

stricto
ensu
Editora

ISBN: 978-65-80261-30-7

THE ACTIVES

VOL. 5

ORGANIZADORES:

Miguel Junior Sordi Bortolini
Anna Laura de Jesus Comes
Antônio Stabelini Neto
Maria Elisa de Lima Ribeiro
Higo Batista de Oliveira
Katriny Bandeira de Araújo
Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia
Cristiane Soares Ferreira Bortolini
Anibal Monteiro Magalhães Neto
Rafael de Oliveira Resende

2023



Miguel Junior Sordi Bortolini, Anna Laura de Jesus Gomes, Antônio Stabelini Neto, Maria Elisa de Lima Ribeiro, Higo Batista de Oliveira, Katriny Bandeira de Araújo, Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia, Cristiane Soares Ferreira Bortolini, Anibal Monteiro Magalhães Neto, Rafael de Oliveira Resende

(Organizadores)



Volume 5

Rio Branco, Acre

Stricto Sensu Editora

CNPJ: 32.249.055/001-26

Prefixos Editorial: ISBN: 80261 – 86283 / DOI: 10.35170

Editora Geral: Profa. Dra. Naila Fernanda Sbsczk Pereira Meneguetti

Editor Científico: Prof. Dr. Dionatas Ulises de Oliveira Meneguetti

Bibliotecária: Tábata Nunes Tavares Bonin – CRB 11/935

Capa: Elaborada por Led Camargo dos Santos (ledcamargo.s@gmail.com)

Avaliação: Foi realizada avaliação por pares, por pareceristas *ad hoc*

Revisão: Realizada pelos autores e organizadores

Conselho Editorial

Prof^ª. Dr^ª. Ageane Mota da Silva (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Acre)

Prof. Dr. Amilton José Freire de Queiroz (Universidade Federal do Acre)

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto (Universidade Federal de Goiás – UFG)

Prof. Dr. Edson da Silva (Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri)

Prof^ª. Dr^ª. Denise Jovê Cesar (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Santa Catarina)

Prof. Dr. Francisco Carlos da Silva (Centro Universitário São Lucas)

Prof. Dr. Humberto Hissashi Takeda (Universidade Federal de Rondônia)

Prof. Msc. Herley da Luz Brasil (Juiz Federal – Acre)

Prof. Dr. Jader de Oliveira (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - UNESP - Araraquara)

Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos (Universidade Federal do Piauí – UFPI)

Prof. Dr. Leandro José Ramos (Universidade Federal do Acre – UFAC)

Prof. Dr. Luís Eduardo Maggi (Universidade Federal do Acre – UFAC)

Prof. Msc. Marco Aurélio de Jesus (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia)

Prof^ª. Dr^ª. Mariluce Paes de Souza (Universidade Federal de Rondônia)

Prof. Dr. Paulo Sérgio Bernarde (Universidade Federal do Acre)

Prof. Dr. Romeu Paulo Martins Silva (Universidade Federal de Goiás)

Prof. Dr. Renato Abreu Lima (Universidade Federal do Amazonas)

Prof. Dr. Rodrigo de Jesus Silva (Universidade Federal Rural da Amazônia)

Ficha Catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A188

The actives / Miguel Junior Sordi Bortolini... [et al.] (org.). – Rio Branco : Stricto Sensu, V.5

250 p. : il.

ISBN: 978-65-80261-30-7

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307

1. Educação física. 2. Imunologia. 3. Saúde. I. Bortolini, Miguel Junior Sordi. II. Gomes, Anna Laura de Jesus. III. Stabelini Neto, Antônio. IV. Ribeiro, Maria Elisa de Lima. V. Oliveira, Higo Batista de. VI. Araújo, Katriny Bandeira de. VII. Maia, Bruno Kawhah Ferreira da Silva. VIII. Bortolini, Cristiane Soares Ferreira. VIII. Magalhães Neto, Anibal Monteiro. IX. Resende, Rafael de Oliveira. X. Título.

CDD 22. ed. 571.96

Bibliotecária Responsável: Tábata Nunes Tavares Bonin / CRB 11-935

O conteúdo dos capítulos do presente livro, correções e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

É permitido o download deste livro e o compartilhamento do mesmo, desde que sejam atribuídos créditos aos autores e a editora, não sendo permitido a alteração em nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.sseditora.com.br

PREFÁCIO

Esta coletânea é mais um resultado de um projeto acadêmico que começou em 2019 e se desenvolveu ao longo do tempo, explorando a vasta teia de conexões entre o movimento do corpo, o aprendizado, o bem-estar e a qualidade de vida.

Desde o início deste projeto, é desempenhado um árduo trabalho e imensa dedicação na criação de histórias em quadrinhos que transcendem as páginas e se transformam em narrativas poderosas sobre a importância da atividade física em nossas vidas. Acreditamos firmemente que a educação vai além da sala de aula, que o movimento é mais do que exercício - é uma jornada que molda mentes, corpos e, acima de tudo, vidas.

Por muito tempo, quando criança, fui tomada pelo encanto e diversão das histórias em quadrinho, acredito que uma grande parcela dos leitores e autores desta coletânea também. Hoje não apenas como leitora, tenho o privilégio e responsabilidade de fazer parte deste mundo mágico de entretenimento e diversão em forma de revistas, apresentando e ajudando a criar a quinta edição do *The Actives*.

Ao folhear estas páginas, convidamos você a explorar os personagens, cenários e situações que ilustram as interações entre a atividade física, desempenho escolar e qualidade de vida. Ao fazê-lo, você será guiado por uma jornada única que destaca não apenas a relevância científica dessas conexões, mas também a experiência humana que as torna significativas.

Estamos gratos por ter você conosco nesta jornada, onde cada quadro é uma oportunidade de reflexão sobre como podemos melhorar nossa qualidade de vida, promover a saúde mental e física, e fortalecer os alicerces do conhecimento.

Que esta quinta edição do The Actives sirva como uma fonte de inspiração para todos os que procuram entender e abraçar a importância da atividade física na formação integral de cada indivíduo.

Boa leitura!

Katriny Bandeira de Araújo

SUMÁRIO

CAPÍTULO. 1.....10

SUPER-ALIMENTOS AVENTURAS NUTRICIONAIS NA ESCOLA

Katrinny Bandeira de Araújo

Graciella Sales Nascimento

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.01

CAPÍTULO. 2.....24

COSMONAUTA EM BUSCA DE CONHECIMENTO

Paulo Ricardo da Silva Cavalcante

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.02

CAPÍTULO. 3.....39

PUBERDADE E DESEMPENHO ESCOLAR

Maria Elisa de Lima Ribeiro

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.03

CAPÍTULO. 4.....49

CONECTADOS PELO DESAFIO: AVENTURAS ON-LINE NA PANDEMIA

Katrinny Bandeira de Araújo

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.04

CAPÍTULO. 5.....59

PAUSA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Higo Batista de Oliveira

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.05

CAPÍTULO. 6.....71

ERA UMA VEZ NO MUNDO DAS ÁGUAS

Sâmia Thaís Barroso de Souza

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.06

CAPÍTULO. 7.....85

BIOMÉDICA DE PESO EM: MISTO DE EMOÇÕES

Graciella Sales Nascimento

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.07

CAPÍTULO. 8.....102

CONSEQUÊNCIAS

Paulo Ricardo da Silva Cavalcante

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.08

CAPÍTULO. 9.....116

UM MUNDO DE PESQUISA: ERA UMA VEZ

Sâmia Thaís Barroso de Souza

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.09

CAPÍTULO. 10.....130

O MUNDO DOS GIGANTES

Katiely Santiago da Silva

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.10

CAPÍTULO. 11.....147

ATIVIDADE FÍSICA PARA CASA

Higo Batista de Oliveira

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.11

CAPÍTULO. 12.....155

BIOMÉDIA DE PESO EM: EXERCÍCIO ME FAZ INTELIGENTE?

Graciella Sales Nascimento

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.12

CAPÍTULO. 13.....171

DESCOBRINDO MUNDOS EM: O PLANETA DA COMPETIÇÃO

Katiely Santiago da Silva

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.13

CAPÍTULO. 14.....182

APRENDER PARA ENSINAR

Higo Batista de Oliveira

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.14

CAPÍTULO. 15.....192

BIOMÉDICA DE PESO EM: NOTA BAIXA

Graciella Sales Nascimento

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.15

CAPÍTULO. 16.....208

EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

Ícaro Dantas de Araújo

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.16

CAPÍTULO. 17.....216

CORRIDA PARA A VIDA

Ícaro Dantas de Araújo

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.17

CAPÍTULO. 18.....227

EDUCAÇÃO PARA A VIDA: SAÚDE, QUALIDADE E DESEMPENHO

Tamyres Fernandes de Araújo

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.18

CAPÍTULO. 19.....236

ENTENDENDO A PESQUISA

Tamyres Fernandes de Araújo

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307.19

AGRADECIMENTOS.....245

ORGANIZADORES.....247

THE ACTIVES

CAPÍTULO 1

SUPER-ALIMENTOS AVENTURAS NUTRICIONAIS NA ESCOLA

Autores

Katriny Bandeira de Araújo e Graciella Sales Nascimento

SUPER ALIMENTOS

AVENTURAS NUTRICIONAIS NA ESCOLA



AUTORES

KATRINY BANDEIRA DE ARAÚJO
GRACIELLA SALES NASCIMENTO

Em um belo dia ensolarado...



... na Escola Primária Sunshine...

...a professora Carol se prepara para dar sua aula.



Vamos aprender sobre os super alimentos que podem nos tornar verdadeiros gênios!

Professora Carol explica a importância da atividade física e de uma alimentação saudável para o desempenho cognitivo.



Vamos aprender como uma nutrição adequada e atividade física melhoram nossa concentração e aprendizado!



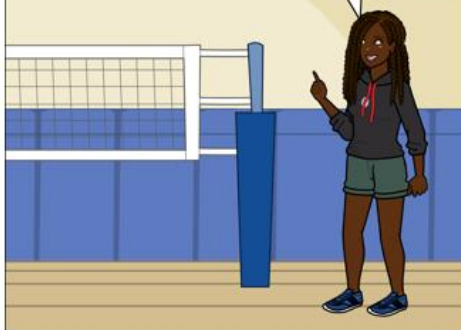
A alimentação adequada também exerce um papel crucial no nosso desenvolvimento cognitivo e acadêmico...



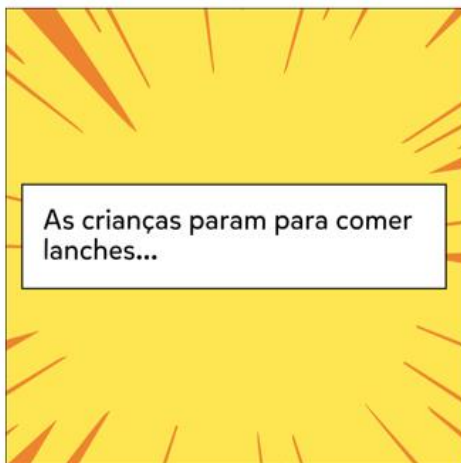
As crianças se aquecem e começam a se exercitar.



Lembrem-se, o exercício regular ajuda a manter nossa mente alerta e pronta para aprender!



As crianças param para comer lanches...



...algumas comem comidas saudáveis outras não.



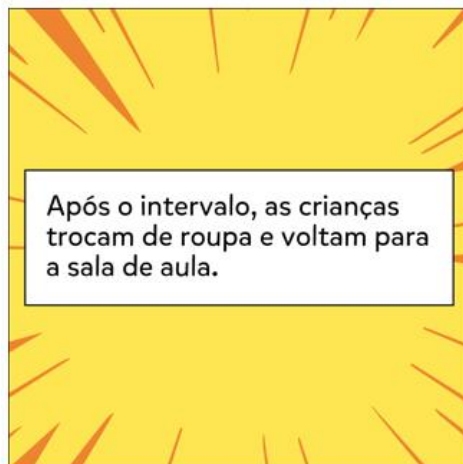
Lanches nutritivos são como combustível para nosso cérebro!

Comam suas frutas e vegetais!



Após as aulas de educação física, as crianças se reúnem para fazerem seus lanches.





Já as crianças que comeram fest food...



Crianças que se alimentam de forma saudável são mais ativas.



Já crianças que não comem saudável são menos ativas.



Alunos mais saudáveis, são mais participativos e concentrados nas aulas.

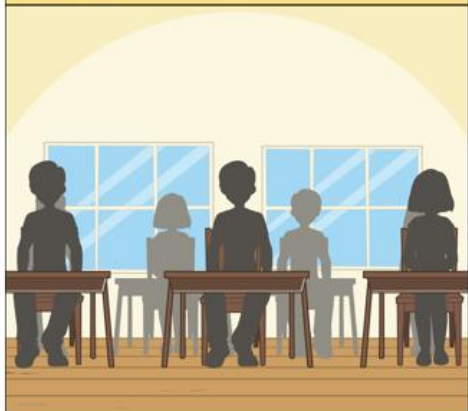


Já alunos não tão saudáveis, são desanimados e entediados com as aulas.

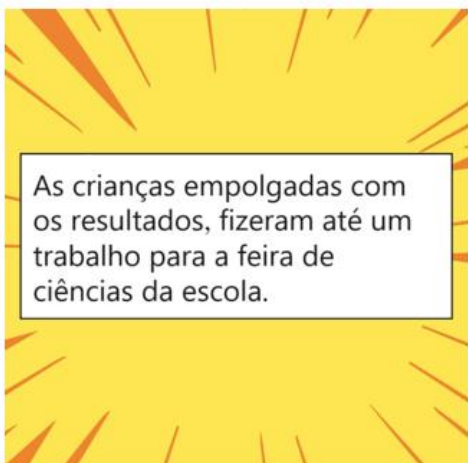


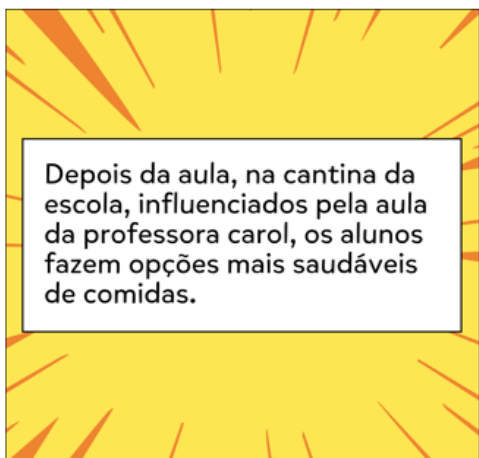
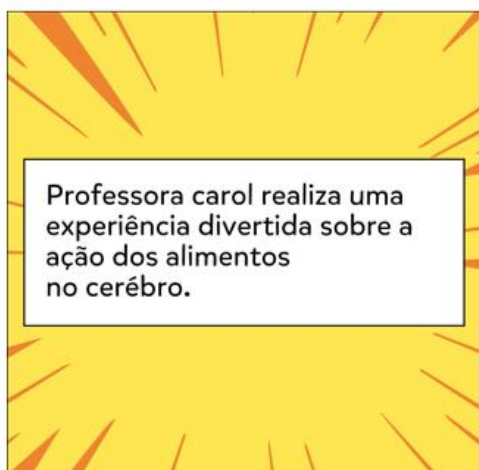
Após um mês de atividades físicas, os resultados começam a aparecer.

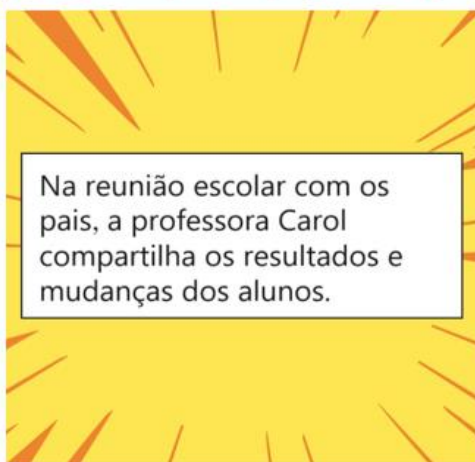
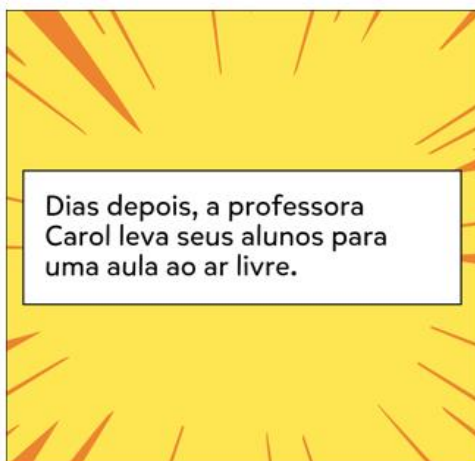
Os alunos apresentaram melhorias notáveis em seu desempenho.

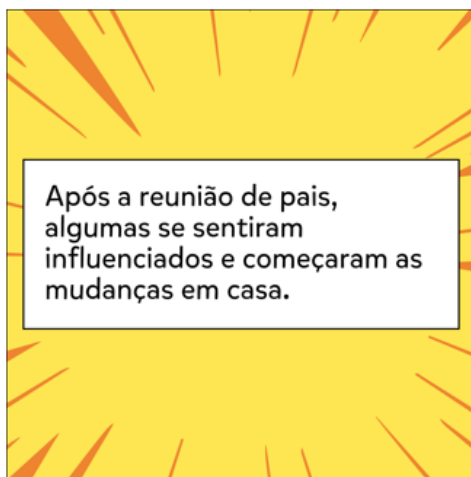


Empolgada com os resultados, a professora Carol vai contar a novidade aos outros professores.









Na casa de João, seu pai mudou os hábitos da família.

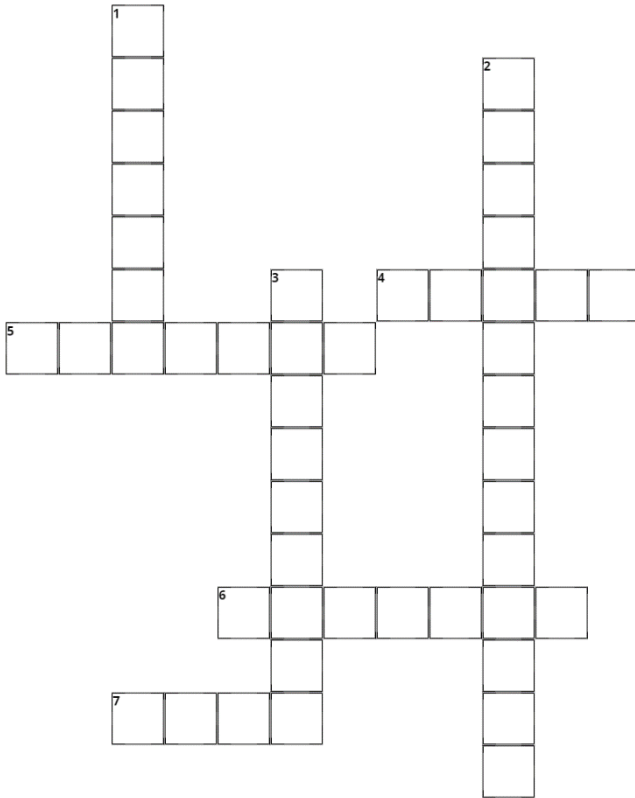


Já na escola, professora Carol e os demais professores, estimulam os alunos com exercícios e jogos cerebrais, antes de provas importantes.



super alimentos

Aventuras Nutricionais na Escola



Horizontais

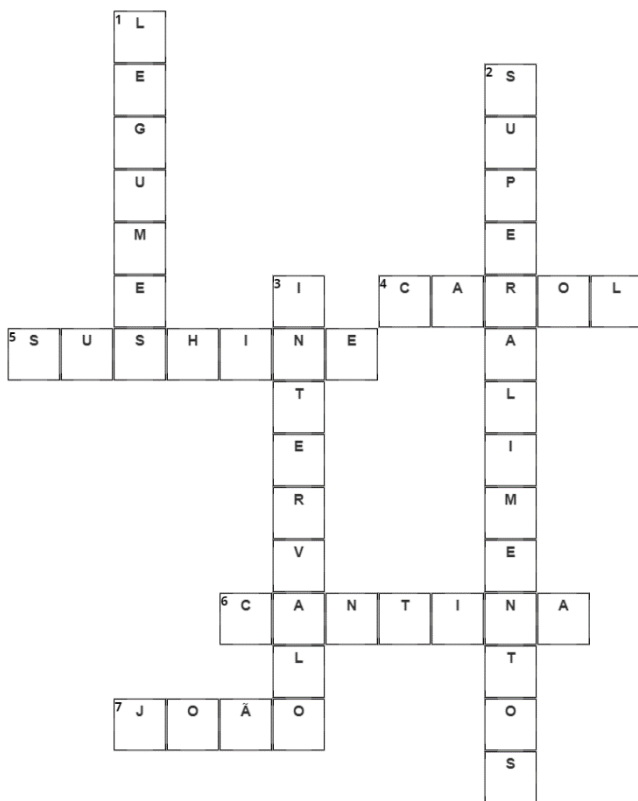
4. nome da professora de educação física?
5. nome da escola primária em que se passa a HQ?
6. local onde as crianças se reúnem para refeições
7. aluno que aparece em casa na HQ

Verticais

1. alimentos escolhidos pelos alunos após estudos sobre boa alimentação
2. tema do trabalho apresentado pelas crianças na escola.
3. nome dado ao tempo dado entre um período e outro de aula

super alimentos

Aventuras Nutricionais na Escola



Horizontais

- nome da professora de educação física?
- nome da escola primária em que se passa a HQ?
- local onde as crianças se reúnem para refeições
- aluno que aparece em casa na HQ

Verticais

- alimentos escolhidos pelos alunos após estudos sobre boa alimentação
- tema do trabalho apresentado pelas crianças na escola.
- nome dado ao tempo dado entre um período e outro de aula

THE ACTIVES

CAPÍTULO 2

COSMONAUTA EM BUSCA DE CONHECIMENTO

Autores

Paulo Ricardo da Silva Cavalcante



cosmonauta

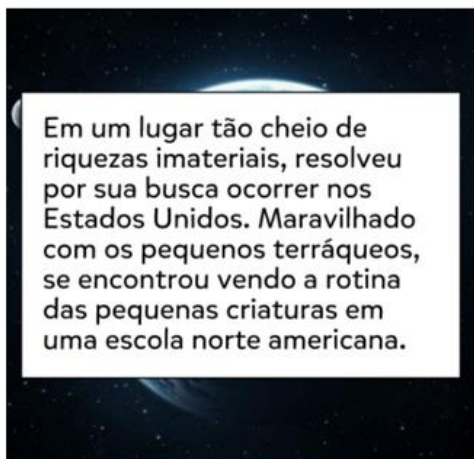
EM BUSCA DE CONHECIMENTO

AUTOR

PAULO RICARDO DA SILVA
CAVALCANTE



Chegar a tamanha força potencial e temer a decepção em uma pequena esfera azul... buscarei conhecimentos que assemelham-se a perfeição da vida.



