PROEF
Educação Física em Rede Nacional

Mestrando Prof: Allan Soares Cardoso
Prof Dr. Vinicius Dias Rodrigues
Prof Dr. Alex Sander Freitas

EDUCAÇÃO FÍSICA EM FOCO

Alimentação saudável, musculação e atividade física e saúde mental



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cardoso, Allan Soares
Educação física em foco [livro eletrônico] : alimentação saudável, musculação e atividade física e saúde mental / Allan Soares Cardoso ; orientadores Vinícius Dias Rodrigues, Alex Sander Freitas. -- Mirabela, MG : Ed. do Autor, 2026.
HTML5

Bibliografia
ISBN 978-65-02-20336-1

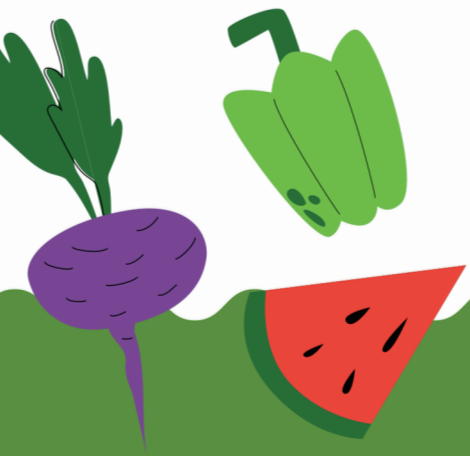
1. Alimentação saudável 2. Educação 3. Educação física 4. Práticas educacionais 5. Saúde mental I. Rodrigues, Vinícius Dias. II. Freitas, Alex Sander. III. Título.

26-373760.0 CDD-370.981

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação : Brasil 370.981

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638



Unimontes
Universidade Estadual de Montes Claros

Wagner de paula Santiago
Reitor

Dalton Caldeira Rocha
Vice reitor

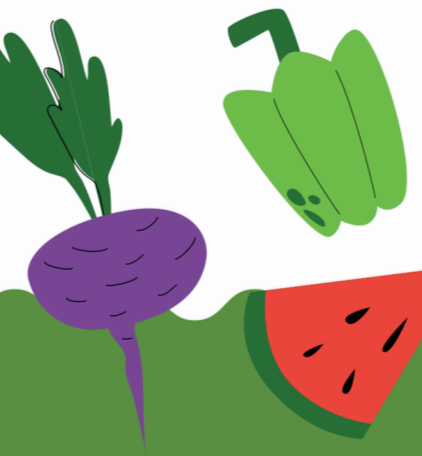
Rogério Othon Teixeira Alves
Pró reitor de Extensão

Maria das Dores Magalhães Veloso
Pró reitor de Extensão

Marlon Cristian Toledo Pereira
Pró reitor de Pós graduação

Vinícius Dias Rodrigues
Coordenador do mestrado profisional em educação física em rede nacional (Proef- unimontes)

Frederico Sander Mansur Machado
Coordenador adjunto do mestrado profisional em educação física em rede nacional (Proef- unimontes)





Autor: Profº Allan Soares Cardoso

Mestrando em Educação Física pelo Mestrado Profissional em Educação física em Rede Nacional, polo da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes - MG. Licenciado em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, Campus Januária. Especialista em Treinamento desportivo e Educação Física escolar pela Faculdade Iguaçu - PR. Atualmente é professor efetivo do Ensino Básico da rede estadual de Minas Gerais, nos Municípios de Mirabela e Japonvar.



Autor: Profº Vinícius Dias Rodrigues

Professor do Departamento de Educação Física e do Desporto da Unimontes. Coordenador e Professor Permanente do Programa de Mestrado Prossional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF). Coordenador do curso de Educação Física Licenciatura presencial e do curso EAD (UAB/Unimontes). Professor colaborador da Funorte. Profissional de Educação Física da Secretaria de Saúde da cidade de Montes Claros-MG. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Neurociência, Exercício, Saúde e Esporte (GENESEs - Unimontes). Coordenador do Laboratório do Exercício da Unimontes (LABEX).



