

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Mato Grosso do Sul

# EFE: CORPO, PADRÕES DE BELEZA E SAÚDE

**IFMS *Campus* Naviraí**

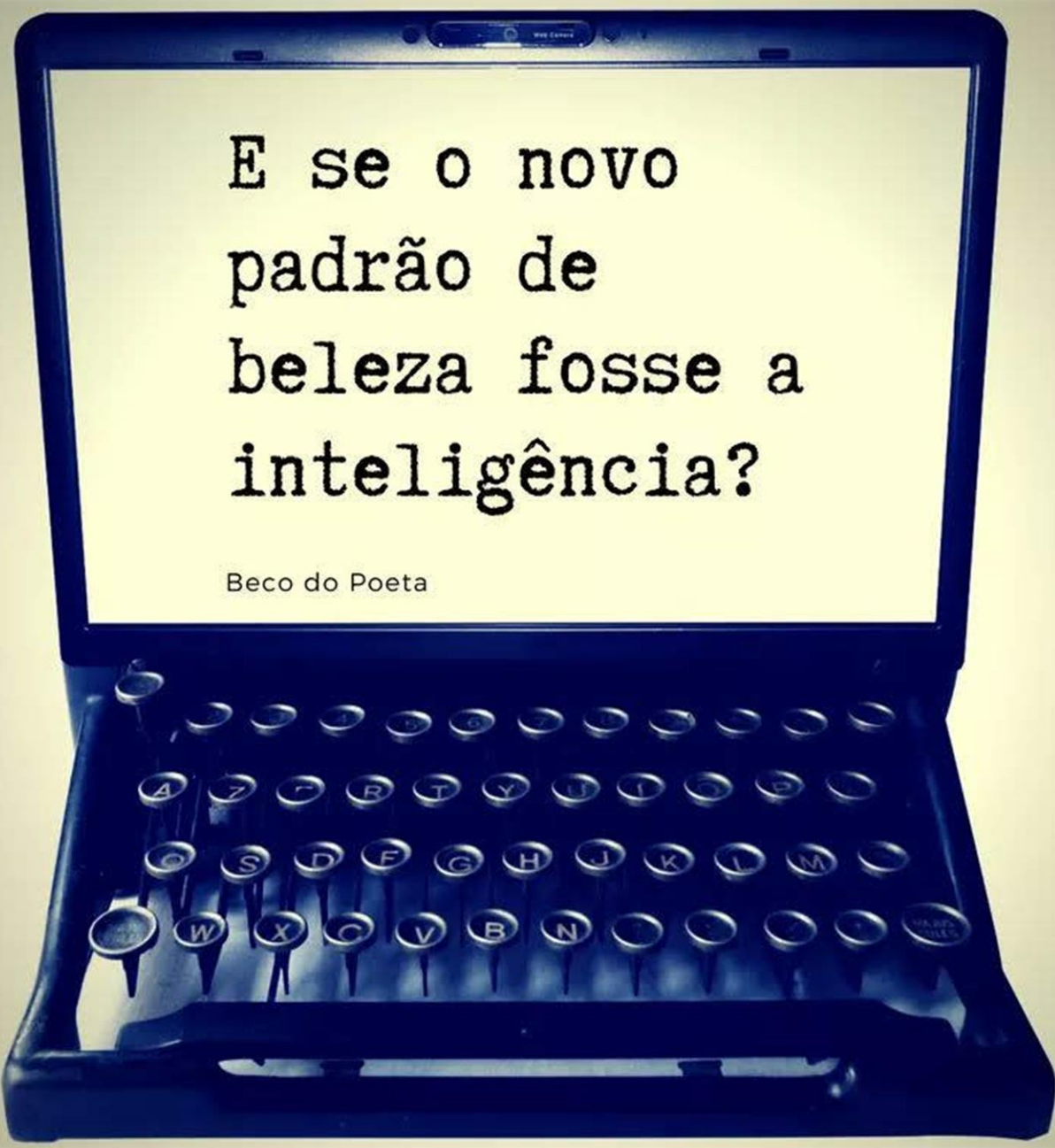
**Educação Física 4**

**Prof.<sup>a</sup> Catia Silvana da Costa**

**02/10/2023**

**Adaptado de Paulo Henrique Leal (IFSP *Campus* Piracicaba) e Mariana de Oliveira (IFMS *Campus* Campo Grande)**



A vintage typewriter with a screen displaying text. The typewriter is dark-colored and has a classic keyboard layout. The screen is illuminated and shows the text "E se o novo padrão de beleza fosse a inteligência?". Below the screen, the keyboard is visible, with keys for letters A through Z and a spacebar. The typewriter is set against a light background.

E se o novo  
padrão de  
beleza fosse a  
inteligência?

Beco do Poeta

# AS CONTRADIÇÕES DO CORPO

CORPO  
CARLOS DRUMMOND  
DE ANDRADE



COMPANHIA DAS LETRAS

“Meu corpo ordena que eu saia em busca do que não quero, e me nega, ao se afirmar como senhor do meu Eu convertido em cão servil.

Quero romper com meu corpo, quero enfrentá-lo, acusá-lo, por abolir minha essência, mas ele sequer me escuta e vai pelo rumo oposto.”

ANDRADE, Carlos Drummond de. **As contradições do corpo**. Disponível em:

<https://www.carlosdrummond.com.br/conteudos/visualizar/Corpo>

Brincadeira de menino ou de menina?

NÃO, brincadeira de criança.



The illustration is split into two vertical panels. The left panel has a pink background and shows a cartoon boy with brown hair, wearing a light blue t-shirt and red shorts, riding a light blue bicycle with yellow wheels. The right panel has a teal background and shows a cartoon girl with curly brown hair, wearing a striped shirt and pink overalls, holding a yellow ball. At the bottom center, there is a logo for 'CZRS' with a red and white circular icon to its left.





