



ACADEMIA NA ESCOLA COMO ESPAÇO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

School academy as a teaching and learning space

Ana Neri Silva de Sousa¹, José de Caldas Simões Neto²
Marcos Antonio Araújo Bezerra³, Lara Belmudes Bottcher⁴

RESUMO

O papel da Educação Física Escolar na Educação Básica, através da ação dos professores é aliado ao processo ensino e aprendizagem é oportunizar vivências que impulsionem a uma adesão de estilo de vida mais saudável por parte da comunidade escolar. Nessa perspectiva o principal objetivo desse estudo é observar como a Academia na Escola é utilizada por professores para a práxis pedagógica nas aulas de Educação Física, como também fomentar a academia na escola como espaço de ensino e aprendizagem. A presente pesquisa caracteriza-se com um estudo descritivo de campo quanti-qualitativa. A população foi composta pelos professores das escolas que participem do projeto Academias nas Escolas. A amostra foi composta por 06 escolas e 11 dos professores de Educação Física na região metropolitana do cariri cearense. Considerando as informações colhidas podemos observar que a maioria dos professores conhece o projeto Academia na Escola, porém a maioria não foi capacitada para sua utilização, pois alguns alegam que o tempo pedagógico é pouco para que as aulas sejam satisfatórias. A academia é usada para ensaios de coreografias, atividades recreativas, jogos cooperativos entre outros. Em relação aos equipamentos estão em boas condições de uso, porém não tem manutenção. O ambiente da Academia na Escola favorece o aprendizado com estímulo para que os alunos possam descobrir seu corpo e como melhorar a sua qualidade de vida, tendo em vista que nesse ambiente os jovens conseguem comunicar-se facilmente. O projeto Academia na Escola foi criado para facilitar o aprendizado dos alunos e oferecer ao professor um espaço diferenciado da sala de aula. Porém, é preciso que os professores repensem na maneira de proporcionar aos alunos a prática de atividades corporais mais voltadas a esse conteúdo e a forma de utilização desse espaço na escola.

Palavras-chave: Academia na Escola. Educação Física. Ensino Médio.

ABSTRACT

The role of Physical Education in Basic Education, through the action of teachers in high school and in the learning process is the opportunity to experience that drives an adherence to a healthier lifestyle by the school community. In this perspective, the main objective of this study is to observe how the Academy at School is used by teachers for practical Physical Education classes, as well as promoting the Academy at School as a space for teaching and learning. This research was characterized by a descriptive study of quantitative and qualitative field. The population was made up of teachers from schools that participate in the School Academies project. A sample consisted of 06 schools and 11 Physical Education teachers in the metropolitan region of Cariri Ceará. As the information collected can observe most of the known teachers or the academic project at the school, but most are not qualified to use it, as some claim that the pedagogical time is too little for the classes that are satisfactory. The academy is used for choreography rehearsals, recreational activities, cooperative games, among others. In relation to the equipment, they are in good condition for use, but have no maintenance. The environment of the Academy in the School favors learning with encouragement for students who can discover their bodies and improve their quality of life, in view of the environment that young people can easily hear. The Academy in School project was created to facilitate students' learning and offer the teacher a differentiated classroom space. However, it is necessary that teachers pay the way to offer students the practice of corporate activities more focused on this content and the way of using this space at school.

Keywords: Academy at School. Physical Education; High School.

¹ Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil. E-mail: aananeri@hotmail.com

² Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil. E-mail: ncaldas_22@hotmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1036-2315>

³ Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil. E-mail: marcosantonio@leaosampaio.edu.br. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3385-4024>

⁴ Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil. E-mail: larabottcher@leaosampaio.edu.br. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5504-4102>





1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos a tecnologia tem avançado e contribuído para a realização de tarefas que dantes levariam certo tempo para desempenhá-las. Elas estão sempre presentes em vários momentos do nosso cotidiano, sejam elas para aproximar distâncias, locomoção, como exemplo, automóveis, celulares, internet, games, computadores e elevadores; é notório que estes têm facilitado muito a vida do indivíduo (GUIMARÃES, 2014), e, principalmente, nas necessidades físicas e materiais as quais estamos sujeitos; sejam estas, calçados, roupas, remédios e principalmente na alimentação (NAHAS, 2006).

