



SEJAM BEM-VINDOS



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

...



TEMA GERADOR:

...



DATA:

...

Segundo a OMS:

"70% das pessoas do mundo são sedentárias e estão sujeitas a desenvolver doenças cardíacas e obesidade"

"a falta de atividade física é responsável por 54% do risco de mortes por enfarte, 50% por derrame cerebral e 37% por câncer."



ATIVIDADE FÍSICA EM NÚMEROS

1

A CADA TRÊS ADULTOS
NÃO PRATICAM ATIVIDADE
FÍSICA SUFICIENTE



3,2

MILHÕES DE PESSOAS MORREM
POR ANO EM DECORRÊNCIA DA
FALTA DE EXERCÍCIOS



TEMPO DE ATIVIDADE
RECOMENDADO

60
MINUTOS/ DIA

PARA CRIANÇAS E
ADOLESCENTES

150
MINUTOS/ SEMANA

PARA ADULTOS

- 1

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) faz-se necessário a prática de atividades físicas regulares para manter o bem-estar físico e mental. A saúde depende da frequência da atividade física seja ela orientada ou não. Movimentar-se previne doenças do corpo e da alma. Diante dessas informações assinale a alternativa que condiz ao tempo mínimo necessário para participar de atividades físicas semanalmente segundo a OMS.

- a) Exercícios de dança e natação 6 vezes por semana.
- b) Exercícios aeróbicos e de força devem ser realizados de 3 a 5 vezes por semana.
- c) Musculação 3 vezes por semana é suficiente.
- d) Jogar bola uma vez por semana
- e) Fazer caminhada duas vezes por semana

SEDENTARISMO

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



- ENEM 2013- Adolescentes: mais altos, gordos e preguiçosos

A oferta de produtos industrializados e a falta de tempo têm sua parcela de responsabilidade no aumento da silhueta dos jovens. “Os nossos hábitos alimentares, de modo geral, mudaram muito”, observa Vivian Ellinger, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), no Rio de Janeiro. Pesquisas mostram que, aqui no Brasil, estamos exagerando no sal e no açúcar, além de tomar pouco leite e comer menos frutas e feijão.

Outro pecado, velho conhecido de quem exibe excesso de gordura por causa da gula, surge como marca da nova geração: a preguiça, “Cem por cento das meninas que participam do Programa não praticavam nenhum esporte”, revela a psicóloga Cristina Freire, que monitora o desenvolvimento emocional das voluntárias.

Você provavelmente já sabe quais são as consequências de uma rotina sedentária e cheia de gordura. “E não é novidade que os obesos têm uma sobrevida menor”, acredita Claudia Cozer, endocrinologista da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Mas, se há cinco anos os estudos projetavam um futuro sombrio para os jovens, no cenário atual as doenças que viriam na velhice já são parte da rotina deles. “Os adolescentes já estão sofrendo com hipertensão e diabete”, exemplifica Claudia.

- DESGUALDO, P. Revista Saúde. Disponível em: <http://saude.abril.com.br>. Acesso em 28 jul. 2012 (adaptado).

2. Sobre a relação entre os hábitos da população adolescente e as suas condições de saúde, as informações apresentadas no texto indicam que

- a) a falta de atividade física somada a uma alimentação nutricionalmente desequilibrada constituem fatores relacionados ao aparecimento de doenças crônicas entre os adolescentes.
- b) a diminuição do consumo de alimentos fontes de carboidratos combinada com um maior consumo de alimentos ricos em proteínas contribuíram para o aumento da obesidade entre os adolescentes.
- c) a maior participação dos alimentos industrializados e gordurosos na dieta da população adolescente tem tornado escasso o consumo de sais e açúcares, o que prejudica o equilíbrio metabólico.
- d) a ocorrência de casos de hipertensão e diabetes entre os adolescentes advém das condições de alimentação, enquanto que na população adulta os fatores hereditários são preponderantes.
- e) a prática regular de atividade física é um importante fator de controle da diabetes entre a população adolescente, por provocar um constante aumento da pressão arterial sistólica.

- A

- O texto mostra a mudança da alimentação dos jovens e o aumento crescente do sedentarismo nos dias atuais, causas apontadas como fatores desencadeadores da obesidade.

PROBLEMA DE NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA

3. A obesidade é um problema de saúde grave que atinge várias pessoas ao redor do planeta. Marque a alternativa que apresenta o único fator que não é considerado desencadeador da obesidade.

- a) Problemas genéticos.
- b) Hábitos alimentares inadequados.
- c) Hipertensão arterial.
- d) Problemas hormonais.
- e) Falta de atividades físicas regulares.

4. A obesidade é caracterizada pelo acúmulo exagerado de gordura no corpo de uma pessoa. Esse valor pode ser estimado dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado de sua altura. Esse parâmetro é conhecido como:

- a) OMS.
- b) IMC.
- c) ICM.
- d) CMC.
- e) OMC.

O IMC (Índice de Massa Corporal) é o parâmetro utilizado pela maioria das pessoas para verificar se existe um acúmulo excessivo de gordura no organismo. Pessoas com IMC superior a 30 são consideradas obesas.

