

EL PAPEL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

Narjara Tatiane de Brito Sombra Martins

thati_sombra@yahoo.com.br

Escola Estadual Professor Antonio Ferreira de Souza (Município Boa Vista - Brasil)

RESUMEN

Esta investigación se desarrolló bajo una perspectiva cualitativa orientada a determinar la influencia de la actividad física en la salud y calidad de vida del adolescente de la Escuela Estadual Professor Antonio Ferreira de Souza ubicada en el Municipio Boa Vista. Teniendo como basamento teórico general: el rol de la escuela en la promoción de la salud las actividades físicas propias de la adolescencia, la vinculación entre la educación física escolar y la calidad de vida y la práctica pedagógica a través de proyectos innovadores. En consecuencia, se desarrolló una metodología en el marco del enfoque cualitativo basada en la descripción contextualizada de situaciones intersubjetivas de los docentes de Educación Física para comprender la realidad compleja de la enseñanza en este ámbito, mediante la recolección de los datos y su análisis sistemático. De esta manera, la principal conclusión del estudio versó en la necesidad de dotar al docente de Educación Física de las herramientas necesarias, tanto prácticas como teóricas y metodológicas, de manera tal, que asuman la enseñanza de esta disciplina de forma integral.

Palabras clave: Educación Física, calidad de vida y práctica pedagógica.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE PROMOTION OF HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF ADOLESCENTS

ABSTRACT

This research was developed under a qualitative perspective aimed at determining the influence of physical activity on the health and quality of life of adolescents at the Professor Antonio Ferreira de Souza State School, located in the Municipality of Boa Vista. The general theoretical basis are: the role of the school in promoting health, physical activities typical of adolescence, the link between school physical education and quality of life, and pedagogical practice through innovative projects. Consequently, a methodology within the framework of the qualitative approach was developed based on the contextualized description of intersubjective situations of Physical Education teachers to understand the complex reality of teaching in this area, through data collection and systematic analysis. In this way, the main conclusion of the study was the need to provide the Physical Education teacher with the necessary tools, both practical, theoretical, and methodological, in such a way that they can assume the teaching of this discipline in an integral manner.

Keywords: Physical Education, quality of life and pedagogical practice.

O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS ADOLESCENTES

RESUMO

Esta pesquisa foi desenvolvida sob uma perspectiva qualitativa com o objetivo de verificar a influência da atividade física na saúde e na qualidade de vida de adolescentes da Escola Estadual Professor Antônio Ferreira de Souza, localizada no Município de Boa Vista. Tomando como base teórica geral: o papel da escola na promoção da saúde, as atividades físicas próprias da

adolescência, a ligação entre a educação física escolar e a qualidade de vida e a prática pedagógica por meio de projetos inovadores. Consequentemente, foi desenvolvida uma metodologia no âmbito da abordagem qualitativa baseada na descrição contextualizada de situações intersubjetivas de professores de Educação Física para compreender a complexa realidade do ensino nesta área, através da recolha de dados e análise sistemática. Desta forma, a principal conclusão do estudo foi a necessidade de dotar o professor de Educação Física das ferramentas necessárias, tanto práticas, teóricas e metodológicas, de forma que assumam o ensino desta disciplina de forma integral.

Palavras-chave: Educação Física, qualidade de vida e prática pedagógica.

23 de junio de 2020

Introducción

La práctica docente está densamente asociada con este proceso, que trata de guiar al adolescente en una sociedad inmersa en la tecnología y sus avances desenfrenados, considerando las constantes preocupaciones que surgen con el aumento del estilo de vida sedentario y su influencia en la vida del adolescente.

Además de esta práctica inexpressiva de actividad física, es esencial comprender que la primacía para los tipos de actividades y ejercicios físicos está cambiando, y el alcance de los medios también favorece esta realidad.