Assim como esta modernização tem facilitado a execução destas tarefas do cotidiano também ela tem sido um dos principais agentes causadores da limitação do gasto energético muscular poupando o dispêndio de energia que o ser humano possui para a realização de tarefas simples quanto subir escadas, caminhar levando-o ao comodismo e a não prática de atividade física tornando-se totalmente inativo (GUIMARÃES, 2014).

Este fato está contribuindo para o possível surgimento de doenças crônicas não-transmissíveis como a obesidade e as doenças cardiovasculares, glicêmicas, e musculoesqueléticas que são consequências de maus hábitos alimentares e que levam ao sedentarismo. Assim, não disponibilizam tempo para estarem inserido a uma prática regular de exercícios físicos que proporciona a diminuição de peso, melhoria da flexibilidade, melhor vascularização resistência óssea. Esse mesmo tempo tem sido apropriado pelo o uso abusivo de games, computadores e televisão somando para uma possível redução da qualidade de vida (NIEMAN, 2011).

A qualidade de vida apresenta uma correlação com o processo ensino e aprendizagem, obtida através das práticas de atividades propostas pelo profissional de Educação Física no âmbito escolar; é de suma importância para o desenvolvimento do discente auxiliando na sua psicomotricidade; atividades estas quando vivenciadas resultam em mudanças comportamentais relacionadas à adesão de hábitos e práticas saudáveis. O papel da Educação Física em escolares do Ensino Médio através da ação dos professores aliado ao processo ensino e aprendizagem é oportunizar vivências que impulsionem a uma adesão de estilo de vida mais saudável por parte da comunidade escolar (NUNES, 2014).

O incentivo por parte do profissional de Educação Física como principal mediador que ajudará os educandos a estarem inseridos as boas práticas de atividade físicas, é pautado na promoção da saúde através de ações educativas tendo em vista que é um grande desafio para o profissional trabalhar atividades voltadas ao desenvolvimento motor em conjunto a uma boa alimentação desta faixa etária (NUNES, 2014).

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN, ele designa quais os conteúdos que devem estar inseridos nas aulas de Educação Física tendo a ginástica como um dos conteúdos; sendo que a modalidade de musculação tem destaque neste bloco de conteúdos Esportes, Lutas e Ginásticas como prática corporal a qual propõe um melhor conhecimento sobre a biomecânica e a funcionalidade do indivíduo em que estão propostos nos blocos de



conteúdos relativos ao ‘Conhecimentos sobre o Corpo’ (BRASIL, 1998). O PCN do Ensino Médio tem como objetivo principal a vivência da prática de atividade física relacionada à saúde como resultado deste conhecimento por parte dos alunos como finalidade de sua formação básica (BRASIL, 2000).

A musculação é um tipo de treinamento que visa desenvolver a força, a flexibilidade, o fortalecimento de articulações e da estrutura óssea, contribuindo para o aumento do ganho de massa magra através de uma série de exercícios semiestruturados e planejados com ou sem a utilização de pesos e/ou com a utilização do peso corporal colaborando para uma maior funcionalidade na vida do indivíduo (OLIVEIRA, 2015).

A musculação como conteúdo não deve fundamentar o ganho de força como principal informação a ser repassado aos jovens desta faixa etária; salvo como uma atividade que implica na obtenção de saúde e um melhor preparo físico para a realização de outras práticas segundo o PCN do Ensino Fundamental (BRASIL, 1998). Entende-se que a musculação enquanto modalidade nas aulas de Educação Física tem alicerce e não é algo inovador, sendo que Macêdo *et al.* (2014) propõe que esta deve ser melhor aproveitada como conteúdo a ser trabalhado nas aulas de Educação Física.

Assinala que quando se trata de selecionar os conteúdos, embora seja de maior destaque os esportes coletivos, mistos e individuais como por exemplo o atletismo de forma tradicionalista seguido como temática das aulas, tendo em vista que fora da área escolar houve um avanço na busca por atividades como ginástica, lutas, caminhada e musculação.

