúcar e gordura, rejeição às frutas e às hortaliças e omissão de refeições), diminuição da prática de exercícios físicos, além do aumento do consumo de bebidas alcoólicas e uso de cigarro (TORAL; SLATER; SILVA, 2007).



Ilustrações: Freepik

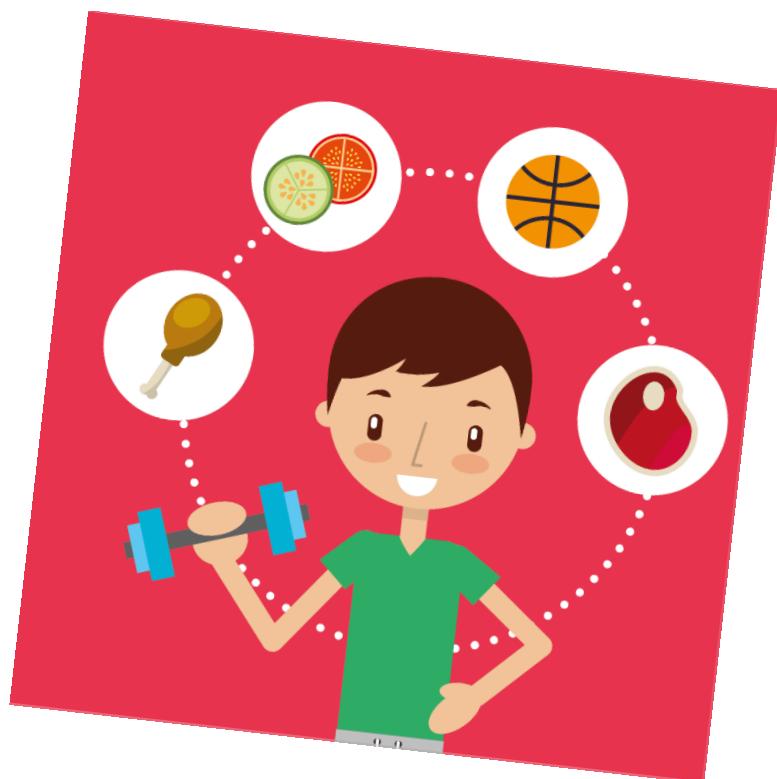
Se os professores tivessem à sua disposição os dados ano a ano, não seriam facilitados o replanejamento e a aplicação das aulas de EFE? E quanto ao aluno, será que ele não gostaria de saber sobre as mudanças que estão ocorrendo, tanto no nível biológico, na maturação, no crescimento físico, como em relação à sua aptidão física ou hábitos de vida?

Assumindo respostas positivas a estas questões, é que focamos nosso estudo em verificar como está o nosso aluno, como estão os seus corpos (medidas antropométricas) e o seu estilo de vida.

Para Nahas (2017), os programas de Educação Física no Ensino Fundamental e Médio devem ser vistos como uma cadeia de experiências sequenciais e progressivas que mantenham o entusiasmo e interesse dos alunos na prática regular de atividade física, fato que será benéfico aos escolares durante a aula.

O conhecimento sobre o corpo, as possibilidades de mudança dele através de exercícios, a alimentação e a saúde despertam o interesse dos alunos e tornam esse conteúdo relevante e necessário nas aulas de Educação Física Escolar.

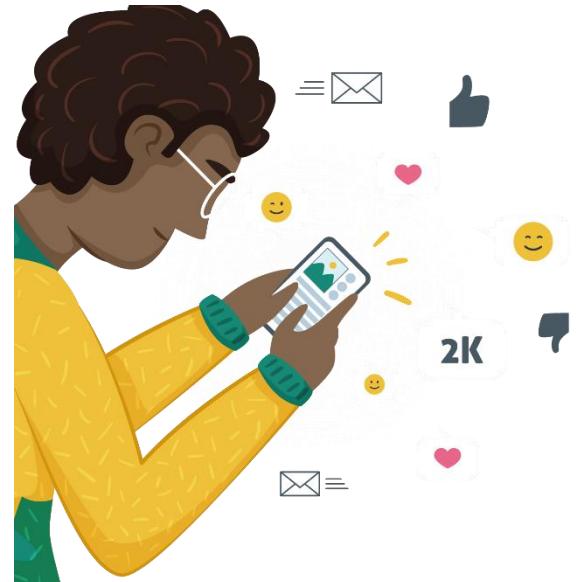
De acordo com Bergman (2006), o estudo das variáveis crescimento físico, aptidão física e estilo de vida trazem informações importantes aos professores de Educação Física para a adequação de estímulos como a melhora cardiorrespiratória, da força, resistência muscular, flexibilidade e da diminuição da gordura corporal. Todos estes fatores levarão à melhora do desempenho físico e o mais importante, à redução de problemas de saúde na vida adulta.





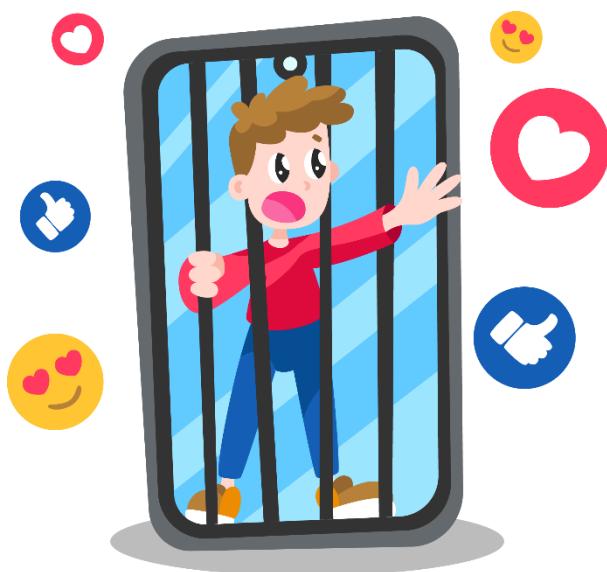
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ATIVIDADE FÍSICA

A era moderna, com a industrialização, conduziu a humanidade a uma diminuição crescente da atividade física. O aumento tecnológico criou opções e recursos que facilitaram a execução de grande parte dos afazeres, incluindo os mais fundamentais como o caminhar (REIS, 2013).



Esse quadro leva o homem a tornar-se cada vez mais inativo e menos hábil, por conta do desuso do corpo e da exposição às enfermidades, fruto deste hábito de vida. Segundo Guedes e Guedes (1997), tal fato é retratado e apresenta-se como preocupante quando verificamos que o número de mortes causadas por doenças hipocinéticas tem sido maior do que por doenças infecciosas.

A Educação Física Escolar também sofre influências dessas tecnologias. Muitos alunos já não se interessam em praticar atividades físicas as aulas, seja por preguiça, seja por atividades interessantes nos celulares, que são cada vez mais atraentes e que conectam o estudante com o mundo (REIS, 2013), assim o corpo também torna-se cada vez mais sedentário, atualmente, devido vido os automóveis, a esteiras rolantes, os elevadores e controles remotos.



A inatividade física, aliada a uma alimentação desequilibrada, podem gerar problemas sérios de saúde pública. Henriques *et al.* (2018) relataram que, no Brasil, o processo de urbanização e o desenvolvimento tecnológico vêm acompanhados de mudanças de comportamento como a dieta e nível de atividade física, o que resulta em crianças desnutridas de um lado e obesas de outro.

A atividade física tem importante papel na vida do ser humano, pois visa manter o percentual de gordura em níveis satisfatórios, através do balanço energético, ou seja, equilibra a ingestão calórica com a prática da atividade regular. A atividade física, quando iniciada na infância e na adolescência, torna-se um comportamento que tende a continuar na vida adulta (WHO, 2005).



Existem muitas patologias decorrentes do estilo de vida, que se refletem no perfil corporal das pessoas. Desta forma, o acompanhamento é muito necessário, pois pode ajudar os alunos a se conhecerem e, dependendo do enfoque das aulas, eles podem se conscientizar sobre a necessidade de atividade física para manutenção de uma vida mais saudável.

A escola deve ser o lugar para avaliar, propor e criar conhecimento nos alunos sobre a importância da prática regular da atividade física para combater o sedentarismo, como um agente transformador do estilo de vida do escolar.

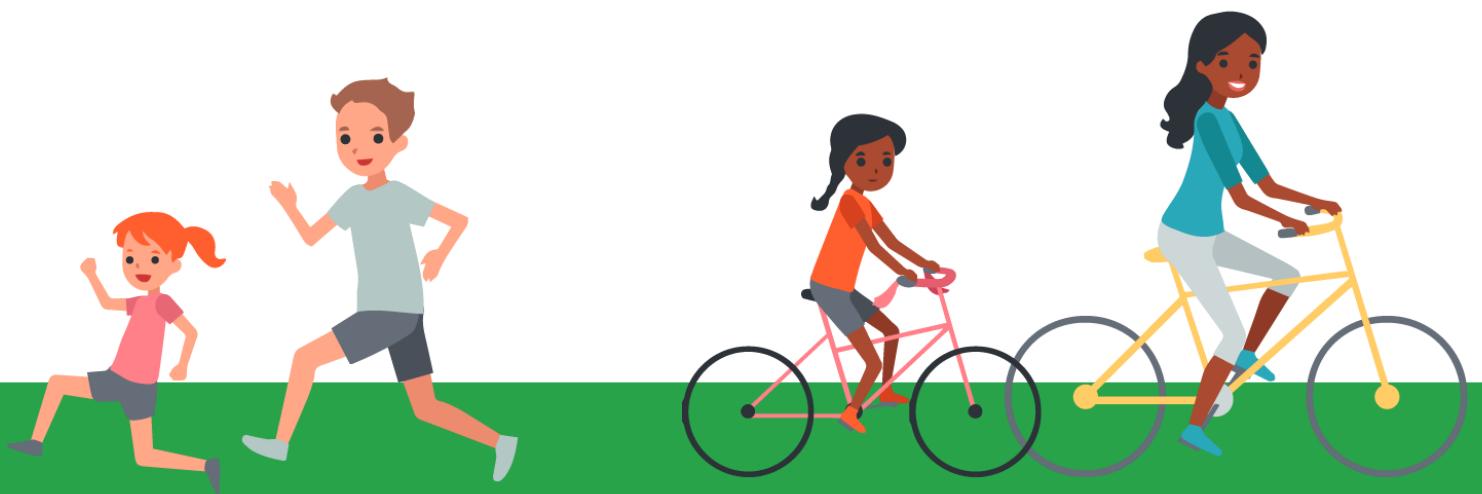


É imprescindível que a EFE esteja alinhada com o propósito de que os alunos conheçam o próprio corpo e possam ser capazes de cuidar dele, valorizando hábitos saudáveis em busca da saúde individual e coletiva. Esta premissa já estava presente nos PCNs (Parâmetros Curriculares Nacionais), para a Educação Física em 1998 e continuou presente em vários dos documentos elaborados para a área de EFE, inclusive no estado de São Paulo.