Autor: Profº Alex Sander Freitas

Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES (2001). Especialista em Atividade Física de Academia (2002), mestre (2018) e doutor (2022) em Ciências da Saúde pela UNIMONTES. Atualmente é educador físico da Prefeitura Municipal de Montes Claros e professor efetivo do Departamento de Educação Física e do Desporto da UNIMONTES. Professor Permanente do Mestrado Profissional em Educação Física – PROEF/UNIMONTES. Atua nas áreas de Educação Física Escolar, com ênfase em Lutas e Artes Marciais, Obesidade e Sobrepeso na Infância e Adolescência, e Maturação Biológica.

CARTA AO LEITOR

Compartilho com muita alegria a Cartilha Didática entitulada: Educação Física em foco. Como Produto Educacional, produzida durante a caminhada nos estudos do Mestrado Prossional em Educação Física - ProEF, Polo da Unimontes - Montes Claros-MG. Esta cartilha tem como objetivo contribuir com colegas, professores de Educação Física, na ampliação de possibilidades metodológicas no ensino de temas relacionados a saúde durante o ensino médio. Na Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017), a reflexão crítica sobre a saúde é considerada uma competência específica da educação física escolar e aparece também em alguns dos objetivos propostos, mas de forma pouco aprofundada. A saúde está presente na oitava competência apresentada pela BNCC, onde diz que o estudante deve, ao final do processo educativo, “conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas” (BRASIL, 2018). Este material é resultado de estudos e aplicações durante todo o processo de produção, Partindo desta realidade, surge a necessidade de ajudar outros profissionais durante a prática vivida e, assim, nasce a possibilidade de reflexão e elaboração de um material pedagógico que visa colaborar com novas possibilidades pedagógicas, com o foco em temáticas relacionadas a saúde. O documento que normatiza a Educação Básica é a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), assim, a estrutura desta cartilha segue as orientações das competências gerais da Educação Básica e especícas de Linguagens e Educação Física, assim como suas habilidades, e também está alinhando a propostas interdisciplinares e aos Temas Contemporâneos Transversais, e ao plano de curso do estado de Minas Gerais. Este material é composto por definições e sugestões de planos de aula de temas que foram trabalhados no segundo ano do ensino médio, da educação básica e que poderá ser adaptada para outras séries de acordo com a necessidade. Espero que este produto possa contribuir com a prática pedagógica, ampliando os olhares sobre a saúde nas aulas de educação física escolar.



SUMÁRIO

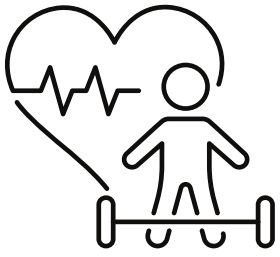


O que encontrar aqui??

Aqui nessa cartilha, o professor(a) encontrará algumas possibilidades para se trabalhar a temática saúde no ensino médio, com os seguintes assuntos:

- **Alimentação saudável**
- **Musculação**
- **Atividade física e saúde mental**







INTRODUÇÃO

A temática saúde foi inserida na educação básica desde o higienismo e o sanitarismo. Belisário Penna, Carlos Chagas, Vital Brasil, entre outros, a parti do final da década de 1910 (Silva, 2010). A saúde está presente na oitava competência apresentada pela BNCC, onde diz que o estudante deve, ao final do processo educativo, " conhecer –se, apreciar- se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo –se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas" (BRASIL, 2018). Dessa forma espera- se que este guia sirva como um companheiro valioso na trajetória pedagógica de professores, proporcionando momentos de reflexão, diálogo e crescimento para você e seus alunos quando a temática for alimentação saudável, musculação e atividade física e saúde mental. Alem de informar, conscientizar e orientar adolescentes alunos do ensino médio quanto aos temas trabalhados visto que estão em uma fase da vida de extrema importância. Por fim a cartilha visa estimular a reflexão das temáticas relacionadas a saúde e o bem estar e assim contribuir para uma formação de alunos mais conscientes, comprometidos e autônoma quando o assunto a saúde física e mental.