# QUESTÕES PARA REFLEXÃO

- 1.** Quando falamos em padrão de beleza, qual(is) imagem(ns) vocês visualizam?
- 2.** A beleza pode ser padronizada?
- 3.** O que e como os julgamentos sobre o que é e não é belo podem acarretar na vida das pessoas?
- 4.** Por que não devemos ter vergonha do nosso corpo e por que não devemos realizar comentários a respeito do corpo de outras pessoas?
- 5.** Quais são os nossos preconceitos em relação à participação feminina em práticas culturalmente consideradas “masculinas”?
- 6.** Como desconstruir a lógica massiva dos padrões de beleza e a objetificação do corpo das mulheres?
- 7.** Por que saúde para mulheres negras de periferia não é a mesma coisa que para homens? Como mudar essa construção histórica?

# QUESTÕES PARA REFLEXÃO

- 8.** As peças com deficiência (PCDs) podem vivenciar quaisquer práticas corporais?
- 9.** O que vocês entendem por saúde?
- 10.** Todas as peças tem acesso à saúde (resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde etc.)?
- 11.** Como deve ser uma alimentação considerada “saudável”?
- 12.** O que vocês entendem por aptidão física?
- 13.** Quais as diferenças entre atividade física e exercício físico?
- 14.** Qual a diferença entre IMC clássico e “IMC % de gordura”, da USP?

# ANTES DE INICIARMOS...

- ❑ **Imposição**, por um país/povo, de religião, roupas e comidas a outro país/povo (colonização);
- ❑ **Colonização: pessoas negras e indígenas** vistas como pessoas menores em relação ao **povo europeu** - apresentado pelo “homem/mulher branco(a)”.



# PADRÃO DE BELEZA



**Quadros de Fernando Botero**



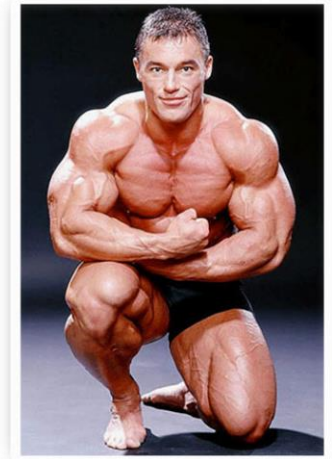
# PADRÃO DE BELEZA

Revistas dirigidas ao público jovem feminino prometem a “**beleza-padrão**” de modo excessivamente fácil e rápido: “**corpo novo em três meses**”, “**emagreça e fique durinha com a dieta antiflacidez**” etc.



# TRANSTORNOS LIGADOS À AUTOIMAGEM/AUTOESTIMA

- ❑ **Anorexia:** distúrbio de imagem corporal, a pessoa está magra, mas se vê gorda.
- ❑ **Vigorexia:** doença psicológica que leva à prática exaustiva de exercícios físicos e excesso de suplementos esportivos.
- ❑ **Ortorexia:** obsessão por alimentos saudáveis.
- ❑ **Bulimia:** pessoa come e vomita.



# MAS...

- ❑ A população brasileira é composta por diversos grupos étnico-raciais, então, temos pessoas: **amarelas** (descendentes de japoneses e demais povos asiáticos), **brancas** (descendentes de europeus), **negras** (descendentes de africanos), **pardas** (descendentes de indígenas), dentre outras.



# PADRÕES DE BELEZA E EDUCAÇÃO FÍSICA DECOLONIAL

- ❑ Os **padrões** (referentes à beleza, à alimentação, às práticas corporais etc.) que as mídias divulgam para nos confundir e aceitarmos como **nossos**, não existe!
- ❑ Por isto, falamos em uma **Educação Física Decolonial**, que lute contra os “**padrões**” **impostos pela nossa colonização**. Podemos perceber que até hoje, após anos e anos, ainda falamos que o **belo** é um padrão europeu enquanto negamos nossas origens enquanto povo brasileiro, tendo no sangue várias misturas de etnias.
- ❑ Hoje, há várias pessoas que pesquisam e trabalham a temática da **decolonialidade**, bem como existem legislações que apresentam algumas ações para que haja a **descolonização** (superação do colonialismo).

# DECOLONIAL / DESCOLONIAL

❑ **DECOLONIAL** = luta constante contra os padrões impostos pela colonização.

≠

❑ **DESCOLONIAL** = superação do colonialismo.

# EDUCAÇÃO FÍSICA DECOLONIAL

- ❑ Uma **Educação Física Decolonial** apresenta propostas diferentes da Educação Física esportivizada.
- ❑ Retoma a cultura corporal de nossos(as) ancestrais, como as **práticas corporais afro-brasileiras e ameríndias** (lutas, danças, jogos e brincadeiras etc.).



Educação Física Decolonial, para além da Lei 11.645/08

10 de junho de 2020 0 Comments

Tiago Tristão Artero



Educação Física Decolonial e Intercultural

18 de junho de 2021 0 Comments

Tiago Tristão Artero

Conheça o Prof. Mestre Tiago Tristão Artero <<http://lattes.cnpq.br/3822412348885853>>

**“Educação Física Decolonial, para além da Lei 11.645/08”**

<<https://pensaraeducacao.com.br/pensaraeducacaoempauta/educacao-fisica-decolonial-para-alem-da-lei-11-645-08/>>

**“Educação Física Decolonial e Intercultural”**

<<http://pensaraeducacao.com.br/pensaraeducacaoempauta/educacao-fisica-decolonial-e-intercultural/>>.

# A RESPEITO DO ASPECTO LEGAL

**Lei n.º 11.645, de 10/03/2008 (BRASIL, 2008):** o objetivo consistiu em incluir, no currículo oficial da rede de ensino, a obrigatoriedade da temática “História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena”:

- ❑ obrigatoriedade, na Educação Básica pública e particular, o estudo da história e cultura **afro-brasileira** e **indígena** (diversos aspectos da história/cultura que caracterizam a formação da população brasileira com base nesses **2 grupos étnicos**: estudo da história da África/africanos; luta dos negros/povos indígenas no Brasil; cultura negra/indígena brasileira; negro/índio na formação da sociedade nacional etc.);
- ❑ esses conteúdos devem ser ministrados no âmbito de todo o currículo escolar, em especial nas áreas de Arte, Literatura e História.