Segundo Saraiva e Lopes (2019) e Bezerra (2018), a atividade física regular é um componente fundamental para um estilo de vida saudável. Mesmo com esse reconhecimento público, a sociedade moderna apresenta nível de sedentarismo. Para estes autores, os processos que originam doenças crônicas, ligadas à inatividade física na vida adulta, têm início na infância e adolescência, por isso é muito razoável o estímulo para a atividade física nessa faixa etária.

Souza *et al.*(2019) reforça que:

Tendo em vista que os hábitos alimentares e de atividade física praticados durante a adolescência tendem a permanecer na vida adulta, é de suma importância verificar como tais práticas podem influenciar no estado nutricional dessa população, para a implementação de políticas e programas de saúde que visem melhor controle das doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta (2019, p. 88).





BNCC E CURRÍCULO PAULISTA

A BNCC (Base Nacional Comum Curricular) é um documento que, hoje, norteia todo trabalho da Educação Básica no território brasileiro.



Nos últimos anos, as políticas públicas educacionais estão engajadas em um projeto de reformulação dos documentos antigos, como a LDB (Lei de Diretrizes e Bases Nº 9394/96) e os PCNs que antes sinalizavam os caminhos para educação nacional (BRASIL, 1998).

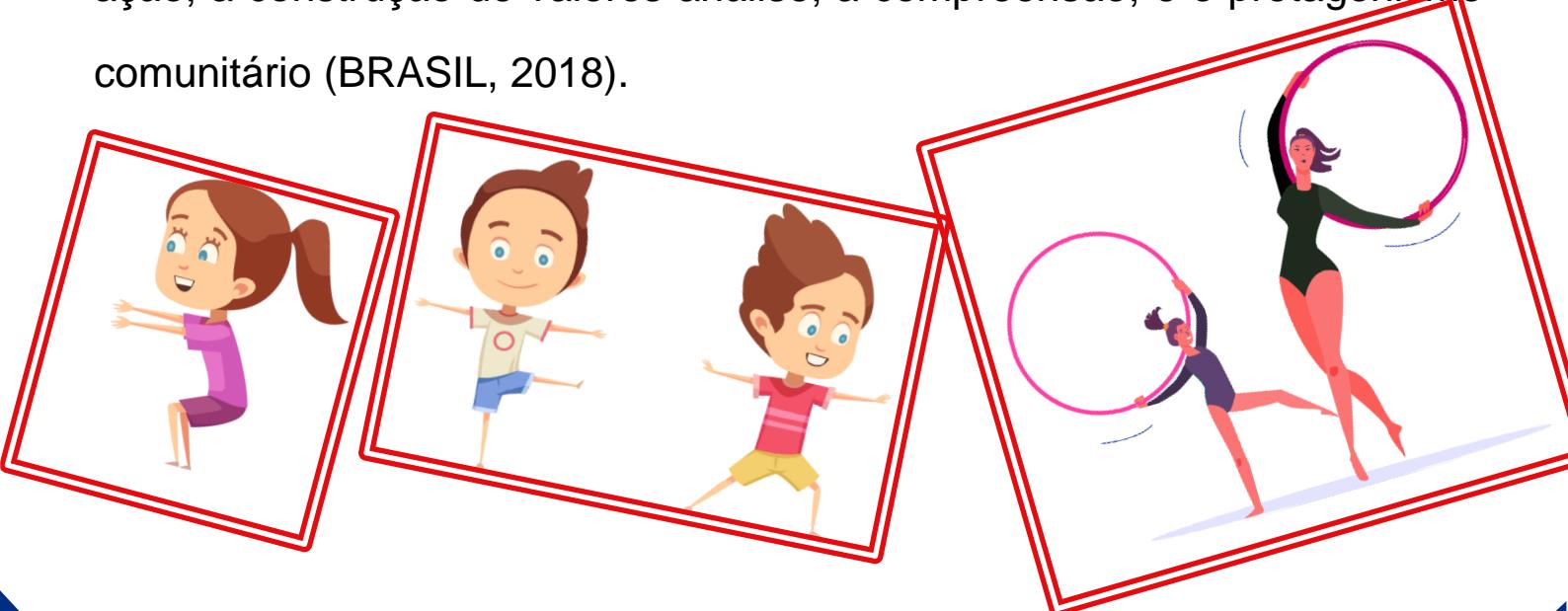
No estado de São Paulo, tínhamos um Currículo Oficial implementado desde 2009 para o Ensino Fundamental e Ensino Médio que foi construído a partir da LDB de 1996. A área de EFE, no currículo de 2008, tinha um enfoque cultural, assim, ela tratava pedagogicamente de conteúdos culturais relacionados ao movimentar-se humano, porque o ser humano, ao longo de sua evolução de milhões de anos, foi construindo certos conhecimentos ligados ao uso do corpo e ao seu movimentar-se.

No currículo antigo, podemos citar como eixos temáticos o jogo e o esporte (competição e cooperação); organismo humano; movimento e saúde; esporte (atividade rítmica, ginástica e luta). No Ensino Médio acrescenta-se corpo, saúde e beleza, mídias, contemporaneidade, lazer e trabalho.

A BNCC do Ensino Fundamental traz uma grande mudança para EFE no cenário nacional que é a entrada do componente na área de Linguagem e seu trato no âmbito da cultura. No Estado de São Paulo, não houve grandes mudanças, pois a Educação Física já estava na área de linguagens e com conteúdo no âmbito da cultura corporal de movimento.



A BNCC categoriza as práticas corporais em seis unidades temáticas, a saber: brincadeiras e jogos; esportes; ginásticas; danças; lutas e práticas corporais de aventura. Estas unidades temáticas devem ser trabalhadas nas oito dimensões do conhecimento como a experimentação; o uso e a apropriação; a fruição; a reflexão sobre a ação; a construção de valores análise; a compreensão; e o protagonismo comunitário (BRASIL, 2018).





Para se alinhar à BNCC, o estado de São Paulo homologou no ano de 2018, especificadamente para o Ensino Fundamental, o Currículo Paulista cujo documento optou-se por agrupar essas dimensões em três categorias: aprender a aprender; aprender a fazer e a conviver e aprender a ser (São Paulo, 2019).

No Ensino Fundamental, o Currículo Paulista estrutura as suas diretrizes, ancorado nas unidades temáticas, especificadamente Corpo, Movimento e Saúde, que tratam das sensações, das alterações e dos benefícios que ocorrem quando se vivencia alguma prática corporal. Nessa unidade, situam-se a avaliação antropométrica e a avaliação das capacidades físicas.

O objeto de conhecimento é o “Conhecimento sobre o Corpo” e está distribuído ao longo do Ensino Fundamental de maneira fragmentada a sua efetivação e a continuidade no chão da escola. Já no Ensino Médio, especificadamente no estado de São Paulo, atualmente tem-se como referência o “Guia de Transição” baseado nas novas diretrizes da BNCC, bem como no antigo Currículo do Estado de São Paulo.