Vejamos um pouco do que é ser um jovem humano



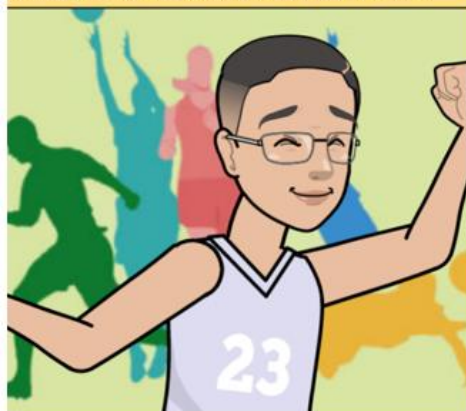
Sua rotina é basicamente, ir pra escola e ficar em casa.



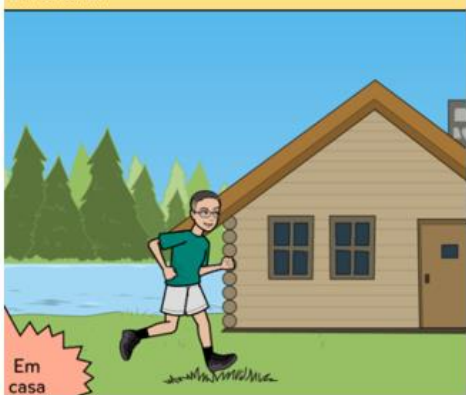
Paul?!... é um jovem dedicado e empenhado aos estudos, além de sempre estar ajudando sua mãe em casa é uma criança muito ativa e atlética e ainda participativa.

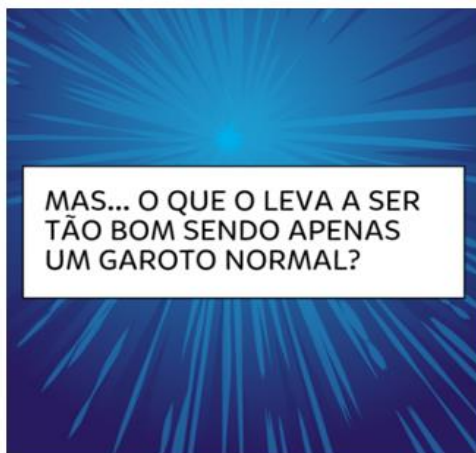


PRATICAR ESPORTES, CORRER, BRINCAR, PULAR, SÃO ATIVIDADES FÍSICAS QUE FAZ NA ESCOLA...



PRATICAR ESPORTES, CORRER, BRINCAR, PULAR, E AINDA, NADAR, SÃO ATIVIDADES FÍSICAS QUE FAZ EM CASA...





A ROTINA DE PEDRO



E nas aulas é focado!

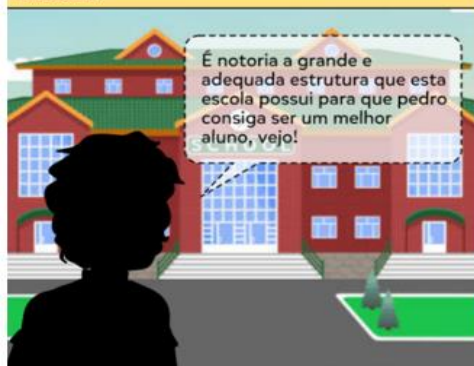


APÓS AS AULAS





Mas o que leva Pedro a ser o garoto inteligente e dedicado que é, e ainda obter hábitos saudáveis sendo mais ativo?



Possui parquinho para os alunos brincarem.



Possui bastante espaço para práticas de educação física e atividades físicas das crianças.



Possui quadra poliesportiva.



Possui piscina para aulas práticas.



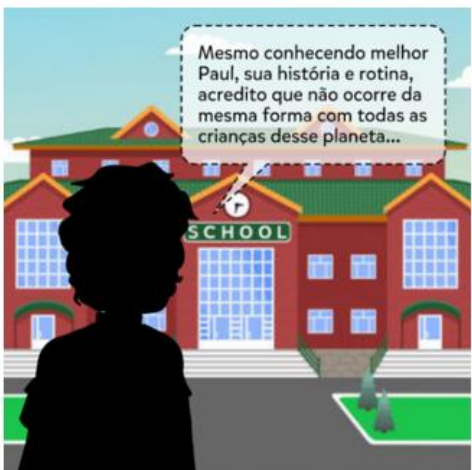
E para além disso



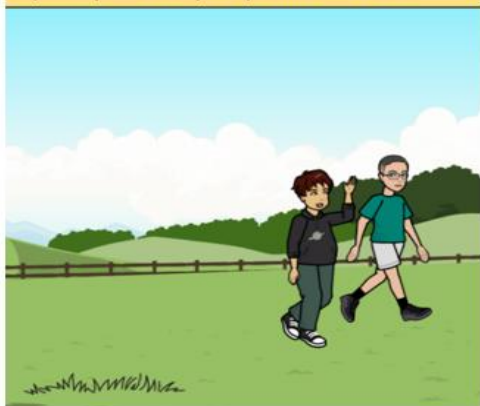
Os horários são bem adaptados para as aulas de educação física, que são melhor distribuídas durante a semana e bem organizadas para os alunos se sentirem mais conectados com as práticas e assim com as disciplinas demais, após essas...



"Percebemos assim, como a atividade física escolar levada por boas estruturas de ensino e aprendizagem podem determinar a capacidade dos alunos melhorarem seu desempenho acadêmico, além dos benefícios para a saúde, e muitos outros, extraordinário como funciona o corpo humano!" exclama a figura



Vejamos quem será aquele que anda com Paul...



Então esse é Harry, amigo de Paul?! Apareta não ser uma pessoa ativa.



Sua rotina é basicamente ir para a escola e voltar pra casa, ficando o dia inteiro dentro de casa.



Harry!? Demonstra apreço por atividades que não o leva a gastar energia, principalmente as que o permite ficar em seu quarto. Grande parte do seu tempo não senti sem disposição. Além de não ser tão empenhado aos estudos.

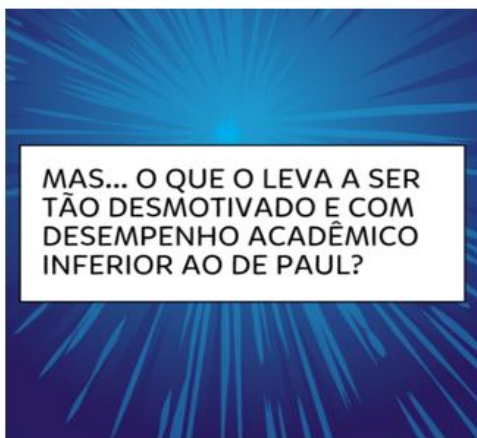


NA ESCOLA O QUE COSTUMA FAZER DE ATIVIDADE FÍSICA SÃO APENAS AS AULAS QUANDO OCORREM, ADEMAIS, ACABANDO A AULA VOLTA PRA CASA DE ÔNIBUS PARA JOGAR VIDEOGAME



EM CASA, NÃO PRATICA NENHUMA ATIVIDADE FÍSICA ACIMA DO REPOSUO FREQUENTEMENTE, MAIOR PARTE DO SEU TEMPO ESTA ASSISTINDO OU MESMO JOGANDO VIDEOGAME.





Não é muito focado nas aulas

TEM PÉSSIMOS HÁBITOS NOTURNOS



Sua escola não possui espaços adequados e de incentivo à prática de atividade física...

Além de aulas raras de educação física e com horários totalmente mal organizados e planejados

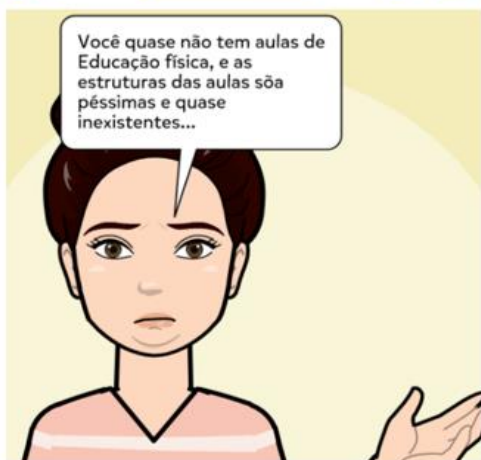






Enquanto isso na casa de Henry



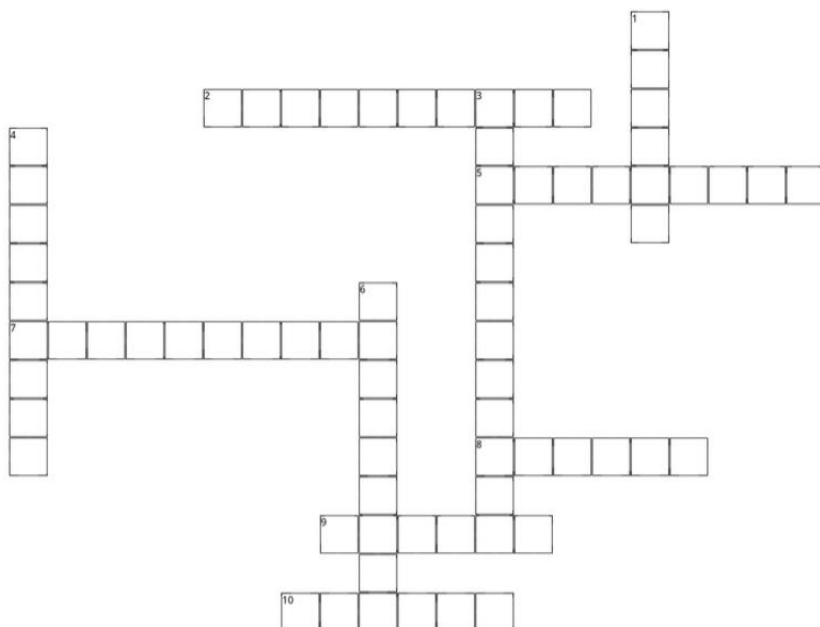




Mas agora como narrador dessa história, preciso partir...



Cosmonauta



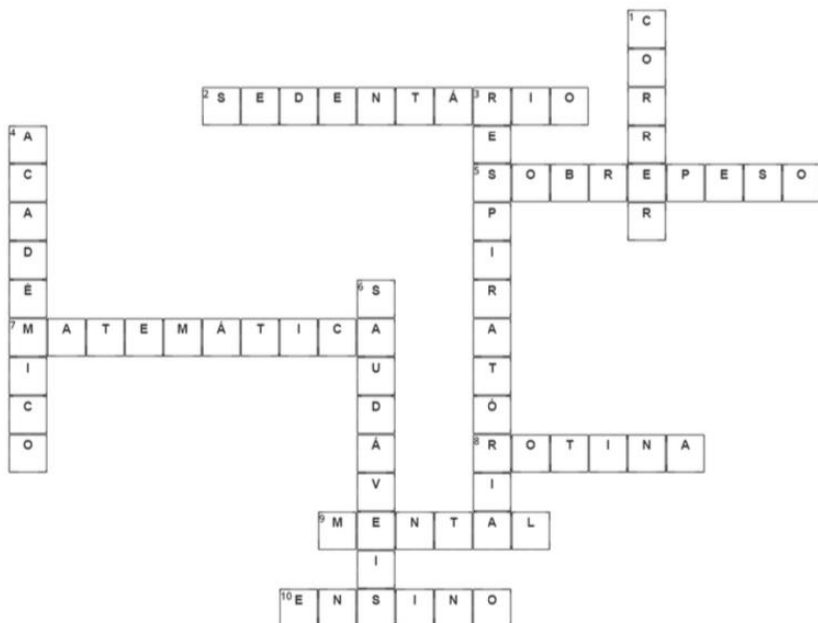
Horizontais

- Comportamento de inatividade física ou quando sua realização em leva a um baixo gasto energético, associado negativamente ao desempenho acadêmico
- Diagnóstico considerado uma classificação de pré-obesidade advinda de maus hábitos alimentares
- Disciplina que é diretamente associada a atividade física, dado que a sua não prática influencia nas notas de modo negativo
- Hábito. Feito todos os dias de mesmo modo, isso é uma?. A ser feita de modo saudável e ativo leva a benefícios a saúde física e mental
- Saúde o qual a atividade física melhora, assim como há melhora na saúde física
- Estrutura de que, em condições boas aliadas a pratica de atividade física proporcionam melhora na capacidade de retenção de conhecimento e desempenho acadêmico?

Verticais

- É uma atividade aeróbica que é diretamente associada a melhora da capacidade respiratória
- Aptidão que melhora com a prática de atividade física, tornando o corpo capaz de ter mais oxigênio circulando
- Desempenho que sofre uma melhora quando há uma prática regular de atividade física pelos alunos
- Hábitos que proporcionam através de uma boa rotina e estilo de vida, benefícios à saúde

Cosmonauta



Horizontais

- Comportamento de inatividade física ou quando sua realização em leva a um baixo gasto energético, associado negativamente ao desempenho acadêmico
- Diagnóstico considerado uma classificação de pré-obesidade advinda de maus hábitos alimentares
- Disciplina que é diretamente associada a atividade física, dado que a sua não prática influencia nas notas de modo negativo
- Hábito. Feito todos os dias de mesmo modo, isso é uma?. A ser feita de modo saudável e ativo leva a benefícios a saúde física e mental
- Saúde o qual a atividade física melhora, assim como há melhora na saúde física
- Estrutura de que, em condições boas aliadas a pratica de atividade física proporcionam melhora na capacidade de retenção de conhecimento e desempenho acadêmico?

Verticais

- É uma atividade aeróbica que é diretamente associada a melhora da capacidade respiratória
- Aptidão que melhora com a prática de atividade física, tornando o corpo capaz de ter mais oxigênio circulando
- Desempenho que sofre uma melhora quando há uma prática regular de atividade física pelos alunos
- Hábitos que proporcionam através de uma boa rotina e estilo de vida, benefícios à saúde

THE ACTIVES

CAPÍTULO 3

PUBERDADE E DESEMPENHO ESCOLAR

Autores

Maria Elisa de Lima Ribeiro

PUBERDADE E DESEMPENHO ESCOLAR



AUTOR
MARIA ELISA DE LIMA RIBEIRO

Mais um dia de verão na cidade, e todos aproveitam com bastante sol e diversão.



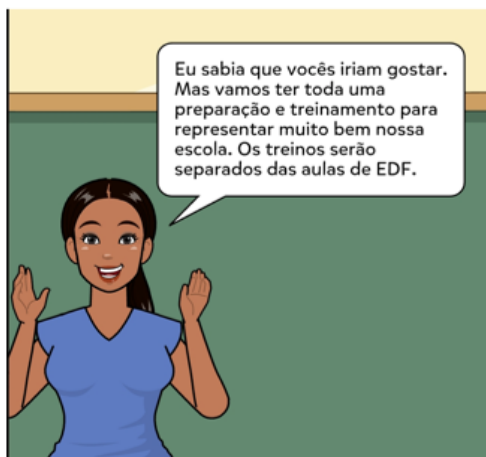
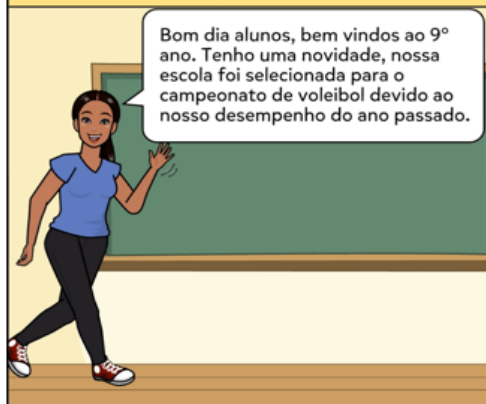
No dia seguinte, os alunos aguardam o sinal tocar para conhecer a nova turma.



O sinal tocou e os alunos seguem para suas turmas.



Chega o horário de Educação Física e a professora Renata tem um aviso importante.

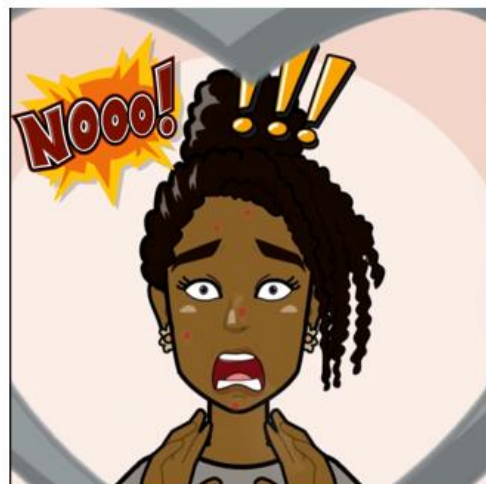


O primeiro dia de aula acabou e os alunos retornam para casa.



A noite começou e a família de Alicia se preparam para o jantar.







Alicia ficou em casa durante alguns dias, sentia muita fome.



Ela crescia rápido e algumas de suas roupas já não serviam mais.



Seu desempenho caiu e não quis mais ir a escola e os treinos de vôlei. Sua mãe preocupada marcou uma consulta ao médico.



As notas dela diminuíram em matemática e falta EDF.

Bem, ela mudou bastante depois da ultima consulta de rotina. Em peso, altura, e hormônios, com as outras mudanças no seu corpo tudo indica puberdade.



O que é puberdade?

É a fase da vida em que ocorrem modificações no corpo da criança fazendo com que se torne um adulto.





Elas melhoraram o desempenho na escola.



As meninas agora dão muita atenção à saúde praticando atividade física.

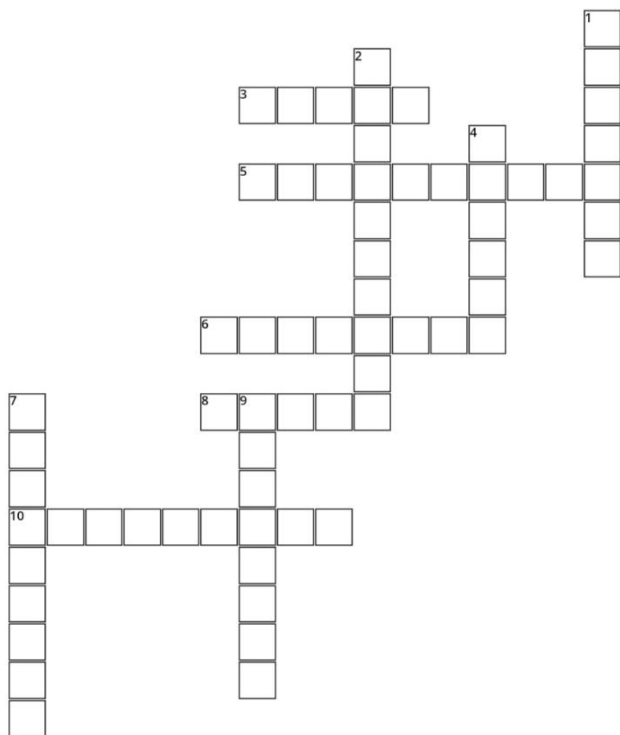


A escola ganhou o torneio de vôlei.



Vamos Praticar?

PUBERDADE E DESEMPENHO ESCOLAR



Horizontais

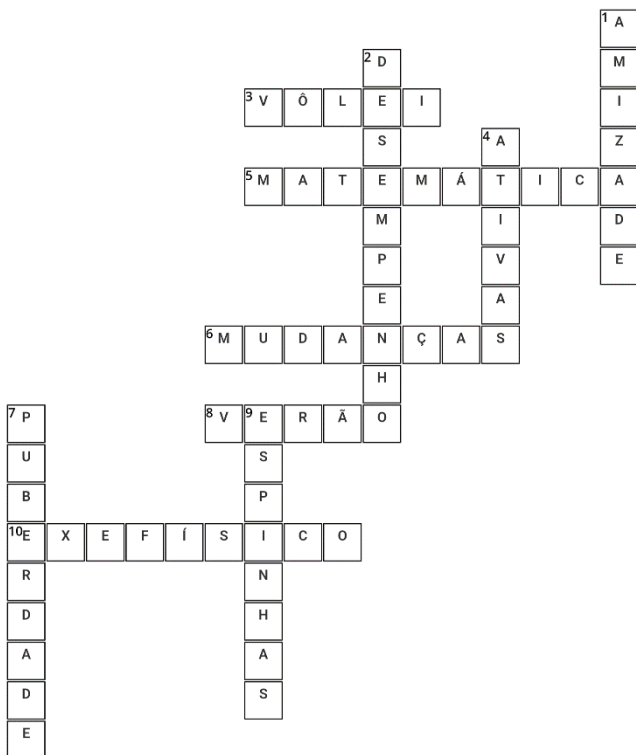
- Esporte preferido de Alicia.
- A nota de Alicia diminuiu em que matéria.
- Lembre-se que ocorrerá _____ e o que importa é como você soube lidar com elas.
- Em que estação do ano se passa a história?
- Nome dado a qualquer atividade planejada que faça seus músculos funcionarem, ajudando o corpo a queimar calorias.