# POPULAÇÃO INDÍGENA NO MS

- ❑ **Plano Estadual de Educação de Mato Grosso do Sul (PEE-MS):** a segunda maior população indígena do País está concentrada no Estado do MS (BRASIL, 2014).
- ❑ **Regulamento do Núcleo de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas (NEABI) do IFMS:** a finalidade consiste em contribuir na implementação da Lei n.º 11.645/2008 (BRASIL, 2016).
- ❑ **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana:** “[...] a educação das relações étnico-raciais impõe aprendizagens entre brancos e negros, trocas de conhecimentos, quebra de desconfianças, projeto conjunto para construção de uma sociedade justa, igual, equânime” (BRASIL, 2004, p. 14).

# O QUE É SAÚDE?

Saúde é um completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença ou fraqueza.

**OMS (WHO) - The first years of the World Health Organization.** Palais des Nations, Geneva, Switzerland. Constitution of World Health Organization, 1958 p. 459.

Fonte:  
[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_adolescente\\_competencias\\_habilidades.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_adolescente_competencias_habilidades.pdf)

Aspectos  
físicos

Aspectos  
sociais

Aspectos  
mentais e  
emocionais

**CONTÍNUO PROCESSO DE BUSCA  
À MELHORIA DA SAÚDE /  
QUALIDADE DE VIDA**

# CONCEPÇÃO DE SAÚDE NO RELATÓRIO FINAL DA VIII CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE

- “Saúde é o resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. É, assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes dificuldades nos níveis de vida” (MINAYO, 1992, p. 10).

# CONCEPÇÃO DE SAÚDE E INDICAÇÃO DE LEITURA

- ❑ É preciso atentar-se para a ideia de causalidade entre alimentação adequada e saúde (relação causa-efeito), uma vez que o conceito (qual?) de saúde vai além disso...



# ALGUNS CONCEITOS

- ❑ **CONDICIONAMENTO FÍSICO:** “[...] pode ser definido como um **processo sistematizado** que, através de **estímulos motores** regidos por **princípios científicos** e suas respectivas respostas, realizados durante um determinado período de **tempo**, provoca ou mantém **adaptações morfológicas e funcionais** que, respectivamente, **aumentam ou mantêm a capacidade funcional**, normalmente expressa através do **desempenho motor**” (GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005, p. 2).

# **morfologia**

Estudo do aspecto, da forma e da aparência externa da matéria.

Estudo da classificação, da origem, da flexão das palavras, e dos processos de formação pelos quais passam.

# funcional

Desenvolvido ou executado para ser eficaz, para obter o máximo de próprias capacidades, para ser prático, útil; utilitário, eficaz.

Referente às funções vitais, necessárias à manutenção da vida.



# ALGUNS CONCEITOS

- ❑ **ATIVIDADE FÍSICA:** é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em **gasto energético** maior que os níveis de repouso (CASPERSEN *et al. apud* NOGUEIRA; PALMA, 2003).
- ❑ **EXERCÍCIO FÍSICO:** é toda **atividade física planejada, estruturada e repetitiva**, que visa à melhoria e à manutenção de um ou mais componentes da **aptidão física** (CASPERSEN *et al. apud* NOGUEIRA; PALMA, 2003).

Com base nessas perspectivas, o **exercício físico** pode ser considerado uma subcategoria de **atividade física**.



# ALGUNS CONCEITOS

- ❑ **APTIDÃO FÍSICA:** capacidade dos seres humanos em resistirem ao estresse de determinada atividade, seja ela um desafio do dia a dia ou um exercício físico.
- ❑ **CAPACIDADES FÍSICAS:** são todos os atributos físicos humanos passíveis de treinamento. Exemplos: agilidade, flexibilidade, resistência (muscular, aeróbia...), força (**isométrica**, **isotônica**, explosiva), velocidade, equilíbrio, destreza...

# EXERCÍCIOS ISOMÉTRICOS



“Promovem uma contração muscular sem que haja a realização de movimentos. Você fica parado o tempo todo na mesma posição durante a execução do exercício”.

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/01/26/exercicios-isometricos-o-que-sao-e-quais-seus-beneficios-para-o-treino.htm?cmpid=copiaecola>

# EXERCÍCIOS ISOTÔNICOS

- ❑ São aqueles nos quais a resistência imposta ao movimento é tida como constante. São as formas mais habituais de **contração**, seja na **vida rotineira** ou em **terapia** e na **prática esportiva**.
- ❑ A maior crítica ao conceito do exercício isotônico é que ele não tem, de fato, uma **resistência constante**. Qualquer pessoa que já o tenha realizado percebeu que após a acomodação de cargas, a contração é mais fácil no meio do arco de movimento e que um esforço maior é necessário no início e final desse arco. Essa variação de esforço é uma evidência de que a resistência ao longo da contração muscular nessa modalidade de contração não é constante.

Conheça o Prof. Dr. **Marcelo Riberto**:  
<http://lattes.cnpq.br/7567903425831350>

## Isocinética

<[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5253340/mod\\_resource/content/1/Apostila%20-%20Isocin%C3%A9tica%20-%20disciplina%20RCGo453.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5253340/mod_resource/content/1/Apostila%20-%20Isocin%C3%A9tica%20-%20disciplina%20RCGo453.pdf)>

# PIRÂMIDE DE ATIVIDADE FÍSICA



# ENTREVISTA COM MARCOS GARCIA NEIRA

RODRIGO RATIER

Educação Física escolar não deve formar atletas, diz professor da USP



Rodrigo Ratier

05/08/2021 06h00

É um roteiro conhecido. Chegam as Olimpíadas e, no caso do desempenho brasileiro, tanto as gratas surpresas quanto os eventuais fracassos são atribuídos à falta de investimento no esporte. Quando as coisas dão certo, a vitória veio apesar das carências. Quando dão errado, é por causa delas. Um argumento recorrente é olhar para potências como China e Estados Unidos e sugerir que o Brasil siga o mesmo modelo: usar as escolas para massificar a prática esportiva e garimpar futuros talentos.