OBJETIVO

- Fornecer possibilidades de abordagens da temática saúde para as aulas de educação física no ensino médio.

- Promover saúde e autocuidado dentro das aulas de educação física.



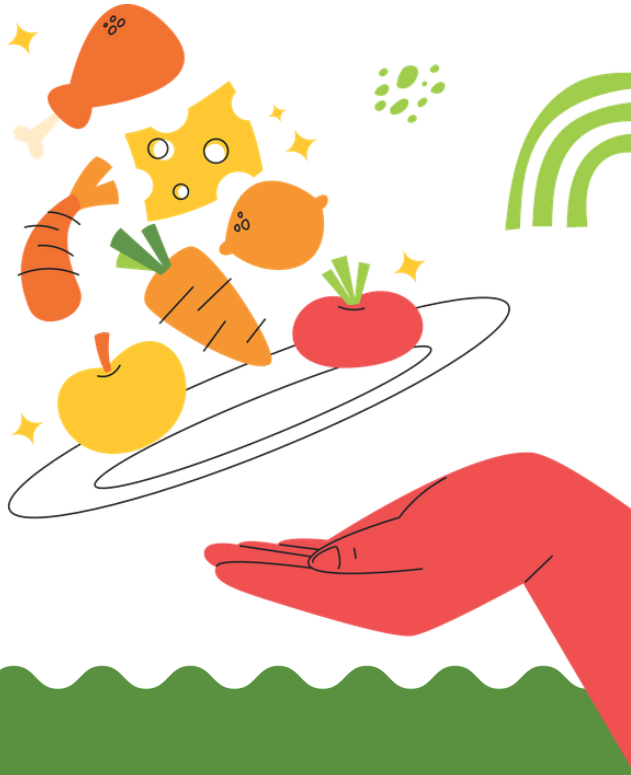
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Saiba mais!

A alimentação está entre um dos principais pilares da saúde. Uma alimentação saudável é aquela que fornece ao corpo todos os nutrientes necessários para funcionar bem, promovendo saúde, energia, bem estar e prevenindo doenças. Por esse motivo é tão importante criarmos o hábito de ter uma alimentação adequada e saudável.

Dicas para uma alimentação saudável:

1. Fazer de alimentos “in natura” a base de alimentação
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao cozinhar
3. Limitar o consumo de alimentos processados
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e se possível, com companhia



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Saiba mais!

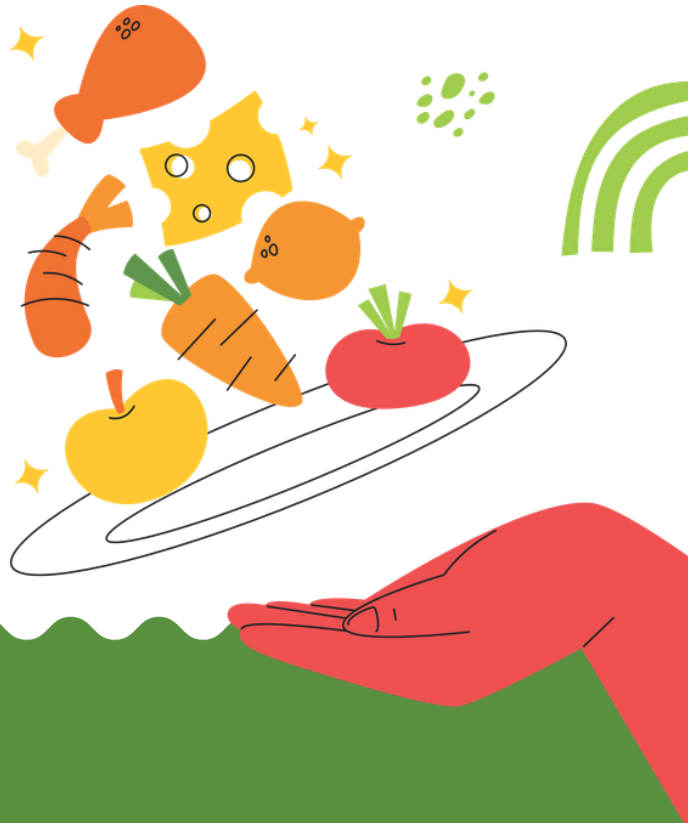
6 Fazer compras em locais de oferta variedades de alimentos “in natura” ou minimamente processados