Verticais

- Relação de afinidade, reciprocidade, ajuda mútua, respeito e confiança.
- O que as meninas melhoraram a partir do momento que começaram atividade a prática física e se alimentar bem?
- "Temos que ser ____ e cuidar da saúde".
- Frase da vida que ocorrem mudanças no corpo.
- Sintoma da puberdade.

Vamos Praticar?

PUBERDADE E DESEMPENHO ESCOLAR



Horizontais

- Esporte preferido de Alicia.
- A nota de Alicia diminuiu em que matéria.
- Lembre-se que ocorrerá _____ e o que importa é como você soube lidar com elas.
- Em que estação do ano se passa a história?
- Nome dado a qualquer atividade planejada que faça seus músculos funcionarem, ajudando o corpo a queimar calorias.

Verticais

- Relação de afinidade, reciprocidade, ajuda mútua, respeito e confiança.
- O que as meninas melhoraram a partir do momento que começaram atividade a prática física e se alimentar bem?
- "Temos que ser ____ e cuidar da saúde".
- Frase da vida que ocorreu mudanças no corpo.
- Sintoma da puberdade.

THE ACTIVES

CAPÍTULO 4

CONECTADOS PELO DESAFIO: AVENTURAS ON-LINE NA PANDEMIA

Autores

Katriny Bandeira de Araújo

CONECTADOS PELO DESAFIO: AVENTURAS ON- LINE NA PANDEMIA



AUTOR
KATRINY
BANDEIRA DE
ARAÚJO

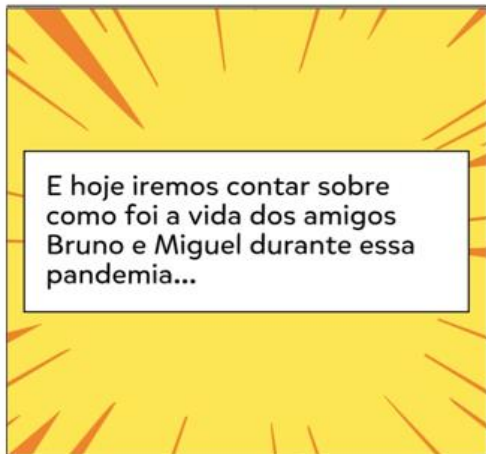


A sociedade precisou se preparar para enfrentar um inimigo invisível, as escolas não ficaram de fora.



O ano era 2020 e o mundo passaria por algo inesperado...





Uma PANDEMIA!



Bruno e Miguel são grandes amigos, estudam na mesma escola, na mesma sala e estão sempre juntos.





Era verdade, Miguel gostava muito mais de praticar atividade física, enquanto Bruno passava mais tempo lendo e estudando.



O tempo previsto para a suspensão das aulas aumentou, e se passaram meses, as crianças agora assistiam as aulas de casa, on-line...



Os shoppings, cinemas e restaurantes estavam vazios...



Praticamente todos os estabelecimentos ao redor do mundo estavam fechados...



As ruas estavam desertas, a população com medo não saía de casa...



Como eu falei, nesse período as aulas eram totalmente on-line, e as crianças assistiam sem sair de casa.



Mas, como será que eram as aulas de educação física nesse período? Ou será que por ser on-line, as crianças não tinham aulas de educação física?



Durante esse período, os meninos não tinham aula de educação física na escola.

As crianças assistiam as aulas, mas infelizmente não precisavam praticar atividade física.



Bruno participava das aulas, assistia televisão e ia dormir tarde...



Além disso, os hábitos alimentares de Bruno não eram nada saudáveis, o que o ajudou a ganhar uns quilinhos a mais...

Enquanto isso, Miguel não gostava de assistir as aulas on-line, mas estava sempre brincando e se exercitando em casa...



Bom, vocês sabem o que acontece se não praticarmos atividade física constantemente, né?!



Nosso corpo guarda energia dos alimentos que comemos, e se não nos alimentarmos bem, nem praticarmos exercícios, como jogar bola ou brincar, igual o Bruno, nós ficamos sedentários.

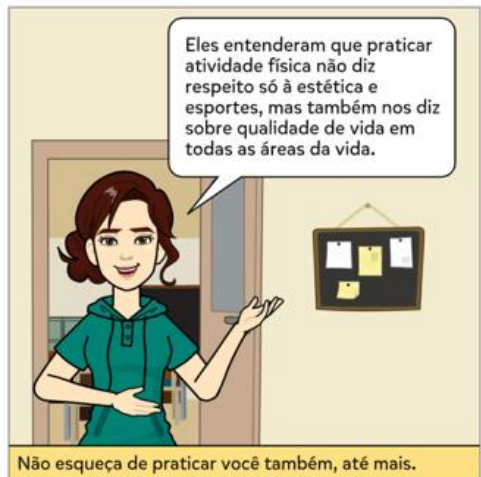


Alguns meses se passaram e a vida teve que continuar. E quando tudo voltava ao normal Bruno e Miguel se encontram pela rua...



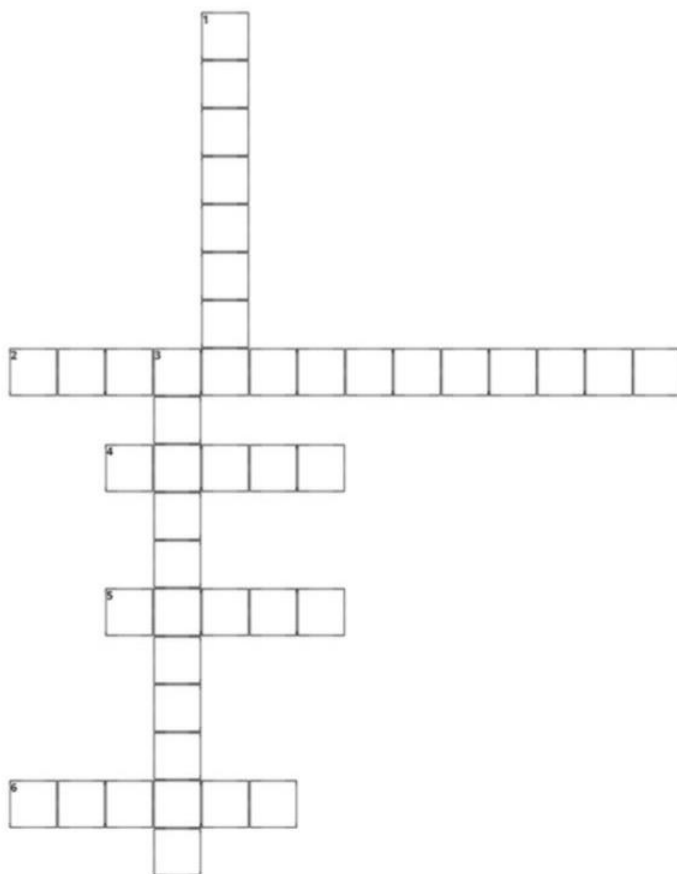
E isso faz a gente sentir mais cansaço no dia a dia, além de diminuir nossa capacidade de aprender.





Conectados pelo desafio:

aventuras on-line na pandemia



Horizontais

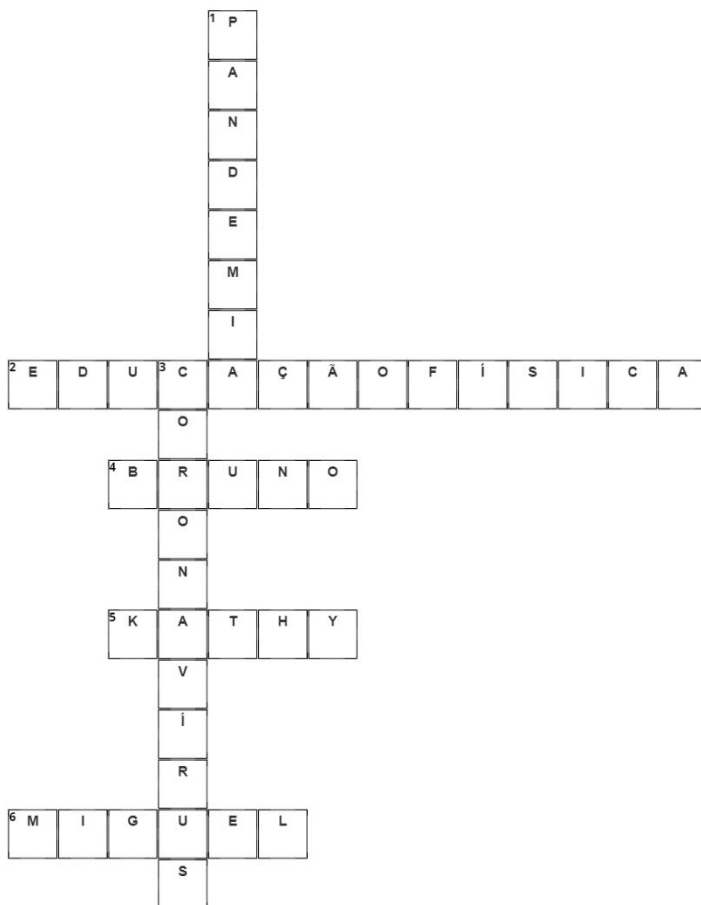
2. Kathy é professora de que?
4. Quem não gostava de praticar atividades física?
5. Quem conta a história narrada nos quadrinhos?
6. Quem tirava notas boas em educação física?

Verticais

1. Qual foi o marco importante descrito na História em Quadrinhos?
3. Qual nome da doença que se propagou em 2020?

Conectados pelo desafio:

aventuras on-line na pandemia



Horizontais

2. Kathy é professora de que?
4. Quem não gostava de praticar atividades física?
5. Quem conta a história narrada nos quadrinhos?
6. Quem tirava notas boas em educação física?

Verticais

1. Qual foi o marco importante descrito na História em Quadrinhos?
3. Qual nome da doença que se propagou em 2020?

THE ACTIVES

CAPÍTULO 5

PAUSA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Autores

Higo Batista de Oliveira



PAUSAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AUTOR

HIGO BATISTA DE OLIVEIRA





A história começa nesta pequena escola chamada Big School



Os alunos estudam muito durante o dia todo



Eles se mantêm sentados por horas...



Alguns não gostam mas todos já estão acostumados

Os alunos estão esperando o professor chegar



Enquanto isso na sala de reuniões dos professores...



Desde que a escola passou a trabalhar de manhã e a tarde nossos alunos estão piorando



As notas de quase todos estão caindo, e ainda não sabemos o porquê



Os alunos andam tristes e desmotivados



Muitos já até desistiram dos estudos



Após todos os professores escutarem eles iriam debater sobre



O primeiro a falar foi o professor Igor, de educação física



Bom dia a todos



Como professor de educação física vejo nossos alunos tendo um péssimo desempenho até em minha aula




Muitos não querem participar ou nem aparecem na aula




A atividade física é muito importante para as nossas crianças







Estudos apontam que comportamentos relacionados a saúde podem melhorar o desempenho acadêmico de crianças e adolescentes




Por não praticar atividade física e passar muito tempo sentados, nossos alunos estão tirando notas ruins, estão faltando as aulas e até desistindo de estudar




Mas como fazer os alunos se tornarem motivados novamente?



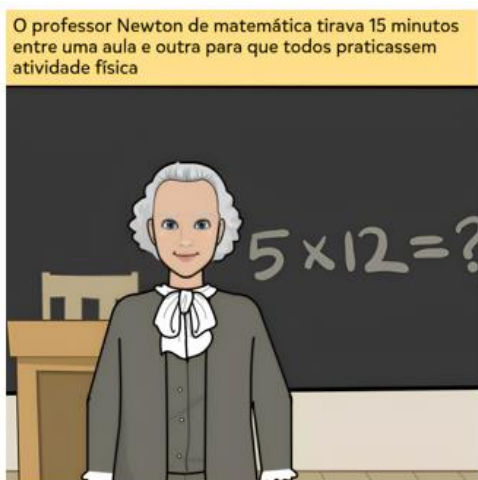
Pausas para Atividade Física em Sala de Aula!!!



Estudos comprovam que pausas para a prática de atividade física pode promover inúmeros benefícios



Um deles é o aumento dos níveis de atividade física



Assim como o professor Abraham de ingles



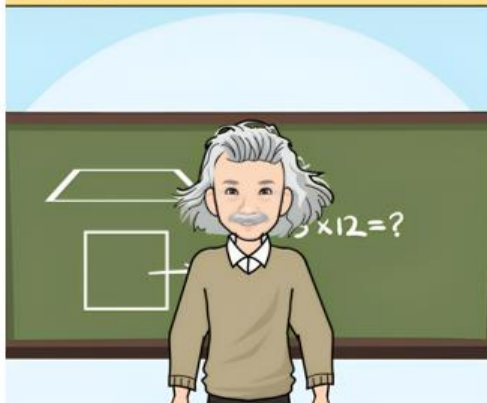
Até nas aulas de artes os alunos praticavam atividade física com a professora Frida



O professor Darwin de biologia também pratica atividade física com seus alunos durante as pausas



O professor de física, Albert, amou as atividades físicas em sua aula



O professor de geografia, Jones, também participa das pausas com seus alunos



A professora Marie de química disse que amou as pausas em suas aulas



O professor de português, Cabral, diz que as notas de seus alunos melhoraram após a implementação das pausas para educação física



Não é incrível como as pausas nas aulas para praticar atividade física pode nos ajudar tanto ?!?!



Ao invés de passarem horas sem fim sentados...



Agora eles tem pausas de 15 minutos, de 2 em 2 horas



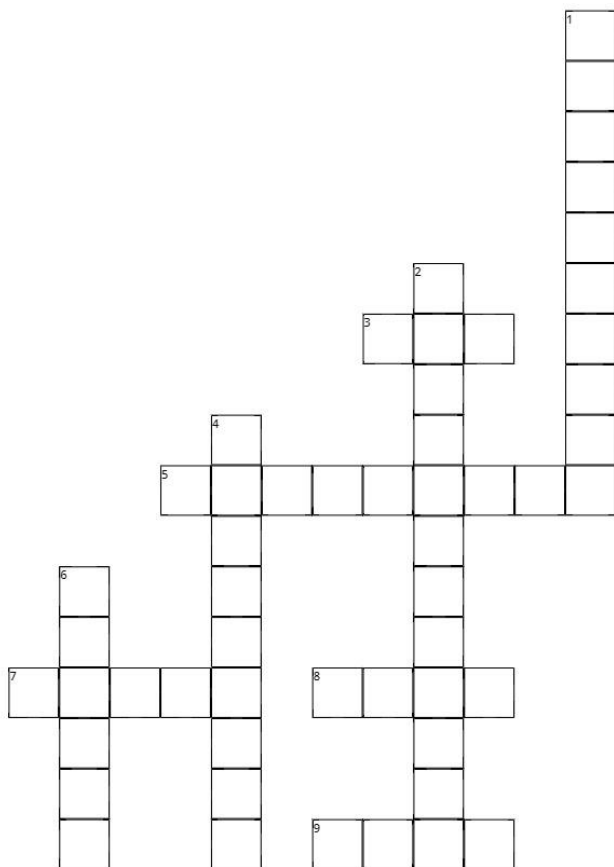
As crianças ficaram mais felizes, animadas, tiram só boas notas e agora praticam mais atividade física fora da escola também



Obrigado por ler até aqui, até uma próxima



Pausas nas Aulas



Horizontais

3. Nome do contador da historia
5. Um dos beneficios da pratica fisica
7. O que a falta de atividade fisica pode afetar nas notas
8. Através das xxxx podemos aumentar os níveis de atividade fisica
9. Nome do professor de educação física

Verticais

1. Um dos beneficios da pratica fisica
2. Um dos beneficios da pratica fisica
4. Um dos beneficios da pratica fisica
6. Numero total de personagens

THE ACTIVES

CAPÍTULO 6

ERA UMA VEZ NO MUNDO DAS ÁGUAS

Autores

Sâmia Thaís Barroso de Souza

ERA UMA VEZ NO

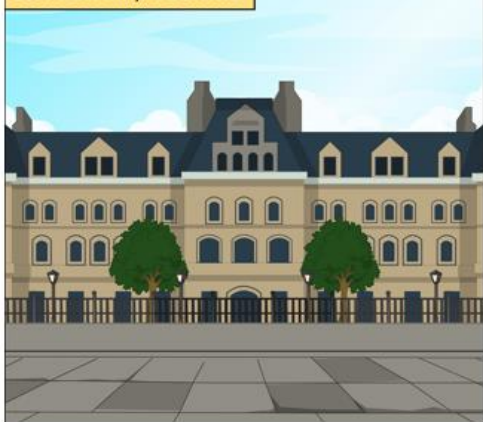
Mundo das águas



AUTOR

SÂMIA THAÍS BARROSO DE SOUZA

Escola Bevennylle Duvalsk.



Bom dia, turma?



Bom dia Professora!!!



Hoje nossa aula vai ser bem rápida, pois vocês foram chamados por um pessoal que quer dar um aviso para vocês.



Horário da aula.



Gente essa é Aruna e vocês vão acompanhá-la até o auditório para darem um recado para vocês.















Laboratório de pesquisas.



Últimos ajustes na nossa pesquisa. Preparada?

Sim!



Finalizando os resultados da pesquisa.



Olha, isso foi cansativo!



Os resultados mostram que a aptidão física tem um poder previsível válido para o desempenho acadêmico.

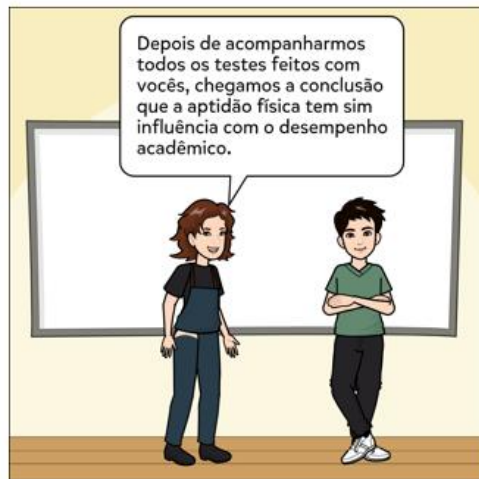
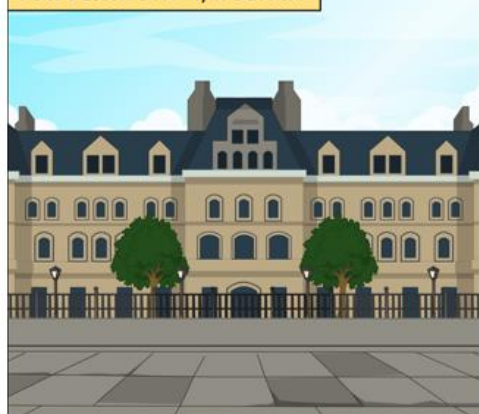


Pode atuar como uma base prática para métodos de intervenção precoce para melhorar a aptidão física e o desempenho acadêmico por meio do exercício físico.





Visita a Escola Bevennylle Duvalsk.



Agradeceram também seus colegas da faculdade pela ajuda em sua pesquisa.



Responderam algumas perguntas feitas pelos colegas.



Chegou o grande dia de apresentar nossa pesquisa. Boa sorte amigo!

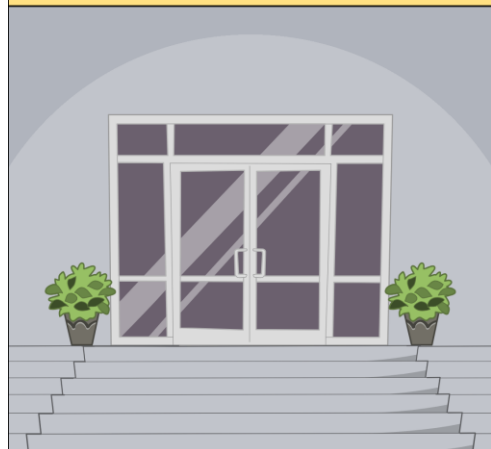


Oficialmente profissionais de Educação Física.

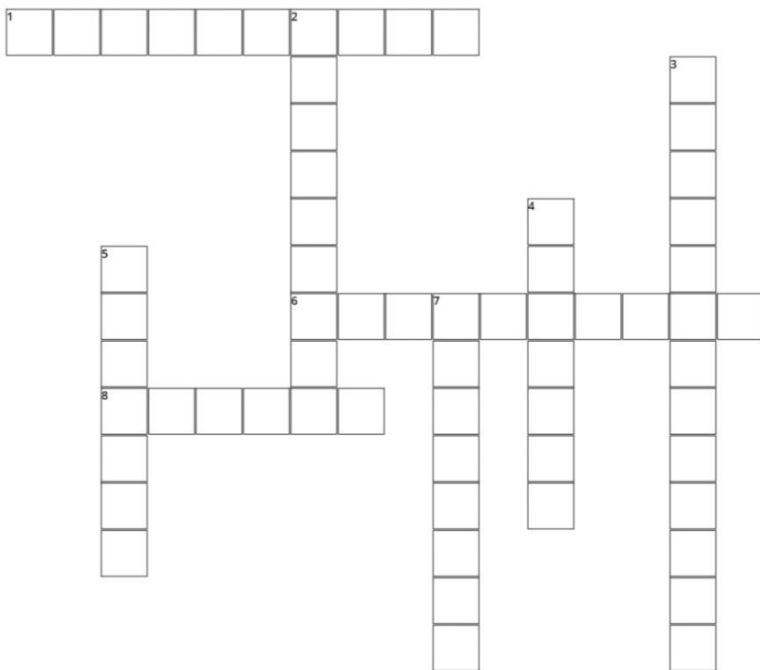
APROVADOOOOS!!!



