

GUIA DA(O) ALUNA(O)

EDUCAÇÃO FÍSICA

CONEXÃO
EDUCAÇÃO



Todos os direitos reservados à
Secretaria de Educação do Estado do Ceará - Centro Administrativo Governador Virgílio Távora
Av. General Afonso Albuquerque Lima, S/N - Cambéba
Fortaleza-CE - Cep: 60.822-325
Ano de Publicação: 2022

GOVERNADORA

Maria Izolda Cela de Arruda Coelho

Secretária da Educação	Eliana Nunes Estrela
Secretária Executiva de Ensino Médio e da Educação Profissional	Maria Jucineide da Costa Fernandes
Assessora Especial de Gabinete	Ana Gardennya Linard Sírío Oliveira
Assessora Especial de Gabinete	Maria Elizabete de Araújo
Coordenadora de Educação em Tempo Integral	Gezenira Rodrigues da Silva
Coordenadora de Protagonismo Estudantil	Gilgleane Silva do Carmo
Coordenadora de Gestão Pedagógica do Ensino Médio	Ideigiane Terceiro Nobre
Coordenadora de Avaliação e Desenvolvimento Escolar para Resultados de Aprendizagem	Kelem Carla Santos de Freitas
Coordenadora de Diversidade e Inclusão Educacional	Nohemy Rezende Ibanez
Coordenador da Educação Profissional	Rodolfo Sena da Penha
Coordenadora Estadual de Formação Docente e Educação a Distância	Vagna Brito de Lima
Cientista-Chefe da Educação	Jorge Herbert Soares de Lira

Daniel Martins Braga

Professor Elaborador

Gildênia Moura de Araújo Almeida

Consultora Pedagógica

Anna Cecília Cavalcante Freitas

**Orientação Pedagógica Linguagens
e suas Tecnologias**

Edite Maria Lopes Lourenço

Jacqueline Rodrigues Moraes

Karine Pinheiro de Souza

Gestão Pedagógica

Maria Marcigleide Araújo Soares

Gestão de Produção de Material

Jorge Bhering Linhares Aragão

Gestão Financeira

Carmen Mikaele Barros Marciel

Gisela Sousa Ribeiro Aguiar

Sâmia Luvanice Ferreira Soares

Transposição Didática

Bárbara Kesley Sousa Cavalcante

Kétilla Maria Vasconcelos Prado

Revisão

Lindemberg Souza Correia

Design Gráfico



MÓDULO I

Aula 01

Componente curricular: Educação Física - 3ª série do Ensino Médio

Unidade temática: Ginástica

Competência: C1: Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo.

C5: 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 à diversidade.

Habilidades: **(EM13LGG101)** - Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.

(EM13LGG503) - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico.

Objeto específico: Atividade Física

"Errei mais de 9.000 cestas e perdi quase 300 jogos. Em 26 diferentes finais de partidas fui encarregado de jogar a bola que venceria o jogo... e falhei. Eu tenho uma história repleta de falhas e fracassos em minha vida.

E é exatamente por isso que sou um sucesso."

Michael Jordan

(Melhor jogador de basquete de todos os tempos)

| Nesta aula, você aprenderá:

- a conhecer os conceitos de Atividade Física;
- a reconhecer os domínios da Atividade Física;
- a compreender a intensidade da prática da Atividade Física.

| Pra começo de conversa

Prezada/o leitora/or,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida, entre outras. Assim, pode se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, a/o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais as/os alunas/os se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivadas/os estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativas. Trata, especificamente, da importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida.

Para começar nossos estudos, vamos analisar os textos a seguir:

TEXTO I

Figura 1 - Como o homem caçava e se alimentava na Pré-História?



Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/como-o-homem-cacava-e-se-alimentava-na-pre-historia/>. Acesso em: 04. ago. 2021.

TEXTO II

Tudo começou quando o homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim o homem, à luz da ciência, executa os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé: corre, salta, arremessa, trepa, empurra, puxa etc. (MORAES, 2009, p.1).

Disponível em: <https://efdeportes.com/efd166/pre-historia-importancia-para-a-educacao-fisica.htm.M> . Acesso em: 04. ago. 2021.

Desafie-se!

01. Levando em consideração a sua interpretação a partir dos Textos I e II, aponte as relações do homem primitivo com o movimento corporal?

PENSANDO FORA DA CAIXINHA

Observa-se que o Texto I faz uso de uma linguagem não verbal, enquanto o Texto II utiliza-se da linguagem verbalizada. Ambos fazem referência a era da Pré-história, a qual abrange, aproximadamente, um período que se estende de 3 milhões de anos atrás a 3.500 a.C. Que tal conversar um pouco mais com o(a) seu(ua) professor(a) de Língua Portuguesa sobre os tipos de linguagens e com seu(ua) professor(a) de História sobre a era da Pré-história?

#SELIGANOCONCEITO!

Atividade física é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em um gasto energético maior que os níveis de repouso.

(CASPERSEN, 1985)

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

(BRASIL, 2021, p. 7)

Atividade física é caracterizado por qualquer tipo de movimento corporal, causado por uma contração muscular.