Possivelmente para a redução dos gastos dos cofres públicos com altos custos médicos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis, faz-se necessários a implementação de programas voltados a população que atentem a promoção de um estilo de vida mais ativo e hábitos de vida mais saudáveis. No estado do Ceará, há um projeto voltado à comunidade escolar denominado Academia na Escola, que contempla escolas tanto do interior quanto da capital, tem principal objetivo promover uma maior acessibilidade aos escolares à prática de exercícios em uma sala de musculação e ergometria, contribuindo para uma forma de intervenção do profissional de Educação Física dentro do ambiente escolar (DIÁRIO DO NORDESTE, 2011).

O projeto Academia na Escola foi idealizado primeiro para atender as escolas que não possuem uma quadra esportiva ou algum espaço livre para que os estudantes possam praticar atividades físicas. Ele tem o intuito de oferecer ao professor um espaço diferenciado da sala de aula, o projeto piloto atende a 62 escolas de ensino médio no estado do Ceará na capital e interior, com 11 escolas contempladas. Na região metropolitana do cariri cearense o projeto contempla seis escolas, sendo três na cidade do Crato, duas escolas na cidade de Juazeiro do Norte e uma na cidade de Barbalha que fazem parte desse projeto.

Observando a musculação no contexto escolar, esse tema pode ser ampliado, fundamentado e atribuído valores pedagógicos através de pesquisas e estímulo do docente sobre o tema na escola, para a sensibilização dos estudantes, para conhecimento do corpo, das práticas de atividades física e os seus benefícios para a melhoria da qualidade de vida. Este



trabalho tem como finalidade observar como a Academia na Escola é utilizada por professores para a práxis pedagógica nas aulas de Educação Física, como também fomentar a Academia na Escola como espaço de ensino e aprendizagem.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se com um estudo descritivo de campo quanti-qualitativa. A população foi composta das escolas que participem do projeto Academia na Escola e seus professores, e a amostra foi composta por 06 escolas selecionadas e 11 professores de Educação Física dessas escolas foram participantes da pesquisa da região metropolitana do cariri cearense.

Foi elaborado um questionário pelos autores da pesquisa para avaliar o estado físico e de funcionamento da Academia na Escola, bem como a metodologia e conteúdos trabalhados no Ensino Médio das escolas pelos professores de Educação Física aplicado através de entrevista semiestruturada pelos autores individualmente.

Foi apresentado o projeto à direção das escolas explicando os objetivos da pesquisa, após liberação foram feitas as entrevistas juntos aos professores de Educação Física nos horários de planejamento dos professores, foi apresentado os objetivos da pesquisa, entregue o TCLE para adesão a pesquisa de forma voluntária e em seguida as normas de acordo com a Resolução n. 466/12. Em seguida foi realizada a visita nas dependências das academias para realização do relatório de observação pelos pesquisadores.

A análise dos dados foi realizada através de descrição dos resultados, utilizando o programa Excel 2010 por distribuição de frequência e apresentados em valores por percentuais através de uma leitura descritiva, além de relacionadas, em blocos de proximidade algumas respostas descritivas dos avaliados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As escolas contempladas com o projeto Academia na Escola não possuem quadra esportiva e não tem espaços amplos para a prática de atividade física, 50% das escolas oferta somente Ensino Médio e 50% oferta Ensino Fundamental Séries Finais e Ensino Médio. Em relação aos professores 25% são graduados e 75% especialistas principalmente nas áreas de Educação Física Escolar e Fisiologia do Exercício, com formação entre os anos 2004 e 2012, com média de seis anos de atuação profissional. As aulas de Educação Física nas escolas pesquisadas são aplicadas da seguinte forma: 73% aulas são teóricas e práticas, 18% somente com aulas práticas e 9% somente com aulas teóricas.

Conhecer o professor, sua formação básica e como se constrói ao longo da sua carreira profissional é fundamental para que se compreendam as práticas pedagógicas dentro das escolas. Entendemos que se tornar professor, é um processo de longa duração, de novas aprendizagens e sem um fim determinado (CANÁRIO, 2000).



A complexidade de fatores que permeiam a questão da formação continuada é bastante abrangente e está ligada ao desenvolvimento da escola, do ensino, do currículo e da profissão docente. Para além da aprendizagem da matéria a ser dada em sala de aula, a formação de professores traz consigo aspectos relevantes que constituem o ser professor. Nesse sentido, a formação de professores vem sendo foco de análise por vários estudos e pesquisas nas últimas décadas. Para Sacristán (1999, p. 64), “[o] debate em torno do professorado é um dos pólos de referência do pensamento sobre a educação, objeto obrigatório da investigação educativa e pedra angular dos processos de reforma dos sistemas educativos”.