Al reflexionar sobre el papel del profesor en las prácticas de aprendizaje desarrolladas en los ambientes donde se ofrece la Educación Física, se deben evidenciar experiencias educativas dinámicas, que estimulen a los educandos a la participación activa en las actividades propuestas. En consecuencia se propone una práctica pedagógica que provoque cuestionamientos, autonomía, percepción, raciocinio, participación, socialización e interactividad. Todas estas acciones aplicadas en la educación física pueden influir en una enseñanza más significativa, integral y humana. (Moreira, 1999).

Bases Teóricas

La institución educativa requiere el cultivo de la pluralidad en todas sus áreas, desde los niveles gerenciales de toma de decisiones a aquellos relacionados con los procesos de enseñanza y aprendizaje; procesos que involucran diseños curriculares, didáctica, planificación, práctica pedagógica, entre otros, todos los cuales, realizados de manera integrada y articulada, anima a los estudiantes la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que lo convierten en un ser humano sano mental y físicamente.

Narjara Tatiane **de Brito Sombra Martins**

La educación física es un componente curricular que aborda contenidos planificados y estructurados, estudiando y explorando la capacidad física y la aplicación del movimiento humano, estimulando el desarrollo físico y cognitivo del estudiante, así como la socialización y educación a través del movimiento, mejorando la condición física y la salud de los practicantes a través del ejercicio y las actividades físicas.

En la escuela, la Educación Física se entiende como un área que se ocupa de la cultura corporal y cuyo objetivo es introducir e integrar al estudiante en esta esfera, para proporcionar la formación de un ciudadano autónomo. En este contexto, el estudiante podrá disfrutar de juegos, deportes, bailes, luchas, gimnasia y todo tipo de actividades para su desarrollo en busca de bienestar y crecimiento saludable. Betti (1991); Freire y Scaglia, (2003).

Existe una gran necesidad de extender el vínculo entre salud y educación, compartiendo con el alumno elementos que lo estructuran en una maduración amplia y relevante. Desde esta perspectiva, es fundamental asociar la importancia de la actividad física con un estilo de vida activo y de mejor calidad, mejorando las competencias y habilidades propuestas para cada etapa de la educación, considerando a cada estudiante individualmente en su ritmo de desarrollo, características e intereses.

Actividades Física y de Salud

Actualmente vivimos en un mundo donde los avances tecnológicos contribuyen enormemente a la auto-complacencia. Las supuestas instalaciones vinculadas a lo que se llamaría progreso tecnológico impregnan una sociedad que se ahoga en los medios y las campañas de marketing. Pero, ¿cuál es el verdadero propósito de la tecnología? Esta es una pregunta interesante, dado que la evolución humana está avanzando rápidamente hacia el futuro, legitimando la idea de que la sociedad anhela un cambio nuevo y constante. ¿Pero a qué precio?

El mundo ha llegado a ofrecer una comodidad que, a pesar de facilitar la vida y el trabajo, lleva al ser humano a un contacto más expresivo con la comodidad que a veces genera la reducción del esfuerzo corporal o manual. Esta comodidad excesiva reduce significativamente la cantidad de movimiento del cuerpo, dejándonos propensos a disminuir el interés en la actividad física. Lo

que sucede está directamente asociado con el mal uso de estas tecnologías, que en lugar de contribuir al bienestar humano, solo lo aleja de este proceso. Este hecho influye directamente en la historia de luchas y logros con respecto a la promoción de la salud y la calidad de vida.

De hecho, la tecnología facilita la vida cotidiana de las personas, lo que acelera sus actividades y les da más tiempo para otras actividades. Pero, ¿dónde está el tiempo para cuidarse y mantener la salud del cuerpo? Bueno, de hecho, estamos en una sociedad que exige cada día, cada hora, soluciones para las llamadas enfermedades de hoy. El ritmo frenético al que estamos acostumbrados a vivir nos lleva a darnos cuenta de que el cuerpo está siendo descuidado, así como de su salud, lo que nos lleva nuevamente a plantear preguntas sobre su promoción y dinámica en el sector educativo, donde el proceso de La construcción de una nueva práctica se extiende, abarcando a una amplia audiencia que luego incorporará una población más crítica, reflexiva y activa.