7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

8 Planejar o uso de tempo para dar á alimentação o espaço que ela merece

9 Dar preferência, se fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

10 Ser crítico quanto a informação, informações e mensagens sobre alimentação vinculadas em propagandas comerciais



SUGESTÃO PLANO DE AULA

Orientações para o(a) professor(a)

Para essa aula, visto que a primeira aula serve com uma introdução, a sugestão é uma aula com o tema **“conhecer os benefícios de se ter uma alimentação saudável”**, usando recursos que consegue chamar a atenção dos alunos, por exemplo exibindo um vídeo ilustrativo sobre os benefícios em ter uma alimentação saúdavel. segue a baixo algumas sugestões:

- https://www.youtube.com/watch?v=PaVYVuIO0f8
- https://www.youtube.com/watch?v=Su8eiT4j-Zk
- https://www.youtube.com/watch?v=41gQ_GqPG1E

Componente curricular: Educação Física
Turma: 2° ano ensino médio
Duração: 50 minutos
Espaço: sala de aula
Materias: Quadro, Data show ou televisão
Unidade temática: Bem-estar e qualidade de vida
Habilidades: (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, auto cuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento. (EM13LGG505MG) Refletir, analisare vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde eda qualidade de vida.



SUGESTÃO PLANO DE AULA

Objetivos de aprendizagem	Competência
Promoção de hábitos saudáveis nas condicionantes de saúde e qualidade de vida.	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito a diversidade.

Desenvolvimento:

Momento 1: Pensando em uma aula com 50 minutos a sugestão é: prepare a sala de aula com data show ou televisor para a apresentação de um vídeo, faça uma breve introdução do tema da aula. (5 minutos).

Momento 2: Apresente o vídeo seleciona com o tema a importância da alimentação saudável. (20 minutos).

Momento 3: Após o vídeo abra para a turma tirar duvidas e fazer comentários (10 minutos).

Momento 4: Encerre a aula com uma explicação sobre os risco de uma mal alimentação e riscos gerados pela obesidade (15 minutos). si preferir pode ser um pequeno vídeo.

Referências:

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação. **Planos de Curso do Currículo Referência de Minas Gerais**: Educação física 2° ano do ensino médio. Belo Horizonte, 2025. Disponível em: https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/index.php/plano-de-cursos-crmg. Acesso em: 06/11/2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

SUGESTÃO PLANO DE AULA

Orientações para o(a) professor(a)

Para essa aula, visto que a primeira aula serve com uma introdução, a sugestão é uma aula com o tema **“Compreender os princípios básicos da musculação e sua aplicação segura para promoção da saúde”**. segue a baixo algumas sugestões de vídeos que podem ser usados:

- https://www.youtube.com/watch?v=XuQxZLBiD7M
- https://www.youtube.com/watch?v=27YQrQ2JDPw
- https://www.youtube.com/watch?v=9ZNgpnUdq2o

Componente curricular: Educação Física
Turma: 2° ano ensino médio
Duração: 50 minutos
Espaço: sala de aula
Materias: Quadro, Data show ou televisão e colchonetes
Unidade temática: Bem-estar e qualidade de vida
Habilidades: (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, auto cuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entreterimento. (EM13LGG505MG) Refletir, analisar e vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde e da qualidade de vida.