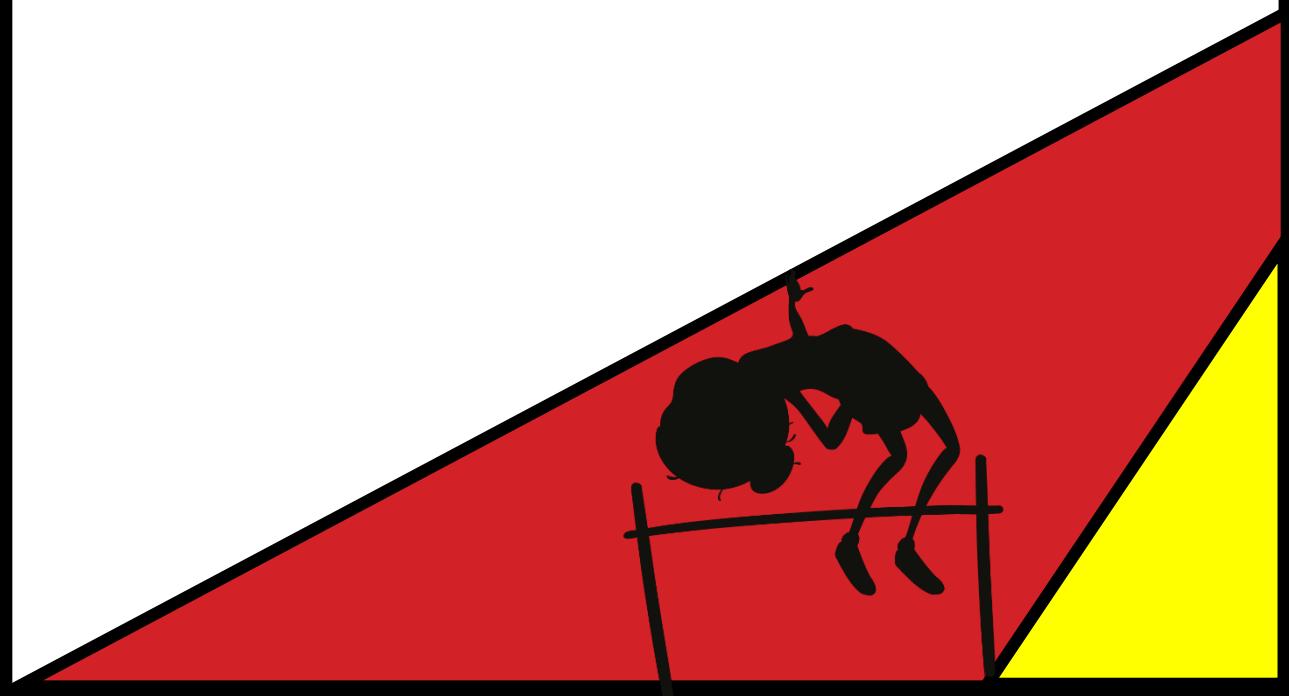


O conteúdo de avaliações físicas e antropométricas encontra-se no eixo Corpo, Saúde e Beleza. Eles estão divididos por todo o Ensino Médio. Resumidamente, temos na primeira série, os estudos das medidas antropométricas (IMC - Índice de Massa Corporal), distúrbios alimentares e somatótipos corporais. Na segunda série, temos a retomada dos testes de aptidão física e o estudo das capacidades físicas. Na terceira série, temos estratégias de intervenção para a promoção da saúde, treinamento físico, e possibilidade de atividades físicas alternativas como *cross fit*, pilates e lutas que visam um estilo de vida mais saudável, especialmente após o término da escolarização básica.

O Currículo do Estado de São Paulo para o Ensino Médio está em fase de construção e deve estar disponível no ano de 2021.



ESTILO DE VIDA



A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o “Estilo de Vida” como “o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização” (WHO, 2004, p. 37, tradução nossa). Ainda de acordo a Organização, os hábitos são ligados à saúde dos indivíduos por produzirem efeitos no organismo, sejam beneficamente com a prática regular de atividade física, ou ainda a abstinência do tabagismo, que tem importantes implicações para a saúde e são frequentemente objeto de investigações a respeito de doenças, especialmente aquelas ligadas à falta de movimento: doença cardíaca, acidente vascular cerebral, câncer, doenças respiratórias, hipertensão e diabetes que juntas são responsáveis pelas principais causas de mortalidade no mundo.

Hábitos cotidianos são considerados os principais fatores de riscos, estando associados ao tabagismo, à dieta inadequada, ao consumo excessivo de álcool, ao estresse emocional e ao sedentarismo, relacionando ao desenvolvimento dessas doenças (GUEDES; GUEDES 2006; WHO, 2005, tradução nossa). Assim, incluem-se neste conjunto de hábitos o uso de álcool, café, tabaco, a rotina de exercícios e os tipos de alimentos consumidos. Por isso, o conhecimento de tais informações auxilia na avaliação de um estilo de vida saudável ou não.

Por vezes, o termo “qualidade de vida” é usado como estilo de vida, mas são conceitos diferentes. A qualidade de vida refere-se ao conceito de bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos, também inclui a saúde, educação, poder de compra e outras circunstâncias da vida, tornando-se, dessa forma, muito mais amplo. Já o “estilo de vida” influencia a “qualidade de vida” do indivíduo, todavia devem ser analisados separadamente (PORTES, 2011).

Para Nahas (2017), o “estilo de vida” corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida dos indivíduos.

De maneira geral, os maiores riscos para a saúde estão no comportamento individual, no resultado da vontade da pessoa e na sua realidade social como, por exemplo, o hábito de consumir bebidas alcoólicas que só vem aumentado nos últimos anos. Dentre os fatores que representam o “estilo de vida” estão a alimentação, a atividade física, o controle do estresse, o controle preventivo e os relacionamentos sociais (NAHAS, 2017), os quais podem interferir de maneira positiva ou negativa na qualidade de vida do indivíduo. Além desses, os fatores genéticos sobre os quais temos pouco ou nenhum controle também podem influir.

Nahas (1996) idealizou o modelo em formato de estrela para analisar o “estilo de vida” das pessoas. Neste modelo, as pontas da estrela representam os fatores que são associados ao estilo de vida e que influenciam na nossa saúde como um todo, conforme podemos observar na figura 1. Portanto, o autor enfatiza que analisar hábitos referentes ao estresse, à nutrição, à atividade física, ao comportamento preventivo e ao nível de relacionamentos são parâmetros necessários para avaliação do estilo de vida.

Figura 1 – Pentáculo do Bem-estar



Fonte: Adaptado de Nahas (2017, p. 25).

Existem sólidas evidências de que mudanças no estilo de vida têm grande impacto sobre a qualidade de vida individual e da população como um todo. Recentes pesquisas claramente indicam que favoráveis mudanças no “estilo de vida” afetam a “qualidade de vida”, especialmente aquela relacionada à saúde (PORTES, 2011), o que torna este tema tão importante.



O Estilo de Vida da população hoje é menos ativo do que alguns anos atrás, com crianças e adolescentes mais sedentários, uma possível consequência de incentivos tecnológicos como jogos virtuais, maior tempo em televisão e internet, como diz Bezerra (2018). Ainda de acordo com esse autor, esse cenário é preocupante, pois se reflete negativamente no Estilo de Vida Individual, o que por sua vez pode ser negativo na Qualidade de Vida de maneira geral.

De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo Obesidade e da Síndrome Metabólica - ABESO (2016), outro aspecto relacionado ao estilo de vida que também é motivo de preocupação nas últimas décadas é o aumento do consumo de alimentos processados, com muitas calorias e pouco poder de saciedade que favorecem o aumento das porções ingeridas. Segundo o Ministério da Saúde do Brasil (MS), o consumo de alimentos ultraprocessados aumenta na mesma proporção da diminuição do consumo de alimentos *in natura*, ou minimamente processados.

Segundo Minuzzi *et al.* (2019), a comunicação e o monitoramento dos pais podem ser apontados como protetores do envolvimento dos filhos em comportamentos lesivos para a saúde, pois pressupõe-se que os pais possam influenciar os filhos na adoção de comportamentos relacionados à saúde, já que a família constitui o primeiro ambiente de aprendizagem e de referência das crianças e adolescentes.

E A ESCOLA?

Já com relação à influência da escola, devem ser construídos projetos multidisciplinares ao longo de toda a escolarização básica com estratégias articuladas entre escola, poder público e comunidade que visem o desenvolvimento de políticas públicas saudáveis e sustentáveis (NAHAS, 2017). Pensando que a escola é o lugar onde o aluno passa boa parte do seu dia. Assim torna-se essencial o desenvolvimento de ações pedagógicas que levem o aluno a pensar sobre esses temas, a desenvolver estratégias que possam ajudar a melhorar a alimentação dos alunos, ao estímulo de atividades física fora do período escolar e especialmente na vida adulta, nem que seja uma simples caminhada diária.

Nesse cenário a EFE adquire papel de destaque, pois são conteúdos que já esta na grade curricular, facilitando a inserção dos mesmos nas aulas e fora dela.

AVALIAÇÃO DO ESTILA DE VIDA



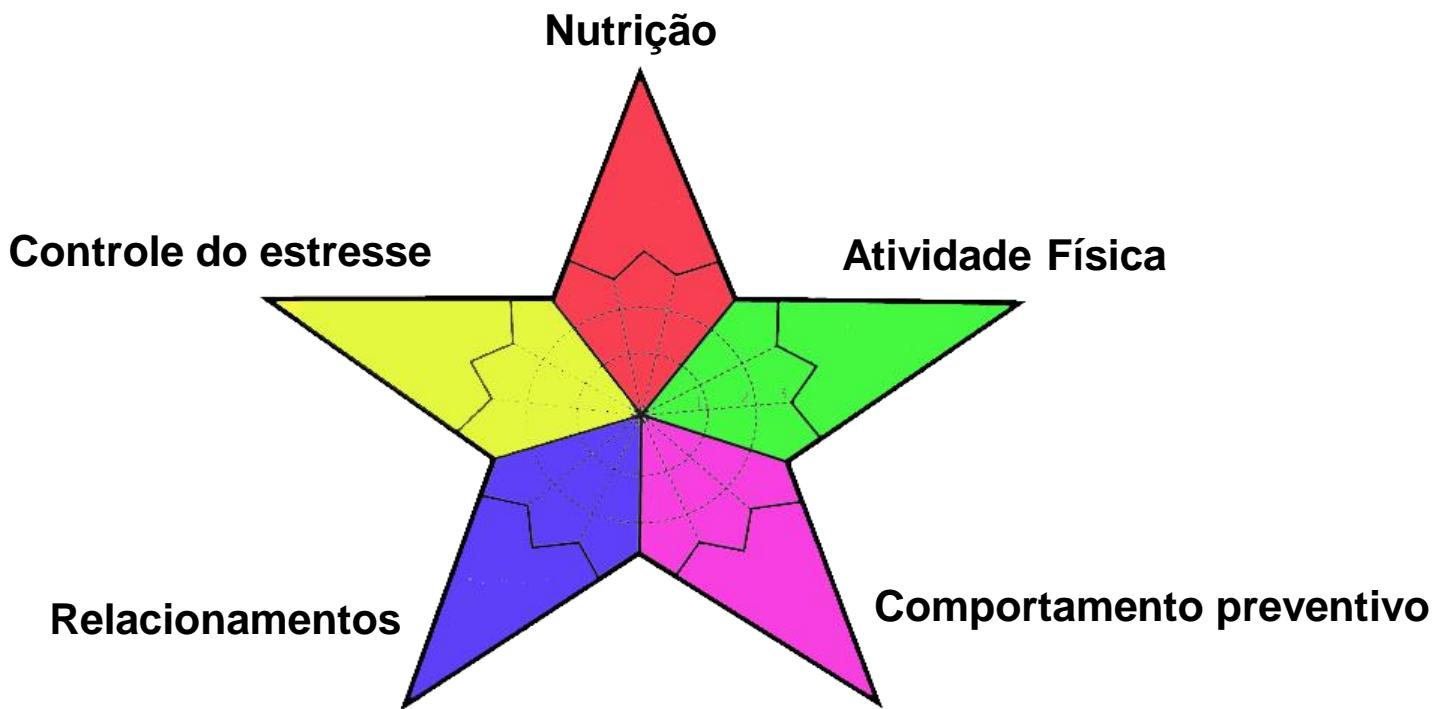
De acordo com OMS, (WHO, 2004), os fatores mais importantes relacionados ao aumento excessivo de peso corporal e à obesidade são o elevado consumo de produtos e baixa qualidade nutricional e ricos em açúcar, gordura e sal; o consumo rotineiro de bebidas açucaradas e a prática insuficiente de atividade física, o que justifica a necessidade de conhecer

Portanto, poder conhecer o estilo de vida é muito importante principalmente numa sociedade moderna que empurra os jovens para um lazer sedentário e cercado de fatores de risco (Nahas, 2017).



O Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) é um derivado do Pentáculo do Bem-Estar, elaborado por Nahas, Barros e Francalacci (2000) e constitui-se numa proposta que objetiva diagnosticar o perfil de estilo de vida de indivíduos ou grupos. A versão do PEVI que nos indicamos foi elaborada por Nahas (2017) e contém afirmativas específicas para adolescentes (olhar os anexos p. 62). São questões como “Você participa das aulas de Educação Física da sua escola?”, “O seu ambiente escolar e o seu relacionamento como professores são bons?”, “Você acha normal o nível de cobrança dos seus pais por resultados escolares?”

Figura 2 – Gabarito para a representação visual Estilo de Vida

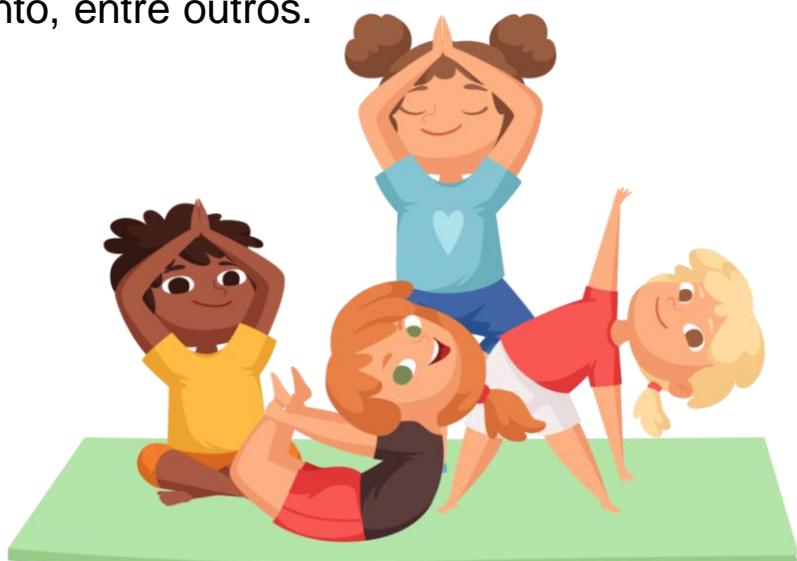


Fonte: Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 57).

Este instrumento, que é autoadministrado, inclui cinco aspectos importantes do estilo de vida que afetam a saúde geral por estarem associados ao bem-estar psicológico como diversas doenças crônico-degenerativas. Como fatores apresentam-se a nutrição, a atividade física, os relacionamentos, o controle de estresse e o comportamento preventivo.

Para Nahas (2017), a ideia geral é que a pessoa ou grupo avaliado identifique aspectos positivos e negativos no seu estilo de vida e essas informações levem-no a uma reflexão e a uma tomada de decisão por uma vida com mais qualidade.

São considerados aspectos negativos para o autor acima citado o fumo, o álcool, as drogas, a alimentação inadequada, o estresse, o isolamento social, o sedentarismo e os esforços intensos ou repetitivos. Para Nahas (2017), temos controle de boa parte desses fatores que podem ser modificados e alterar o estilo de vida e a saúde do indivíduo. Por outro lado, existem os aspectos positivos como a alimentação nutritiva e diversificada, o lazer ativo, a atividade física voluntária e regular, as reuniões e diversões em grupos, a convivência familiar e os hábitos de relaxamento, entre outros.



Procedimentos para Avaliação do Estilo de Vida

A avaliação do perfil de estilo de vida é realizada utilizando o PEVI, proposto por Nahas (2017) para ser utilizado com adolescentes. Esse teste é derivado do “Pentáculo do Bem-Estar” e é um instrumento simples com questões sobre os fatores da nutrição, da atividade física, do comportamento preventivo, dos relacionamentos e do controle do estresse. De acordo com Nahas (2017):

[...] instrumento auto administrado, que inclui aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas e, que sabidamente, afetam a saúde geral e estão associados ao bem estar psicológico e as diversas doenças crônico degenerativas, como o infarto do miocárdio, o derrame cerebral o diabetes, a hipertensão, a obesidade e a osteoporose (NAHAS, 2017, p.30).

Em primeiro lugar, o teste pode ser realizado em sala de aula regular, mas o ideal é que seja uma sala que não tenha muitas interferências e barulho externos. O teste para uma turma de uma vez, sendo que cada aluno recebe o seu material, já que as respostas são individuais. Os alunos devem ser orientados sobre como o teste que será aplicado, evidenciando que não tem certo ou errado, que quanto mais verdadeiro forem as repostas, melhor é para conhecer o estilo de vida individual. Nos aconselhamos fazer em duas etapas:

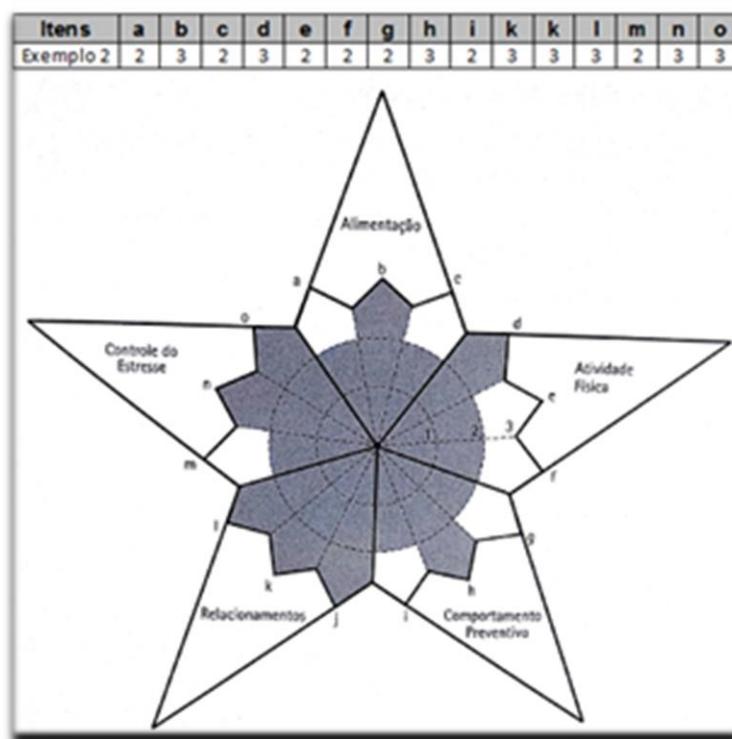
- 1) Orientar os alunos para responderiam as questões com os números 0, 1, 2 ou 3, valorando cada afirmativa de acordo com a escala abaixo.
- 2) Quando todos os alunos finalizarem as repostas, orientá-los para o preenchimento do gabarito, de preferência mostrando em uma lousa, ou imagem à escolha do professor.

Quadro 1 – Escala para as respostas da escala PEVI

Resposta	Descrição
[0]	Nunca (Não faz parte do seu estilo de Vida)
[1]	Às vezes
[2]	Quase sempre
[3]	Sempre (faz parte do seu estilo de Vida)

Fonte: Adaptado de NAHAS (2017, p. 31)

Figura 3 – Exemplo de PEVI preenchido



Fonte: Adaptado de NAHAS (2017, p. 31)

É importante mostrar como se colore, orientado que poderão ser usadas várias cores, ou até mesmo uma cor única, conforme exemplo mostrado na figura 3.

3) Para finalizar, pode-se pedir para os alunos tirarem fotos se quiserem, mas recolha todos os testes para trabalhar com eles em outras aulas.

Critérios de análise da avaliação PEVI

A escala proposta pelo PEVI adolescente inclui 15 questões que devem ser respondidas segundo os quadros número 7. Em cada item, as respostas “0” ou “1” indicam um comportamento de risco, e respostas “2” e “3” são consideradas indicadores positivos.

Cada fator ou componente do Pentáculo terá uma classificação que poderá ser negativa, intermediária ou positiva (Quadro 2). Nessa mesma figura, encontramos a classificação geral que é a somatória de todos os fatores. Nahas (2017) orienta que esta somatória, deve ser usada, se necessário para fins educativos e motivacionais, já que ela não mostra qual aspecto da vida precisa de maior atenção.

Quadro 2 – Escala para as repostas da escala PEVI

Índice por fator	Classificação Fator	Índice Geral	Classificação Geral
De 0 a 3	Perfil Negativo	Até 15	Perfil Geral Negativo
De 4 a 6	Perfil Intermediário	De 16 a 30	Perfil Geral Intermediário
De 7 e 9	Perfil Positivo	De 31 a 45	Perfil Geral Positivo

Fonte: Adaptado de NAHAS (2017, p. 31)

Critérios de análise da avaliação PEVI

De acordo com Nahas, Barros e Francalacci (2000), os itens que merecerão mais atenção são os que receberem pontuação 0 e 1. Estes aspectos podem e devem ser discutidos com os alunos na tentativa de melhorar e gerar mudanças nesse quadro, através do uso de debates, trabalhos em grupos, pesquisas, nunca identificando os autores de cada avaliação.