Embudo el eje de salud, con una mirada crítica al entorno escolar y al proceso de aprendizaje en él protagonizado, si observas qué es en la escuela que el primer vínculo entre el ser humano y la práctica del movimiento y perdura a lo largo de su vida escolar, donde el conocimiento se construye a través de la exploración del cuerpo, sus límites y posibilidades. Y es en las clases de Educación Física y en las actividades extracurriculares, donde este contacto con la práctica del movimiento corporal ocurre con mayor intensidad. Desde este punto de vista, el estímulo de los adolescentes para que practiquen actividad física debe difundirse sin cesar tanto en la escuela como en el interior familiar donde tendrán subsidios para incorporar la actividad física y el deporte en sus vidas.

Sin embargo, todavía es visible el miedo a trabajar sobre el tema en el aula, incluso con varios estudios que tratan sobre el tema, el profesor de Educación Física toma el tema con discreción, dando más énfasis a los otros contenidos que componen el plan de estudios. En opinión de Duckur (2004), el plan de estudios no debe seguirse estrictamente, sin interferir con su estructura para adaptarlo al contexto de aprendizaje real en el que se inserta, puede y debe ser flexible.

Educación Física en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de la vida en la que el ser humano está muy dispuesto, donde el cuerpo sufre

transformaciones significativas y donde las reservas de energía son muy expresivas. Por lo tanto, es necesario gastar estas reservas poniendo el cuerpo en constante movimiento, aprovechando su potencial de manera óptima, asegurando un desarrollo saludable. Una forma efectiva de garantizar estos beneficios es la actividad física regular que contribuye activamente a la promoción de la salud. Estas actividades pueden ser individuales o grupales, ambas importantes para el bienestar físico, mental y social del adolescente.

Entre las formas más variadas de actividad física, cuando se trata de la escuela, los deportes son los más atractivos para practicar a los ojos de los adolescentes. Los deportes de equipo como voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol salón, y categorías individuales como judo, atletismo, lucha libre, gimnasia, así como *capoeira* y baile, son modelos de deportes que los adolescentes pueden y deben para practicar.

Sin embargo, con la avalancha de la vida cotidiana, la escuela, las actividades extra clases y una serie de tareas, el adolescente se vuelve sedentario, debido a la falta de tiempo, los excesos y las instalaciones que nos brinda la tecnología, lo que contribuye significativamente a esta agitación diaria, lo que lo llevó a dejar de lado un estilo de vida más activo, a adoptar hábitos más prácticos pero sedentarios.

A pesar de toda la importancia dada a la importancia de la actividad física regular, el número de adolescentes que lo hacen un hábito diario sigue siendo tímido. (Guedes et al, 2001). Hoy en día, el foco de atención de los adolescentes ha sido la noticia del mundo virtual, poniendo mayor énfasis en la privacidad y la búsqueda descarada de su propia identidad, llevándolos a distanciarse del contacto directo y activo, prefiriendo interacciones virtuales, creando barreras entre ellos y otros y la vida social.

Además de las paredes de la escuela, la familia puede desempeñar un papel importante en el fomento de la actividad física, como corredores, caminantes, culturistas, o algunos modos deportivos, en ejemplos en la vida de estos adolescentes, motivándolos activamente a adaptarse más a este estilo de vida más activo.

Todos los programas de salud, que incluyen actividad física regular, indican comportamientos saludables relacionados con el estilo de vida que aseguran una mejor

adaptación del cuerpo y la mente. Y el estilo de vida saludable según Uchoa (2008), representa un conjunto de actividades que regulan la conducta de las personas, ya sea en el entorno escolar, laboral o de ocio.