(GUISELINI, 2006)

ENTENDA A ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física é bastante importante para as nossas vidas. Por essa razão, todas as pessoas, independentemente da idade, devem buscar realizá-la. A partir dos conceitos que já foram apresentados acima, citamos alguns exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com o cachorro, cultivar a terra, praticar esportes, yoga, entre outras.

Percebe-se, assim, que a atividade física está presente no dia a dia e pode proporcionar vários benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, humor, disposição, socialização com as outras pessoas e com o meio ambiente.

Você pode fazer atividade física em quatro domínios da sua vida: no seu *tempo livre*; quando você se *desloca*; nas atividades do *trabalho* ou dos *estudos*; e nas *tarefas domésticas*.

- ✓ A **atividade física no tempo livre** é realizada no tempo em que o sujeito está livre ou em momento de lazer, baseada em suas escolhas e oportunidades.
- ✓ A **atividade física no deslocamento** é realizada como uma maneira de deslocamento ativo, saindo meramente de um lugar a outro.
- ✓ A **atividade física no trabalho ou estudo** é realizada durante o expediente de trabalho e em atividades educacionais, com a finalidade de desempenhar suas atividades laborais ou de estudo.
- ✓ A **atividade física nas tarefas domésticas** é realizada para o cuidado do lar e da família.

Atividade física no tempo livre
Você pode caminhar , correr, empinar pipa, dançar, nadar, fazer trilha, pedalar, surfar, pular corda, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca, taco/bete, frescobol, praticar ginástica, musculação, hidroginástica, artes marciais , capoeira, yoga, ou participar de brincadeiras e jogos , como esconde-esconde, pega-pega, saltar elástico, queimada/baleado/carimba, entre outras.
Atividade física no deslocamento
Você pode caminhar, manejar a cadeira de rodas, pedalar, remar, patinar, andar a cavalo, de skate ou de patinete (sem motor), entre outras.
Atividade física no trabalho ou estudo
Você pode plantar , capinar, colher, caminhar, correr, pedalar, limpar, varrer, lavar, ordenhar, carregar objetos, participar das aulas de educação física, brincar no recreio ou intervalo entre as aulas e , também, antes ou depois das aulas, entre outras.
Atividade física nas tarefas domésticas
Você pode cuidar das plantas , cortar a grama, fazer compras , dar banho na criança, no idoso , na pessoa que requer cuidados ou no animal de estimação , varrer, esfregar ou lavar, entre outras.

Disponível em:
https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 06. ago. 2021.

02. Tomando por base os exemplos mencionados no quadro acima, aponte quais práticas de atividades físicas, em cada domínio, você realiza no seu cotidiano:

Atividade física no tempo livre:

Atividade física no deslocamento:

Atividade física no trabalho ou estudo:

Atividade física nas tarefas domésticas:

#SELIGANADICA

Vale considerar que fazer atividade física, durante o tempo livre e no lugar que for possível, é melhor do que não realizar nada. A prática de atividade física é importante para a sua vida. Mesmo com pouca atividade física diariamente, é possível obter alguns benefícios para a saúde.

Observa a ilustração abaixo:

Figura 2 - Como malhar em casa e quais os benefícios?



"O que se adapta melhor a sua agenda lotada, fazer exercícios durante 1 hora por dia, ou ir morrendo 24 horas por dia?"

Disponível em: <https://blog.mundomax.com.br/arquivo-blogmax/como-malhar-em-casa-e-quais-os-beneficios/attachment/charge-exercicios-fisicos-importancia/>. Acesso em: 06. ago.2021.

03. Qual mensagem você retira da dica acima?

VOCÊ SABIA?!

As atividades físicas podem ser feitas em diferentes intensidades. A intensidade corresponde ao grau do esforço físico utilizado durante uma atividade física. Em vias de regra, quanto maior a intensidade, maior é o aumento dos batimentos do coração, da respiração e do consumo de energia.

Para saber qual a intensidade da atividade física que você está praticando, observe como você se sente, analise sua percepção de esforço. A intensidade pode ser:

✓ **Leve:** exige mínimo esforço físico e resulta em pequeno aumento do ritmo respiratório e dos batimentos do coração. A percepção de esforço, em uma escala de 0 a 10, varia de 1 a 4. Você consegue respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música.

✓ **Moderada:** exige mais esforço físico, respira-se mais rápido que o normal e há moderado aumento dos batimentos cardíacos. A percepção de esforço é 5 e 6, em uma escala de 0 a 10. A conversação ocorre com dificuldade enquanto há movimentação e não conseguirá cantar;

✓ **Vigorosa:** exige um grande esforço físico, a frequência respiratória acontece de maneira muito mais rápida que o normal e os batimentos cardíacos também. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Conversar enquanto se movimenta não é possível.

04. Conhecendo os graus de intensidade de uma atividade física, indique nos espaços abaixo quais atividades físicas você realiza em cada um dos graus de intensidade:

Intensidade Leve	
Intensidade Moderada	
Intensidade Vigorosa	

| É hora de refletir!

05. Marque a alternativa correta sobre Atividade Física:

- a) é qualquer movimento corporal produzido pelo corpo que gaste energia maior que o nível de repouso.
- b) não traz benefício nenhum para a saúde.
- c) todo movimento corporal é atividade física
- d) a prática de atividade física não é indicada para crianças e idosos;
- e) mulheres em período gestacional não podem realizar atividade física nenhuma.