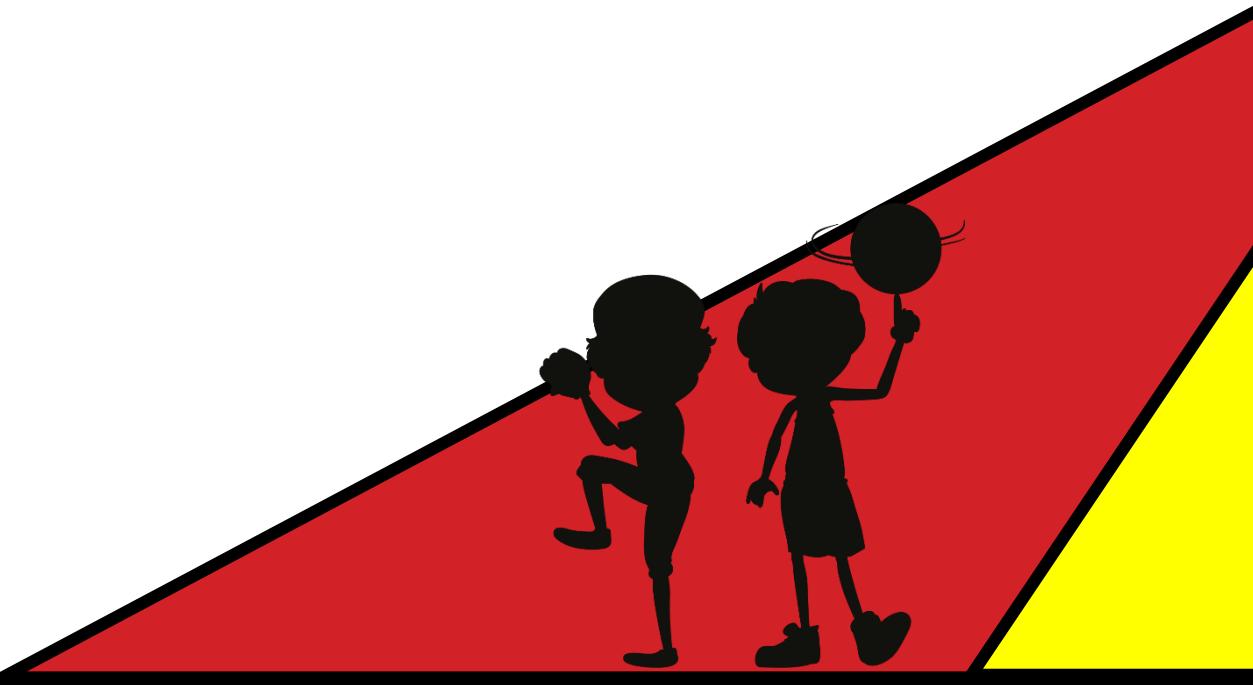
Outas possibilidades é através de ações que envolvam os pais e outros membros da comunidade escolar, uma vez que essas pessoas exercem influências na vida dos adolescentes, inclusive como atenuante dos efeitos negativos das influências dos pares nos comportamentos: professores e pais.



PAIS E COMUNIDADE ESCOLAR



AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA



A antropometria, técnica sistematizada utilizada para medir as dimensões corporais do homem, é uma metodologia originalmente desenvolvida por antropologistas físicos, mas hoje em dia é usada por profissionais de várias áreas e apresenta uma variedade de técnicas e instrumentos que podem ser utilizados (GUEDES; GUEDES, 1997).

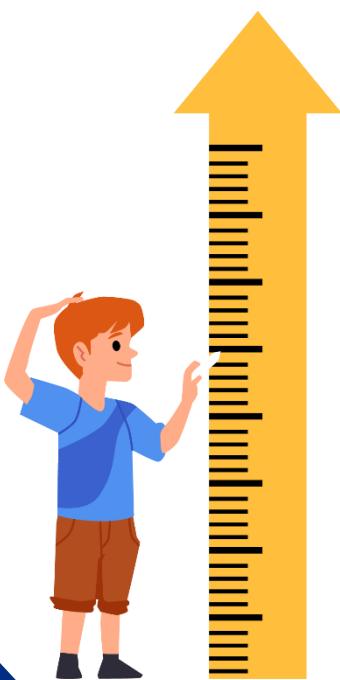
Através dela, são coletados dados como peso, estatura e envergadura e algumas circunferências. Após a coleta desses dados, que devem ser tabulados e analisados de acordo com o objetivo, é possível saber se há risco para desenvolvimento de alguma doença, se o indivíduo está dentro dos resultados esperados para sua idade, entre outras relações (WHO, 2007, tradução nossa). De acordo com a OMS, os níveis de crescimento e desenvolvimento físico entre adolescentes podem ser considerados importantes indicadores de saúde e de qualidade de vida, tanto individual quanto coletivamente (ABERNETHY *et al.*, 2005; GUEDES; GUEDES, 2006).



Em relação às facilidades de cálculo, o “Índice de Quetelet” (peso corporal/estatura²), frequentemente também chamado de “Índice de Massa Corporal” (IMC), vem sendo o recurso mais utilizado na determinação da relação peso/estatura em estudos que procuram analisar o crescimento somático de crianças e adolescentes (ABERNETHY *et al.*, 2005; GUEDES; GUEDES, 1997).

As variáveis de crescimento físico podem fornecer importantes informações acerca da saúde dos indivíduos pois, por meio delas, é obtido o diagnóstico de deficiências nutricionais, sobrepeso e obesidade. Para a avaliação do crescimento físico, são empregados métodos antropométricos com a mensuração de estatura, peso corporal, envergadura e circunferências. Assim, os dados obtidos são contrastados com valores referenciais de outras pesquisas desenvolvidas no país ou no exterior. Segundo Guedes e Guedes (1997), esse monitoramento do crescimento torna-se um indicador quanto a qualidade de vida de uma população local ou mesmo de um país.

Ainda de acordo com os mesmos autores :



[...] o controle e o acompanhamento os mais exatos possíveis desses programas exigem continuada necessidade de utilização de instrumentos específicos, à vista dos quais torna-se indispensável a existência de informações que possam ser utilizadas como referências no desenvolvimento de análises mais profundas (GUEDES; GUEDES, 1997, p.7).

Procedimentos para a Avaliação Antropométrica

Existem inúmeras medidas antropométricas, mas pensando em Educação Física Escolar são necessárias medidas simples como:

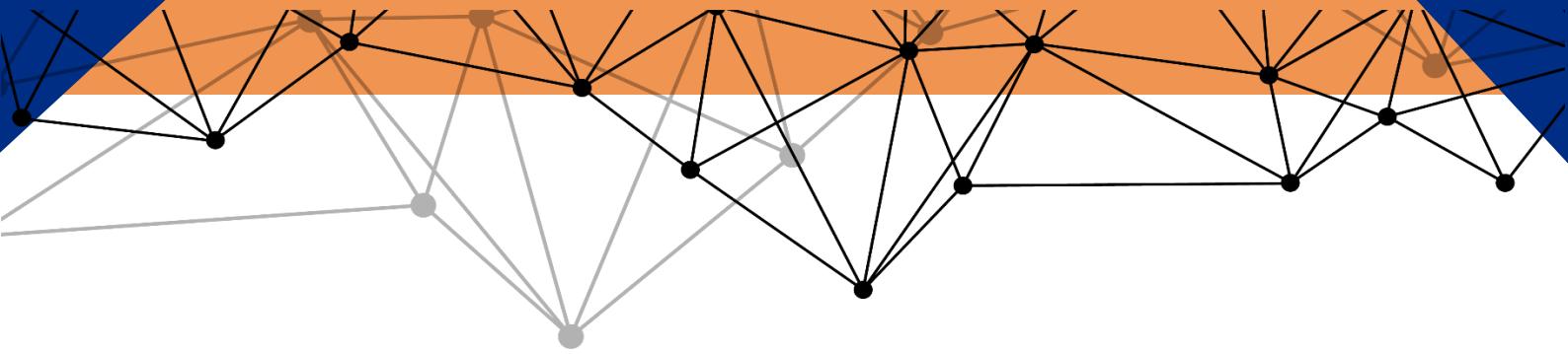
- Peso corporal;
- Estatura;
- Envergadura;
- Circunferências da cintura e do quadril.

A coleta dos dados deve ser realizada numa sala preparada para esse fim, contendo:

- Balança mecânica ou digital, devidamente calibrada e aferida, com precisão de 100 g e escala de 0 a 150 kg;
- Fitas métricas ou trenas com precisão de 1 mm, já fixadas na parede para coleta de mm envergadura e estatura quando for o caso;
- Fitas métricas avulsas com precisão de 1 mm para coleta das circunferências.

Quando não for possível uma sala adequada, pode-se adaptar o vestiário da quadra e salas de uso variado que poderão ser reservadas para esse fim e até mesmo a quadra, desde que seja garantida a privacidade dos alunos que estão sendo avaliados.

E importante que as coletas sejam realizadas respeitando os desejos de privacidade dos alunos, feitas em grupo ou individualmente de acordo com a escolha.



Para garantir maior fidedignidade aos testes, os alunos deverão estar com roupas leves, próprias para uso nas aulas de Educação Física Escolar, sem uso de calçados e acessórios na cabeça.

Para a aferição do peso e estatura, os alunos devem ser orientados a permanecer imóveis, com braços ao longo do corpo, peso distribuído igualmente nos membros inferiores e pés paralelos no centro da base da balança, de acordo com a recomendação da Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar – Ministério da Saúde.(SISVAN).

Para a coleta da envergadura os alunos devem estar de frente para uma parede lisa, com trena de precisão de 1mm presa paralelamente ao solo na estatura de 1,20 m para os alunos menores e 1,50 m para alunos maiores, de modo a ficar próxima da linha dos ombro com os braços estendidos em 90 graus. Os alunos deverão permanecer com as palmas das mãos voltadas para a parede, de maneira a posicionar a extremidade do dedo médio esquerdo no ponto zero da trena e deverá ser medida a distância até a extremidade do dedo médio direito, conforme protocolo do Manual PROESP-BR (2016).