Para practicar actividades físicas regulares y sentirse bien, uno debe tratar de crear actitudes que promuevan el deseo de cuidar, estar bien, querer tener salud, en resumen, hábitos saludables. El desempeño de las actividades físicas durante la adolescencia debe organizarse y planificarse para cada grupo de edad, entendiendo que el adolescente está en proceso de crecimiento y maduración corporal. Dado esto, el incentivo para practicar actividades físicas y deportes de manera regular, con la orientación adecuada, es primordial, pero sin excesos, porque la estructura articular en la adolescencia aún no está completamente desarrollada, lo que puede provocar posibles lesiones.

Los titulares de conocimientos científicos, tecnológicos y de salud, tienen el deber y la responsabilidad, la tarea de difundir, promover y prescribir actividades físicas y deportivas, para la difusión de esta idea. Los adolescentes son acusados de practicar regularmente en su vida escolar y social diaria. Con la cooperación entre maestros y padres, enfocado en los estudiantes para la práctica de actividades físicas, asegura las afirmaciones para la mejora física, cognitiva y de aprendizaje.

La educación física debe conglomerar en los adolescentes el compromiso de adaptarse y reflexionar sobre su comportamiento corporal. De esta manera, no solo debe enfocarse en el desarrollo muscular sino que debe trascender el reconocimiento de la relevancia de la forma, la mecánica y el estilo del movimiento. El cuerpo no solo debe verse como un conjunto de sistemas óseos y musculares interconectados que deben ser entrenamiento para sí perfecto, pero, contemplar la totalidad del adolescente que se expresa a través de él, con sentimientos, movimientos e interacciones con el mundo.

Mezzaroba (2012) señala que la Educación Física trabaja en la promoción de la salud, y que la salud está vinculada a varios factores sociales y culturales, por lo que las políticas de salud pública deben garantizar el bienestar y la salud fuera de los límites de la escuela, y que todos pueden llevar con ellos durante toda la vida, donde los estudiantes deben ser educados para hacer ejercicio, estar activos y tener hábitos de vida saludables.

Narjara Tatiane **de Brito Sombra Martins**

Siguiendo, Sbaraini; Silva y Triani (2011) afirman que la Educación Física juega un papel importante como disciplina del Grado Curricular en la promoción de la salud, ya que la práctica regular de ejercicio físico en edad escolar proporciona grandes beneficios para la salud de los estudiantes, a fin de desarrollar tus aptitudes físicas, emocional, motor, entre otros, y sobre todo, brindan salud y bienestar.

Marzinek (2004) agrega que cada ejercicio o actividad física sugerida por la escuela tiene sus particularidades y esto motivará de manera diferente a cada uno de los estudiantes involucrados, y los estímulos son esenciales para poder desempeñarse positivamente, no como un simple artista, sino Participante activo con espíritu de equipo y deseo de superar obstáculos y triunfar.

Por lo tanto, la Educación Física debe alentar al adolescente a un gasto energético a través de actividades placenteras, que le permitan relajarse de manera recreativa, teniendo la conciencia del cuerpo, conociendo sus límites, controlando sus movimientos, socializando experiencias a través de la vida grupal. La educación física en esta etapa del desarrollo humano debe estimular el aprendizaje reflexivo de los deportes, ayudando al alumno a descubrir la diversidad de movimientos que su cuerpo le permite. Aliado lo cognitivo a lo afectivo-social, permitiendo la constancia de su desarrollo global.

Además de promover el desarrollo físico y mental y garantizar el equilibrio orgánico, mejorar el estado físico, Ribeiro y Eisenstein (1990) señalan que el ejercicio adecuado puede estimular el espíritu comunitario, la creatividad y otros aspectos que contribuyen a completar la formación integral de la personalidad del individuo. En este sentido, Barros (1993) advierte sobre la importancia de restaurar el significado educativo de la actividad física / deporte y estimular iniciativas comunitarias dirigidas al deporte como ocio.