SUGESTÃO PLANO DE AULA

Objetivos de aprendizagem	Competência
Análise das práticas corporais, com identificação de preconceitos e estereótipos associados a grupos minoritários, interesses econômicos, ideológicos e políticos. Promovendo consciência corporal, por meio de movimentos leves ou suaves, na busca de equilíbrio físico e mental	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo -as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito a diversidade.

Momento 3: Visando maior interação, o terceiro momento será uma atividade prática com um circuito simples de exercícios na própria sala de aula.

1° com os alunos em pé em seus lugares demonstrar e realizar 2 series de 12 agachamentos na seqüência 1 serie de 30 segundos de “prancha” . (10 minutos).

Momento 4: Alongamento final, e breve conversa sobre como foi a realização da atividade . (10 minutos)

Referências:

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação. **Planos de Curso do Currículo Referência de Minas Gerais**: Educação física 2° ano do ensino médio. Belo Horizonte, 2025. Disponível em: https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/index.php/plano-de-cursos-crmg. Acesso em: 06/11/2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FISICA

Saiba mais!

O exercício físico nos trás inúmeros benefícios, tanto para a saúde física e também para a saúde mental, ajudando a reduzir sintomas de depressão, estresse e ansiedade. Durante o exercício o corpo libera hormônios e substâncias químicas que promovem bem estar e gera qualidade de vida:

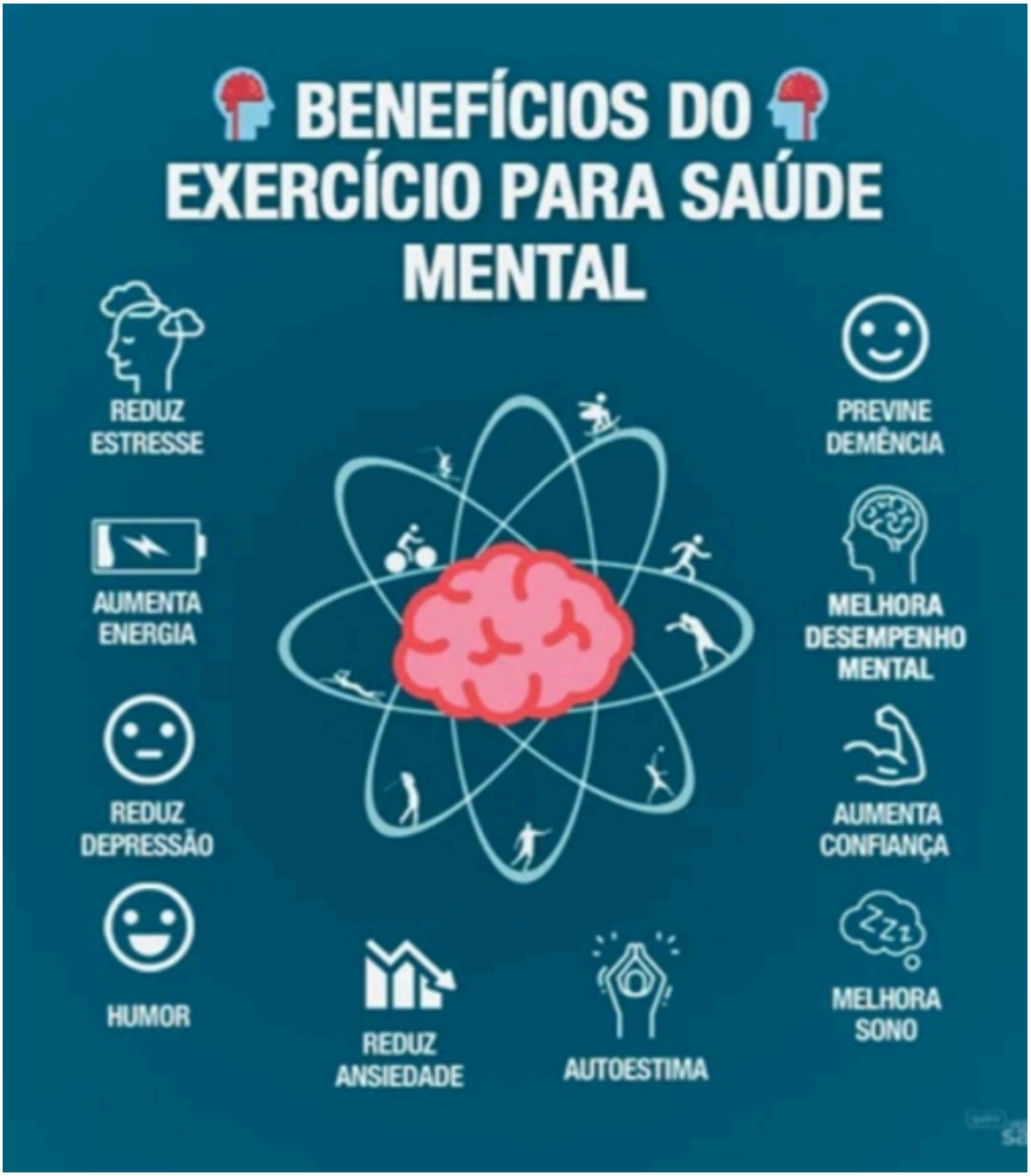


ENDORFINA: sensação de prazer e alívio da dor (“hormônio da felicidade”). DOPAMINA: prazer, motivação, cognição e controle motor. SEROTONINA: regula humor, sono e apetite, combate depressão e ansiedade. NORADRENALINA: melhora atenção, concentração e energia. GABA: promove calma, relaxamento e induz sono.

SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FISICA

Saiba mais!

Dica: Aproveite ao máximo todos os benefícios que os exercícios podem trazer:



SUGESTÃO PLANO DE AULA

Orientações para o(a) professor(a)

Para essa aula, visto que a primeira aula serve com uma introdução, a sugestão é uma aula com o tema **“A relação dos exercícios físicos e a saúde mental**. segue a baixo algumas sugestões de vídeos que podem ser usados: Vale resaltar que os videos de sugestão a baixo serve para ser usado nas aulas e para preparação do professor.

- https://www.youtube.com/watch?v=jLY3FZqfL0A
- https://www.youtube.com/watch?v=jLY3FZqfL0A&t=4s
- https://www.youtube.com/watch?v=Sd0OQ7XS6PE

Componente curricular: Educação Física
Turma: 2° ano ensino médio
Duração: 50 minutos
Espaço: sala de aula
Materias: Quadro, Data show ou televisão e colchonetes
Unidade temática: Bem-estar e qualidade de vida
Habilidades: (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, auto cuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entreterimento. (EM13LGG505MG) Refletir, analisar e vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde e da qualidade de vida.

SUGESTÃO PLANO DE AULA

Objetivos de aprendizagem	Competência
Conhecimento e vivência de práticas corporais de integração entre corpo e mente. Promovendo consciência corporal, por meio de movimentos leves ou suaves, na busca de equilíbrio físico, mental e emocional. Conhecimento e vivência das Práticas Integrativas Complementa- res contemplada na rede de atenção primária à saúde,	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo -as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito a diversidade.

Desenvolvimento:

Momento 1: O professor deve fazer uma explanação sobre a relação dos exercícios físicos e a saúde mental. Pode-se usar breve vídeo para deixar mais claro. (15 minutos).

Momento 2: Gerar pequeno debate sobre o tema com a turma. (10 minutos**).**

Momento 3: Visando maior interação, o terceiro momento será uma atividade prática de respiração e concentração na própria sala de aula.