E assim termina mais uma pesquisa com aprovação.



MUNDO DAS ÁGUAS



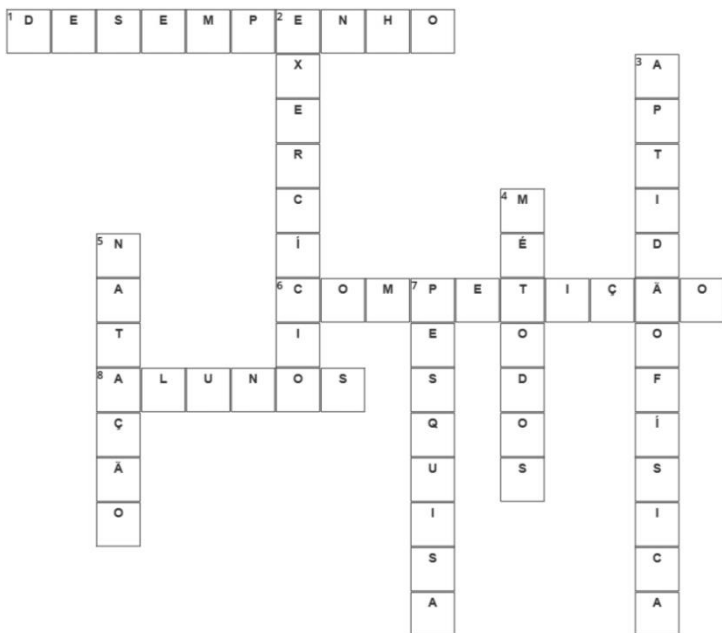
Horizontais

1. Modo com alguém ou alguma coisa se comporta tendo em conta sua eficiência, seu rendimento.
6. Rivalidade em que duas ou mais equipes lutam por um objetivo comum que não pode ser compartilhado.
8. Indivíduo que recebe formação e instrução de um ou vários professores ou mestres.

Verticais

2. Ato de exercer ou exercitar.
3. Capacidade individual que uma pessoa possui.
4. Processo organizado, lógico e sistemático de pesquisa, instrução, investigação ou apresentação.
5. Ação, Exercício ou Esporte (praticado por Michael Phelps)
7. Fornece informações científicas e teorias.

MUNDO DAS ÁGUAS



Horizontais

1. Modo com alguém ou alguma coisa se comporta tendo em conta sua eficiência, seu rendimento.
6. Rivalidade em que duas ou mais equipes lutam por um objetivo comum que não pode ser compartilhado.
8. Indivíduo que recebe formação e instrução de um ou vários professores ou mestres.

Verticais

2. Ato de exercer ou exercitar.
3. Capacidade individual que uma pessoa possui.
4. Processo organizado, lógico e sistemático de pesquisa, instrução, investigação ou apresentação.
5. Ação, Exercício ou Esporte (praticado por Michael Phelps)
7. Fornece informações científicas e teorias.

THE ACTIVES

CAPÍTULO 7

BIOMÉDICA DE PESO EM: MISTO DE EMOÇÕES

Autores

Graciella Sales Nascimento

Biomédica de peso em:

**Misto de
Emoções**



AUTOR

GRACIELLA SALES NASCIMENTO

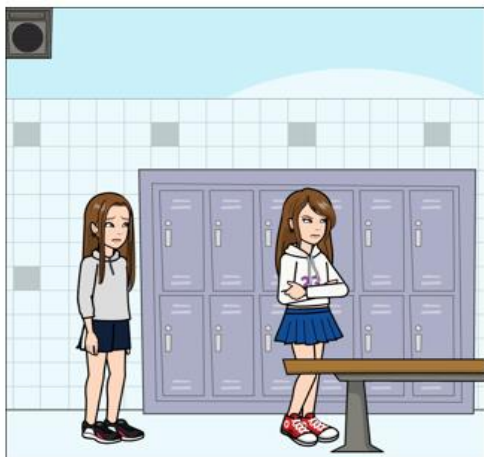
Mais um dia normal de trabalho no laboratório até que...



...Jully sente seu celular tocar.







Preocupada com o comportamento de Maduh, Maluh liga para sua madrinha.



Há um silêncio grande durante o trajeto.



Até que July quebra o silêncio.





A preocupação com a afilhada era visível.

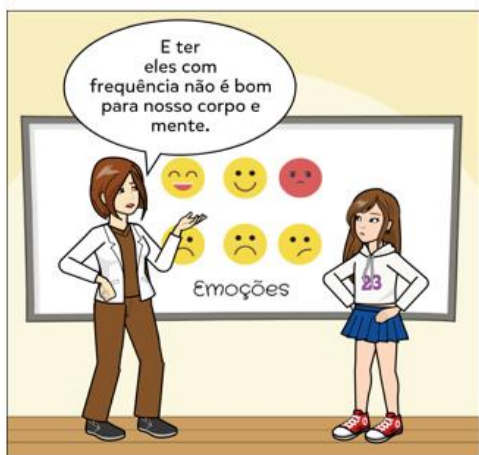
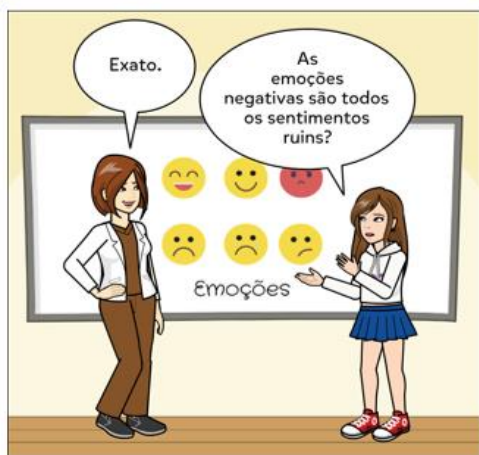


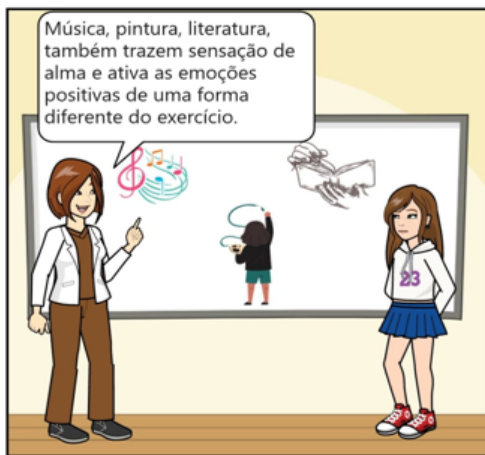


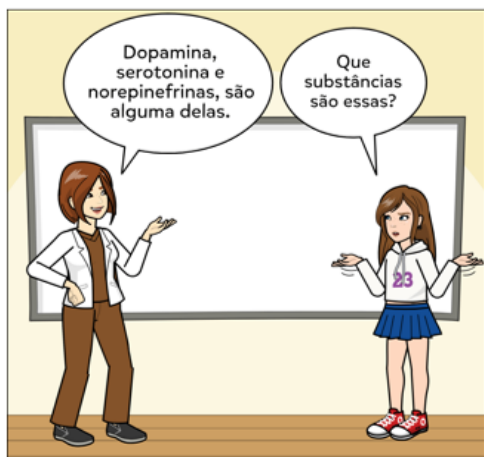










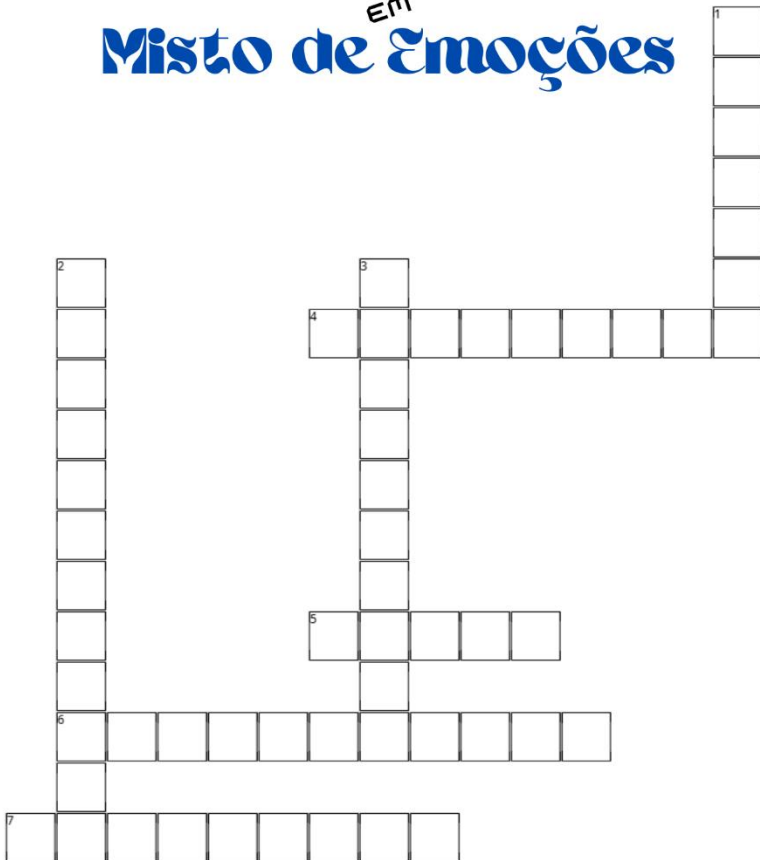






Biomédica de Peso

Em Misto de Emoções



Horizontais

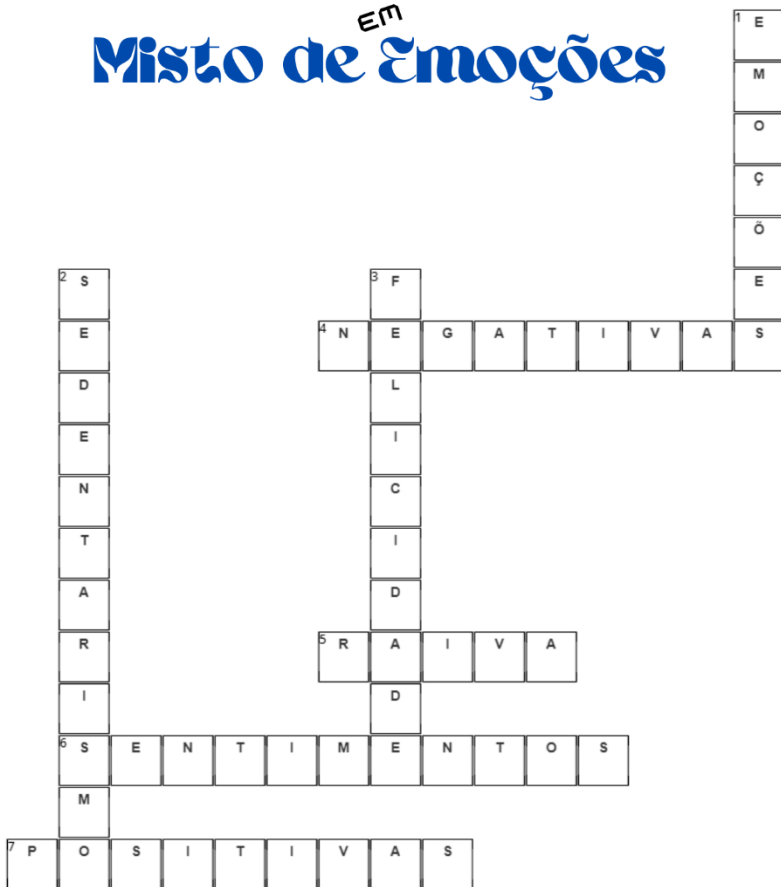
4. Emoção pode ser
5. Uma emoção negativa
6. São subconjuntos de emoções
7. Emoção pode ser

Verticais

1. São um conjunto de sentimentos
2. Gera emoções negativas
3. Uma emoção positiva

Biomédica de Peso

Em Misto de Emoções



Horizontais

4. Emoção pode ser
5. Uma emoção negativa
6. São subconjuntos de emoções
7. Emoção pode ser

Verticais

1. São um conjunto de sentimentos
2. Gera emoções negativas
3. Uma emoção positiva

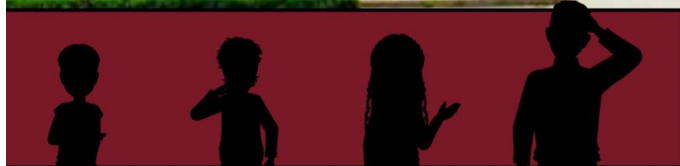
THE ACTIVES

CAPÍTULO 8 CONSEQUÊNCIAS

Autores

Paulo Ricardo da Silva Cavalcante

CONSEQUÊNCIAS



AUTOR
PAULO RICARDO DA SILVA
CAVALCANTE







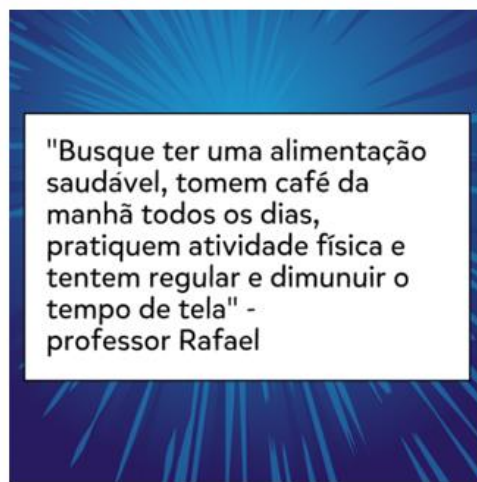










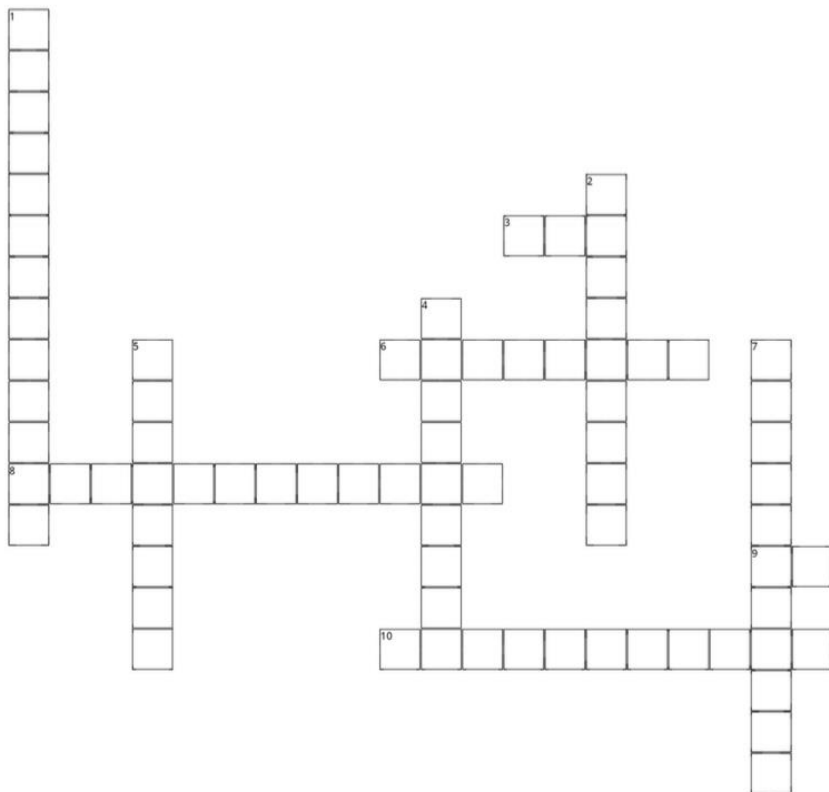




Após a reunião a escola tomou medidas drásticas quanto a sua situação o qual leu a mesma a ter alunos mais dedicados e com melhores resultados acadêmicos



Consequências



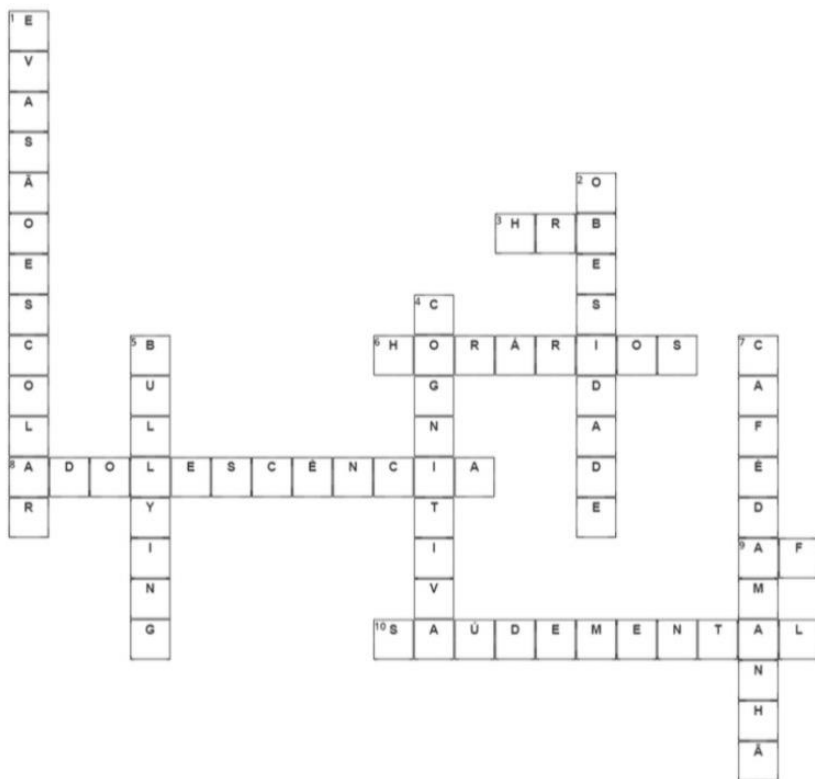
Horizontais

3. Abreviação em inglês.] do conjunto da atividades que praticadas resultam diretamente negativamente no desenvolvimento do cérebro
6. A falta de que na grade curricular referente a educação física escolar é considerada um fator que leva segundo o estudo a uma baixa no desempenho acadêmico.
8. Considerada um período sensível para desenvolver comportamentos de risco a saúde
9. Ação que praticada regularmente leva ao melhor desenvolvimento do cérebro
10. Saúde que ocorre problemas que afetam 1 em cada 7 adolescentes, e que de acordo com a OMS é o estado de bem-estar vivido pelo indivíduo permitindo que lidem com estresse associado a vida

Verticais

1. Quando alunos deixam de frequentar as aulas levado por qualquer motivo, está ocorrendo?
2. Condição que segundo o estudo afeta 1 em cada 6 adolescentes ocasionado por fatores genéticos ou comportamentais como uma alimentação e inatividade física
4. Capacidade ao qual sua função exercida pelo cérebro para ações cotidianas como ler, pensar ou mesmo aprender é diretamente negativamente afetada pela prática de comportamentos de risco a saúde.
5. Ação de violência física ou psicológica no âmbito escolar, considerada um hábito de risco a saúde, que ocorre de maneira intencional e repetidas vezes
7. Refeição que ao não ser feita todos os dias acarreta em uma diminuição do desempenho acadêmico

Consequências



Horizontais

3. Abreviação em inglês.] do conjunto da atividades que praticadas resultam diretamente negativamente no desenvolvimento do cérebro
6. A falta de que na grade curricular referente a educação física escolar é considerada um fator que leva segundo o estudo a uma baixa no desempenho acadêmico.
8. Considerada um período sensível para desenvolver comportamentos de risco a saúde
9. Ação que praticada regularmente leva ao melhor desenvolvimento do cérebro
10. Saúde que ocorre problemas que afetam 1 em cada 7 adolescentes, e que de acordo com a OMS é o estado de bem-estar vivido pelo indivíduo permitindo que lidem com estresse associado a vida

Verticais

1. Quando alunos deixam de frequentar as aulas levado por qualquer motivo, está ocorrendo?
2. Condição que segundo o estudo afeta 1 em cada 6 adolescentes ocasionado por fatores genéticos ou comportamentais como uma alimentação e inatividade física
4. Capacidade ao qual sua função exercida pelo cérebro para ações cotidianas como ler, pensar ou mesmo aprender é diretamente negativamente afetada pela prática de comportamentos de risco a saúde.
5. Ação de violência física ou psicológica no âmbito escolar, considerada um hábito de risco a saúde, que ocorre de maneira intencional e repetidas vezes
7. Refeição que ao não ser feita todos os dias acarreta em uma diminuição do desempenho acadêmico

THE ACTIVES

CAPÍTULO 9

UM MUNDO DE PESQUISA: ERA UMA VEZ

Autores

Sâmia Thaís Barroso de Souza



UM MUNDO DE PESQUISA

ERA
UMA
VEZ



AUTOR

SÂMIA THAÍS BARROSO DE SOUZA

Mais um dia normal na Escola...





E o diretor responde... "Pode entrar".





Diretor avisa para todos os alunos irem para o auditório...





Os alunos aceitaram participar e levaram termos para seus pais assinarem.



Foi aplicado o questionário aos alunos que foram permitidos participar.



Durante as férias algumas crianças jogam videogames...



Outras brincam com irmãos ou amigos...



Algumas leem livros ou estudam.

Ou praticam esportes como a natação, futebol...



Volta às aulas.



Bom dia pessoal, hoje vamos aplicar mais um questionário e esse será nosso último.



Com isso, teremos os resultados negativos e positivos da nossa pesquisa e espero que tenham curtido muito as férias porque agora é hora de estudar.



Mais um questionário aplicado.



Laboratório da UniCer.

Eai irmão, pronto para finalizar essa pesquisa?