La valorización de la educación física y el fomento de la promoción de la salud en el entorno escolar es una estrategia principal en busca de la reintegración del adolescente a un estilo de vida más activo. Para Nahas (2003), el estilo de vida activo puede definirse como un conjunto de acciones basadas en la práctica regular de actividades físicas para la salud del individuo, siendo una base importante para la salud de las personas. Sobre la base de esta premisa, el autor complementa al afirmar que el maestro

de educación física es, sobre todo, un promotor de salud en la escuela, que tiene la responsabilidad de concienciar a los estudiantes sobre la relevancia de un estilo de vida activo, con responsabilidad individual de saber, desear y tome medidas hacia la conexión corporal y psicosocial, incluidos los principios de alimentación saludable, prevención de enfermedades y manejo del estrés.

El papel del profesor de educación física en la salud de los adolescentes

La escuela tiene un papel fundamental en la formación de estos estudiantes y en la socialización del conocimiento, sin embargo, a pesar del compromiso social de cada escuela con la salud y la calidad de la escuela, Correia (2010) argumenta que el compromiso con la salud escolar es imprescindible de todos los educadores, quienes en sus competencias deben desarrollar en la escuela la búsqueda de valores sociales, respeto mutuo, autoconocimiento y participación grupal, de manera sana y consciente.

Vilarta (2007), sin embargo, se estrecha esto importa alegando que el maestro de Educación Física es la responsabilidad principal, porque dependerá de la motivación, la confianza y la integración para que el alumno practique actividades físicas regularmente, para un estilo de vida saludable.

En este contexto, el maestro de educación física debe ser un agente motivador y promotor de la práctica de actividad física entre los adolescentes dentro de la escuela. El revela conocimiento teórico y práctico en sus esferas académicas y científicas de la práctica deportiva y de actividad física, con la intención de promover la salud en la escuela.

Metodología

La investigación se estructuró en cuatro fases:

1. La reflexión, que sirvió para identificar el tema y sus propósitos. Con una mirada crítica sobre la estructura que regula la educación física, en el contexto de la promoción de la calidad de vida y su vínculo con la praxis de los docentes de la institución en la que se realizó este estudio.
2. Estaba destinado a la aplicación de entrevistas

semiestructuradas a los informantes, indagando sobre las características, percepciones, premisas y visiones que los docentes tienen sobre el tema.

3. Se refiere a la estructuración y generación de constructos y categorías. La información fue triangulada con el horizonte teórico del investigador.

4. Analizar y validar la información obtenida para producir propuestas válidas para el contexto estudiado.

Resultados

En el sistema educativo de cualquier país, y en particular en Brasil, la educación física adquiere una importancia especial en la medida que se considera a la escuela no como el sitio donde se desarrolla básicamente el conocimiento formal de los estudiantes, sino que también valores, habilidades y competencias relacionadas con el cuerpo y con la actividad motriz.

En este orden de ideas, como lo expresaron los docentes consultados desarrollar este conjunto de atributos en los estudiantes, requiere asumir la institución como un espacio donde puedan aplicarse múltiples y variadas estrategias, entre las que destacan los videos, los debates, los juegos. Al respecto recomienda la práctica diversa y variada de juegos y diversas alternativas (ejercicios, reuniones grupales) que estimulen al niño en la búsqueda de su máxima autonomía, al igual le permitan asumir responsabilidades, entrar en contexto con alumnos de otros grupos fundamentando la cooperación y el desarrollo de actividades de respeto a las normas y reglas del juego y las personas.

Es vital de acuerdo con nuestros informantes, abordar en las clases de Educación Física los temas vinculados estrechamente con la salud, entre los que destacan el sedentarismo, la obesidad, el uso indebido de drogas. Es por ello que reconocer la importancia que tiene la actividad física para la salud, en la búsqueda de una vida activa. Señala este autor que la obesidad y el sobrepeso se han convertido, en los últimos años, en un problema serio de salud pública. El estilo de vida sedentario y los malos hábitos alimenticios son los principales causantes de esta enfermedad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la práctica deportiva tanto en la escuela como en los campos deportivos pueden ser clave

para reducir la enfermedad, acompañado de una dieta saludable.