Dentro dessa perspectiva, a formação continuada, entendida como parte do desenvolvimento profissional que acontece ao longo da atuação docente, pode possibilitar um novo sentido à prática pedagógica, contextualizar novas circunstâncias e ressignificar a atuação do professor. Trazer novas questões da prática e buscar compreendê-las sob o enfoque da teoria e na própria prática, permite articular novos saberes na construção da docência, dialogando com os envolvidos no processo que envolve a formação (IMBERNÓN, 2010).

Em relação ao conhecimento dos professores sobre o projeto Academia na Escola e sua utilização durante as aulas de Educação Física, podemos perceber que 73% conhece o projeto, 9% conhecem parcialmente e 18% não conhecem sobre o projeto e seus objetivos, o que nos leva a refletir sobre a abrangência do projeto dentro da própria escola, ainda existem professores que não conhecem a política do espaço disponível no ambiente escolar.

Dos professores pesquisados 90% não participaram de nenhum treinamento e/ou capacitação sobre o projeto e 10% participaram de um treinamento sobre a implementação desse espaço, 55% dos professores relataram que a academia está em funcionamento, já 36% relataram que a academia está funcionando parcialmente e 9% relataram que não está funcionando e 100% dos professores relataram que o principal público da academia são os estudantes.

Quanto à estrutura física e os equipamentos da Academia na Escola, 9% dos professores reconheceram que está péssima, 27% ruim, 19% que a situação está regular e 45% que a academia está em bom estado. Sobre o espaço ser um ambiente de aprendizagem, 90% dos professores consideraram a academia como espaço de aprendizagem e 10% não reconhece a Academia na Escola como ambiente de aprendizagem. Sendo que 45% utilizam o espaço da academia para a realização de suas aulas e 55% não utiliza esse espaço.

Sobre os conteúdos realizados utilizando o espaço da academia podemos perceber que as principais atividades são atividades aeróbicas, alongamento, lutas e musculação. Alguns autores têm condenado a prática da Educação Física vinculada apenas a uma parcela da cultura corporal, os esportes coletivos, especialmente aqueles mais praticados no Brasil: futebol, voleibol e basquetebol.

Discutindo este tema, Betti (1995), ressalta que, tendo em vista que os currículos das escolas de Educação Física incluem conteúdos como a dança, a capoeira, o judô, as atividades expressivas, a ginástica, o folclore e outros, como explicar a pouca utilização destes conteúdos?



A autora levanta as seguintes possibilidades: para tal fato é a falta de espaço, de motivação, de material? Comodismo? Falta de aceitação destes conteúdos pela sociedade? Ou será que os professores desenvolvem somente os conteúdos com os quais têm maior afinidade?

A ginástica assim com as lutas já faz parte dos conteúdos a serem ensinados nas aulas de Educação Física durante o Ensino Fundamental segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, sendo que a musculação é um dos temas pertencentes ao bloco de conteúdos esportes, jogos, lutas e ginásticas, assim como conhecer o funcionamento biomecânico e anatômico, dentre outros, estão no bloco de conteúdos conhecimentos sobre o corpo (BRASIL, 1998).

Ou seja, a proposta de incluir a musculação nas aulas de Educação Física não é recente ou infundada. Porém, deve-se ressaltar que, segundo os PCN do Ensino Fundamental (BRASIL, 1998), o conteúdo musculação não deve se relacionar apenas ao aumento da força ou a discussão sobre estática, mas também como a aquisição da saúde ou preparação física para outras práticas.

Já para os PCN do Ensino Médio, deve-se considerar a fase vivenciada pelos escolares, as novas propostas de educação e efetividade de aprendizagem que de conhecimentos sobre atividade física e saúde que se deseja para a disciplina na fase final da formação básica dos jovens (BRASIL, 2000).