1° com os alunos em pé em breve alongamento e em seguida pequeno exercício de respiração com o foco na concentração e vivencia do momento. (15 minutos).

Momento 4: Volta ao normal e breve conversa sobre a atividade anterior. (10 minutos)

SUGESTÃO PLANO DE AULA

Referências:

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação. **Planos de Curso do Currículo Referência de Minas Gerais**: Educação física 2° ano do ensino médio. Belo Horizonte, 2025. Disponível em: https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/index.php/plano-de-cursos-crmg. Acesso em: 06/11/2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

SUGESTÃO PLANO DE AULA

Orientações para o(a) professor(a)

A sugestão das proximas 2 aula, tem em vista trabalhar as temáticas nas aulas educação física usando metodologias ativa de forma que coloca o aluno para participar ativamente e que serve como atividade de fixação de conteúdo e de forma avaliativa.

Componente curricular: Educação Física
Turma: 2° ano ensino médio
Duração: 50 minutos
Espaço: sala de aula
Materias: Quadro, Data show ou televisão e colchonetes
Unidade temática: Bem-estar e qualidade de vida
Habilidades: (EM13LGG703) Utilizar linguagens, mídias e ferramentas digitais em produções coletivas e projetos autorais em ambientes digitais. (EM13LGG704) Produzir e analisar conteúdos multimídia, multissemióticos e transmídia, participando de forma crítica e criativa nos meios digitais.

SUGESTÃO PLANO DE AULA

Objetivos de Aprendizagem	Competência 7
Aprender e vivenciar conteúdos através de praticas digitais. Avaliar, através de vídeos produzidos pelos próprios alunos o conteúdo que foi trabalhado.	"Mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas, para expandir as formas de produzir sentidos, aprender e participar da vida social."

Desenvolvimento

Momento 1: No primeiro momento, o professor deve dividir a turma em grupos com aproximadamente 5 a 6 pessoas, e deve da um pequeno tema para o grupo. Por exemplo " benefícios da caminhada". (observação) os temas estão relacionados a conteúdos já trabalhados nas aulas.

Momento 2: Explicar para os alunos que a atividade consiste em cada grupo gravar um pequeno vídeo(shorts) falando sobre o tema da sua equipe, explorando a criatividade, a interação do grupo, mostrar um pequeno vídeo como exemplo e marcar para a apresentação na aula seguinte.

Momento 3: Apresentação do vídeo de cada grupo e por fim uma roda de conversa sobre os vídeos apresentados

SUGESTÃO PLANO DE AULA

Componente curricular: Educação Física
Turma: 2° ano ensino médio
Duração: 50 minutos
Espaço: sala de aula
Materias: Quadro, Data show ou televisão e colchonetes
Unidade temática: Bem-estar e qualidade de vida

Habilidades:

(EM13LGG703) Utilizar linguagens, mídias e ferramentas digitais em produções coletivas e projetos autorais em ambientes digitais.

(EM13LGG704) Produzir e analisar conteúdos multimídia, multissemióticos e transmídia, participando de forma crítica e criativa nos meios digitais.

Observação: alem das habilidades a cima essa aula utiliza todas as habilidades do conteúdo que foi trabalhado e que será avaliado e reforçado.

SUGESTÃO PLANO DE AULA

Objetivos de Aprendizagem	Competência 7
Aprender e vivenciar conteúdos através de praticas digitais. Avaliar e reforçar, utilizando o jogo kahoot de perguntas e respostas os conteúdo que foi trabalhado.	"Mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas, para expandir as formas de produzir sentidos, aprender e participar da vida social."