↑  
TOPO

PESSOAS SOLUÇÕES NA PRÁTICA PLU

Copiar Compartilhar

quadro c e da Educação Física (EF). De fato, houve um momento em que tentaram atribuir à área a responsabilidade por garimpar, reconhecer, identificar possíveis talentos esportivos. Nos países que vinculam o sistema esportivo escolar ao sistema esportivo mais amplo, normalmente se olha para a escola dessa maneira. Mas, no Brasil, há décadas, separamos esses dois sistemas. Não existe ligação entre o sistema escolar e o sistema esportivo.

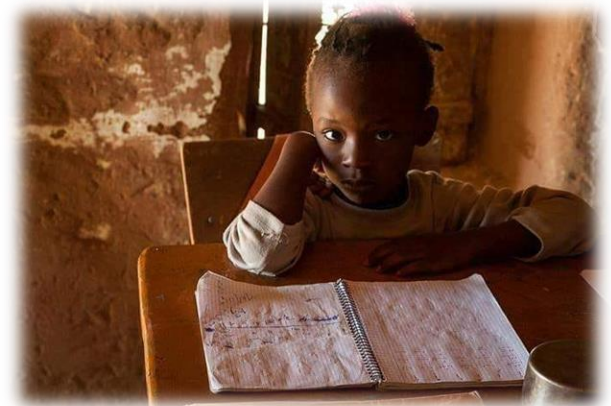
↑  
TOPO

Conheça o Prof. Dr. **Marcos Garcia Neira**: <http://lattes.cnpq.br/5159221005050962>

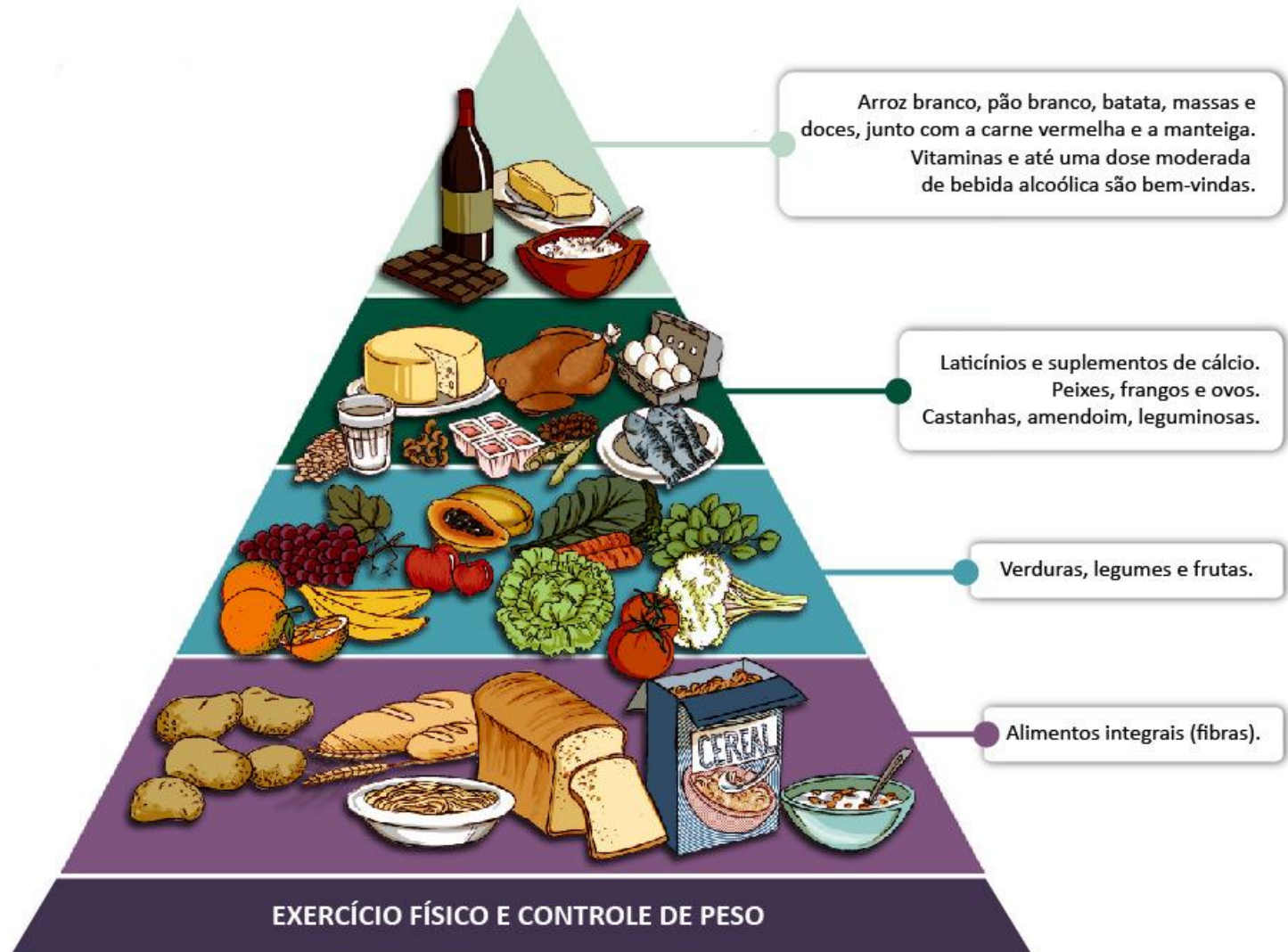
**“Educação Física escolar não deve formar atletas, diz professor da USP”**

<https://www.uol.com.br/ecoa/colunas/rodrigo-ratier/2021/08/05/educacao-fisica-escolar-nao-deve-formar-atletas-diz-professor-da-usp.htm?fbclid=IwAR3nrMu94kD41RqpnBVPxp0MFLMI8kCLTeUtTxG2INRg1lwFjKRiJ4LLUPY>.

