

EDUCAÇÃO FÍSICA

ENADE





Organizadores:

Cristhiane Bessas Juscelino
van Cardoso Sá

Rita de Cassia Caparroz Pose de Belmudes
Programa Construindo Resultados

Corpo Editorial:

Denise Silva dos Santos
Eliziane Gonçalves Arreguy
Erika Suzuki
Thaís de Paula Ribeiro

Responsável pelo Conteúdo:

Bruno de Oliveira Pinheiro
Rubem dos Santos Branquinho
Saulo dos Santos Gil
Tabatah Hellen Santos Gomes

Revisora:

Denise Silva dos Santos

E46 ENADE: Educação Física / Cristhiane Bessas Juscelino, Ivan Cardoso Sá, Rita de Cássia Caparroz Pose de Belmudes, Programa Construindo Resultados, organizadores. São Paulo: Unisa, 2024.

26 p.: il., color. (Coleção Pílulas do Conhecimento ENADE, v. 3)

ISBN 978-65-985276-4-8

Educação física. 2. Inatividade física. 3. Exercícios aeróbicos. I. Juscelino, Cristhiane Bessas, org. II. Sá, Ivan Cardoso, org. III. Belmudes, Rita de Cássia Caparroz Pose de, org. IV. Programa Construído Resultados. V. Universidade Santo Amaro. VI. Título.

CDD 613.7

Índice para catálogo sistemático:
1. Educação física 613.7

Janice Toledo dos Santos – Bibliotecária - CRB-8/8391

ENADE

ENADE




O que são exercícios Mind-Body?



Saiba mais em:
<https://encurtador.com.br/HNWZ9>



O que são exercícios Mind-Body?

 Exercícios mind-body são práticas que unem corpo e mente, como yoga, tai chi chuan e pilates, buscando a conexão e aprimoramento integral do ser humano. Esses exercícios melhoram a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação, além de reduzirem a pressão arterial e sintomas de doenças crônicas como a artrite.  A mente também se beneficia com redução do estresse e adquire maior clareza mental. 

Incorpore algum desses exercícios à sua rotina. Comece com sessões curtas diárias e aumente a frequência gradualmente. Escolha uma prática que se adapte ao seu estilo de vida.





O custo da inatividade física

Um recente relatório indica que, até 2030, 500 milhões de pessoas poderão desencadear doenças relacionadas à inatividade física. O custo para os sistemas de saúde poderão alcançar US\$ 27 bilhões anualmente.

Fonte: www.cee.fiocruz.br



Mas o que é inatividade física?

A inatividade física refere-se a um estilo de vida caracterizado pela falta de atividade física regular, ou seja, não realizar exercícios suficientes para manter a saúde e o condicionamento físico.

A inatividade física é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de diversas enfermidades, como doenças não transmissíveis, também associadas ao tabagismo, consumo excessivo de álcool e dieta inadequada.

Considera-se inatividade física ficar períodos prolongados sem movimento, com menos de 30 minutos de exercício por dia ou menos de 10 minutos diários de qualquer atividade física que envolva movimento corporal.

ENADE
2024

O custo da inatividade física



Saiba mais em:
<https://encurtador.com.br/ouHP3>





Jogos de oposição, vamos praticar?

Os jogos de oposição, presentes na disciplina de lutas, abrangem várias modalidades competitivas em que os participantes se enfrentam, como judô, karatê e boxe. Essas atividades não apenas melhoram a coordenação motora, o condicionamento físico e a concentração, mas também promovem valores como respeito e *fair play*. Proporcionam um ambiente desafiador para aprimorar habilidades técnicas e táticas, além de desenvolver disciplina e controle emocional. Os benefícios vão além do físico, incluindo aprendizado sobre estratégias de combate, lidar com pressão e entender melhor a si mesmo e aos oponentes.

Assim, os jogos de oposição desempenham um papel crucial na Educação Física, contribuindo para o desenvolvimento holístico dos praticantes em aspectos físicos, mentais e sociais.

ENADE
2024

Jogos de oposição, vamos praticar?

Saiba mais em:

<https://encurtador.com.br/m4jV9>



Exercícios aeróbicos: uma boa alternativa para a manutenção da saúde!

A prática regular de exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, como caminhada, corrida, natação e ciclismo, trazem uma série de benefícios para a saúde cardiovascular. Estes exercícios aumentam o fluxo sanguíneo para os músculos em atividade, fortalecendo o músculo cardíaco e melhorando a circulação. Ademais, eles reduzem a pressão arterial e aumentam o colesterol HDL, responsável por remover o colesterol LDL das artérias, o que é crucial para a saúde cardíaca. Além disso, o exercício regular controla fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas, como excesso de peso, obesidade, diabetes tipo 2 e estresse. Em resumo, os exercícios aeróbicos desempenham um papel vital na promoção da saúde cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardíacas e melhorando a qualidade de vida.

ENADE

2024

Exercícios aeróbicos: uma boa alternativa para a manutenção da saúde!

Saiba mais em:
<https://encurtador.com.br/ptAS7>



Habilidades motoras básicas: o que considerar no planejamento inicial das aulas?

As habilidades motoras básicas, também chamadas fundamentais, são categorizadas em habilidades de locomoção, de manipulação e de estabilidade, e constituem importante foco de intervenção do profissional de Educação Física. Essas habilidades motoras aprendidas, refinadas e alteradas podem ser influenciadas por diversos fatores. O modelo teórico conhecido como o Modelo de Restrições de Newell descreve os três tipos de fatores ou restrições aos quais essas habilidades estão sujeitas, a saber: restrições do indivíduo, restrições ambientais e restrições da tarefa. Para que possamos realizar um planejamento das ações de desenvolvimento motor, temos sempre que considerar minimamente estes aspectos na avaliação inicial.