Incentivar al estudiante hacia una adolescencia activa es promover su salud en muchos aspectos. Un cuerpo que interactúa con otras actividades físicas y definitivas garantiza una adecuada comunicación con los otros, así como, un estilo de vida más saludable, más participativa y, por supuesto, más adaptable a la sociedad. Al respecto Krug, Marchesan y Acosta (2010), privilegian la actuación del profesor como estimulador y motivador de los alumnos, animándolos a ser más activos, haciendo las clases más agradables y atractivas, lo que vendrá a mejorar la salud y calidad de vida de los estudiantes no solo durante la vida escolar, sino en la vida futura.

Se destaca también, el rostro, el perfil del docente que trabaja con alumnos en esos ambientes de aprendizaje. Ese orientador de juventudes, debe poseer las características personales y las competencias profesionales que le permitan asumir, con propiedad, ese importante rol. Además de ser empático, receptivo, colaborador, ético, debe ser un profesional que fomente el trabajo en equipo, que estimule la participación, que investigue con su propia práctica, un planificador de situaciones agradables de aprendizaje y ejecutor de iniciativas e innovaciones didácticas que coadyuven a sus estudiantes al logro de una vida más sana y activa. En este orden de ideas, que este profesional debe tener una adecuada formación académica, atender las actividades que se realizan dentro y fuera del aula, identificar los riesgos producidos con la inadecuada ejecución y el consumo indebido de alimentos, así como promover la orientación vocacional de los jóvenes en proceso de formación.

Discusión de Resultados

La discusión de los resultados se desarrolló a través de la triangulación entre los datos obtenidos a través de las observaciones realizadas en las clases, las entrevistas con los participantes, la producción bibliográfica relacionada con el tema en cuestión y también las posiciones tomadas por el autor de la investigación en relación con el problema abordado. A partir de las categorías de análisis establecidas a través del objetivo del estudio, esta sesión se presenta en dos partes: la primera aborda la relación de Educación Física y la promoción de la salud y la

Narjara Tatiane **de Brito Sombra Martins**

calidad de vida, la segunda analiza la relación profesor / alumno y el participación del alumno en clase.

Al entrelazar a los sujetos de investigación (informantes clave) con la información proporcionada por los textos especializados, encontramos un conjunto de elementos que permitieron a través de este recorrido de investigación, comparar, verificar, establecer conexiones y relaciones para analizar e interpretar los datos. de estos narradores para generar las orientaciones proposicionales que sirven como una base orientadora en la elaboración de un conjunto de estrategias que contribuyen al desarrollo de la Educación Física en la Escuela y la expansión de la praxis del Educador Físico con enfoque en la promoción de la salud en el entorno escolar.

Consideraciones Finales

Arribamos a este momento con algunas expectativas que forman parte de lo aprendido y vivido en esta aventura humana y académica, que dio lugar a este escenario que intenta ser propositivo y creativo.

La experiencia de la investigadora, en conjunto con la experticia realizada a los colegas objeto de consulta, permitió establecer ciertas consideraciones que, a grosso modo, pudieran estar orientando una práctica pedagógica de la Educación Física más sana, más consustanciada con los intereses del colectivo, más acorde con los tiempos actuales, caracterizado por la inmediatez, el consumismo, la propagación de enfermedades, en fin, un mundo incierto, cambiante, impredecible.

Es evidente que, nuestros niños deben tener más tiempo libre para desarrollar su imaginación y su autonomía personal y, bajo ese prisma, la Educación Física, le aporta una serie de recursos que favorecen la práctica de la actividad física, para abogar por un estilo de vida

saludable como alternativa de ocupación del tiempo de ocio. Una Educación Física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente, en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

Existe un conjunto de estrategias novedosas que, aplicadas adecuadamente, pudieran contribuir a subsanar gran parte. De las debilidades que manifestaron los docentes consultados. Entre estas destacan: Establecer reglas participativas, utilizar la música como elemento motivador, evitar la conformación de grupos competitivos, explicar, previamente, los objetivos o propósitos a lograr, contar con suficiente tiempo y espacio para la realización de charlas, conversatorios, videos, talleres que muestren la importancia que tiene una adecuada práctica pedagógica de la Educación Física para el estímulo de una adolescencia activa.