06. (IFRN/2012 - adaptada) Muitas das atividades diárias realizadas pela humanidade como a caça e a pesca estão relacionadas às atividades físicas. Na sociedade contemporânea, ocorre a diminuição do esforço físico e o aumento do sedentarismo, fazendo com que a atividade física tenha, cada vez mais, uma relação estreita com a saúde. Essas atividades podem estar sendo estimuladas nas aulas de Educação Física, dando oportunidade para todos. Sendo assim, são efeitos benéficos da atividade física:

- a) diminuição da atividade física, diminuição da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima.
- b) diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima.
- c) diminuição no estilo de vida, elevação do colesterol e controle da diabetes, melhora da autoestima.
- d) diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima e cura da depressão.

COM QUEM VOCÊ PODE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

Você pode praticar atividade física sozinho ou com companhia, faça como preferir. A maioria dos esportes e jogos é feita com companhia! Aproveite para chamar os amigos, familiares, vizinhos ou seus colegas de trabalho!

Os momentos da família reunida também podem ser uma oportunidade para fazer atividade física, como praticar esportes, passear com o animal de estimação, passear de bicicleta e fazer atividades na natureza. Ou nas tarefas domésticas, tendo a ajuda uns dos outros, seja lavando a louça, retirando o lixo, contribuindo com a limpeza ou cozinhando.

Os colegas de trabalho também podem ser uma boa companhia para aumentar a atividade física no deslocamento ativo, no próprio trabalho ou no tempo livre. Uma caminhada é sempre bem-vinda para ser ativo no seu dia.

Ser fisicamente ativo é seguro, mas, em raros casos, precisamos ficar atentos! Fique atento a alguns sinais e sintomas: se sentir náuseas, dores, tonturas, suor excessivo ou outros desconfortos, pare a atividade física. Procure um profissional de saúde para verificar se está tudo bem. Respeite seus limites!

É importante que você lembre que a prática de atividade física não depende somente de uma decisão pessoal. *Existem diversos fatores individuais, coletivos, ambientais, culturais, econômicos e políticos que facilitam ou dificultam que você tenha uma vida mais ativa.*

Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 06. ago. 2021

07. Você já refletiu sobre como esses fatores apresentados no texto afetam você e sua comunidade?

INCENTIVO

Assistir às Olimpíadas pode incentivar público a praticar esportes, dizem especialistas

Em enquete realizada pelo JC, 65% das pessoas disseram se sentir incentivadas pelas Olimpíadas

Disponível em: <https://jc.ne10.uol.com.br/colunas/vida-fit/2021/07/13018990-assistir-as-olimpiadas-pode-incentivar-publico-a-praticar-esportes-dizem-especialistas.html>. Acesso em: 07. ago. 2021.

08. Em 2021 estão ocorrendo as Olimpíadas em Tóquio. O time de atletas brasileiros está alcançando resultados positivos em várias modalidades. Relate aqui se você vem ou não acompanhando os jogos/partidas/competições e se isso, de alguma maneira, estimulou, em algum momento, você praticar algum dos esportes das modalidades que fazem parte dos Jogos deste ano.

INDICAÇÃO DE LEITURA

- **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Material lançado pelo Ministério da Saúde em 2021.

| Nesta aula, eu...

Cara/o estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi o conceito de Atividade Física		
Aprendi a reconhecer os domínios da Atividade Física		
Aprendi a identificar a intensidade da prática da Atividade Física		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Matriz de Referência Enem**. Disponível em: https://download.inep.gov.br/download/enem/matriz_referencia.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 03 set. 2021.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**. Rockville, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Acessado em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Diretrizes para o ano letivo de 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/01/diretrizes_ano_letivo_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

GUISELINI, Mauro Antonio. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

MORAES, Luiz Carlos. **História da Educação Física**. Belo Horizonte-MG: Cooperativa do Fitness. s/d. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/historia.htm>. Acesso em: 03 set. 2021.

Aula 02

Componente curricular: Educação Física - 3ª série do Ensino Médio

Unidade temática: Ginástica

Competência : **C1:** Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo. **C5:** 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 à diversidade.

Habilidades: **(EM13LGG101)** - Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.

(EM13LGG102) - Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade.

(EM13LGG503) - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico.

Objeto específico: Exercício Físico.



“Não devemos nos orgulhar de sermos melhores que os outros,
mas sim melhores do que já fomos.”

Bernardinho

| Nesta aula, você aprenderá:

- os conceitos de Exercício Físico;
- a diferenciar Atividade Física de Exercício Físico;
- a reconhecer os tipos de Exercícios Aeróbicos e Anaeróbicos;
- a compreender os benefícios da prática de Exercício Físico para a saúde.

| Pra começo de conversa

Prezada/o leitora/or,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida, entre outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativas. Trata, especificamente, da importância da prática regular de exercício físico para a saúde e qualidade de vida.

Para começar nossos estudos, vamos relembrar o conceito de Atividade Física:

“**Atividade Física** é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em um gasto energético maior que os níveis de repouso” (CASPERSEN, 1985).