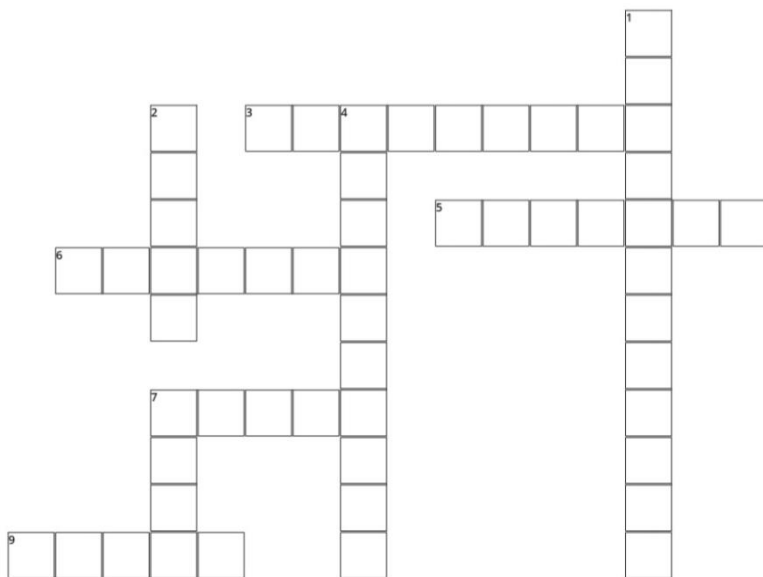
Mais que pronto.







UM MUNDO. DE PESQUISAS



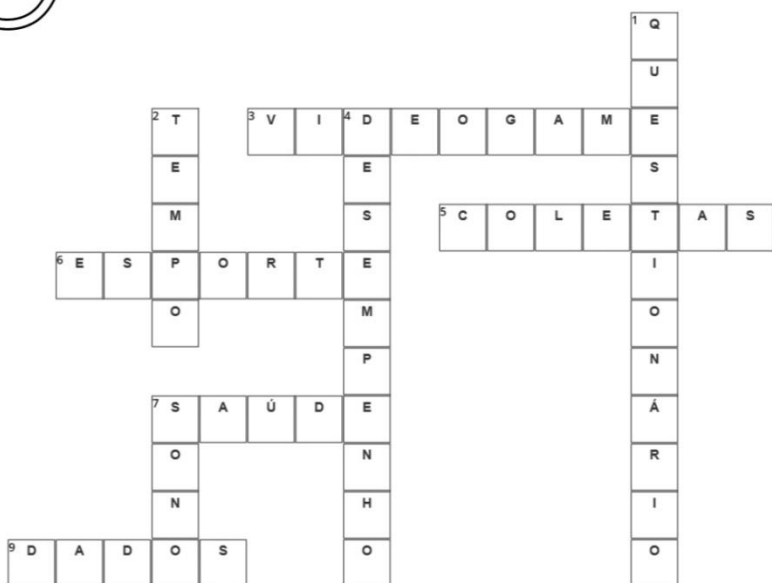
Horizontais

3. Jogo eletrônico no qual o jogador interage com imagens enviadas a um dispositivo que as exibe.
5. Reuni informações, dados ou materiais para análise.
6. Atividade física competitiva com regras e objetivos bem definidos.
7. Ausência de doenças e afecções.
9. Série de fatos discretos que servem como base para a construção da informação e do conhecimento.

Verticais

1. Técnica de investigação por um conjunto de perguntas para obter informação com objetivo.
2. A duração de um evento, trajeto ou música.
4. Modo com alguém ou alguma coisa se comporta tendo em conta sua eficiência, seu rendimento.
7. Estado sedentário da mente e do corpo.

UM MUNDO DE PESQUISAS



Horizontais

3. Jogo eletrônico no qual o jogador interage com imagens enviadas a um dispositivo que as exibe.
5. Reuni informações, dados ou materiais para análise.
6. Atividade física competitiva com regras e objetivos bem definidos.
7. Ausência de doenças e afecções.
9. Série de fatos discretos que servem como base para a construção da informação e do conhecimento.

Verticais

1. Técnica de investigação por um conjunto de perguntas para obter informação com objetivo.
2. A duração de um evento, trajeto ou música.
4. Modo com alguém ou alguma coisa se comporta tendo em conta sua eficiência, seu rendimento.
7. Estado sedentário da mente e do corpo.

THE ACTIVES

CAPÍTULO 10 O MUNDO DOS GIGANTES

Autores

Katiely Santiago da Silva

Descobrimos mundos em:

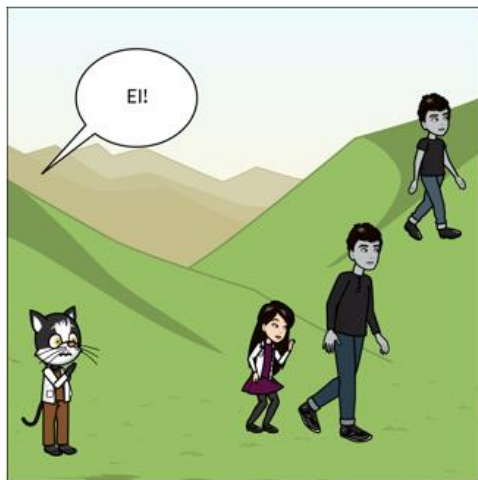
O MUNDO DOS GIGANTES

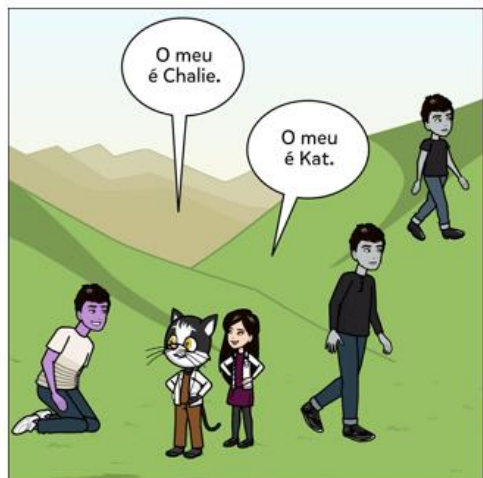
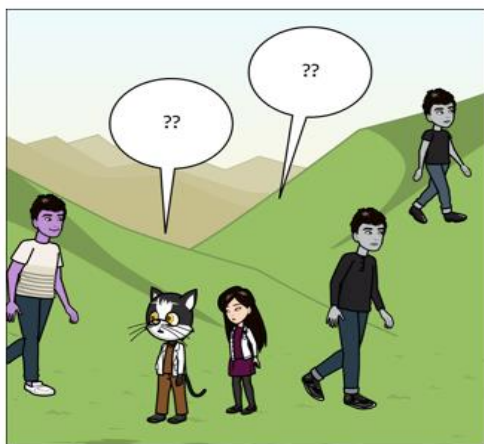


AUTOR

KATIELY SANTIAGO DA SILVA









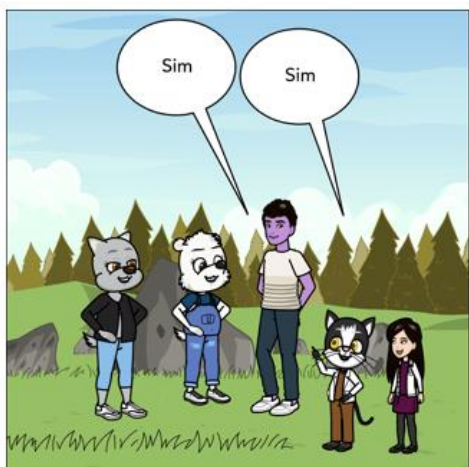


















O mundo dos gigantes

Responsáveis por uma motivação com recompensa

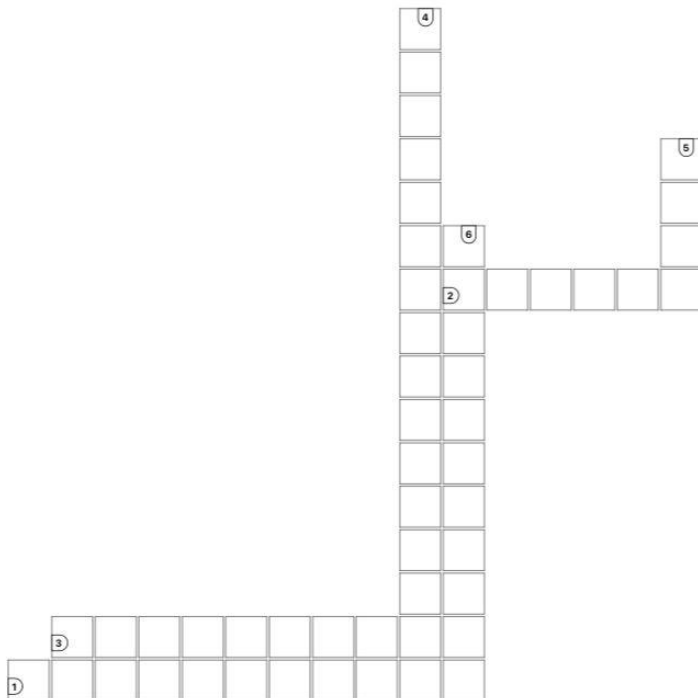
Faz a ponte entre as pessoas e a motivação extrínseca

Quem é Thed?

Ajuda a aumentar a motivação intrínseca

Faz a ponte entre as pessoas e a motivação intrínseca

Roubam sua motivação



O mundo dos gigantes

Responsáveis por uma motivação com recompensa

EXTRÍNSECOS

Faz a ponte entre as pessoas e a motivação extrínseca

MIVAPA

Quem é Thed?

INTRÍNSECO

Ajuda a aumentar a motivação intrínseca

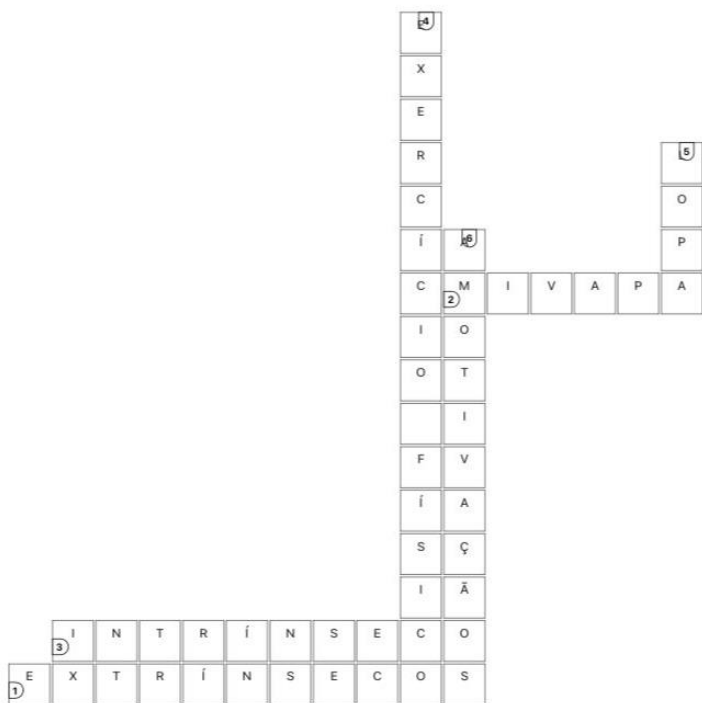
EXERCÍCIO FÍSICO

Faz a ponte entre as pessoas e a motivação intrínseca

LOPA

Roubam sua motivação

AMOTIVAÇÃO



THE ACTIVES

CAPÍTULO 11

ATIVIDADE FÍSICA PARA CASA

Autores

Higo Batista de Oliveira



ATIVIDADE FÍSICA PARA CASA

Y
00
T

OMG!!!
Higo. B

AUTOR
HIGO BATISTA DE OLIVEIRA

Além de bem está e saúde a educação física é muito importante para o desenvolvimento



Está escola vai realizar uma nova maneira de ajudar os alunos



Todos os meninos dessa escola sempre vão as aulas de educação física, ninguém falta nenhum dia, mas as meninas dizem não gostar muito de praticar atividade física



O professor foi na sala do diretor para uma reunião



O que achou sobre as atividades de educação física para casa que lhe disse antes ?



É uma ótima ideia, concordo plenamente, pois infelizmente não podemos aumentar o número de aulas de educação física





No dia seguinte o professor comunicou a turma, todos ficaram surpresos pois nunca tinham ouvido falar sobre atividade de educação física para casa



Embora tenha respondido todas as perguntas os alunos ainda estavam com dúvida sobre como iria ser as atividades de educação física



Em casa muitos dos alunos se sentiram mais a vontade em fazer as atividades que sempre evitavam nas aulas



O professor sempre explicava detalhadamente como era pra ser feita, e os alunos amavam praticar diferentes atividades físicas em um ambiente familiar



Na primeira semana de atividades físicas para casa, os alunos já se interessaram ainda mais em praticar atividade física na escola também



Alguns alunos queriam mostrar nas aulas como faziam os exercícios em casa e se sentiam bastante confiantes



Na verdade achei divertidas, não sabia que tinha como fazer exercício e esportes em casa, agora eu vou passar mais tempo praticando atividade física

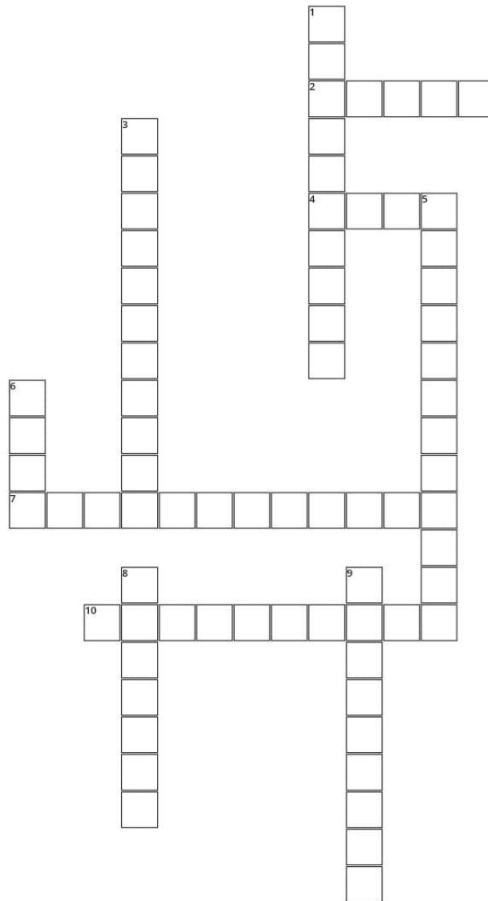


Achei muito legal também, meus pais viram e começaram a praticar atividade física junto comigo, foi um ótimo momento



Até os pais entraram na prática física, foi mesmo uma ótima ideia, isso vai ajudar com que os alunos pratiquem atividade física pro resto de suas vidas. Um aprendizado que vai além dos muros da escola.

Atividade Física para Casa



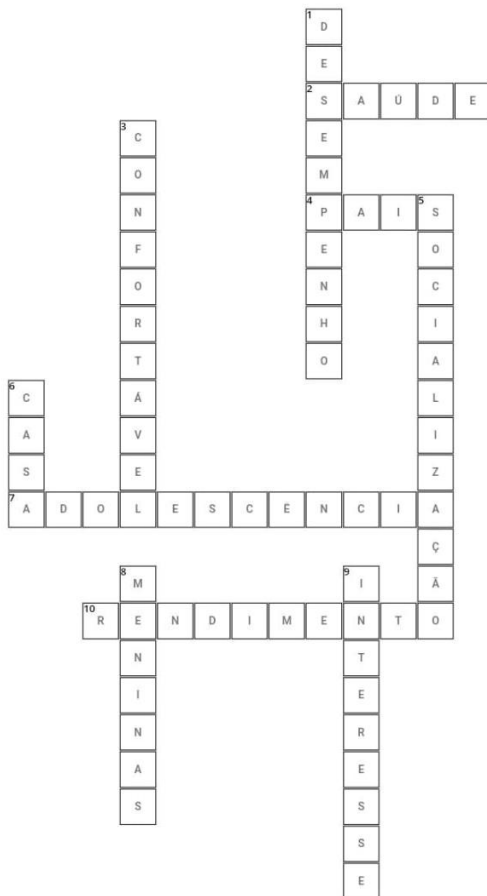
Horizontais

2. O que a prática física promove?
4. Responsáveis dos adolescentes que podem praticar atividade física.
7. Qual fase as meninas praticam menos atividade física?
10. O que as aulas de educação física podem promover?

Verticais

1. Praticando atividade física você tem...
3. Como os alunos se sentiram ao praticarem atividade física em casa?
5. As aulas de educação física ajuda também na....
6. A atividade física também pode ser praticada em...
8. Quais alunos menos frequentavam as aulas de educação física?
9. O que a atividade física para casa gerou?

Atividade Física para Casa



Horizontais

- O que a prática física promove?
- Responsáveis dos adolescentes que podem praticar atividade física.
- Qual fase as meninas praticam menos atividade física?
- O que as aulas de educação física podem promover?

Verticais

- Praticando atividade física você tem...
- Como os alunos se sentiram ao praticarem atividade física em casa?
- As aulas de educação física ajuda também na...
- A atividade física também pode ser praticada em...
- Quais alunos menos frequentavam as aulas de educação física?
- O que a atividade física para casa gerou?

THE ACTIVES

CAPÍTULO 12

BIOMÉDIA DE PESO EM: EXERCÍCIO ME FAZ INTELIGENTE?

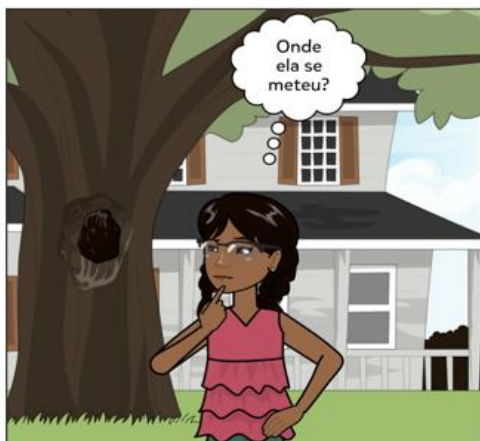
Autores

Graciella Sales Nascimento

Biomédica de peso
em:

Exercício me faz inteligente?











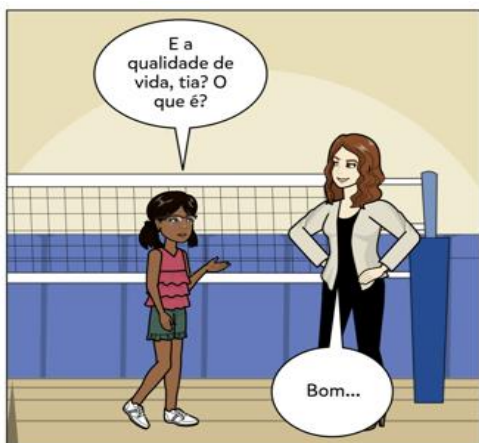








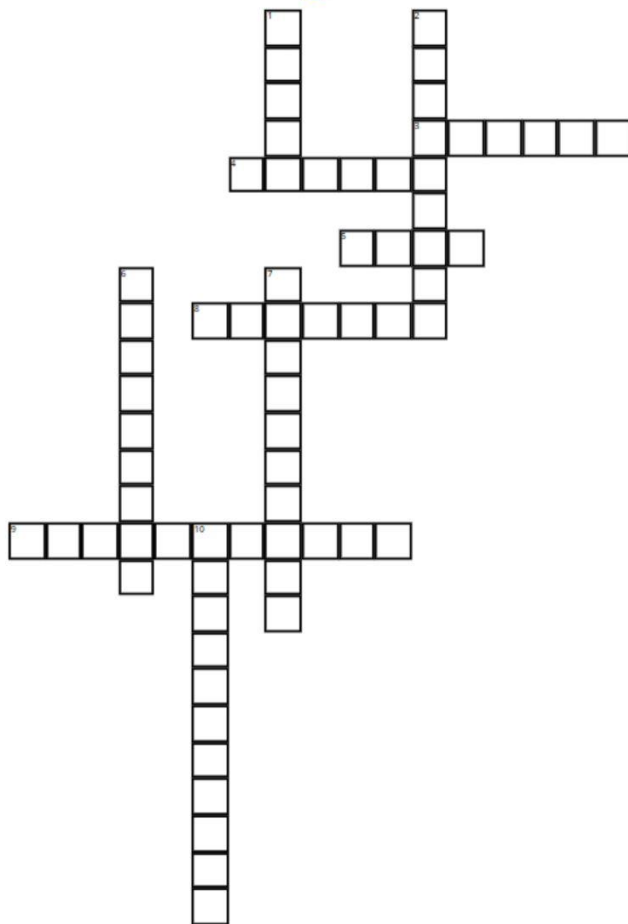








Exercício me faz inteligente?