A musculação também pode ser utilizada como uma política pública para reduzir ou ao menos amenizar alguns dos problemas de saúde da sociedade potencializando a promoção de um estilo de vida saudável. O projeto nas escolas da rede estadual de ensino do Ceará, tanto nas escolas da capital e quanto do interior que se denomina “Academia na Escola”, tem como intuito aproximar os estudantes de um espaço diferenciado com equipamentos de musculação e ergometria (DIÁRIO DO NORDESTE, 2011).

Dessa forma, abre-se mais um campo de discussão e atuação do profissional de Educação Física dentro da escola. Devido esta modalidade estar crescendo e se tornando uma das principais atividades físicas dos brasileiros de diferentes faixas etárias e com um propósito de evidenciar essa tendência nos conteúdos das aulas de Educação Física Escolar, delimitamos o conteúdo musculação nessa pesquisa por reconhecer que há poucas discussões sobre o tema no espaço escolar e que, como possível conteúdo nas aulas de Educação Física, nos faz refletir sobre sua inserção nesse espaço, bem como os discentes e os profissionais da área podem assumir esse conteúdo.

Ter uma boa saúde é um aspecto importante para uma vida com qualidade. Nos últimos anos tem-se observado uma grande participação do profissional de Educação Física na área escolar, especialmente na prática de atividade física para o benefício da saúde. O professor de Educação Física também reconhecido legalmente como profissional da saúde segundo Resolução n. 218 do Conselho Nacional da Saúde homologada em 6 de março de 1997, valorizando sua atuação na promoção da saúde e da qualidade de vida das pessoas em sinergia com a atuação dos nutricionistas, fisioterapeutas, médicos e farmacêuticos (VILARTA *et al.*, 2008).

Sabe-se que o papel da Educação Física na escola, tende a ser como auxiliadora na recuperação, aquisição e manutenção da saúde, é bastante aceita pelo imaginário social, sendo a



resposta mais prontamente dada por grande parte dos professores, inclusive da área, e de outros profissionais. O argumento mais utilizado em favor dessa visão é o de que o ser humano nunca foi tão sedentário, inativo e obeso.

Assim, o papel da Educação Física seria o de substituir o trabalho corporal antes realizado para a própria sobrevivência. Defendidos por Nahas (1997), Guedes e Guedes (1997) e Darido *et al.* (1999) em que advogam em prol de uma Educação Física Escolar dentro da matriz biológica, da saúde e da qualidade de vida desde o final do século XX. Guedes e Guedes (1997) ressaltam ainda que uma das principais preocupações da comunidade científica, nas áreas da Educação Física e da saúde pública, é a de levantar alternativas que possam auxiliar na tentativa de reverter a elevada incidência de distúrbios orgânicos associados à falta de atividade física, preocupações essas que atualmente enfrentamos no século XXI na década dos anos 2020.

Portanto, do ponto de vista pedagógico, a motivação significa fornecer um motivo, ou seja, estimular o estudante a ter vontade de aprender. Como afirma Freire (1996, p. 25), “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção”. E uma das condições indispensáveis para o estudante aprender é o seu nível motivacional, que pode depender muito do professor.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando as informações colhidas podemos observar que a maioria dos professores conhece o projeto Academia na Escola, mas não estão capacitados para exercê-lo, pois alguns alegam que o tempo pedagógico é pouco para que as aulas sejam aplicadas de maneira satisfatória, destacando que utilizam a academia sim, mas para ensaios de coreografias, atividades recreativas, jogos cooperativos entre outros, já se tratando dos equipamentos estão em boa situação, porém não tem manutenção alguma.

O presente estudo entende que o ambiente academia não só favorece o aprendizado como seria de grande estímulo para que os escolares descobrissem a qualidade física do corpo, tendo em vista que nesse ambiente os jovens de idades próximas se comunicam facilmente.

O projeto foi criado para facilitar o aprendizado dos estudantes e oferecer ao professor um espaço diferenciado da sala de aula. Por que não o fazem? Como consta nos Parâmetros Curriculares Nacionais o conteúdo musculação não visa somente a musculação como uma forma de corpo perfeito, cheios de músculos, mas faz com que os discentes tenham consciência que seu corpo precisa de estímulos para uma vida com qualidade.