ENADE
2024

Habilidades motoras básicas: o que considerar no planejamento inicial das aulas?

Saiba mais em:

<https://encurtador.com.br/QL4x>



Primeiros Socorros de Urgência e Emergência: qual o papel do Profissional de Educação Física?

Profissionais de Educação Física devem possuir habilidades em primeiros socorros de urgência e emergência para garantir a segurança dos praticantes durante as atividades físicas. Lidar com lesões, crises convulsivas e problemas cardíacos repentinos é crucial para prevenir complicações graves. Reconhecer sinais de emergência e administrar cuidados iniciais pode salvar vidas em variados ambientes ou intensidades de exercícios. A competência nesse campo não só proporciona segurança aos alunos, mas também aumenta a confiança e a tranquilidade do profissional. Isso cria um ambiente propício para a prática de atividades físicas, estimulando a participação e o comprometimento. Em resumo, o domínio dos primeiros socorros é essencial para promover um estilo de vida ativo e saudável, além de garantir a qualidade do serviço prestado pelos profissionais de Educação Física.

E aí, você está preparado(a)?

ENADE

2024



Primeiros Socorros de Urgência e Emergência: qual o papel do Profissional de Educação Física?

Saiba mais em:

<https://encurtador.com.br/5tw3T>






**Aulas de Educação Física
potencializam o
desenvolvimento motor
das crianças!**



ENADE



Um estudo recente revela a importância das aulas de Educação Física nos anos iniciais do ensino fundamental para o desenvolvimento motor das crianças. A pesquisa, baseada em uma revisão de literatura, destaca que o professor de Educação Física desempenha um papel crucial na observação e análise do comportamento motor dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades físicas, cognitivas e afetivas.

ENADE

De acordo com Gallahue e Ozmun (2011), o progresso motor acontece em três estágios: Inicial, Elementar e Maduro, com a fase escolar sendo fundamental para expandir o repertório motor.

Os resultados indicam que a prática de atividades físicas orientadas promove benefícios significativos nas capacidades motoras dos estudantes, consolidando a importância do educador físico como facilitador desse processo de desenvolvimento integral.



ENADE
2024

Aulas de Educação Física Potencializam Desenvolvimento Motor das Crianças!

Saiba mais em:

<https://encurtador.com.br/WaRdL>



ENADE

**Educação Física e
Desenvolvimento Integral:
qual impacto nas Habilidades
Motoras e Sociais?**



Estudos evidenciam o papel central das aulas de Educação Física no desenvolvimento integral dos alunos. O estudo enfatiza como as atividades físicas, além de promoverem o aprimoramento motor, contribuem para o desenvolvimento social e cognitivo. O professor de Educação Física é descrito como um facilitador fundamental, criando experiências que enriquecem tanto o repertório motor quanto as habilidades interpessoais dos estudantes. A pesquisa reforça que a Educação Física nos primeiros anos escolares é essencial para um desenvolvimento equilibrado e saudável das crianças.

ENADE

Educação Física e Desenvolvimento Integral: qual impacto nas Habilidades Motoras e Sociais?

Saiba mais em:
<https://encurtador.com.br/kGdhJ>



Educação Física Inclusiva Enfrenta Desafios: 97% dos Professores Carecem de Formação Adequada

Um estudo publicado na Revista Brasileira de Educação Especial investigou a inclusão de alunos com necessidades especiais nas aulas de Educação Física em escolas regulares. A pesquisa, realizada com 67 assistentes técnicos pedagógicos de Educação Física do Estado de São Paulo, revelou que 97% dos participantes não possuem conhecimentos suficientes para promover a inclusão desses alunos. Apesar desta lacuna, o mesmo percentual dos entrevistados acredita que a participação de estudantes com deficiência nas aulas de Educação Física é benéfica para sua inclusão na comunidade escolar. Os professores destacaram a necessidade de apoio governamental, cursos de capacitação, suporte técnico-pedagógico, além de adaptações no espaço físico e materiais didáticos adequados para a efetiva inclusão nas aulas. O estudo ressalta a urgência de investimentos em formação e infraestrutura para garantir uma educação mais inclusiva.

ENADE

Educação Física Inclusiva Enfrenta Desafios: 97% dos Professores Carecem de Formação Adequada

Saiba mais em:
<https://encurtador.com.br/xBbbS>



ENADE

Inclusão nas Aulas de Educação Física: Desafios e Potencialidades

Saiba mais em:

<https://encurtador.com.br/Ecdwi>



Inclusão Escolar: Desafios e Oportunidades no Ensino Regular

Uma pesquisa publicada na Revista Linhas explora os desafios e oportunidades da inclusão escolar de alunos com deficiência no ensino regular. O estudo aborda como as práticas pedagógicas inclusivas ainda enfrentam barreiras, principalmente pela falta de formação e recursos adequados para professores. No entanto, a pesquisa também evidencia o impacto positivo da inclusão, quando feita de forma eficaz, no desenvolvimento social e acadêmico dos alunos. O artigo destaca a necessidade de políticas públicas mais robustas para garantir a inclusão efetiva nas escolas.



ENADE

Inclusão Escolar: Desafios e Oportunidades no Ensino Regular



Saiba mais em:
<https://encurtador.com.br/7yM1U>