ENTENDA EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria ou a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

(CASPERSEN, 1986)

Exercício físico são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas, além de serem prescritas por profissionais de Educação Física.

(BRASIL, 2021)

Exercício físico pode ser compreendido como atividades estruturadas e previamente planejadas que se destinam a aprimorar o condicionamento e a aptidão física, tornando-se, dessa forma, não associado somente à saúde, e sim à capacidade atlética de desempenho de cada pessoa.

(NAHAS, 2006)

É IMPORTANTE SABER QUE EXISTE DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Isto é, o exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.

#SELIGANOTEXTO

| Conversando com o texto

Leia o trecho do artigo “A prática de exercícios físicos e a melhoria nos elementos perceptivo-motores: estudo de revisão”.

A prática de atividades físicas e de exercícios físicos está em voga atualmente pelo fato de contribuir para a manutenção e promoção da saúde. De acordo com Pitanga (2004), essa prática se encontra dentro do conjunto de aspectos comportamentais que somados aos aspectos ambientais (moradia, transporte, lazer, educação, entre outros) são determinantes para o bem-estar, refletindo na qualidade de vida.

Para Nahas (2003), exercício físico é uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional. Incluem, geralmente, atividades de níveis moderados ou intensos, tanto de natureza dinâmica como estática.

Com base nessas informações, cabe destacar que a busca pelo movimento, seja através da prática de atividade física ou exercício físico é refletida positivamente nos níveis de aptidão física dos indivíduos.

A aptidão física, segundo Nahas (2003), pode apresentar-se de duas formas: aptidão física relacionada à performance motora, a qual se refere ao bom desempenho em tarefas específicas, quer no trabalho ou nos esportes e aptidão física relacionada à saúde, a qual se refere ao estado de saúde

(prevenção e redução de fatores de risco) e maior disposição para as atividades da vida diária.

A prática regular de exercícios pode provocar alterações nos sistemas cardiovascular e respiratório, principalmente nos indivíduos sedentários e não atletas, melhorando assim a absorção, transporte, entrega e utilização de oxigênio pelo músculo. Ainda, são desenvolvidos também os aspectos físico-motores como a coordenação, o ritmo, o equilíbrio e a agilidade (SANTOS, 1994).

Disponível em: <https://efdeportes.com/efd132/exercicios-fisicos-e-elementos-perceptivo-motores.htm>. Acesso em: 07. ago. 2021.

Figura I



Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/quando-o-brasileiro-mais-faz-exercicio-fisico/>. Acesso em: 07. ago. 2021.

Exemplos de exercício físico

- Correr visando potencializar o funcionamento do sistema cardíaco;
- Musculação objetivando fortalecer os músculos do corpo;
- Exercícios de alongamento para deixar o corpo mais flexível;
- Nadar para melhorar a capacidade respiratória do organismo;
- Pedalar no intuito de controlar e/ou perder peso corporal;
- Praticar artes marciais para melhorar a coordenação motora.

É IMPORTANTE SABER QUE EXISTE DIFERENÇA ENTRE EXERCÍCIO AERÓBICO E ANAERÓBICO

Exercício aeróbico/aeróbio	
Conceito	São aqueles que precisam do O ² (Oxigênio) para gerar energia. Tem como principal característica desse tipo de exercício a intensidade baixa ou moderada e a longa duração. São exercícios mais leves e mais prolongados, onde o que faz a diferença é a duração dos movimentos, não a intensidade. Utilizam vários grupos musculares simultaneamente e, como têm maior duração, aumentam a capacidade cardíaca e pulmonar, uma vez que o corpo precisa suprir a energia dos músculos a partir do oxigênio.
Exemplos	<ul style="list-style-type: none">• Corridas e caminhadas;• Pedaladas;• Dança;• Natação.
Benefícios	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecimento e aumento do músculo cardíaco;• Melhora da circulação do sangue;• Aumento da resistência aeróbia;• Diminuição da pressão arterial;• Redução e controle do peso;• Controle das taxas de saúde.

Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/quando-o-brasileiro-mais-faz-exercicio-fisico/>. Acesso em: 07 ago. 2021.

Leia o trecho da matéria do site InfoEscola sobre exercícios aeróbicos.

No momento da idealização de um programa aeróbico o profissional deve se atentar a aspectos fundamentais para o bom resultado do treino:

- **Frequência:** A regularidade em que o praticante fará a atividade pode variar conforme objetivo e disponibilidade do aluno. Existem vários estudos onde cada qual determina a frequência ideal. No geral, de 3 a 5 vezes por semana é considerada satisfatória.
- **Duração:** O mais recomendável é que o treino se prolongue por aproximadamente de 20 a 50 minutos. O ideal é que não exceda uma hora.
- **Intensidade:** As últimas pesquisas sobre o assunto, destacam que é necessário trabalhar de 60 a 90% da frequência cardíaca máxima do indivíduo. Adquire-se ganhos na musculatura e sistema cardiovascular na faixa dos 55 a 85% do VO² máximo (consumo de oxigênio máximo).

Disponível em: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-aerobicos/>.

Acesso em: 07 ago. 2021.