É necessário repensarmos novas estratégias de proporcionar aos estudantes a prática de atividades corporais mais voltadas à aprendizagem significativa, bem como envolver os estudantes em todo o processo desde a seleção das atividades até o seu desenvolvimento, estimulando o protagonismo dos estudantes na escola através do espaço da Academia na Escola como fermenta pedagógica de ensino e aprendizagem.



Novas pesquisas devem ser realizadas na buscar de soluções e respostas aos desafios encontrados nessa pesquisa, como também sensibilizar a toda a comunidade escolar sobre a importância desse conteúdo e da academia na escola como espaço de ensino e aprendizagem.

REFERÊNCIAS

BETTI, I. C. R. Educação Física Escolar: a percepção discente. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 158-67, 1995.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Médio: linguagem, códigos e suas tecnologias**. Brasília: MEC/SEM, 2000.

BRASIL. Secretaria de Ensino Médio. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEM, 1998.

CANÁRIO, R. **Educação de adultos: um campo e uma problemática**. Educa. Formação, 2000.

DARIDO, S. C. *et al.* Educação Física no Ensino Médio: reflexões e ações. **Motriz Journal of Physical Education**, v. 5, n. 2, p. 138-145, dez. 1999. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/8728> . Acesso em: 18 abr. 2020.

DIÁRIO DO NORDESTE. **Academia na escola**, 2011. Disponível em: <http://diariodonordeste.com.br/cadernos/cidade/academia-naescolapublica-1.760043> . Acesso em: 20 nov. 2019.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GUEDES, J. E. R. P.; GUEDES, D. P. Características dos programas de Educação Física Escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 1, p. 49-62, 1997. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Dartagnan_Guedes/publication/237747630_caracteristicas_dos_programas_de_educacao_fisica_escolar/links/541c7fae0cf2218008c9f727/caracteristicas-dos-programas-de-educacao-fisica-escolar.pdf . Acesso em: 20 nov. 2019.

GUIMARÃES, R. B. C. **Influência do estilo de vida dos pais no nível de atividade física dos filhos adolescentes**, 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/3189> . Acesso em: 20 nov. 2019.

IMBERNÓN, F. **Formação continuada de professores**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

SACRISTÁN, J. G. **Poderes instáveis em educação**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

MACÊDO, P. P.; SOUZA, F. J. R.; ALVES JUNIOR, T. A.; LETIERI, R. V.; SILVA NETO, L. V.; TROMPIERI FILHO, N.; PONTES JUNIOR, J. A. F. A musculação como conteúdo nas aulas de Educação Física Escolar. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista,



v. 13, n. 4, p. 15-22, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Airton_Pontes_Junior2/publication/269222563_A_musculacao_como_conteudo_nas_aulas_de_Educacao_Fisica_escolar/links/5484c1820cf283750c370a1d.pdf . Acesso em: 19 nov. 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, M. V. Educação Física no Ensino Médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. In: SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, IV., 1997. **Anais**, Escola de Educação Física e Esportes, 1997. p. 17-20.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**: teste e prescrição de exercícios. Tradução Rogério Ferraz e Fernando Gomes do Nascimento. Barueri: Manole, 2011.

NUNES, B. A. A. *et al.* A survey of software-defined networking: past, present, and future of programmable networks. **IEEE Communications Surveys & Tutorials**, v. 16, n. 3, p. 1617-1634, 2014. Disponível em: https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/6739370?casa_token=OOnIYAOddtYAAAAA:Nh-ARCqdEV2qcWlGpIQ3WiKog3sIX3E2nrIO7w59tY-mjzS_-vP4D90JUjA7QXsZoC08GFOu3Ibj8g. Acesso em: 18 abr. 2020.

OLIVEIRA, A. S. S. Mais que um exercício: as influências da musculação para uma vida saudável. **Revista Eletrônica Mutações**, v. 6, n. 10, p. 172-175, 2015. Disponível em: <http://periodicos.ufam.edu.br/index.php/relem/article/view/919/pdf>. Acesso em: 19 abr. 2020.

VILARTA, R. A Educação Física e a promoção da qualidade de vida na escola: desafios na saúde de comunidades escolares. In: **Atividade física e qualidade de vida na escola**: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas: IPES, 2008. p. 11-18. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap1.pdf. Acesso em: 20 jan. 2020.

Submetido em 19/05/2020

Aceito em 22/05/2020

Publicado em 11/2020