Para a aferição do perímetro (circunferências) da cintura e do quadril, utilizar fita métrica flexível com precisão de 1mm. A medida da cintura será aferida no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a crista ilíaca. Já a medida do quadril na área mais protuberante (Recomendações do SISVAN).

Os dados devem ser anotados em formulário previamente impresso, no diário de classe e até mesmo em um caderno para essa finalidade, conforme exemplo abaixo. Pode ser usado, caso a escola tenha condições, programas como Excel e a digitalização dos dados para facilitar o manuseio.

DICAS

No final deste material, são apresentados modelos que podem ser usados e estão prontos para imprimir.

Critérios para a Avaliação Antropométrica

Os resultados encontrados nas coletas antropométricas devem ser organizados em tabelas divididas por ano/série e sexo com o objetivo de facilitar a interpretação e o tratamento com essas variáveis.

De acordo com o SISVAN, o IMC é recomendado internacionalmente para diagnóstico individual e coletivo dos distúrbios nutricionais na adolescência. Este foi validado como indicador de gordura corporal total nos percentis superiores e proporciona uma continuidade com o indicador utilizado entre adultos.

Após o cálculo do IMC, sugerimos fazer a classificação dos resultados de acordo com os valores de referência adotados pelo Ministério da Saúde do Brasil que são os mesmos definidos pela Organização Mundial da Saúde (WHO,2007, tradução nossa), que monitoram os dados de crescimento e de desenvolvimento físico mundialmente.

Na sequência, encontramos os quadros de referência para o sexo feminino e masculino disponibilizados pelo Ministério da Saúde.

Quadro 3 – Classificação do IMC para adolescentes do sexo feminino

IMC – Sexo Masculino			
Idade	Baixo peso	Adequado	Sobrepeso
10	até 14,22	14,23 a 20,18	a partir de 20,19
11	até 14,59	14,6 a 21,17	a partir de 21,18
12	até 14,97	14,98 a 22,16	a partir de 22,17
13	até 15,35	15,36 a 23,07	a partir de 23,08
14	até 15,66	15,67 a 23,87	a partir de 23,88
15	até 16	16,01 a 24,28	a partir de 24,29
16	até 16,36	16,37 a 24,73	a partir de 24,74
17	até 16,58	16,59 a 25,22	a partir de 25,23
18	até 16,7	16,71 a 25,55	a partir de 25,56

Fonte: Adaptado de Brasil (2008).

Quadro 4 – Classificação do IMC para adolescentes do sexo masculino

IMC – Sexo Masculino			
Idade	Baixo peso	Adequado	Sobrepeso
10	até 14,41	14,42 a 19,5	a partir de 19,60
11	até 14,82	14,83 a 20,34	a partir de 20,35
12	até 15,23	15,24 a 21,11	a partir de 21,12
13	até 15,72	15,73 a 21,92	a partir de 21,93
14	até 16,17	16,18 a 22,76	a partir de 22,77
15	até 16,58	16,59 a 23,62	a partir de 23,63
16	até 17	17,01 a 24,44	a partir de 24,45
17	até 17,3	17,31 a 25,27	a partir de 25,28
18	até 17,53	17,54 a 25,94	a partir de 25,95

Fonte: Adaptado de Brasil (2008).

Para facilitar essa classificação, sugerimos ainda que os participantes sejam divididos em categorias como série/ano e sexo, objetivando facilitar a interpretação e o tratamento com essas variáveis.

Vale lembrar que poderão ser calculados na mesma planilha a RCE e a RCQ. Existem outros cálculos possíveis, mas esses são os mais simples para serem usados na Educação Física Escolar. Estes índices não exigem treinamento específico para o professor e tem sido amplamente utilizado em estudos (BATALHA *et al.*, 2017; BERGMAN, 2006; SARAIVA; LOPES, 2019).

O cálculo da razão entre o perímetro da cintura e a estatura é uma medida que pode indicar excesso de gordura visceral, que por sua vez relaciona-se com fatores de risco para doenças cardiovasculares. Uma vantagem desta medida, segundo Vieira *et al.* (2018), é que o ponto de corte independe de variáveis como idade, sexo e etnia. Desta forma, facilita a aplicação e interpretação dos resultados (VIEIRA *et al.*, 2018).

O índice RCQ é calculado a partir da divisão da medida da circunferência da cintura em centímetros pela medida da circunferência do quadril em centímetros. De acordo com a Who (2007, tradução nossa) menor o índice alcançado, menor o risco para doenças cardiovasculares. O ponto de corte para o sexo masculino é de 0,9 e para o sexo feminino é de 0,85, os quais são considerados “seguros”. Resultados acima desses valores, principalmente a partir de 1 para qualquer um dos sexos, são considerados um risco alto para o desenvolvimento de doenças.



A relação RCQ e a RCE são medidas antropométricas que complementam IMC e o percentual de gordura para avaliar a obesidade e adiposidade central, por mostrar como está a distribuição da gordura corporal. Esta distribuição está fortemente relacionada com o prognóstico de risco para a saúde (VIEIRA *et al.*, 2018), ou seja, a disposição da gordura é um indicativo de doenças hipocinéticas como obesidade, diabetes, hipertensão, AVC, dentre outras .

O uso de mais de uma medida é mais eficiente do que se usar apenas uma isoladamente, sobretudo, no que diz respeito ao risco de comorbidades relacionadas ao excesso de peso quando associado também à adiposidade central, independentemente da idade e do sexo do indivíduo (BATALHA *et al.*, 2017).

No caso da envergadura, devemos analisá-la em conjunto a estatura. Estas duas medidas nos oferecem um padrão importante sobre a tendência do crescimento físico do corpo, visto que este processo ocorre desde a concepção e durante aproximadamente os primeiros 20 anos de vida na direção céfalo-caudal e próximo-distal (da cabeça para os pés) e do centro para as extremidades corporais (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Portanto, é esperado que antes da puberdade, a altura total prevaleça sobre a envergadura e após o estirão de crescimento, estas medidas se igualem ou permaneçam com pouca diferença entre elas.

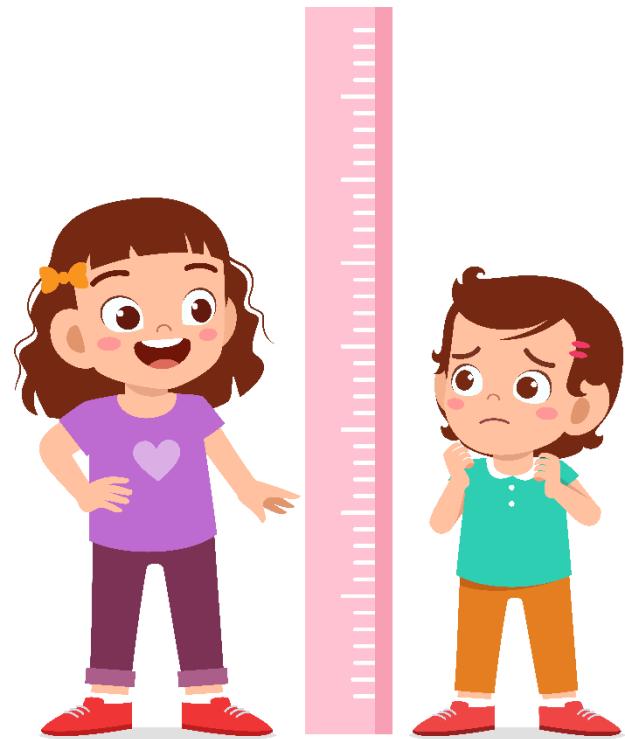


ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS PARA O USO DAS AVALIAÇÕES NO PLANEJAMENTO DAS AULAS



ESTRATÉGIAS 1 – ANTES DAS AVALIAÇÕES

Antes de iniciar as avaliações físicas, o professor deve introduzir o tema. Poderá ser feita um avaliação simples com os mais novos como, por exemplo, comparar as alturas de dois alunos, ou promover uma roda de conversa com os mais velhos e partir dos conhecimentos prévios deles sobre avaliação física. É provável que alguns alunos já tenham feito avaliações físicas em academias ou mesmo nas consultas de rotina ao pediatra.



Outra atividade importante é mostrar ao aluno como serão feitas as avaliações, onde e como e deixar claro que as avaliações serão parte das aulas e que os resultados serão utilizados em algumas atividades.

DICAS

Nunca deverão ser feitas comparações entre os alunos, apenas com os próprios resultados anteriores de cada indivíduo. Eles devem ser informados!

ESTRATÉGIAS 1 – ANTES DAS AVALIAÇÕES

É importante que o(a) professor(a) aprenda a utilizar os equipamentos para que os procedimentos sejam eficazes. É importante conferir se estão calibrados (no caso de balanças mecânicas) ou se possuem pilhas (como as balanças digitais). O docente necessita treinar o manuseio dos mesmos anteriormente a fim de tomar as medidas sempre da mesma maneira, com as mesmas instruções e transmitir, assim, segurança para os alunos.

É preciso planejar em qual lugar e em quais momentos acontecerão as avaliações. O ideal seria uma sala ou um espaço com relativa privacidade devidamente organizado com a balanças, uma fita métrica presa na parede para aferição da envergadura e um fita métrica para medir as circunferências. Caso não seja possível, organize um pequeno espaço na quadra antes das avaliações.

É preciso ainda determinar onde serão anotados os resultados. A nossa sugestão é imprimir uma planilha ou usar o computador no momento.

Além disso, a tarefa de anotar os resultados pode ser delegada a algum aluno, estagiário, ou ficar por conta do professor, fato que demandará mais tempo para a realização da avaliação.