Exercício anaeróbico/anaeróbico	
Conceito	Os exercícios anaeróbicos utilizam uma forma de energia que independe do uso do oxigênio. São exercícios de alta intensidade e curta duração que envolvem um esforço intenso realizado por um número limitado de músculos em que há produção de ácido lático. Eles são muito bons para a queima de gordura e para o tônus muscular, aumentando a resistência e a performance.
Exemplos	<ul style="list-style-type: none"> • Exercício de velocidade com ou sem carga; • Exercício de curta duração e alta intensidade; • Corrida de 100 metros rasos; • Saltos; • Arremesso de peso; • Pilates; • Exercícios isométricos/resistidos; • Musculação.
Benefícios	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da musculatura; • Aumento da força; • Aumento da resistência anaeróbia; • Aumento da força do coração.

Disponível em: <http://drcarlosmattos.com.br/exercicios-aerobicos-e-anaerobicos-entenda-as-diferencas/>. Acesso em: 07 ago. 2021.

Leia o trecho da matéria do site InfoEscola sobre exercícios anaeróbicos.

Podemos separar os **exercícios anaeróbicos** em *dois grupos distintos* sendo aqueles de *execução lenta*, como a ginástica localizada, que pode ser realizada com ou sem sobrecarga, e os de *movimentos rápidos*, como os tiros velozes e curtos da natação e corrida, por exemplo. Em todos, a indicação é que seja praticado por um período de uma hora, com uma frequência de duas a quatro vezes por semana.

Variando o tipo de esforço empregado, o exercício também pode sofrer mudanças de aeróbico para anaeróbico. No caso de uma corrida, a intensidade aumenta de forma progressiva. A fonte de energia deixa de ser o oxigênio para ser o ácido láctico (glicose anaeróbica - a glicose em forma de glicogênio) ou a creatina fosfatada.

Nos treinos anaeróbicos, alguns aspectos devem ser respeitados por seus alunos, como o intervalo de descanso para as fibras musculares se recuperarem e diminuir o ácido láctico produzido, assim como entender o limite do corpo, principalmente no momento de adicionar uma sobrecarga, evitando uma fadiga.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-anaerobicos/>.

Acesso em: 07 ago. 2021.

| É Hora de refletir!

01. (UECE 2020.2) O exercício físico possibilita melhoras nas capacidades físicas do ser humano, o que é importante para sua saúde geral. Exercício físico é compreendido como:

- a) qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético , não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia.
- b) toda atividade física sistematizada que conta com duração de tempo específica e seqüências de movimentos para diferentes partes do corpo , proporcionando o aumento das aptidões físicas e atléticas.
- c) capacidade de realizar esforços físicos , sem fadiga excessiva , garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem.
- d) habilidade do corpo de adaptar -se às demandas do esforço físico que a atividade precisa para níveis moderados ou vigorosos , sem levar à completa exaustão.

02. Para cada exemplo abaixo, assinale (1) se for Atividade Física e (2) se for Exercício Físico, em seguida marque o item que corresponde a seqüência:

- () Passear com o cachorro pelo parque.
- () Corrida para melhorar a capacidade respiratória.
- () Subir escadas para ir ao andar superior.
- () Musculação para fortalecer os músculos do corpo.
- () Caminhada de casa ao colégio.

a) 1, 2, 1, 2, 1

b) 1, 2, 1, 1, 1

c) 2, 1, 2, 1, 2

d) 2, 2, 2, 1, 1

e) 1, 2, 2, 2, 1

3. (ENEM 2018):

TEXTO I

Figura I



Disponível em <http://revistaibq.usac.edu.gt>. Acesso em: 25 abr. 2018 (adaptado).

TEXTO II

Imaginemos um cidadão, residente na periferia de um grande centro urbano, que diariamente acorda às 5h para trabalhar, enfrenta em média 2 horas de transporte público, em geral lotado, para chegar às 8h ao trabalho. Termina o expediente às 17h e chega em casa às 19h para, aí sim, cuidar dos afazeres domésticos, dos filhos etc. Como dizer a essa pessoa que ela deve praticar exercícios, pois é importante para sua saúde? Como ela irá entender a mensagem da importância do exercício físico? A probabilidade de essa pessoa praticar exercícios regularmente é significativamente menor que a de pessoas da classe média/alta que vivem outra realidade. Nesse caso, a abordagem individual do problema tende a fazer com que a pessoa se sinta impotente em não conseguir praticar exercícios e, conseqüentemente, culpada pelo fato de ser ou estar sedentária.

FERREIRA, M. S. **Aptidão física e saúde na educação física escolar:** ampliando o enfoque. RBCE, n. 2, jan. 2001 (adaptado).

