

**2ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

REVISÃO



TEMA GERADOR:

**ARTE NA
ESCOLA**



DATA:

03.12.2019

ROTEIRO DE AULA

Educação Física

Professora Geórgia Soares

REVISÃO

1. Segundo os principais comportamentos alimentares podemos destacar como distúrbios alimentares, descreva.
2. Quais são os distúrbios de imagem?
3. O que é Anorexia Nervosa?
4. Qual a definição de bulimia?

5. Quais as forma de tratamento da anorexia e da bulimia?
6. Como podemos descrever a obesidade?
7. Quais as consequências da obesidade?

8. Como podemos prevenir a obesidade?

9. Defina sedentarismo e suas consequências.

10. O que é overtraining?

11. Como podemos classificar os esteróides?
12. O que são esteróides?
13. Quais os efeitos colaterais do uso dos anabolizantes?
14. Qual a finalidade dos esteróides?

RESPOSTAS

1. Anorexia, bulimia, obesidade.
2. Anorexia e vigorexia.
3. Distúrbio de imagem, a pessoa tem distorção da imagem, visualizando um perfil que não tem, como característica a magreza excessiva, uma necessidade de emagrecimento.
4. Distúrbio alimentar que tem como característica a compulsão alimentar, comer excessivamente e depois sentir um profundo arrependimento, provocando a retirada do alimento do corpo.

5. Acompanhamento médico, nutricional, psicológico e esportivo.
6. Maior causa de morte do mundo, ocasionada pelo acúmulo de peso excessivo, excesso de gordura corporal.
7. Aumento da pressão arterial, diabetes melitus, aterosclerose, derrame cerebral AVC, apneia do Sono, câncer de mama, câncer de próstata, câncer de intestino, disfunção metabólica.
8. O tratamento da obesidade pode ser feito com acompanhamento médico especializado, psicólogos e principalmente, com nutricionistas e profissionais de educação física, pois o mais importante e condicionante para adquirir aptidão física e melhoria em vários aspectos metabólicos afetados é importante a prática regular de exercícios físicos.

9. Ausência regular de exercícios físicos para promover aptidão física. Como consequência temos a obesidade.
10. Excesso de treinamento físico ocasionando uma série de doenças somáticas.
11. Os esteroides são classificados em andrógenos, estrógenos e cortisona.
12. São hormônios responsáveis pela regulação das funções primordiais do organismo.

13. Calvice, hipertrofia prostática, acne, agressividade, hipertensão, limitação do crescimento, aumento do colesterol, virilização da mulher, ginecomastia, dor de cabeça, impotência e esterilidade, insônia, hepaticidade.

14. Aumento da força de contração, através do aumento de CP. Aumento da força e do volume. Esteroides aumentam a retenção de glicogênio. Os esteroides favorecem a captação de aminoácidos.