Desenvolvimento

Momento 1: No primeiro momento, o professor deve explicar para a turma que a aula será um jogo de perguntas e resposta onde será utilizado a plataforma kahoot, onde todos vão si conectar o jogo para responder as perguntas que deve ser formulados pelo professor de acordo com o conteúdo trabalhado. Exemplo 10 perguntas Alimentação Saudável. (5 minutos)

Momento 2: Após todos conectar executar o jogo acompanhando e reforçando os conteúdos das perguntas. (30 minutos)

Momento 3: Apresentação dos resultados e premiação com pequeno brinde para os alunos melhores classificados. (5 minutos)

Momento 4: Roda de conversa sobre as questões do jogo e esclarecimentos adicionais sobre o conteúdo trabalhado. (10 minutos)

ATENÇÃO!!!

É importante ressaltar que as atividades aqui apresentadas são sugestões que podem e devem ser adaptadas conforme a realidade e o contexto em que o professor ou professora está inserido. O planejamento pedagógico mais eficaz é aquele que reconhece e respeita as singularidades de cada ambiente escolar e de seus alunos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS E AGRADECIMENTOS

Ao final dessa cartilha, fica a busca por trazer algumas possibilidades para o se trabalhar a temática saúde nas aulas de educação física no ensino médio, com informações relevantes e práticas que podem serem facilmente aplicadas. Assim esperamos que este material não seja usado apenas como modelo pronto e acabado, mas como uma sugestão e ponto de partida para ações e reflexão ainda maiores a ser na educação física nas turmas do ensino médio. Ressaltamos a importância de adaptar as propostas à realidade de cada escola, considerando as especificidades dos alunos e o ambiente em que se inserem. Não poderia também deixar de deixar meus sinceros agradecimentos aos meus alunos que desde o inicio desta pesquisa sempre foram verdadeiros exemplos de estudantes, 2° 5 vocês foram brilhantes novamente. A alegria de cada aula, a participação ativa, o entusiasmo e a dedicação foram essenciais para o desenvolvimento de uma sequência didática sobre saúde muito rica e diversificada. A contribuição de cada um foi fundamental para este projeto, permitindo nos entender suas perspectivas e experiências de maneira única e enriquecedora.

REFERÊNCIAS:

BBC NEWS BRASIL. Por que você deve focar em ganhar músculos - e não em emagrecer - conforme fica mais velho. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9ZNgpnUdq2o>. Acesso em: 08 nov. 2025.

FISIOPREV, Guilherme Stellbrink I. Benefícios em fazer musculação. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XuQxZLBiD7M>. Acesso em: 08 nov. 2025.

FOCO, Podcast Educação Física. Podcast epsódio musculação. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yfulXycTdFw>. Acesso em: 08 nov. 2025.

MARCIO ATALLA. ATIVIDADE FÍSICA E ASAÚDE MENTAL I MARCIO ATALLA. Disponivel em: <https//www.youtube.com/watch?v=Sd0OQ7XS6PE>. Acesso em: 09 nov. 2025

MENOS, Farmácias Pague. Os benefícios DE Uma boa alimentação. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Su8eiT4j-Zk>. Acesso em: 06 nov. 2025.

Nacional Comum. Brasília: Ministério da Educação. 2018. BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018. MINAS GERAIS.

NT, Vida e. Saúde. Vida & Saúde - Benefícios da alimentação saudável. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=41gQ_GqPG1E>. Acesso em: 06 nov. 2025.

RESSOAR, Instituto. Entenda a importância de ter uma alimentação saudável e seus benefícios para sua saúde. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PaVYVuIO0f8>. Acesso em: 20 nov. 2025.

SILVA, F.A. A Saúde nas aulas de Educação Física escolar: uma trajetória resgatada pela história oral. 2010. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, 2010. BRASIL. Ministério da Educação Brasil.

ZONA DE PROGRESSO. 6 Benefícios Que os Exercícios Físicos Causam no Cérebro. Disponivel em: <https//www.youtube.com/watch?v=jLY3FZqfL0A>. Acesso em: 09 nov. 2025

ISBN: 978-65-02-20336-1