# ALIMENTAÇÃO - “SAUDÁVEL” - PARA QUEM?

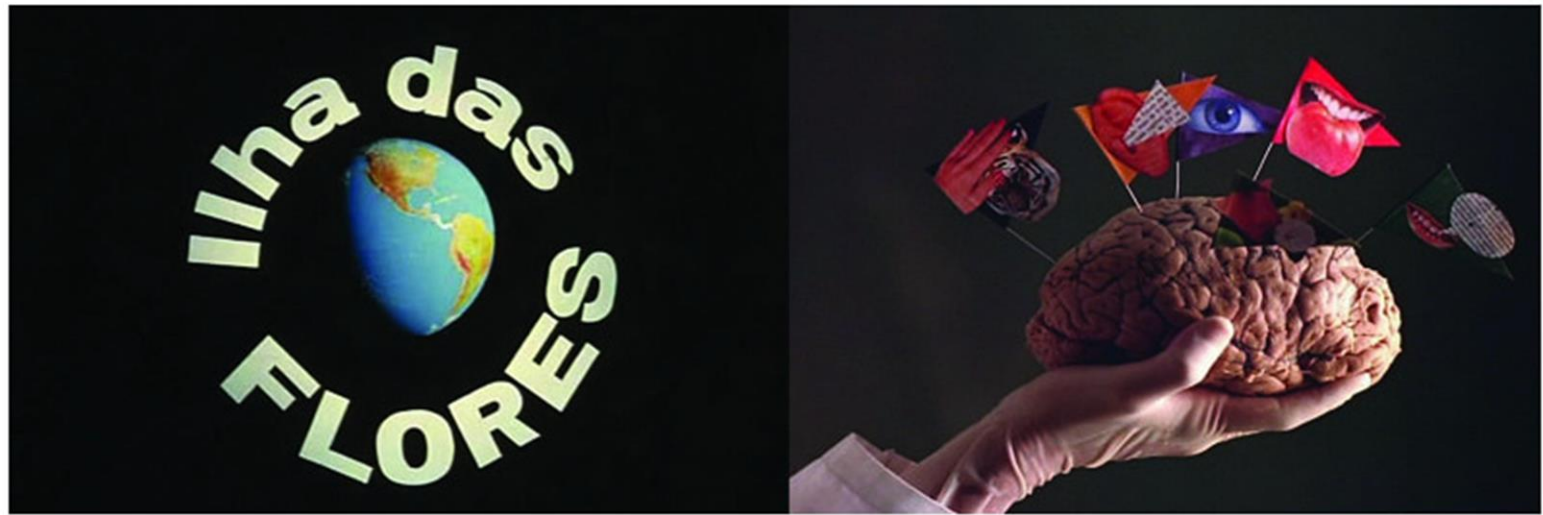


# ALIMENTAÇÃO - "SAUDÁVEL" - PARA QUEM?





# ILHA DAS FLORES COMPLETO



"Quando eles souberem:

Os meninos que brincam,  
talvez não saibam, não,  
que há meninos na luta  
por um pouco de pão.

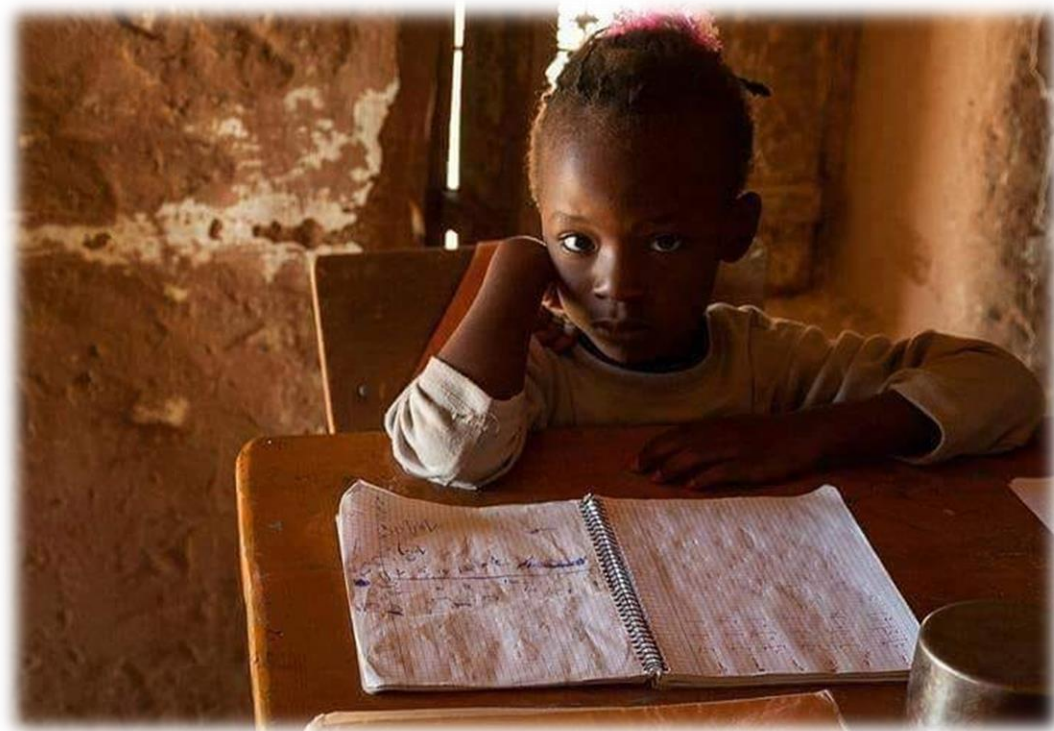
Os meninos que estudam,  
o fazem sem notar  
que há meninos sonhando  
com poder estudar.