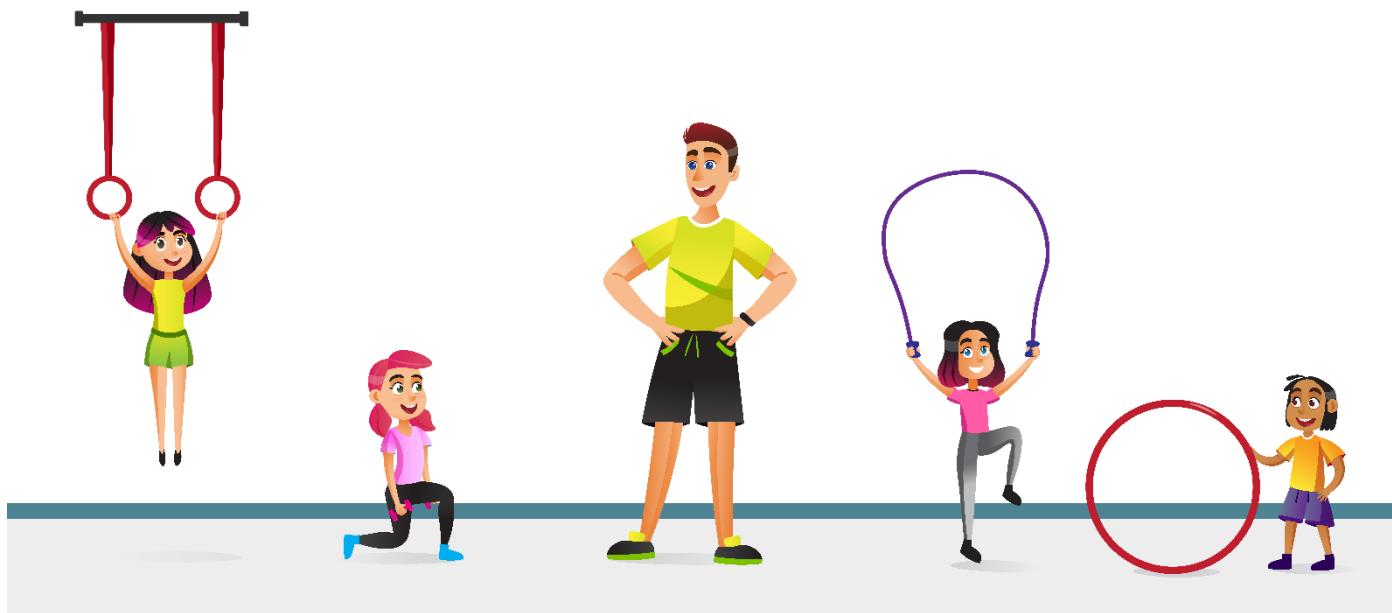
ESTRATÉGIAS 2 – DURANTE DAS AVALIAÇÕES

É preciso deixar que os alunos escolham como serão as avaliações, se individualmente, ou em pequenos grupos escolhidos por eles a fim de evitar desconforto a alguns.

Torna-se necessário também dispor de um “plano B” para aqueles alunos que não fizerem as avaliações. Tais atividades poderão ser decididas conjuntamente.

Outra questão importante é sobre o vestuário, pois os alunos devem usar roupas leves, sem bonés e sapatos.

Após as avaliações, os alunos devem ser orientados a copiar os seus resultados para que possam ser usados em momento oportuno.



ESTRATÉGIAS 3 – APÓS DAS AVALIAÇÕES

Para facilitar a interpretação dos resultados de acordo com as tabelas de referências, o professor poderá usar de exemplos fictícios, ou mesmo perguntar se algum aluno gostaria de ter os seus dados avaliados pela turma, como exemplo.

É importante disponibilizar todas as tabelas de referência das avaliações antropométricas para os alunos, seja impressa, seja por meio digital, para que eles possam ter a possibilidade de fazer os seus cálculos sem precisar se expor. Esta classificação deve ser feita logo após a coleta, por conta das mudanças que podem acontecer.

As avaliações físicas devem ser combinadas com conteúdos que tenham relação com o corpo, normalmente na temática Corpo, Saúde e Beleza.

Com relação à avaliação PEVI, os alunos também devem fazer a sua própria classificação, mas não é tão urgente, podendo ser realizada a qualquer momento, já que o estilo de vida pode ser facilmente trabalhado individualmente ou relacionando a outros conteúdos.



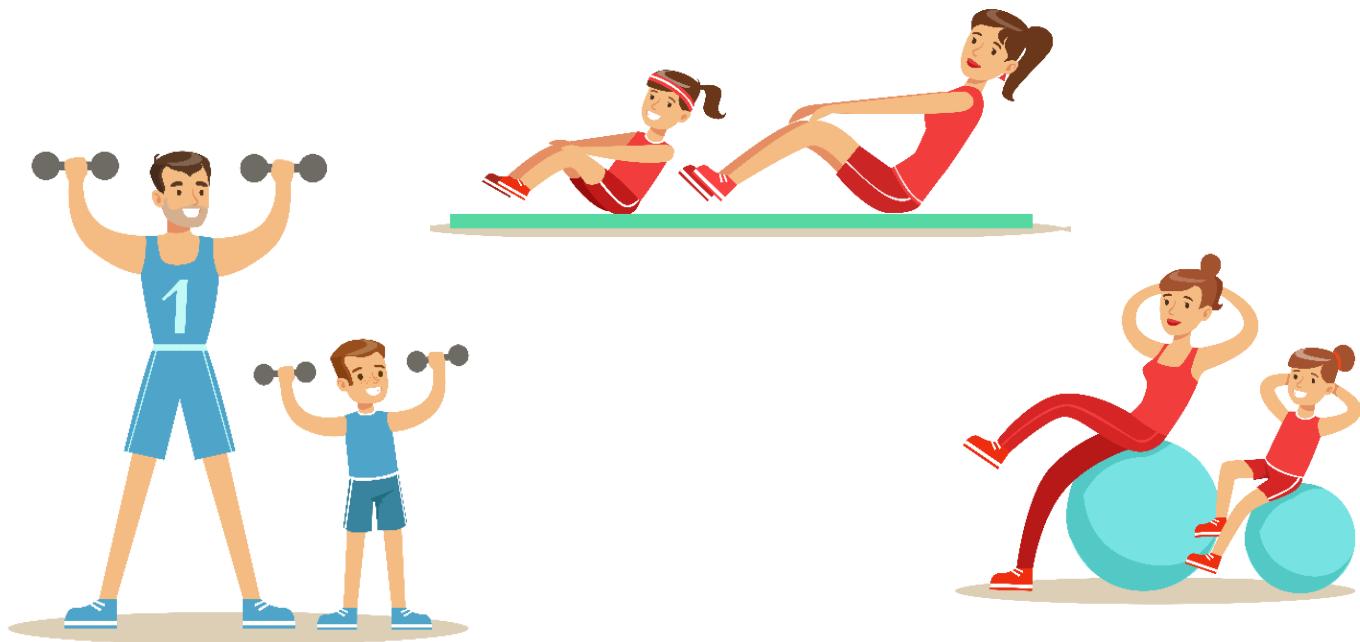
ESTRATÉGIAS 3 – APÓS DAS AVALIAÇÕES

Para trabalhar com o Pentáculo do Bem-Estar, orientamos que seja promovida uma discussão prévia sobre termos como “qualidade de vida” e “estilo de vida,” bem como os fatores que compõem o PEVI.

A primeira avaliação a ser feita, no PEVI, é a visual, através da observação dos gabaritos(forma de estrela), lembrando que quanto mais preenchidos, melhor é o estilo de vida individual. Só depois dessa análise superficial e que devem ser analisados os fatores individualmente.

Caso seja do interesse do professor, poderão ser feitas mais de uma avaliação durante o ano para verificar o crescimento e desenvolvimento do aluno e analisar se houve alterações no estilo de vida, mas recomendamos, no máximo, uma por semestre.

O acompanhamento poderá ser ao longo da escolarização básica no caso de escolas que tenham anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio (faixas etárias para quais os testes sugeridos nesse produto são indicados).





CONSIDERAÇÕES FINAIS

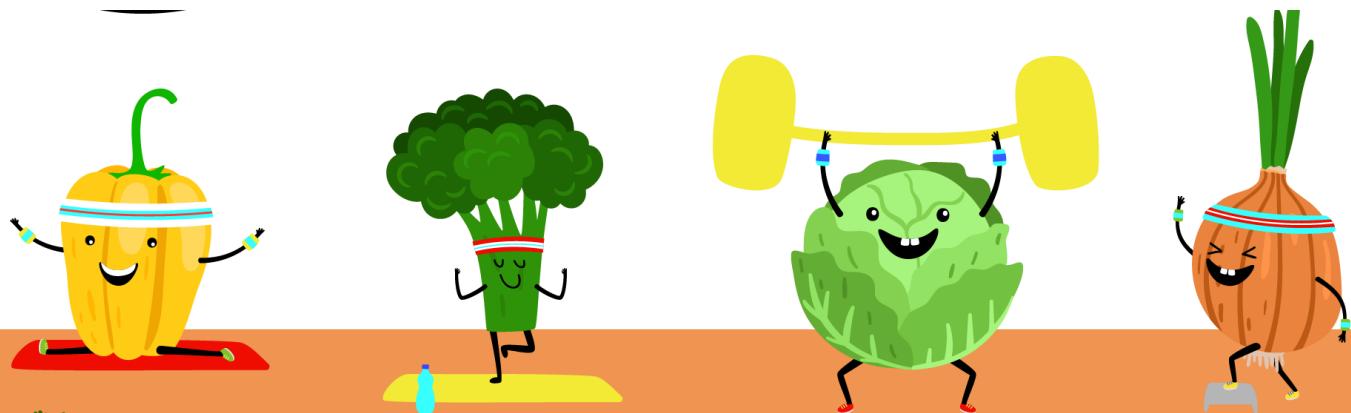
O acompanhamento do estilo de vida dos escolares e dos dados antropométricos é fundamental para detectar hábitos na rotina dos estudantes como a alimentação desbalanceada ou a falta de atividade física para que possamos, enquanto profissionais de Educação Física, interferir neste processo e evitar o surgimento de doenças devido a adoção de práticas não saudáveis.