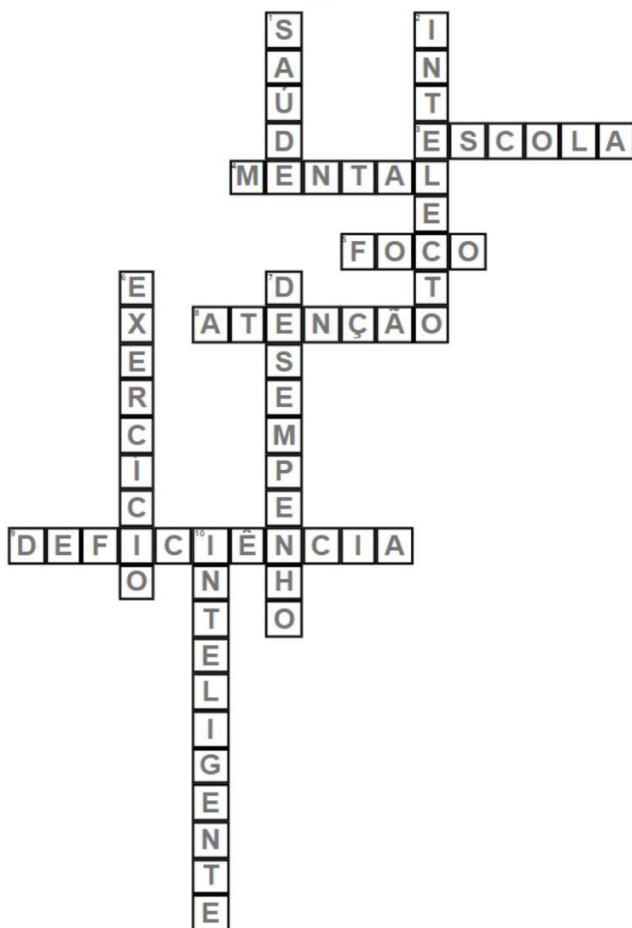
Horizontais

3. Instituição de ensino onde são ministradas aulas e promovido o aprendizado.
4. Relacionado à mente ou ao aspecto psicológico da saúde e do funcionamento humano.
5. Concentração intensa e direcionada em uma única tarefa ou objetivo.
8. Capacidade de concentrar os sentidos e a mente em algo específico.
9. Condição que limita as habilidades físicas, mentais ou sensoriais de uma pessoa.

Verticais

1. Estado de completo bem-estar físico, mental e social.
2. Faculdade mental que engloba a capacidade de raciocínio, compreensão e solução de problemas.
6. Atividade física regular que fortalece corpo e mente.
7. Maneira como alguém se sai em determinada tarefa ou objetivo.
10. Capacidade de compreender, aprender e aplicar conhecimento de forma eficaz.

Exercício me faz inteligente?



Horizontais

3. Instituição de ensino onde são ministradas aulas e promovido o aprendizado.
4. Relacionado à mente ou ao aspecto psicológico da saúde e do funcionamento humano.
5. Concentração intensa e direcionada em uma única tarefa ou objetivo.
8. Capacidade de concentrar os sentidos e a mente em algo específico.
9. Condição que limita as habilidades físicas, mentais ou sensoriais de uma pessoa.

Verticais

1. Estado de completo bem-estar físico, mental e social.
2. Faculdade mental que engloba a capacidade de raciocínio, compreensão e solução de problemas.
6. Atividade física regular que fortalece corpo e mente.
7. Maneira como alguém se sai em determinada tarefa ou objetivo.
10. Capacidade de compreender, aprender e aplicar conhecimento de forma eficaz.

THE ACTIVES

CAPÍTULO 13

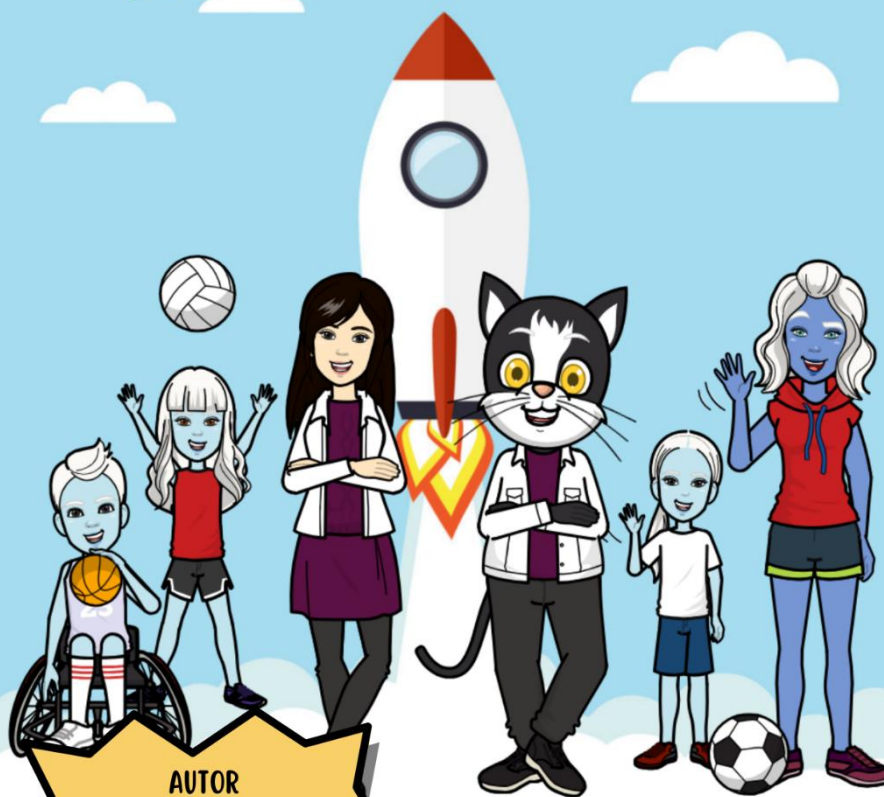
DESCOBRINDO MUNDOS EM: O PLANETA DA COMPETIÇÃO

Autores

Katiely Santiago da Silva

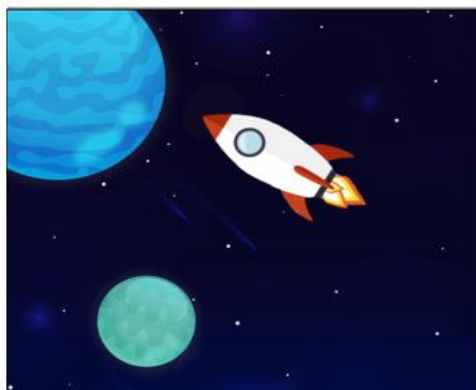
DESCOBRINDO MUNDOS EM:

O PLANETA DAS COMPETIÇÕES



AUTOR

KATIELY SANTIAGO DA SILVA



Uma pesquisadora está disposta a descobrir os mistérios do planeta Sindiy.

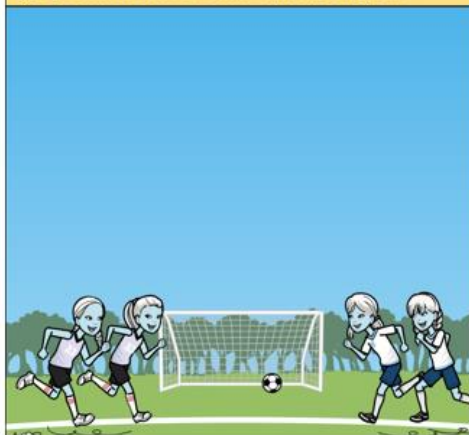


Kat e Chalie ao chegarem em Sindiy, encontram várias crianças jogando.

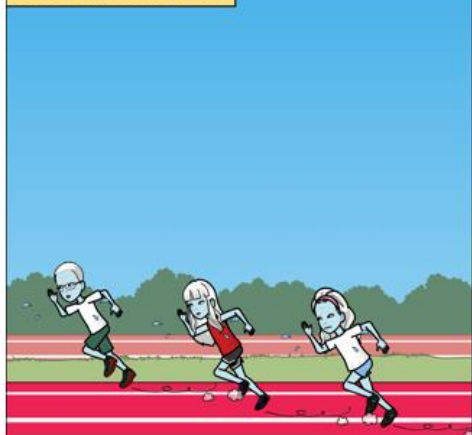




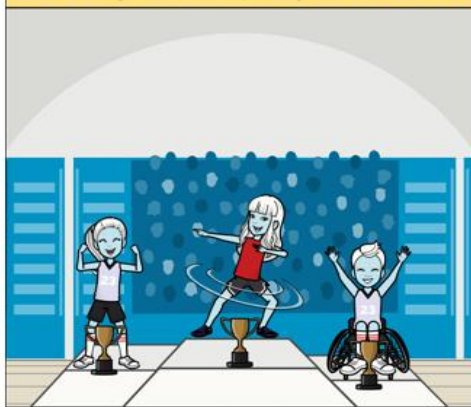
Que partida de futebol feminino, meus amigos!!!

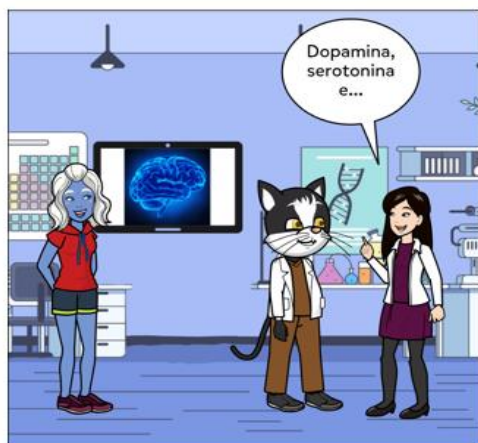


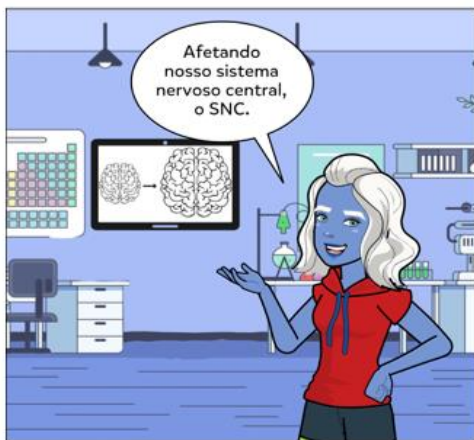
Corrida impressionante!!!



Foi uma competição incrível, ate o próximo semestre!!!



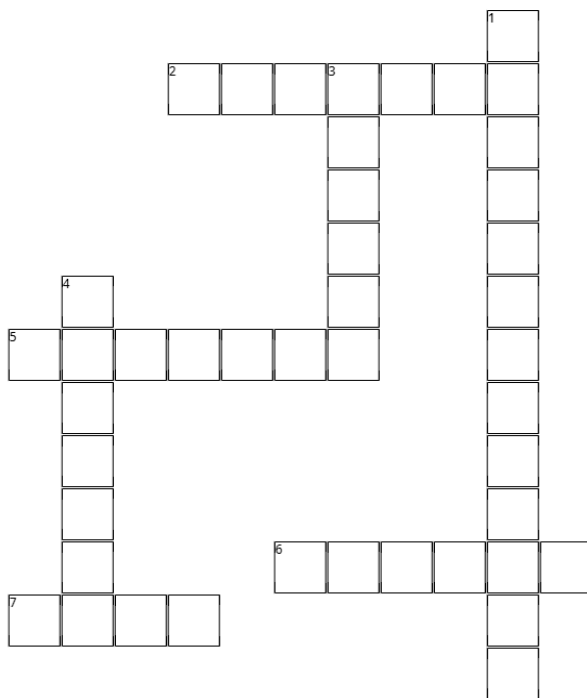








O planeta das competições



Horizontais

2. Resolve problemas na infraestrutura
5. Capta o interesse, orientando de maneira correta
6. Um planeta
7. Melhora com o exercício físico

Verticais

1. Um neurotransmissor
3. Faz planos e intervalos positivos
4. Ele pode apresentar perigos para a segurança, mas também pode ser uma prevenção

THE ACTIVES

CAPÍTULO 14 APRENDER PARA ENSINAR

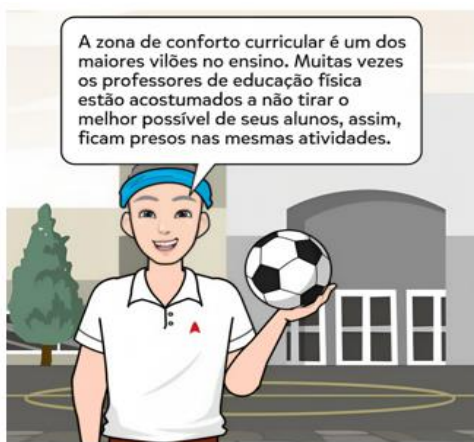
Autores

Higo Batista de Oliveira

APRENDER PARA ENSINAR

AUTOR

HIGO BATISTA DE OLIVEIRA



NESTA HISTÓRIA A ESCOLA FOI DOMINADA POR ESTE GRANDE VILÃO, TODOS OS ALUNOS ANDAM TRISTES, SEM ENERGIA.



MAS ALGUNS ALUNOS E PROFESSORES ESTÃO COMENTANDO SOBRE A CHEGADA DE UM NOVO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A TURMA DO 7º ANO.

ASSIM COMO MUITAS CRIANÇAS DE SUA ESCOLA BRUNO VAI PARA O HOSPITAL POIS SE SENTE SEM FORÇA, DESANIMADO E CANSADO.

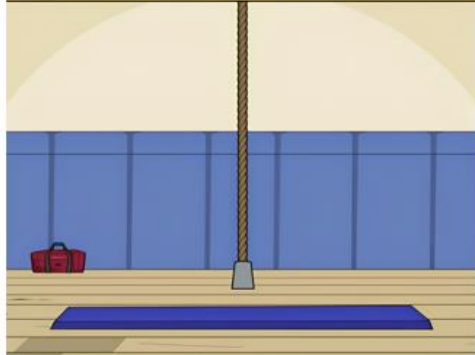
SEUS PAIS NÃO SABEM MAIS O QUE FAZER. O QUE SERÁ QUE ESTÁ ACONTECENDO ?



BRUNO E SEUS COLEGAS NÃO ESTÃO INDO MUITO BEM NAS AULAS E ENCONTRAM DIFICULDADES EM APRENDER.



A TURMA NÃO ESTAVA MUITO ANIMADA COM A AULA, MAS ESTAVAM CURIOSOS E SE PERGUNTANDO COMO SERIA.



A TURMA NÃO SABIA O QUE RESPONDER, ASSIM COMO MUITAS ESCOLAS OS PROFESSORES NÃO EXPLICAVA O SIGNIFICADO DESSAS PALAVRAS DIFÍCEIS.





FOI ENTÃO QUE O PROFESSOR MIGUEL EXPLICOU QUE AS AULAS IRIAM SER DIVIDIDAS EM DIFERENTES FUNÇÕES, O QUE ELE CHAMAVA DE LIÇÕES.



A primeira lição da turma foi brincadeiras e esportes específicos para mudar a frequência cardíaca... Isso é, deixar todos bastante cansados.

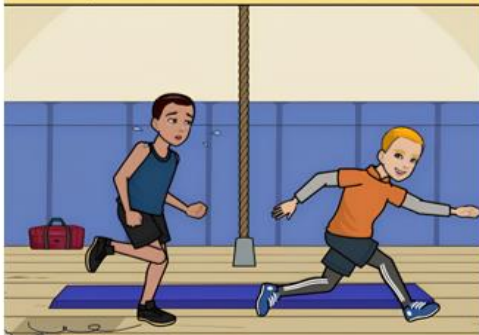


CADA AULA IA TER UM OBJETIVO DIFERENTE, AONDE TODOS PODERIAM MELHOR A SAÚDE ENQUANTO SE DIVERTIAM PRATICANDO ATIVIDADE FISCA.

A segunda lição foi aprender quanto eles se esforçavam, cada um se esforçava mais ou menos em cada atividade e sentiam seu coração bater com mais força



BRUNO FICAVA SEM AR CORRENDO E DIZIA QUE SEU CORAÇÃO BATIA BEM FORTE. JÁ GEOVANE FALAVA QUE NÃO SE SENTIA CANSADO E QUASE NÃO SUAVA, E POR ISSO SEU CORAÇÃO NÃO BATIA TANTO QUANTO O DE LUCAS.



A terceira lição foi associar a intensidade das brincadeiras e práticas com números ou sentimentos.



ANA DIZIA QUE NÃO GOSTAVA MUITO DE DAR TREVZ VOLTAS NA QUADRA POIS DEIXAVA ELA MUITO CANSADA. QUANDO O PROFESSOR PEDIU PRA ELA DIZER EM NÚMEROS DE 1 Á 10 O QUANTO ELA FICAVA CANSADA ELA DIZIA QUE ERA 9.



ANA GOSTOU TANTO DOS EXERCÍCIOS QUE O PROFESSOR PASSOU QUE COMEÇOU A FAZER EM CASA, ELA PASSOU A PESQUISAR MAIS EXERCÍCIOS E QUANDO IA PRA ESCOLA MOSTRAVA AOS COLEGAS E TODOS TENTAVAM FAZER TAMBÉM.



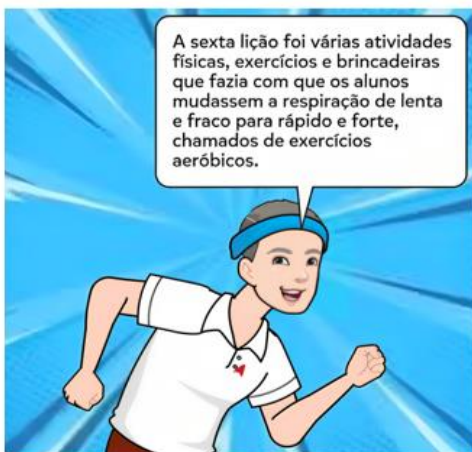
A quarta lição foi entender como as atividades físicas eram importantes para o nosso corpo, e como cada uma era diferente.



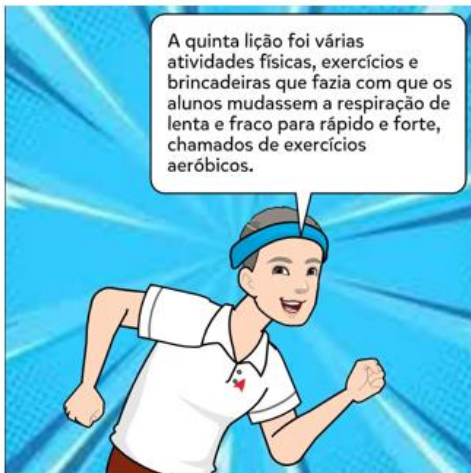
Imaginem as engrenagens de um motor, todas são conectadas umas as outras para fazer o motor funcionar, se uma delas não for lubrificada e cuidada vai enferrujar e todas as outras também vão parar de funcionar.



A sexta lição foi várias atividades físicas, exercícios e brincadeiras que fazia com que os alunos mudassem a respiração de lenta e fraco para rápido e forte, chamados de exercícios aeróbicos.



A quinta lição foi várias atividades físicas, exercícios e brincadeiras que fazia com que os alunos mudassem a respiração de lenta e fraco para rápido e forte, chamados de exercícios aeróbicos.



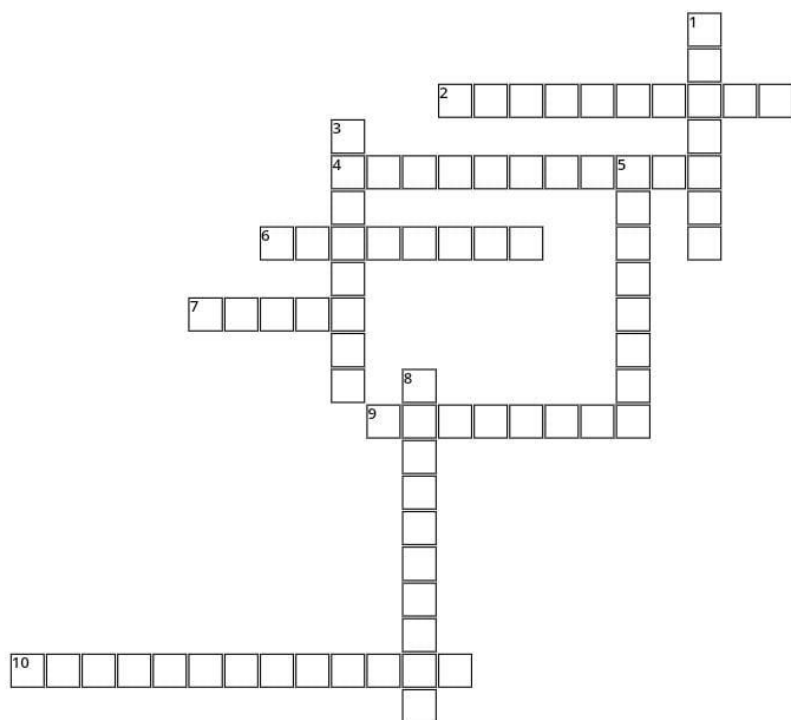
Os exercícios aeróbicos são atividades físicas que trabalham a respiração dos alunos, fazem você consumir mais oxigênio para realizar as atividades físicas.





OS ALUNOS NÃO SABIAM, MAS O PROFESSOR SE PREOCUPAVA COM O QUE IRIA PASSAR PARA ELES E ESTUDAVA PARA PODER ENSINAR A ELES MELHOR SOBRE OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO.

Aprender para Ensinar



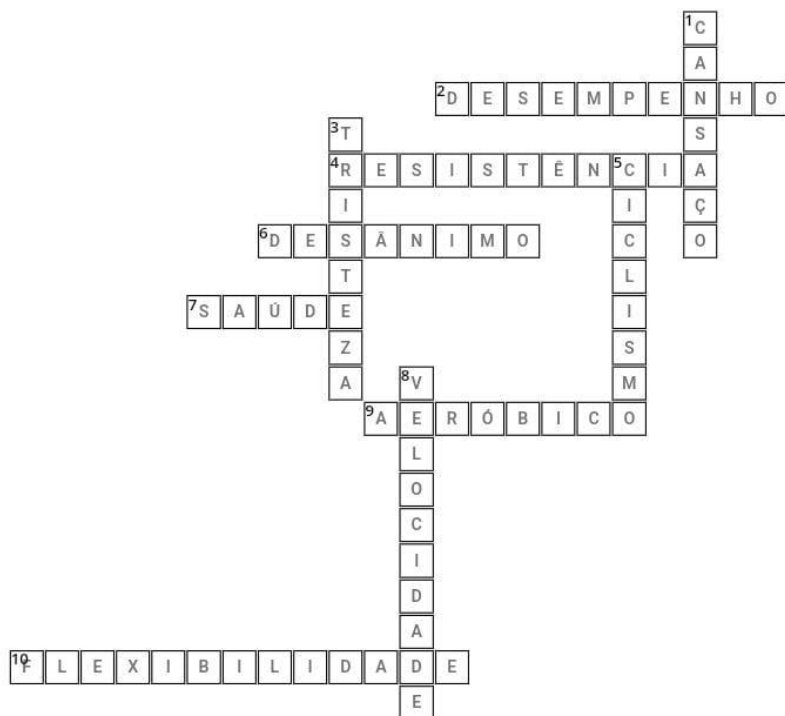
Horizontais

2. O que a pratica fisica pode gerar nas aulas.
4. Aspecto da prática física.
6. O que a Zona de Conforto Curricular pode gerar?
7. O que a atividade física promove?
9. Tipo de exercício que envolve respiração
10. Aspectos da prática física.