Há meninos com tudo  
a viver muito bem,  
que talvez não entendam  
por que tantos não têm.

E há meninos vivendo  
o momento da paz,  
sem sequer perceberem  
do que a guerra é capaz.

Mas, quando eles souberem,  
tudo isso vai passar,  
pois está nas crianças  
o poder de mudar."

Maria Dinorah (DINORAH, M. Panela no fogo, barriga vazia. São Paulo:  
L&PM, 1986.)



# ALIMENTAÇÃO - “SAUDÁVEL” - PARA QUEM?

Empresas-fantasma, paraísos fiscais e operações de mentirinha: as fabricantes de ultra processados fazem de tudo pra fugir do pagamento de impostos, mas não fugiram das garras do **Joio** e do **@filiril**. A gente se juntou para explicar para vocês uma história pra lá de cascuda: quem paga a conta da indústria?

Se quiser entender melhor, confira nossa série especial de reportagem que investiga as estratégias utilizadas por corporações para fugir dos impostos.

#contadaindustria    #jornalismoinvestigativo    #cocacola  
#ambev #mondelez

Disponível em:  
[https://www.instagram.com/tv/CScTjLDHhf/?utm\\_medium=copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/CScTjLDHhf/?utm_medium=copy_link)



Instagram



# TIPOS DE METABOLISMO NA ATIVIDADE/EXERCÍCIO FÍSICO

## 1. EXERCÍCIO AERÓBIO:

É um exercício de longa duração, contínuo e de baixa e moderada intensidade, havendo o uso predominante de oxigênio. Exemplos: caminhar, correr, andar, pedalar, nadar (não competitivo), dançar.



## 2. EXERCÍCIO ANAERÓBIO

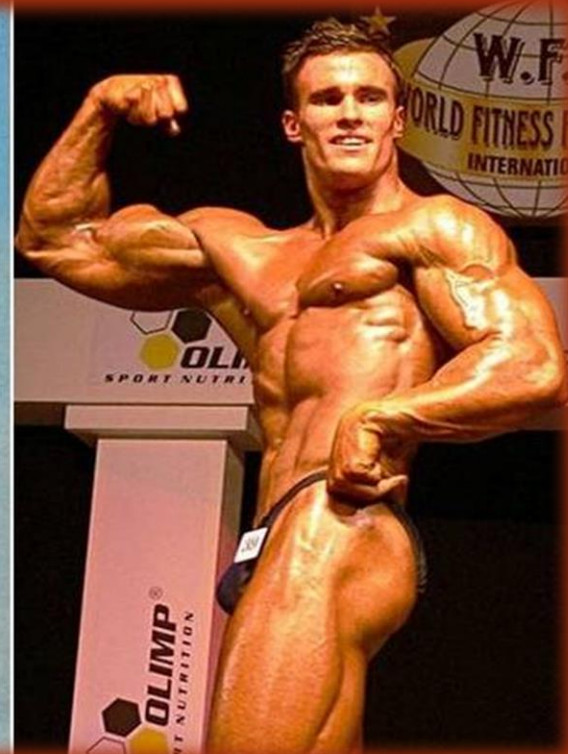
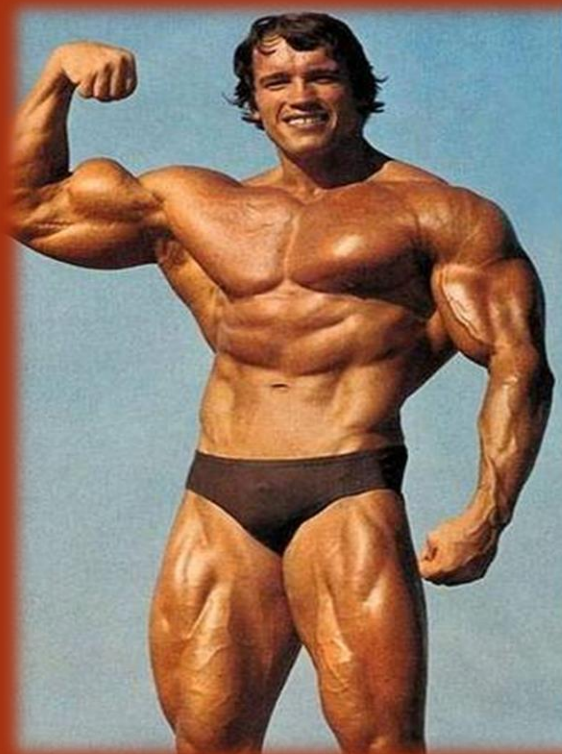
Utiliza uma forma de energia que independe do uso do oxigênio, é de alta intensidade e curta duração, envolvendo um esforço intenso. Exemplos: corrida de 100 metros rasos, saltos, arremesso de peso, exercícios resistidos.



### 3. OUTRAS AÇÕES CORPORAIS

Escovar os dentes, piscar, levantar o copo, engatinhar, pentear o cabelo, dormir, subir escadas, escrever, manusear celular... São todas atividades físicas que, para se tornarem exercícios físicos, necessitam de planejamento, frequência/constância, estruturação e objetivos voltados à melhoria/manutenção da saúde.

# QUEM PESA MAIS: ESTES FISICULTURISTAS OU A SUA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA?



# DADOS DE UM FISICULTURISTA

Fernando Sardinha, 50 anos de idade.