O segundo texto, que propõe uma reflexão sobre o primeiro acerca do impacto de mudanças no estilo de vida na saúde, apresenta uma visão:

- a) medicalizada, que relaciona a prática de exercícios físicos por qualquer indivíduo à promoção da saúde.
- b) ampliada, que considera aspectos sociais intervenientes na prática de exercícios no cotidiano.
- c) crítica, que associa a interferência das tarefas da casa ao sedentarismo do indivíduo.
- d) focalizada, que atribui ao indivíduo a responsabilidade pela prevenção de doenças.
- e) geracional, que preconiza a representação do culto à jovialidade.
- f)

Figura II - Importância da prática de atividades ou exercícios físicos

Exercícios regulares previnem agravamento da Covid-19

Atividade física reduz incidência das formas mais graves da doença, o número de hospitalizações e a taxa de mortalidade. Especialistas explicam o papel do exercício no sistema imunológico

Por Marina Borges, para o *Eu Atleta* -- Ilustração: São Paulo

24/06/2021 19:00 - Atualizado há 3 meses

A importância da atividade física durante a pandemia da covid-19

É importante aderir a um estilo de vida saudável durante a pandemia, observando os protocolos de segurança.

Atividade física regular diminui riscos de Covid grave, diz estudo

Exercícios moderados ou intensos podem reduzir casos graves e mortes por coronavírus. Saiba como começar usando apenas 22 minutos por dia

Atividade física sempre: antes, durante e depois da pandemia de Covid-19

Especialista mostra por que é importante manter-se ativo durante a crise da Covid-19, como alcançar esse objetivo e de que maneira seguir assim

Exercícios físicos, imunidade e o combate à Covid-19

Atividade física moderada aumenta a imunidade, ajudando no combate ao coronavírus, já treinos intensos... Especialista dá conselhos a quem estava parado

Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/exercicios-regulares-previnem-agravamento-da-covid-19.ghtml>.

Acesso em: 07 ago. 2021.

04. Diversas notícias e reportagens foram disseminadas desde o início da pandemia causada pela Covid-19, dando conta da importância da prática regular de exercício físico nestes tempos. Realize pesquisas em sites, jornais e revistas e liste 10 informações que lhe chamaram mais atenção.

Informação 1	
Informação 2	
Informação 3	
Informação 4	
Informação 5	
Informação 6	
Informação 7	
Informação 8	



Informação 9	
Informação 10	

INDICAÇÃO DE LEITURA

- **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Material lançado pelo Ministério da Saúde em 2021.

| Nesta aula, eu...

Cara/o estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi o conceito de Exercício Físico		
Aprendi os tipos de Exercício Físico		
Aprendi a compreender os benefícios da prática de Exercício Físico para a saúde.		
Aprendi a diferenciar Atividade Física de Exercício Físico		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Matriz de Referência Enem**. Disponível em:

https://download.inep.gov.br/download/enem/matriz_referencia.pdf. Acesso em 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health-related research. **Public Health Reports**. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB**

2021. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Diretrizes para o ano letivo de 2021**.

Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/01/diretrizes_ano_letivo_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Aula 03

Componente curricular: Educação Física - 3ª série do Ensino Médio

Unidade temática: Ginástica

Competência : **C5:** 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 à diversidade.

Habilidades: **(EM13LGG501)** - Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

(EM13LGG503) - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico.

Objeto específico: Capacidades físicas relacionadas à saúde.

“Não devemos nos orgulhar de sermos melhores que os outros,
mas sim melhores do que já fomos.”

Bernardinho

| Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender os conceitos de Capacidades Físicas;
- a entender os tipos de Capacidades Físicas;
- a reconhecer as Capacidades Físicas presentes nas manifestações corporais.

| Pra começo de conversa

Prezada/o leitora/or,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, pode se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativas. Trata, especificamente, das capacidades físicas inerentes aos seres humanos e os benefícios de treiná-las para uma melhor qualidade de vida.

Para começar nossos estudos, vamos analisar as figuras a seguir:

Figura I - Conjunto de pessoas multiétnicas ativas treinando numa academia.



Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-pessoas-multiétnicas-ativas-treinando-na-academia_4530318.htm#page=1&query=Exercicio%20fisico&position=0. Acesso em: 21 ago. 2021.

Figura II - Contra o sedentarismo, por uma vida mais ativa.



Disponível em: <https://academiafibratech.com.br/fibratech-contr-o-sedentarismo-por-uma-vida-mais-ativa>. Acesso em: 21 ago. 2021.

01. Levando em consideração a sua interpretação a partir das Figuras I e II, e fazendo uso dos conhecimentos adquiridos a partir das aulas sobre Atividade

Física e Exercício Físico, relate o que você diria ao sujeito da Figura II para estimulá-lo a mudar essa realidade retratada na imagem:

#SELIGANOCONCEITO!

Capacidades Físicas são definidas como atributo físico treinável num organismo humano. Ou seja, todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento. É através das capacidades físicas que conseguimos executar ações motoras desde as mais simples até as mais complexas.

As capacidades físicas são comumente classificadas em: agilidade; flexibilidade; força; resistência; velocidade; equilíbrio e coordenação motora.

(BARBANTI, 2003)

ENTENDA A CLASSIFICAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

Agilidade	
<p>Figura III - Treino de agilidade</p>	<p>É a capacidade de “executar movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direções”.</p> <p>(BARBANTI, 2003)</p>
	<p>É a capacidade de mudar rápida e eficientemente a direção de um movimento executado com velocidade.</p> <p>(SÃO PAULO FAZ ESCOLA, 2014)</p>
<p>Disponível em: https://revistatenis.uol.com.br/artigo/treino-de-agilidade_12383.html. Acesso em: 09 set.2021.</p>	<p>A agilidade é a capacidade física de deslocar o corpo o mais rápido possível sem perder o equilíbrio nem a coordenação. Ela depende da força e da velocidade. Nessa capacidade, o praticante realiza uma série de movimentos rápidos e diferentes, com o objetivo de alcançar um determinado objetivo.</p> <p>(FREIRE, J.B., 1989)</p>

Flexibilidade

É a capacidade que permite “a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesão”.

(GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005)

Figura IV - Movimentos de yoga



É a capacidade de realizar movimentos amplos, utilizando com facilidade a mobilidade articular.

(SABA, 2003)

Disponível em:

<https://www.yogaplano.com.br/beneficios-de-utthita-hasta-padangusthasana-segundo-lino-miele>. Acesso em: 09 set.2021.

A flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível. Assim como outras capacidades físicas, a flexibilidade é aprimorada com a regularidade de sua prática, ou seja, para que as capacidades melhorem é preciso praticar exercícios direcionados para essa finalidade.

(FREIRE, J.B., 1989)

Força

É a capacidade de “exercer tensão muscular contra resistência, que ocorre por meio de ações musculares”.

(BARBANTI, 2003)

Figura V - Hulk



É a capacidade de vencer uma resistência por meio de ações musculares.

(SÃO PAULO FAZ ESCOLA, 2014)

Disponível em:
<https://observatoriodocinema.uol.com.br/filmes/2021/05/saiba-por-que-marvel-demitiu-ator-de-hulk>. Acesso em: 09 set.2021.

A força é a capacidade de vencer determinada resistência por meio de contração muscular. Os exercícios com peso (sobrecarga) são muito utilizados na musculação, na ginástica localizada e na preparação física de atletas. Eles são geralmente realizados em academias, centros esportivos e sempre são supervisionados por um profissional de Educação Física.

(FREIRE, J.B., 1989)

A força pode ser classificada em relação ao tipo de trabalho muscular, em dinâmica ou estática; em relação às formas de exigência do movimento envolvido, que pode ser considerada máxima, rápida ou de resistência.

Força Dinâmica e/ou Isotônica: é o tipo de força que envolve os músculos dos membros em movimento ou suportando o peso do próprio corpo em movimentos repetidos.

Estática e/ou Isométrica: é o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor e não havendo produção de trabalho em forma de movimento. Ocorre quando a força muscular se iguala à resistência, não tendo movimento. É a força que explica o fato que ocorre a produção de calor, porém não ocorrendo movimento.

Força Explosiva (Potência): é a capacidade de exercer o máximo de energia num ato explosivo. Pode-se chamar de potência muscular. Considerada em desporto como força de velocidade (movimentos de força efetuados com o máximo de velocidade).

Resistência	
<p>Figura VI - Agachamento resistido</p>  <p>Disponível em: https://blogeducacaofisica.com.br/10-dicas-condicionamento-fisico/. Acesso em: 09 set.2021.</p>	<p>É a capacidade que “permite realizar movimentos durante um determinado período de tempo sem perda da qualidade de execução, isto é, prolongando o tempo de execução até o surgimento de sintomas ou sinais de fadiga.”</p> <p>(GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005)</p>
	<p>É a capacidade de sustentar uma dada carga de atividades o mais longo tempo possível sem fadiga.</p>

	<p>(SÃO PAULO FAZ ESCOLA, 2014)</p>
	<p>A resistência é a capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo, sem afetar a qualidade do exercício. As maratonas e provas de <i>triathlon</i> (prova que combina natação, ciclismo e corrida) são as duas modalidades em que a resistência é predominante, no entanto ela é necessária para a prática de quase todos os esportes.</p> <p>(FREIRE, J.B., 1989)</p>

<p style="text-align: center;">Velocidade</p>	
<p style="text-align: center;">Figura VII - Flash</p>  <p style="text-align: center;">Disponível em: https://br.pinterest.com/pin/530791506076949377/. Acesso em: 09 set.2021.</p>	<p>É a capacidade de mover o corpo, ou parte dele, com rapidez ou no menor tempo possível.</p> <p>(GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005)</p> <hr/> <p>É a capacidade que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.</p> <p>(SÃO PAULO FAZ ESCOLA, 2014)</p>

	<p>A velocidade é a capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo. Assim como todas as capacidades físicas, a velocidade precisa ser praticada regularmente para a obtenção de melhores resultados. A velocidade se constitui na base de vários esportes e mais precisamente no atletismo.</p> <p>(FREIRE, J.B., 1989)</p>
--	--

A velocidade pode ser classificada em diferentes tipos: velocidade de reação, cíclica e acíclica.

Velocidade de reação: é a capacidade de reagir a um estímulo (visual, sonoro, tátil) o mais rápido possível. Exemplo: reação ao tiro de partida por parte dos velocistas ao arrancarem dos blocos numa corrida de 100 ou 200 metros rasos.

Velocidade cíclica (de deslocamento): é a capacidade de percorrer uma determinada distância no menor tempo possível. Exemplo: prova de 100 metros rasos.