Verticais

1. O que a Zona de Conforto Curricular pode gerar?
3. A Também é sintoma da Zona de conforto Curricular.
5. Atividade Física citada.
8. Aspecto da prática física.

Aprender para Ensinar



Horizontais

2. O que a pratica fisica pode gerar nas aulas.
4. Aspecto da prática fisica.
6. O que a Zona de Conforto Curricular pode gerar?
7. O que a atividade fisica promove?
9. Tipo de exercício que envolve respiração
10. Aspectos da prática fisica.

Verticais

1. O que a Zona de Conforto Curricular pode gerar?
3. A Também é sintoma da Zona de conforto Curricular.
5. Atividade Física citada.
8. Aspecto da prática fisica.

THE ACTIVES

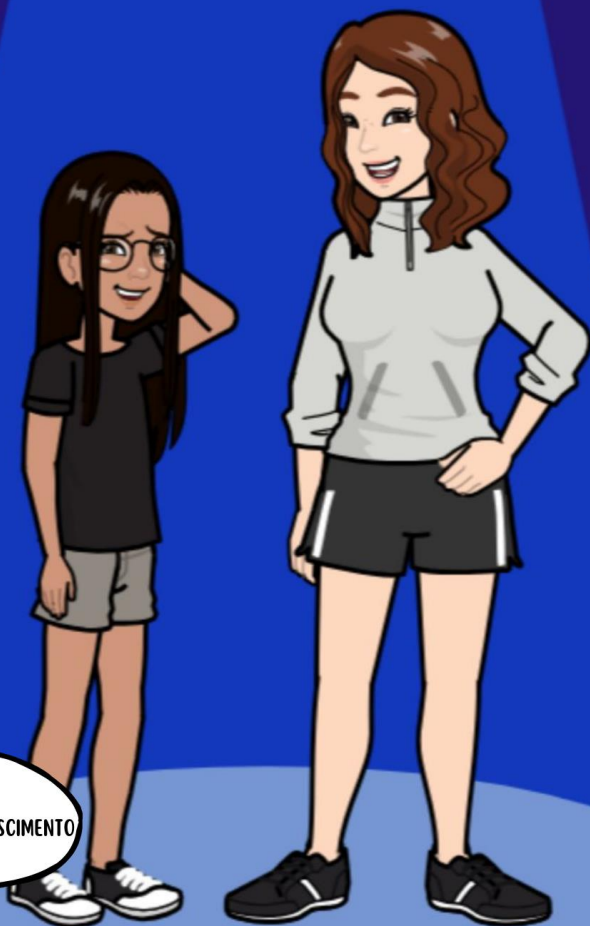
CAPÍTULO 15

BIOMÉDICA DE PESO EM: NOTA BAIXA

Autores

Graciella Sales Nascimento

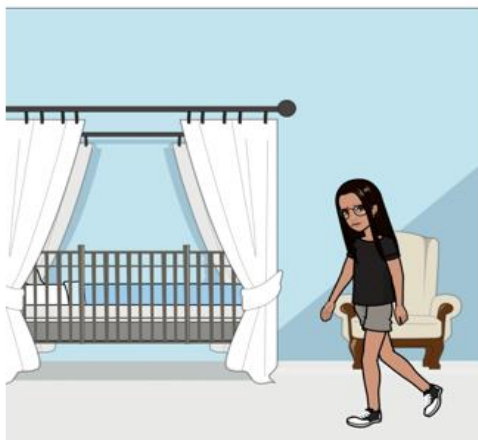
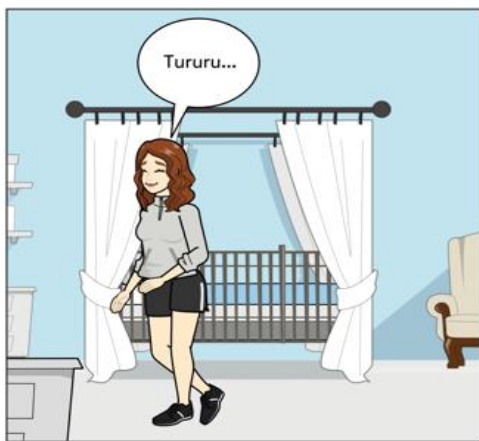
Biomédica de peso
em:
Nota Baixa

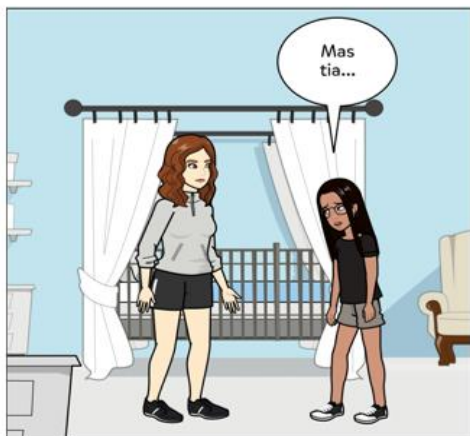


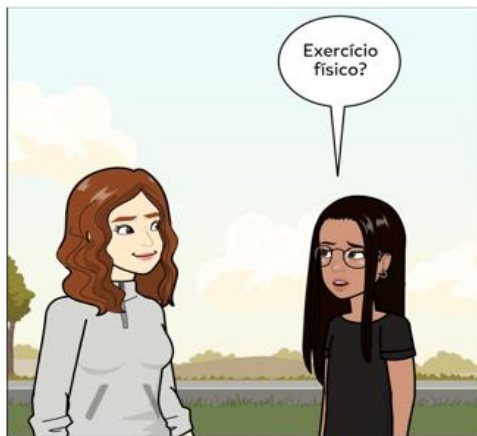
AUTOR

GRACIELLA SALES NASCIMENTO

Em uma tarde qualquer







Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.



Agora é que eu não entendi mais nada.



Não se preocupa, a tia vai te explicar.



Um salto depois.

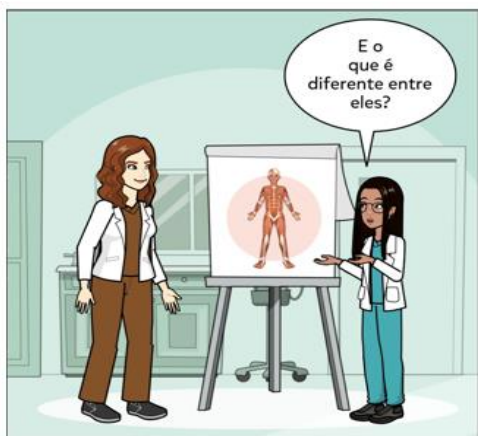


Apesar do que muitos acham, atividade física e exercício físico são coisas diferentes...



...mas o que os dois tem de igual é o gasto de energia...











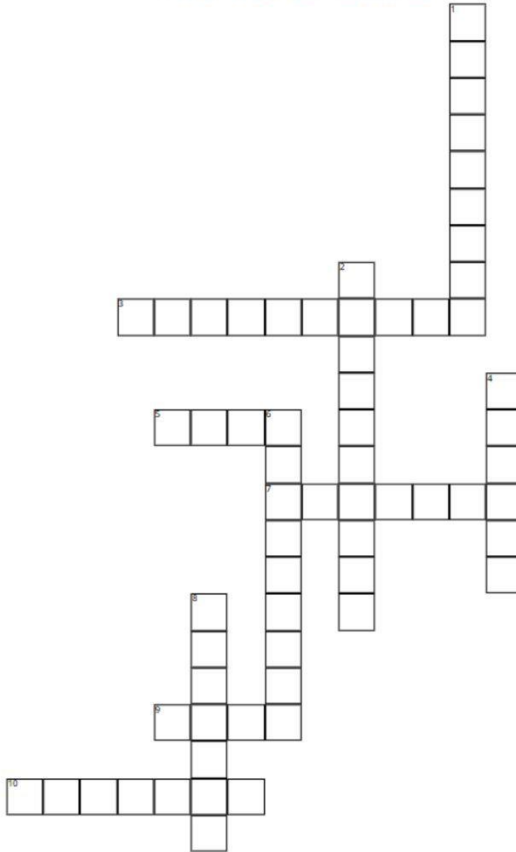








Nota Baixa



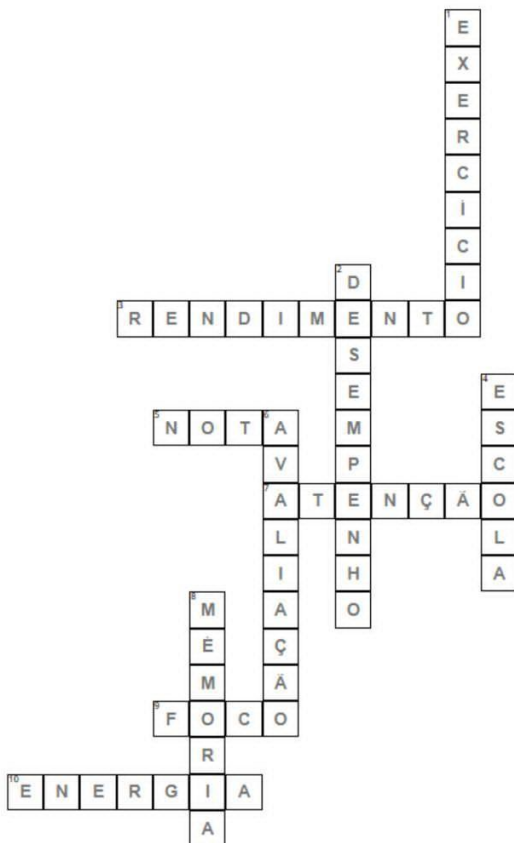
Horizontais

3. Resultado obtido após esforço ou investimento, especialmente em termos de desempenho acadêmico.
5. Valor dado a uma avaliação.
7. Capacidade de concentrar os sentidos e a mente em algo específico.
9. Concentração intensa e direcionada em uma única tarefa ou objetivo.
10. Capacidade de realizar trabalho ou atividade, tanto física quanto mental.

Verticais

1. Atividade física regular que fortalece corpo e mente.
2. Maneira como alguém se sai em determinada tarefa ou objetivo.
4. Instituição de ensino onde são ministradas aulas e promovido o aprendizado.
6. Processo de análise e julgamento sobre o desempenho.
8. Faculdade de reter e recordar informações, experiências ou eventos passados.

Nota Baixa



Horizontais

- Resultado obtido após esforço ou investimento, especialmente em termos de desempenho acadêmico.
- Valor dado a uma avaliação.
- Capacidade de concentrar os sentidos e a mente em algo específico.
- Concentração intensa e direcionada em uma única tarefa ou objetivo.
- Capacidade de realizar trabalho ou atividade, tanto física quanto mental.

Verticais

- Atividade física regular que fortalece corpo e mente.
- Maneira como alguém se sai em determinada tarefa ou objetivo.
- Instituição de ensino onde são ministradas aulas e promovido o aprendizado.
- Processo de análise e julgamento sobre o desempenho.
- Faculdade de reter e recordar informações, experiências ou eventos passados.

THE ACTIVES

CAPÍTULO 16 EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

Autores

Ícaro Dantas de Araújo

EXERCÍCIO FÍSICO & SAÚDE



AUTOR

ÍCARO DANTAS DE ARAÚJO

Era final de período na escola de Anna e ela estava refletindo sobre seu desempenho.



Não consigo entender como minhas notas estão tão baixas..



Esse ano é como se eu não conseguisse me concentrar em nada que eu faço..



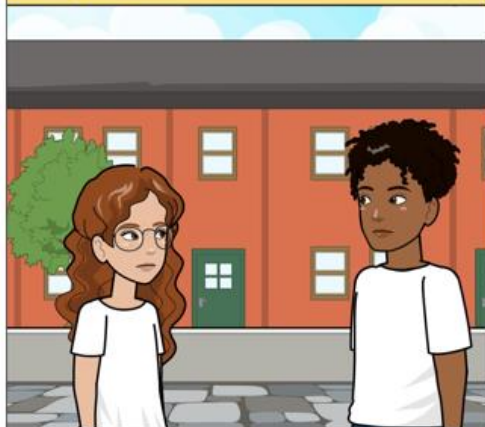
Mas hoje, vou tentar conversar com o melhor aluno da minha sala sobre isso




Vou tentar descobrir como ele faz para tirar notas tão boas..




Durante o intervalo Anna foi falar com o melhor aluno da sala, Pedro







Pedro, eu realmente não consigo entender como você consegue ser tão bom em todas as disciplinas..




E eu sempre te vejo praticando esportes, dentro e fora da escola, como você faz para estudar?




Olha Anna, eu sempre ia mal em quase todas as matérias, mas melhorei bastante quando comecei a praticar esportes..



Parece que minha concentração melhorou bastante, mesmo sessões curtas de estudo ficaram muito produtivas para mim..



Acho que deve ter alguma relação com a prática desses esportes.

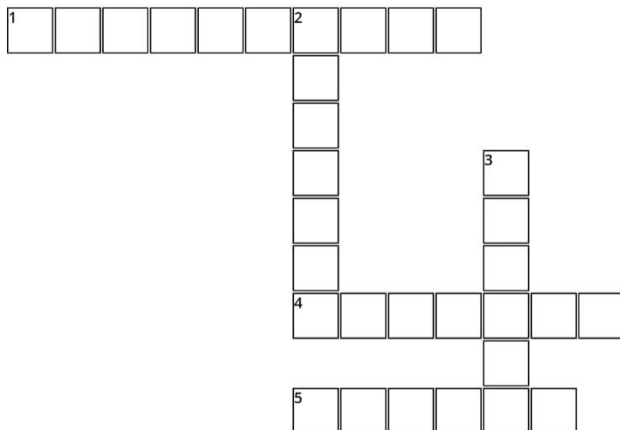


Entendi, obrigada, é porque eu queria saber como eu poderia melhorar minhas notas.





Exercício Físico e Saúde



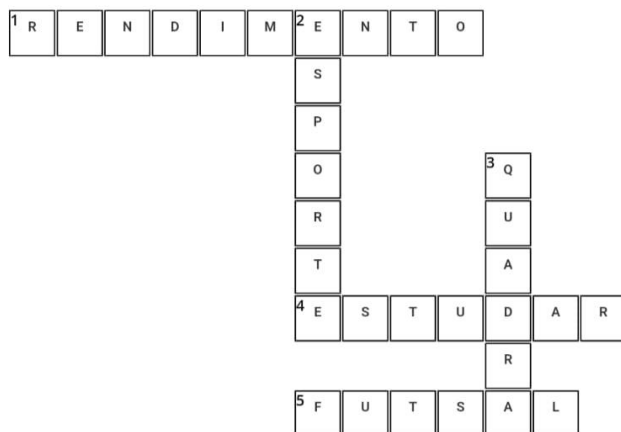
Horizontais

1. Esse esporte se caracterizado pela busca por resultados, vitórias e recordes em modalidades esportivas regidas por normas universalmente preestabelecidas.
4. Comportamento que se aprende, adquirir habilidade ou conhecimento.
5. É um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, mas possui suas peculiaridades.

Verticais

2. Prática individual ou coletiva, de jogo ou qualquer atividade que demande exercício físico e destreza, com fins de recreação, manutenção do condicionamento corporal da saúde ou competição.
3. Área retangular demarcada de forma a permitir a prática de determinados esportes.

Exercício Físico e Saúde



Horizontais

1. Esse esporte se caracteriza pela busca por resultados, vitórias e recordes em modalidades esportivas regidas por normas universalmente preestabelecidas.
4. Comportamento que se aprende, adquirir habilidade ou conhecimento.
5. É um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, mas possui suas peculiaridades.

Verticais

2. Prática individual ou coletiva, de jogo ou qualquer atividade que demande exercício físico e destreza, com fins de recreação, manutenção do condicionamento corporal da saúde ou competição.
3. Área retangular demarcada de forma a permitir a prática de determinados esportes.

THE ACTIVES

CAPÍTULO 17 CORRIDA PARA A VIDA

Autores

Ícaro Dantas de Araújo



Era aula de educação física no colégio e Lucas decidiu sair da quadra e ficar em sala de aula jogando jogos em seu celular.



Hoje eu não tô conseguindo ganhar uma só partida, todos que eu jogo tem as cartas melhores que as minhas!



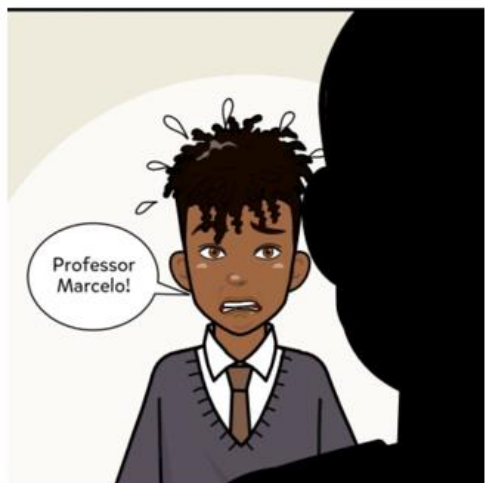
Para completar eu estou indo mal em quase todas as matérias...



Foi quando Lucas percebeu alguém entrando na sala



Professor Marcelo!



Eu posso explicar porque eu sai da sua aula!

Pode começar explicando..

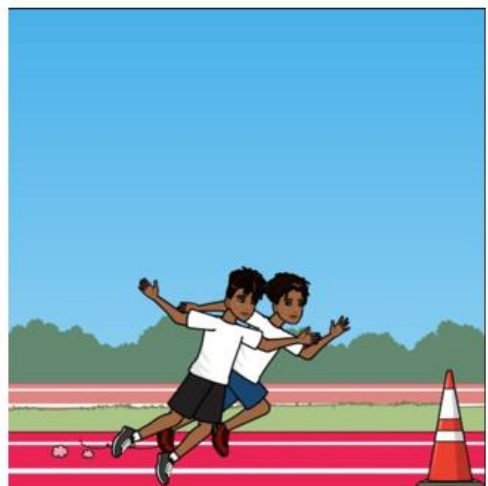
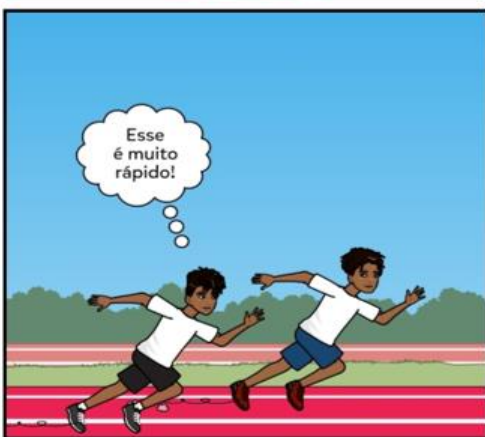
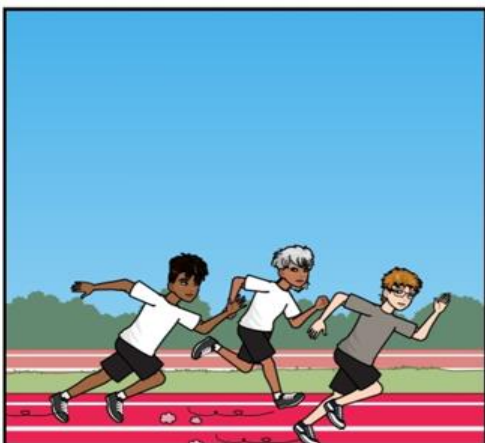


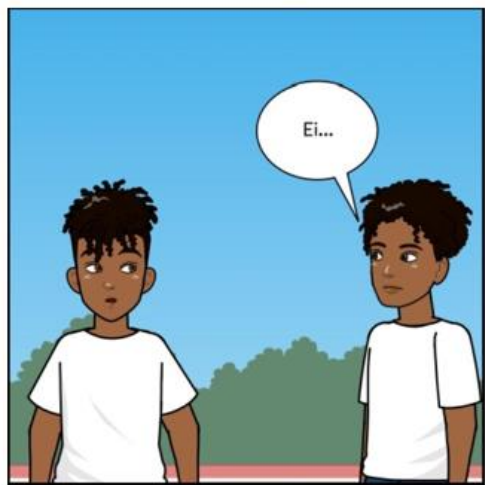




Dois meses de treino se passaram e Lucas estava mais que pronto para competir pela sua escola.