Em uma de suas medições (2017) disponibilizadas no site *Sardinha Evolution*, encontramos as seguintes medidas:

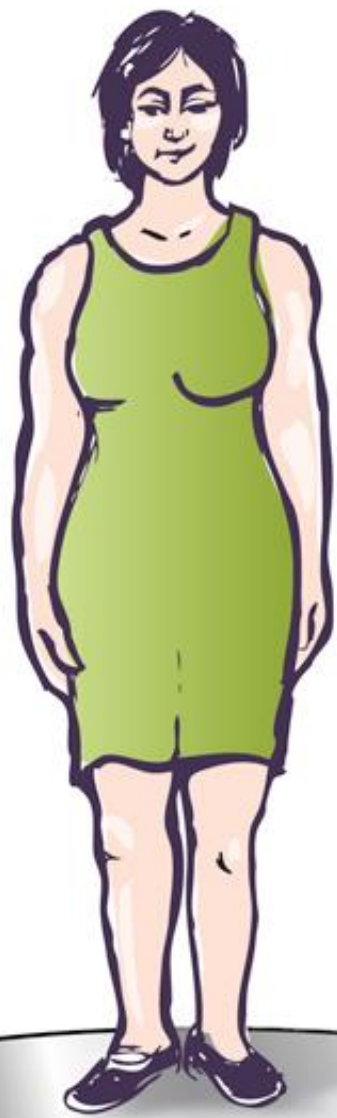
Peso	132 kg
Altura	1,64 m
Braços	50 cm
Antebraço	40 cm
Ttórax	132 cm
Cintura	86 cm
Quadril	106 cm
Coxa	74 cm
Panturrilhas	48 cm

$$\text{Fórmula do IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

**QUAL O PROBLEMA DESTA FÓRMULA DE IMC?**

# PROCURADORA VIRA MUSA FITNESS AOS 62 ANOS





40% Grasa

Altura  
0 1, 6 5  
Peso  
6 3  
IMC  
2 3, 1 4



20% Grasa

## Organização Mundial da saúde (OMS), 1995

IMC (Kg/m<sup>2</sup>)    Classificação

16,0 – 16,9	Magreza grau II
17,0 – 18,4	Magreza grau I
18,5 – 24,9	Eutrofia (normal)
25,0 – 29,9	Pré-obeso
30,0 – 34,9	Obesidade grau I
35,0 – 39,9	Obesidade grau II
> 40,0	Obesidade grau III

IMC - Índice de Massa Corporal	HOMEM	MULHER
Obesidade Mórbida	+ de 43	+ de 39
Obesidade Moderada	30 a 39,9	29 a 38,9
Obesidade Leve	25 a 29,9	24 a 28,9
Ideal	20 a 24,9	19 a 23,9
Abaixo do ideal	- de 20	- de 19

Fórmula de Cálculo do IMC - Índice de Massa Corporal

$$\text{Peso (em Kgr.)} + \text{Altura}^2 \text{ (em metros)} = \text{IMC}$$

	Meninos			Meninas		
IDADE	IDEAL	SOBREPESO	OBESIDADE	IDEAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14.5	mais de 16.6	mais de 18.0	14.3	mais de 16.1	mais de 17.4
7	15	mais de 17.3	mais de 19.1	14.9	mais de 17.1	mais de 18.9
8	15.6	mais de 16.7	mais de 20.3	15.6	mais de 18.1	mais de 20.3
9	16.1	mais de 18.8	mais de 21.4	16.3	mais de 19.1	mais de 21.7
10	16.7	mais de 19.6	mais de 22.5	17	mais de 20.1	mais de 23.2
11	17.2	mais de 20.3	mais de 23.7	17.6	mais de 21.1	mais de 24.5
12	17.8	mais de 21.1	mais de 24.8	18.3	mais de 22.1	mais de 25.9
13	18.5	mais de 21.9	mais de 25.9	18.9	mais de 23	mais de 27.7
14	19.2	mais de 22.7	mais de 26.9	19.3	mais de 23.8	mais de 27.9
15	19.9	mais de 23.6	mais de 27.7	19.6	mais de 24.2	mais de 28.8

# CRIANÇAS E ADOLESCENTES (7 A 17 ANOS)

Lohman, 1987

Homens

Mulheres

Excessivamente Baixa

Até 6%

Até 12%

Baixa

6 a 10%

12 a 15%

Adequada

10 a 20%

15 a 25%

Moderadamente Alta

20 a 25%

25 a 30%

Alta

25 a 31%

30 a 36%

Excessivamente Alta

Acima de 31%

Acima de 36%

% de Gordura



# IMC proposto pela USP

(MIALICH, Mirele, 2009)

**$(3 \times \text{Peso (kg)} + 4 \times \text{Percentual de gordura})$**

---

**Altura (cm)**

## IMC 'CLÁSSICO'

## IMC DA USP

(MIALICH, Mirele, 2009)