É notório que é papel do professor de Educação Física avaliar, acompanhar, propor e criar conhecimento durante a prática das aulas no sistema escolar bem como auxiliar o adolescente para analisar o seu perfil, combater o sedentarismo, equilibrar sua ingestão calórica e transformar o seu estilo de vida o quanto antes. A literatura nos reporta que uma criança ou adolescente com hábitos saudáveis se transformará em um adulto saudável. Vale ressaltar que esta função não é apenas da escola, uma vez a qualidade de vida envolve outros fatores como renda e políticas públicas, por exemplo.



Embora já se configure histórica a necessidade do acompanhamento do processo de crescimento e desenvolvimento junto aos escolares, na atualidade poucos profissionais e poucas escolas priorizam a avaliação, o acompanhamento e a intervenção a partir dos dados antropométricos. Muito menos buscam entender o estilo de vida dos alunos e propor ações práticas para os grupos de risco. Somente conhecendo o nosso aluno é que poderemos, de forma eficaz, planejar, aplicar e atingir os objetivos propostos no currículo escolar.

Conhecer a si próprio, saber o funcionamento do corpo, suas possibilidades e seus limites são o objeto de estudo da Educação Física e temos que ter um trato pedagógico com esses conhecimentos. Neste cenário, as aulas de Educação Física adquirem vital importância, pois dispõem de conteúdos já presentes no currículo da disciplina. Nós defendemos o uso de avaliações do estilo de vida e das medidas antropométricas para mostrar ao aluno como o seu corpo está, como o seu estilo de vida se apresenta e o que isso poderá influenciar no seu futuro quando analisado sob o ponto de vista da ciência.





**PARA SABER
MAIS**

PARA SABER MAIS

PROJETO ESPORTE BRASIL: O Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens.

Site: <https://www.ufrgs.br/proesp/>

LIVRO: Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Markus Vinícius Nahas.

Disponível para venda no site: <http://markusnahas.blogspot.com/>

MINISTÉRIO DA SAUDE - IMC para crianças e adolescentes

Site: <http://www.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40510-imc-em-criancas-e-adolescentes>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE(OMS) – Referências em IMC para adolescentes

Site: https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

SISVAN-Orientações para coleta e análise de dados antropométricos

Site:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_e_dados_antropometricos.pdf

MATERIAL DE APOIO CURRICULO PAULISTA

Site: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/educacao-infantil-e-ensino-fundamental/materiais-de-apoio/>

<https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/ensino-medio/materiais-de-apoio/>

REFERÊNCIAS

ABERNETHY, Peter; OLDS, Tim; EDEN, Barbara; NEILL, Michelle; BAINES, Linda. Antropometria, Saúde e Composição Corporal. In: NORTON, Kevin; OLDS, Tim. **Antropométrica**. Editora Artmed, 2005. p. 347-371.

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016**. ABESO. 4. ed. São Paulo, SP, 2016. p. 1-188.

BATALHA, Sabrine Basso et al. Análise da correlação de três medidas antropométricas de peso corporal em escolares. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 16, n. 3, p. 1-7, dez., 2017. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/31603>. Acesso em: 10 fev. 2020.

BERGMAN, Gabriel Gustavo. **Crescimento Somático, aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida de escolares de 10 a 14 anos**: um estudo longitudinal. Orientador: Antônio Carlos Stringhini Guimarães. 2006. 175 f. Dissertação (Mestrado em ciências do movimento humano) - Escola Superior de Educação Física, UFRSG, Porto Alegre, 2006.

BEZERRA, Ricardo Andrade. **Alterações no estado nutricional antropométrico, atividade física e consumo alimentar em escolares de Santa Cruz/RN**: um estudo de base populacional. Orientadora: Ana Paula Trussardi Fayh. 2018. 61 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

BRASIL. Lei n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Diário oficial da União, Brasília, DF, 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 23 set.2018.

BRASIL. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde (Série B. Textos Básicos de Saúde)**. 2008. 61 p.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular- Educação é a base**. Versão revista. Brasília, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 18 jul. 2019.

GAYA, Adroaldo Cesar Araújo; GAYA, Anelise Reis. **Manual de testes e avaliação**. PROESP-Br. Porto Alegre: Editora Perfil, 2016. Disponível em: <Https://Www.Ufrgs.Br/Proesp/Arquivos/Manual-Proesp-Br-2016.Pdf>. Acesso em: 05 jul. 2019.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR Balieiro, 1997.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole; 2006.

HENRIQUES, Patrícia et al. Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. **Ciência saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4143-4152, dez. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001204143&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 fev. 2020.

MINUZZI, Tatiane et al. Relação do comportamento do perfil do estilo de vida de escolares com o de seus pais. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 9, p. 3563-3570, set. 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000903563&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 fev. 2020.

NAHAS, Markus Vinícius. O Pentáculo do Bem-Estar. **Boletim do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde**. Ano 2, v. 7, p.1, 1996.

NAHAS, Markus Vinícius; BARROS, Mauro Virgilio Gomes de; FRANCALACCI, Vanessa. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, out. 2000.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Do Autor, 2017.

OLIMPIO, Eliana; MARCOS, Cristina Moreira. A escola e o adolescente hoje: considerações a partir da psicanálise. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 21, n. 3, p. 498-512, set. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682015000300006&lng=pt&nrm=iso. Acesso: em 10 fev. 2020.

PAPALIA, Diane. E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre; Artmed, 2013. 793 p.

PORTE, Leslie Andrews. **Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos**. Life Style, v. 1, n. 1, p. 8-10, mar., 2011. Disponível em: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/128>. Acesso em: 09 jul. de 2019.

REIS, Edna Aparecida dos Reis. Educação Física: A Avaliação Física Como Prevenção. In: PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. **Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE:** Produção Didático-pedagógica, 2013. Ibaiti: SEED/PR., 2013. v. 2. (Cadernos PDE). Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_uenp_edfis_pdp_edna_aparecida_dos_reis.pdf. Acesso em: 10 de jun. de 2019.

SÃO PAULO, Secretaria de Educação do Estado de São Paulo. **Curriculum do Estado de São Paulo:** linguagens, códigos e suas tecnologias. Brasília, 2011.

SÃO PAULO. Secretaria de Estado da Educação. **Curriculum Paulista: linguagens e suas tecnologias**. 2d. São Paulo: SE Educação Física – Ensino Fundamental. São Paulo: SEE, 2019.

SÃO PAULO. Secretaria da Educação. **São Paulo faz escola Guia de transição:** Área de Linguagens. Anos Finais Ensino Médio e Ensino Médio. Disponível em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/ensino-medio/materiais-de-apoio/>. Acesso em: 27 nov. 2019b.

SARAIVA, João Paulo; LOPES, Luís Carlos. Relação entre a coordenação motora e a aptidão física em crianças dos 9 aos 14 anos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 1, p. 141-149, 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/7979>. Acesso em: 5 de mar. 2020.

SOUZA, Janekeyla Gomes de Sousa *et al.* Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 77, p. 87-93, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1259>. Acesso em: 20 mar. 2020.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth; SILVA, Marina Vieira da. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 5, p. 449-459, out. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000500001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 26 mar. 2020.

VIEIRA, Sarah Aparecida *et al.* Índice relação cintura-estatura para predição do excesso de peso em crianças. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 52-58, mar. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822018000100052&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 27 mar. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** 2004. Disponível em: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/. Acesso em: 10 set. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Integrated chronic disease prevention and control.** Geneva, Switzerland: World Health Organization. 2005. Disponível em: http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/index.html. Acesso em: 10 set. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents.** Bulletin of the World Health Organization, v. 85, p. 660-667, 2007. Disponível em: <https://www.who.int/bulletin/volumes/85/9/07-043497/en/>. Acesso em: 10 set. 2019.

ANEXOS

FICHA DE AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

TURMA:

N.º	NOME	IDADE	PESO	ESTATURA	ENVERGADURA	CINTURA QUADRIL	OBS.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

PERFIL DO ESTILO DE VIDA

O “Estilo de Vida” corresponde ao conjunto de ações individuais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Essa ação tem grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos. Os itens abaixo representam características do estilo de vida de adolescentes relacionados com a manutenção da saúde e ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[] NUNCA (Não faz parte do seu estilo de vida)

[1] ÀS VEZES

[2] QUASE SEMPRE

[3] SEMPRE (Faz parte do seu estilo de vida)

1. ALIMENTAÇÃO	
a) Você costuma se alimentar bem no café da manhã.	[]
b) Você ingere frutas e verduras diariamente.	[]
c) Você evita frituras e outros alimentos gordurosos.	[]
2. ATIVIDADE FÍSICA	
d) Você participa das aulas de Educação Física em sua escola.	[]
e) Você pratica algum tipo de exercício físico, esporte, dança ou luta fora da Educação Física Escolar.	[]
f) Você costuma caminhar ou pedalar no seu deslocamento diário.	[]
3. COMPORTAMENTO PREVENTIVO	
g) Você está informado e procura se prevenir de doenças sexualmente transmissíveis.	[]
h) Você evita situações de risco e pessoas violentas.	[]
i) Você conhece e evita os malefícios do fumo, álcool e outras drogas.	[]
4. RELACIONAMENTOS	
j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.	[]
k) Seu lazer inclui encontros com amigos ou atividades recreativas em grupos.	[]
l) O ambiente escolar e seu relacionamento com professores são bons.	[]
5. CONTROLE DE ESTRESSE	
m) Você está satisfeito com seu corpo e com seu jeito de ser.	[]
n) Você acha normal o nível de cobrança de seus pais por resultados escolares.	[]
o) Imagina como será seu futuro é estimulante.	[]

Considerando suas respostas aos 15 itens, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.

- Deixe em branco se você marcou zero 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]