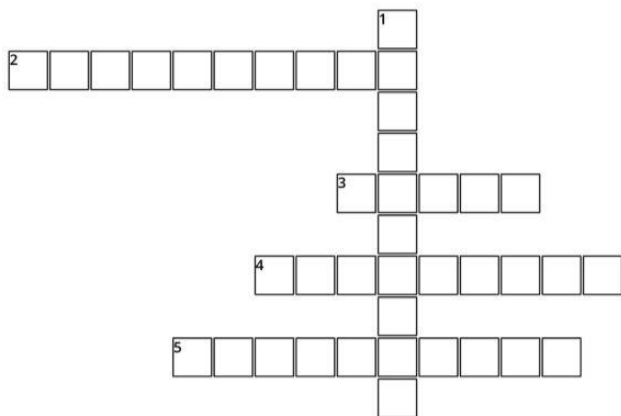






História em Quadrinhos

Corrida para a Vida



Horizontais

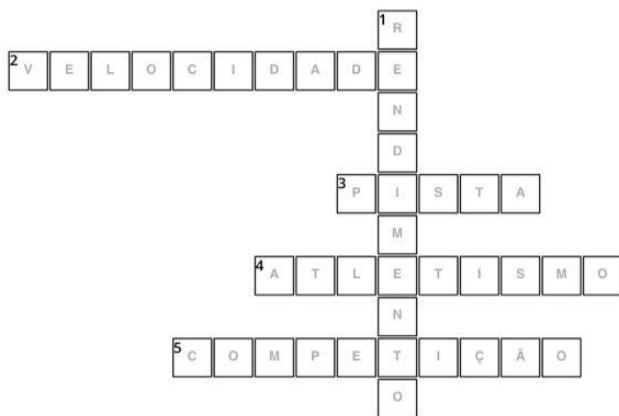
2. Movimento ou deslocamento rápido
3. Local onde são feitas as provas de corrida do atletismo
4. conjunto de esportes constituído por varias modalidades
5. Disputa entre duas ou mais pessoas que buscam a vitória

Verticais

1. É relacionado a atuação e ao desempenho

História em Quadrinhos

Corrida para a Vida



Horizontais

2. Movimento ou deslocamento rápido
3. Local onde são feitas as provas de corrida do atletismo
4. conjunto de esportes constituído por varias modalidades
5. Disputa entre duas ou mais pessoas que buscam a vitória

Verticais

1. É relacionado a atuação e ao desempenho

THE ACTIVES

CAPÍTULO 18

EDUCAÇÃO PARA A VIDA: SAÚDE, QUALIDADE E DESEMPENHO

Autores

Tamyres Fernandes de Araújo



EDUCAÇÃO PARA A VIDA

SAÚDE, QUALIDADE E DESEMPENHO

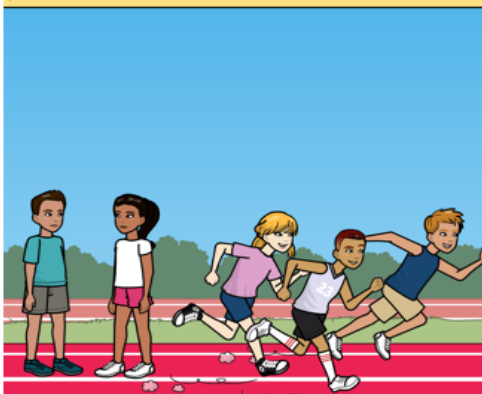
AUTOR

TAMYRES FERNANDES DE
ARAÚJO

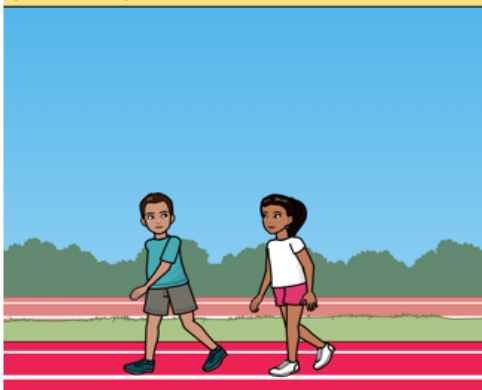
Era uma terça-feira, os alunos começaram a chegar ao colégio para a aula de Educação Física.

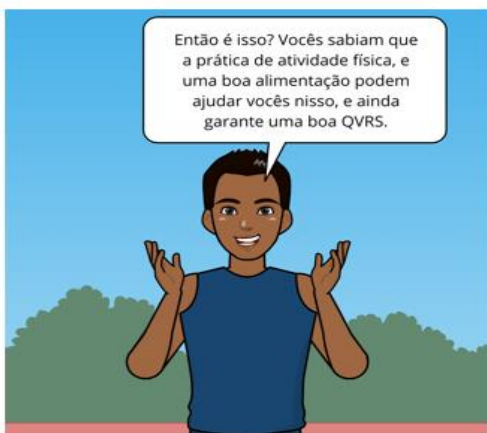


Então o professor se retira e os alunos começam a correr na pista, exceto Davi e Laura.



Davi e Laura seguiram em direção ao professor para pedir que fossem dispensados da aula.





Esse questionário consiste em dez itens classificados em uma escala likert de cinco pontos, para cada item as respostas foram codificadas de forma que valores mais altos indicam melhor QVRS. Ou seja, uma pontuação mais alta no questionário indica melhor QVRS.



Ao fim do estudo, concluíram que o desempenho acadêmico dos adolescentes, tanto meninas quanto meninos, foi positivamente associada a qualidade de vida relacionada à saúde.



Avaliar a QVRS na idade de você, adolescentes, é de suma importância, pois a qualidade de vida nesse período estabelece a base para a qualidade de vida e o estado de saúde na vida adulta.



Isso mesmo Laura!

Professor, então se eu tiver uma qualidade de vida melhor, eu posso ficar mais disposta, e não ter tantos problemas de saúde?



E eu posso melhorar as minhas notas?

Isso aí Davi, pelo visto você entenderam mesmo, agora crianças voltem para a aula, pois agora vamos falar sobre corridas.



E seguiram para a aula, mas Davi e Laura ficaram pensativos, será que agora irão participar das aulas de educação física?



Davi, você viu quantos benefícios em nós, adolescentes, termos uma boa qualidade de vida? Influência até na nossa vida adulta.

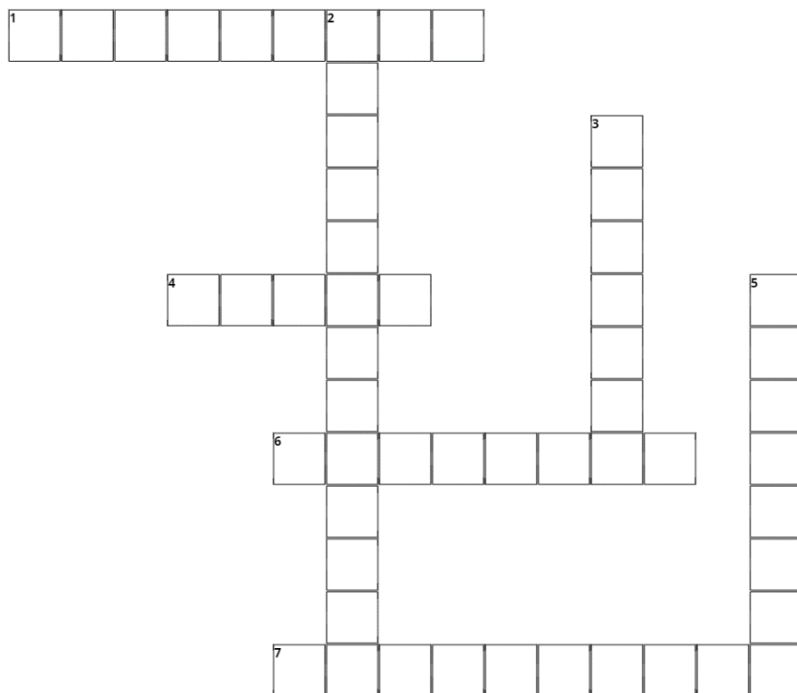
Vi sim Laura, o que acha de nós participarmos das aulas de educação física? Quem sabe assim você fica disposta, e eu melhore minhas notas.



Daquele dia em diante Davi e Laura participaram de todas as aulas, Davi conseguiu melhorar suas notas em todas as disciplinas, e Laura se sentiu mais disposta, pois estava praticando atividade física regularmente.



Educação para a vida



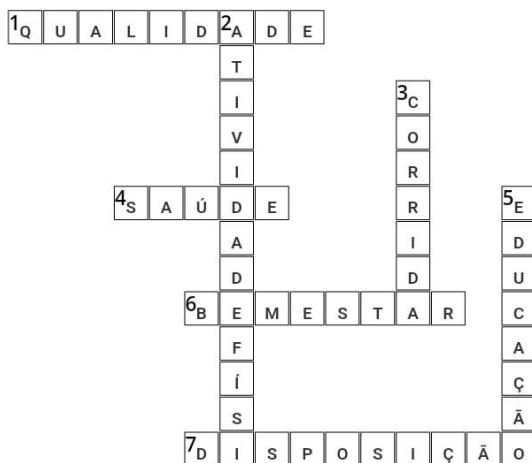
Horizontais

1. Propriedade que determina a essência de um ser
4. Estado de boa disposição física
6. Estado de satisfação plena do corpo
7. Ato de estar pronto para ajudar

Verticais

2. Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos
3. Competição percorrendo um trajeto
5. Ato de instruir ou ser instruído

Educação para a vida



Horizontais

1. Propriedade que determina a essência de um ser
4. Estado de boa disposição física
6. Estado de satisfação plena do corpo
7. Ato de estar pronto para ajudar

Verticais

2. Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos
3. Competição percorrendo um trajeto
5. Ato de instruir ou ser instruído

THE ACTIVES

CAPÍTULO 19 ENTENDENDO A PESQUISA

Autores

Tamyres Fernandes de Araújo



ENTENDENDO A PESQUISA



AUTOR
TAMYRES FERNANDES DE
ARAÚJO

Esse é o Lucas, e ele não via a hora de dar o horário do intervalo para brincar com seus amigos de outra turma.



Até que um de seus amigos aparece...





Lucas e Gabriel seguiram o caminho de volta até os professores, para que falassem um pouco melhor sobre a pesquisa.



Com os benefícios da atividade física no desenvolvimento físico das crianças sendo universalmente reconhecidos, pesquisas mostram correlações positivas entre a quantidade e a frequência da atividade física que os adolescentes participam e seu desempenho comportamental escolar.



Como os estudos foram realizados com a maioria da população sendo estudantes do ensino médio e universitários, resolvemos fazer essa avaliação com os alunos do ensino fundamental.



O objetivo da pesquisa é explorar a relação entre habilidade esportiva e desempenho acadêmico para fornecer suporte teórico para melhorar o desempenho acadêmico dos alunos do ensino fundamental.



Além disso, também busca examinar se o desempenho acadêmico está associado à capacidade atlética dos alunos na escola primária.



E essa pesquisa só está sendo feita com a turma do Gabriel?



Nada disso Lucas, na verdade esse estudo de acompanhamento inclui 1136 alunos do ensino fundamental, sendo 634 meninos e 502 meninas com idade entre 10 e 11 anos.



Essas crianças foram submetidas a um exame de habilidade atlética e preencheram um questionário autoaplicável, isso forneceu informações sobre demografia, desempenho acadêmico, antropometria e fatores de estilo de vida.



Eu até mostrei para ele a Sara, o Levi e o Tomas fazendo os testes de habilidade atlética, e ele achou que estavam só brincando.



Brincando? hahaha, acontece que a resistência muscular dos alunos foi avaliada usando 1 minuto de pular corda e 1 minuto de abdominais. A duração total da avaliação foi de 20 minutos, com a avaliação de pular corda e sentar-se em 5 minutos e o questionário de acompanhamento de 15 minutos.



A avaliação do desempenho acadêmico considera as pontuações dos alunos em chinês, Matemática e inglês em um exame de 90 minutos no final do ano letivo como principal critério para a avaliação.



Então agora que já realizaram os testes, podem nos dizer a que conclusão chegaram?

De forma alguma, esse é um estudo de acompanhamento, que vai ser realizado por um período de 3 anos, e só então podemos apresentar o resultado dessa pesquisa.

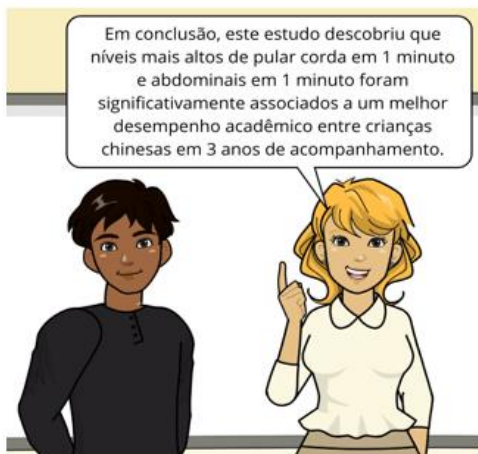


Nossa que legal, então esse estudo vai durar bastante tempo, muito obrigado professores, a explicação sobre a pesquisa que estão realizando foi muito esclarecedora, e com certeza os resultados contribuirão bastante com a educação.

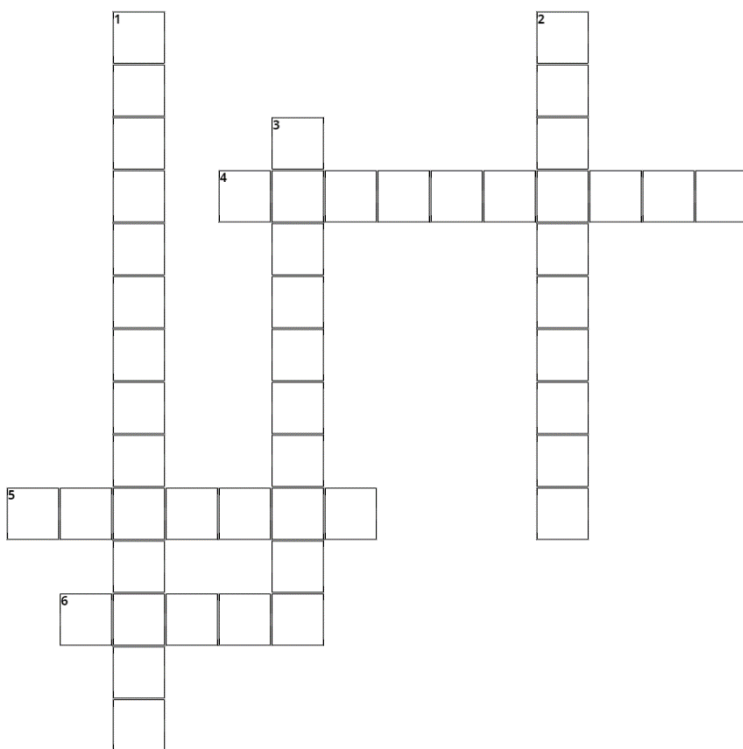




Passaram-se 3 anos, e os pesquisadores seguiram fazendo todas as avaliações, e então apresentaram a conclusão do estudo.



Entendendo a pesquisa



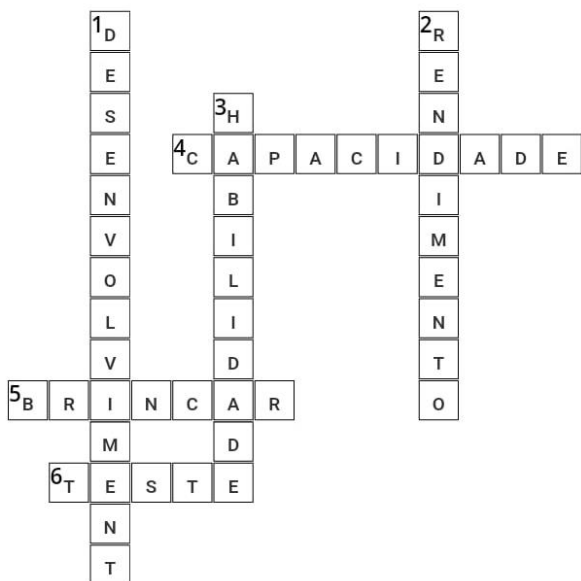
Horizontais

4. Característica dos movimentos realizados
5. Atividade que ajuda as crianças a socializar
6. Exame feito para avaliar

Verticais

1. Toda ação relacionado ao processo de evolução
2. Medida do desempenho
3. Pode ser definida como "saber fazer" ser hábil

Entendendo a pesquisa



Horizontais

4. Característica dos movimentos realizados
5. Atividade que ajuda as crianças a socializar
6. Exame feito para avaliar

Verticais

1. Toda ação relacionado ao processo de evolução
2. Medida do desempenho
3. Pode ser definida como "saber fazer" ser hábil

AGRADECIMENTOS

Democratizar conhecimentos “Super” atuais não é uma tarefa fácil.

De forma similar as coletâneas anteriores de Histórias em Quadrinhos (HQs) intituladas “*The Immunes*” volume 1, 2, 3, 4 e 5 assim como os quatro volumes prévios dos “*The Actives*”, o volume 5 dessa coletânea também vem democratizar os conhecimentos importantes e atuais da ciência voltada a atividade física e saúde. Essa democratização se inicia quando discentes de graduação e pós-graduação têm acesso a artigos de ponta, das melhores revistas brasileira ou não em idioma estrangeiro (Inglês), e conseguem reverter os conhecimentos adquiridos ao ler os artigos em linguagem acessível a crianças e adolescentes.

Essa coletânea é fruto de apresentações de artigos por discentes tanto do PET Educação Física, quanto em disciplinas oferecidas ao curso de Medicina (Atividade física e promoção da saúde; Imunologia) e ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental (Atividade Física e Saúde) da Universidade Federal do Acre. A partir desses, os discentes transformaram o conhecimento adquirido de artigos científicos em HQs de fácil linguagem e compreensão para público infantojuvenil. Dessa forma, após a análise dos colaboradores surge essa quarta coletânea de HQs sobre atividade física e saúde, “*The Actives*” volume 5.

Gostaria de agradecer a todos os organizadores e coautores dos HQs que dedicaram horas e horas para que esse trabalho fosse concluído. A Lucas Santos de Souza que tornou nossas ideias em um desenho real fantástico para a capa, nosso muito obrigado. Agradecemos também ao Ministério da Educação e Cultura (MEC), a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Universidade Federal do Acre que

direta ou indiretamente auxiliaram essa obra a se tornar uma realidade. A todos meu, nosso, muito obrigado!

Prof. Dr. Miguel Junior Sordi Bortolini

ORGANIZADORES

Miguel Junior Sordi Bortolini

Professor Dedicaco Exclusiva, Universidade Federal do Acre (Ufac); Tutor do PET - Educao Física (início em Julho de 2019); Orientador do Programa de Pós-Graduao em Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental (PPGCSAO); Disciplinas de Imunologia (Enfermagem, Educao Física, Nutrio), Atividade Física e Saúde (PPGCSAO), Práticas Integradas em Saúde (Ed. Física, Enfermagem, Medicina, Nutrio, Psicologia e Saúde Coletiva); Atividade Física na Promoo da Saúde (Medicina); Metodologia da Pesquisa (Lic. Ed. Física); Coordenador do Laboratório de Imunologia Translacional (LABIT); Articulista da Rádio CBN (Central Brasileira de Notícias/Acre) da Coluna Saúde em Movimento (de 2018 a 2020); Experiência em Saúde Pública como Preparador Físico (Palestras e Grupos de Atividade Físicas Práticas) junto a Unidade de Atendimento Integrado (UAI/UPA 2010/2011) - São Jorge - Uberlândia, Minas Gerais. Canal no Youtube: Desmistificando a Imunologia. PodCast no Spotify - ImmunEx&Health.

Anna Laura de Jesus Gomes

Bióloga graduada pela UFU, especializada em Imunologia e Parasitologia, com ênfase em comportamento animal. Durante seu mestrado, pesquisou sobre mudanças comportamentais causadas pela infeco pelo *Toxoplasma gondii*. Sua experiência inclui manejo e bem-estar animal em ambientes laboratoriais. Atualmente, doutoranda no Laboratório de Imunopatologia, investiga os efeitos da infeco crnica por *Toxoplasma gondii* em modelos murinos, com foco em doenças neurodegenerativas.

Antnio Stabelini Neto

Doutor e Mestre em Educao Física pela UFPR. Professor associado do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP. Áreas de atuao: 1- Atividade física, aptidão física e comportamento sedentário associado aos fatores de risco cardiometabólicos e saúde mental em adolescentes; 2 - Programas de promoo da atividade física em adolescentes. Atualmente leciona e orienta no Programa de Pós-Graduao em Educao Física UEL/UEM e no Programa de Pós-Graduao em Ciências do Movimento Humano da UENP. Membro da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde.

Maria Elisa de Lima Ribeiro

Graduanda em Licenciatura em Educação Física. Petiana do Programa de Educação Tutorial de Educação Física da Universidade Federal do Acre (PET/EF/UFAC).

Higo Batista de Oliveira

Graduando em Licenciatura em Educação Física. Petiano do Programa de Educação Tutorial de Educação Física da Universidade Federal do Acre (PET/EF/UFAC).

Katriny Bandeira de Araújo

Graduanda em Licenciatura em Educação Física. Petiana do Programa de Educação Tutorial de Educação Física da Universidade Federal do Acre (PET/EF/UFAC).

Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia

Graduado em Licenciatura em Educação Física - Universidade Federal do Acre. Mestrando em Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental. Ex-Petiano do Programa de Educação Tutorial de Educação Física da Universidade Federal do Acre (PET/EF/UFAC).

Cristiane Soares Ferreira Bortolini

Mestre em Ciências da Saúde da Amazônia Ocidental (MECS), Universidade Federal do Acre (UFAC). Possui graduação em Medicina - Universidade Federal do Acre; Em Fisioterapia pela Fundação Comunitária Educacional e Cultural Patrocínio (2005); Em Educação Física pela Fundação Comunitária Educacional e Cultural Patrocínio (2009).

Anibal Monteiro Magalhães Neto

Professor Associado da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Possui graduação em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Goiás (1999), mestrado em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (2002), Mestre em Genética e Bioquímica pela Universidade Federal de Uberlândia (2007). Doutor em Genética e Bioquímica pela Universidade Federal de Uberlândia

(2011). Na área de Educação Física escolar tem ênfase em Práticas Corporais de Aventura (Esporte de orientação).

Rafael de Oliveira Resende

Pesquisador tecnologista em Saúde Pública da Fiocruz, Rio de Janeiro, desde 2008. Graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Mestre e Doutor em Imunologia e Parasitologia Aplicadas (UFU). Atua em desenvolvimento de imunodiagnósticos na área de inovação em saúde. Na gestão em saúde, atua na gestão da qualidade em laboratórios de pesquisa.



DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261307