### Fórmula:

### Fórmula:

Peso (em kg) / altura (em metros)  
ao quadrado

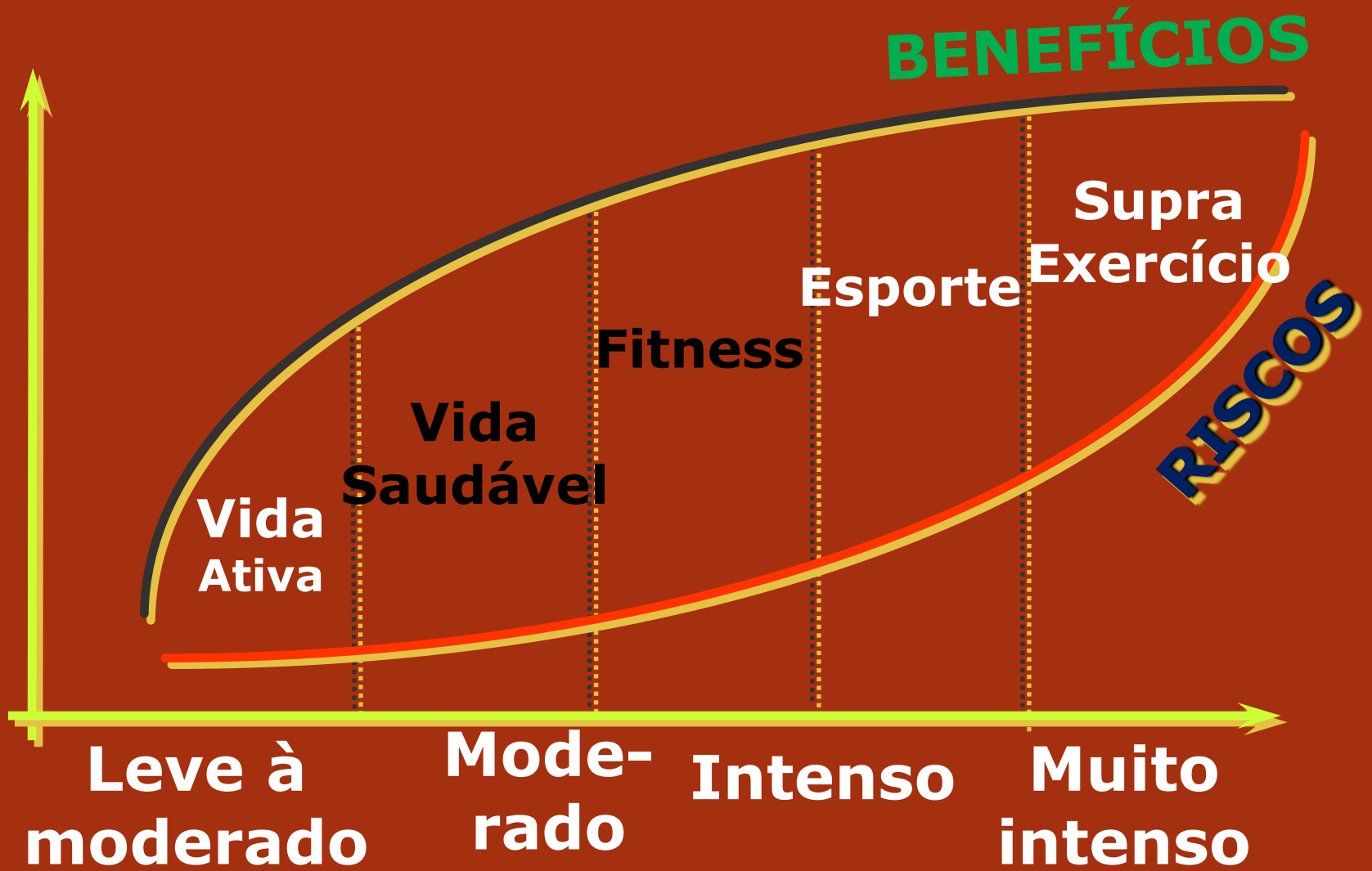
3 x peso (em kg) + 4 x percentual de  
gordura / altura (em centímetros)

### Resultado:

- até 18,5 (abaixo do peso)
- 18,6 a 24,9 (ideal)
- 25 a 29,9 (sobrepeso)
- acima de 30 (obesidade)

### Resultado:

- 1,35 a 1,65 (abaixo do peso)
- 1,65 a 2 (ideal)
- mais que 2 (obesidade)



# AULA COM DOCENTE CONVIDADA

---

# ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

01/09/2021,

das 10h10min às 11h10min e das 14h às 15h

Fuso horário: GMT-4

Plataforma *Google Meet*



**Mariana de Oliveira**, Professora Convidada na unidade curricular **Educação Física 4**, da Educação Profissional Técnica de Nível Médio em Agricultura e Informática para Internet do IFMS, *Campus Naviraí*.

Responsável pela unidade curricular: Prof.<sup>ª</sup> Dr.<sup>ª</sup> Catia Silvana da Costa.

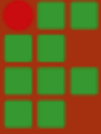
**Mariana** é Professora do IFMS, *Campus Campo Grande*. Doutoranda em Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável pela UNIDERP, e Mestre em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste pela UFMS. Bacharel e Licenciada em Educação Física pela UNIDERP.



[https://drive.google.com/file/d/1p-Emv3wD5D6dhqK6LakiJouYR7\\_7E-HW/view](https://drive.google.com/file/d/1p-Emv3wD5D6dhqK6LakiJouYR7_7E-HW/view)

# REFERÊNCIAS

- ❑ BRASIL. Casa Civil. **Lei n.º 11.645, de 10 de março de 2008**. Altera a Lei n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996, modificada pela Lei n.º 10.639, de 9 de janeiro de 2003, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da rede de ensino a obrigatoriedade da temática “História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena”. Brasília: 10 marc. 2008.
- ❑ BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e cultura Afro-Brasileira**. Brasília: MEC, 2004.
- ❑ BRASIL. **Regulamento do Núcleo de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Mato Grosso do Sul**. Aprovado pela Resolução n.º 090 de 16 de dezembro de 2016.
- ❑ GOBBI, Sebastião; VILLAR, Rodrigo; ZAGO, Anderson S. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- ❑ MATO GROSSO DO SUL (Estado). Governo do Estado de Mato Grosso do Sul. Secretaria de Estado de Educação. **Plano Estadual de Educação de Mato Grosso do Sul (2014-2024)**. Campo Grande: 2014.
- ❑ MINAYO, Maria C. S. **A saúde em estado de choque**. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1992.
- ❑ NOGUEIRA, Leandro; PALMA, Alexandre. Reflexões acerca das políticas de promoção de atividade física e saúde: uma questão histórica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, mai. 2003.
- ❑ PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana; BAGRICHEVSKY, Marcos. Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (Orgs.). **A saúde em debate na Educação Física**. Blumenau: Edibes, p. 15-31, 2003.



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Mato Grosso do Sul

[catia.costa@ifms.edu.br](mailto:catia.costa@ifms.edu.br)