Generar, en la escuela, conversatorios con especialistas en nutrición que motiven a toda la comunidad, docentes, estudiantes, padres y representantes, acerca de la necesidad de contar con una dieta balanceada, con los variados nutrientes que garantice, conjuntamente, con la actividad física, la formación de un hombre apto física y espiritualmente para convivir de manera armónica en la sociedad.

Es imprescindible dotar al docente de Educación Física de las herramientas necesarias, tanto prácticas como teóricas y metodológicas, de manera tal, que asuman la enseñanza de esta disciplina de forma integral. Suministrarle los insumos para que tengan claro que, además de las actividades físicas, es importante, en el alumno, el desarrollo de su potencial creativo, de su capacidad de distinguir, clasificar, separar, identificar.

Referencias

- Barros, R. (1993). Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física. In: V. Coates; L. A. Françoso; G. W. Beznos. Medicina do adolescente. São Paulo: Sarvier.
- Betti, M. (1992). Ensino de 1º. e 2º. graus: Educação Física para quê? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 13 (2), 282-7.
- Correia, M. M. (2010). Trabalhando com Jogos Cooperativos: em busca de novos paradigmas na educação física. 4.ed. Campinas, SP: Papyrus.
- Duckur, L. (2004) Em busca da Formação de Indivíduos Autônomos nas aulas de Educação Física. Campinas: SP: Autores Associados.

- Freire, J. B.; Scaglia, A. J. (2003). Educação como prática corporal. São Paulo: Scipione.
- Freire, I. A.; Venere, M. R. (Orgs.). (2009). Educação Física e Esporte sob a Ótica Social. Porto Velho: EDUFRO, 208 p. In: Uchoa, F. G. (2008). Exercícios Físicos, Saúde e Cidadania. Congresso Panamazônico de Educação Física e Esporte, I, Porto Velho, RO p. 84-90.
- Guedes, D. P. (et all) (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. São Paulo: Redprint, 7 (6), 87-199. Nov/Dez.
- Krug, R. R.; Marchesan, M. y Acosta, M. A. (2010). La contribución de la educación física escolar a un estilo de vida activo. Revista Linhas - Programa de Postgrado em Educación, 13 (2), 200-214.
- Marzinek, A. A. (2004). Motivação de Adolescentes nas aulas de Educação Física. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação Stricto sensu em Educação Física, Universidade Católica de Brasília, DF. Disponible en: <https://acortar.link/nsiOJ8>
- Mezzaroba, C. (2012). Ampliando o olhar sobre a saúde na Educação Física escolar: críticas e possibilidades no diálogo com o tema do meio-ambiente a partir da Saúde Coletiva. Revista Motrivivência – UFSC, Florianópolis, SC, ano XXIV, 24, (38), p. 231-246, jun.
- Moreira, M. A. (1999). Teorias de Aprendizagem. São Paulo: Epu.
- Nahas, M. V. (2003). Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª ed. - Londrina -PR: Midiograf, p. 278.
- Organización Mundial de la Salud. (1978). Atención Primaria en salud. Informede la Conferencia Internacional sobre atención primaria. Alma Alta. Ginebra.
- Ribeiro E.; Eisenstein E. (1990). Falando de saúde: para crianças, adolescentes e educadores nas escolas e comunidades. Petrópolis: Vozes.
- Sbaraini, F; Silva, D.; Triani, A. (2011). Capacidade Aeróbia de Alunos Matriculados na Rede Pública Estadual de Ensino no município de Boa Vista – RR. In: Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte e Nordeste de Educação Tecnológica – CONNEPI (p. 187-192), VI. Natal – RN: Anais... Instituto Federal de Roraima.
- Vilarta, R. (Org.) (2007). Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas: IPES EDITORIAL, p. 161. Disponible en: <http://www.google.com>.

Copérnico