Vale destacar, no entanto, que esse índice tem caído em desuso por avaliar apenas o peso em relação à altura, não considerando, por exemplo, se o aumento do peso é decorrente da grande quantidade de massa muscular.

5. A obesidade é uma doença crônica decorrente de um aumento da quantidade de gordura no organismo. Apesar de muitas pessoas considerarem-na apenas um problema estético, a obesidade é grave e pode ser a causa de vários problemas de saúde. Indique, entre as alternativas a seguir, o problema que não apresenta relação com a obesidade:

- a) Hipertensão arterial.
- b) Diabetes.
- c) Ataque cardíaco.
- d) Desgaste nas articulações.
- e) Aumento da sensibilidade ao frio.

- O aumento da sensibilidade ao frio é característico de pessoas com peso muito baixo, como os anoréxicos. A camada de gordura encontrada no corpo protege-nos contra baixas temperaturas.

6. Nos últimos anos, a obesidade tem crescido consideravelmente entre crianças e adolescentes em nosso país, tornando-se um problema nutricional altamente significativo, visto que pode trazer consequências drásticas à saúde.

Considerando a conduta a ser tomada diante de erros alimentares e/ou comportamentais, assinale a alternativa correta.

a) Erro alimentar: doces, salgadinhos e fast-food;

Conduta: controlar a quantidade, porém liberando nos finais de semana, feriados e ocasiões especiais.

b) Erro comportamental: Comer rápido;

Conduta: Aumentar a quantidade de alimento por garfada para estimular o tempo de mastigação.

c) Erro alimentar: sobremesas;

Conduta: se desejado, comer diariamente, porém em quantidades limitadas.

d) Erro Alimentar: nenhuma fruta e hortaliça;

Conduta: incentivar a experimentar pequenos pedaços; experimentar novas formas de preparo.

e) Erro comportamental: líquidos durante as refeições;

Conduta: Estimular o consumo de líquidos imediatamente antes de cada refeição.

D

Não fazer consumo de vegetais caracteriza um comportamento que pode influenciar o desenvolvimento da obesidade. Sendo assim, é importante estimular o consumo de frutas e hortaliças.

PROBLEMA DE NUTRIÇÃO

7. Na modernidade, o corpo foi descoberto, despido e modelado pelos exercícios físicos da moda. Novos espaços e práticas esportivas e de ginástica passaram a convocar as pessoas a modelarem seus corpos. Multiplicaram-se as academias de ginástica, as salas de musculação e o número de pessoas correndo pelas ruas. SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. Caderno do professor : educação física. São Paulo, 2008. Diante do exposto, é possível perceber que houve um aumento da procura por

- A) exercícios físicos aquáticos (natação/hidroginástica), que são exercícios de baixo impacto, evitando o atrito (não prejudicando as articulações), e que previnem o envelhecimento precoce e melhoram a qualidade de vida.
- B) mecanismos que permitem combinar alimentação e exercício físico, que permitem a aquisição e manutenção de níveis adequados de saúde, sem a preocupação com padrões de beleza instituídos socialmente.
- C) programas saudáveis de emagrecimento, que evitam os prejuízos causados na regulação metabólica, função imunológica, integridade óssea e manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento.
- D) exercícios de relaxamento, reeducação postural e alongamentos, que permitem um melhor funcionamento do organismo como um todo, bem como uma dieta alimentar e hábitos saudáveis com base em produtos naturais.
- E) dietas que preconizam a ingestão excessiva ou restrita de um ou mais macronutrientes (carboidratos, gorduras ou proteínas), bem como exercícios que permitem um aumento de massa muscular e/ou modelar o corpo.

7. Na modernidade, o corpo foi descoberto, desrido e modelado pelos exercícios físicos da moda. Novos espaços e práticas esportivas e de ginástica passaram a convocar as pessoas a modelarem seus corpos. Multiplicaram-se as academias de ginástica, as salas de musculação e o número de pessoas correndo pelas ruas. SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. Caderno do professor : educação física. São Paulo, 2008. Diante do exposto, é possível perceber que houve um aumento da procura por

- A) exercícios físicos aquáticos (natação/hidroginástica), que são exercícios de baixo impacto, evitando o atrito (não prejudicando as articulações), e que previnem o envelhecimento precoce e melhoram a qualidade de vida.
- B) mecanismos que permitem combinar alimentação e exercício físico, que permitem a aquisição e manutenção de níveis adequados de saúde, sem a preocupação com padrões de beleza instituídos socialmente.
- C) programas saudáveis de emagrecimento, que evitam os prejuízos causados na regulação metabólica, função imunológica, integridade óssea e manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento.
- D) exercícios de relaxamento, reeducação postural e alongamentos, que permitem um melhor funcionamento do organismo como um todo, bem como uma dieta alimentar e hábitos saudáveis com base em produtos naturais.
- E) dietas que preconizam a ingestão excessiva ou restrita de um ou mais macronutrientes (carboidratos, gorduras ou proteínas), bem como exercícios que permitem um aumento de massa muscular e/ou modelar o corpo.