Velocidade acíclica (de membros): é a capacidade de realizar um gesto motor com a máxima rapidez possível. É muito solicitada no tênis de mesa ou, ainda, na esgrima.

Equilíbrio

É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade.

(BARBANTI, 2003)

Figura VIII - Equilíbrio estático



O equilíbrio é a capacidade de sustentar o corpo em uma posição. Sendo assim, pode-se dizer que é a base para a realização correta de qualquer movimento. Para conseguir desempenhar uma atividade física, precisa-se, primeiramente, ser capaz de resistir às forças da gravidade.

(FREIRE, J.B., 1989)

Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/post/2020/04/29/exercicios-para-treinar-equilibrio-em-casa-quatro-dicas-simples.ghtml>. Acesso em: 09 set.2021.

É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade.

Disponível em:
<http://edfpibid.blogspot.com/2012/03/capacidade-fisica-equilibrio.html>. Acesso em: 25 ago. 2021.

O equilíbrio pode ser de três tipos:

Equilíbrio estático: adquirido em determinada posição.

Equilíbrio dinâmico: adquirido durante o movimento.

Equilíbrio recuperado: explica a recuperação do equilíbrio após o corpo ter estado em movimento.

Coordenação Motora	
<p>Figura IX - Atividade de coordenação motora</p> 	<p>É a capacidade que uma pessoa tem de realizar movimentos articulados com os músculos esqueléticos, permitindo que a mesma domine seu corpo no espaço e controle seus movimentos. Ou seja, a coordenação é a capacidade de sincronizar vários movimentos por meio do cérebro, músculos e articulações.</p> <p>(Disponível em: https://drapaulagirotto.com.br/tipos-de-coordenacao-motora/#Coordenacao_Motora_O_Que_E. Acesso em: 22 ago. 2021)</p>
<p>Disponível em: https://blog.maconequi.com.br/atividades-de-coordenacao-motora/. Acesso em: 09 set.2021.</p>	<p>É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada.</p> <p>(BARBANTI, 2003)</p>
	<p>Diz respeito à capacidade do nosso corpo de realizar movimentos articulados e é resultado da interação entre os sistemas muscular, esquelético,</p>

	nervoso e sensorial. (Disponível em: https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/coordenacao-motora.htm . Acesso em: 22 ago. 2021)
--	--

A coordenação motora pode ser dividida em quatro categorias, sendo elas:

Coordenação Motora Geral: faz com que o indivíduo consiga dominar seu próprio corpo e controlar todos os movimentos. É essencial para andar, pular e realizar outros exercícios do tipo.

Coordenação Motora Específica: faz com que o indivíduo controle os movimentos específicos para realizar um tipo determinado de atividade, como chutar uma bola ou participar de um jogo de basquete.

Coordenação Motora Grossa: envolve principalmente grandes grupos musculares, podendo ser desenvolvida a partir da prática de atividades físicas.

Coordenação Motora Fina: relaciona-se com atividades que exigem muita precisão, envolvendo músculos menores.

#SELIGANOEXEMPLO

Gesto/Atividade Física	Capacidade Física Predominante
Arremesso ao gol	Força
Arremesso em suspensão	Força
Drible	Agilidade
Finta	Velocidade
Tiro 100m	Velocidade
Maratona	Resistência
Lançamento de disco	Agilidade
Arremesso de peso	Força
Abdominal	Resistência
Pular corda	Resistência
Correr entre cones	Agilidade
Flexão	Força
Polichinelo	Resistência
Corrida com elevação do joelho	Resistência
Circuito	Coordenação Motora
Contorcionismo	Flexibilidade

Disponível em: <https://www.educacao.sp.gov.br/sao-paulo-faz-escola>. Acesso em: 22 ago. 2021.

Observação! Dizer que uma capacidade física é predominante NÃO significa que deixem de existir outras capacidades físicas envolvidas no movimento.

Dialogando com o texto

Por vezes, fragilidades em algumas capacidades físicas levam as pessoas a experimentar dificuldades para participar de certas manifestações da Cultura de Movimento.

É através das capacidades físicas que se conseguem executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas (andar, correr, saltar, nadar, etc).

As capacidades físicas que todos os seres humanos possuem podem ser aperfeiçoadas com treinamento. Com o decorrer do tempo e o desuso das mesmas, isso faz com que nosso corpo se torne incapaz de alguns movimentos ou capacidades, tais como alcançar as mãos ao chão sem dobrar os joelhos e/ou correr 1km sem sofrer com a capacidade ventilatória.

Capacidades como a resistência cardiorrespiratória e muscular, força e a flexibilidade são dependentes do treinamento orgânico, como dizemos na fisiologia, dependemos de sistemas energéticos e vias metabólicas como anaeróbicos e oxidativos serem aprimorados com a rotina de treinamento.

Capacidades físicas como coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio também precisam de treinamento, mas a principal responsabilidade é do sistema neurológico, ou seja, precisamos treinar nosso cérebro para enviar a informação rápida para os músculos, e isso só vai melhorar com altas repetições, fazendo com que o movimento se torne natural e cada vez mais fácil de efetuar.

A potência e a velocidade são duas variáveis que dependem simultaneamente do sistema energético/ vias metabólicas e do sistema neurológico.

Resumindo, trabalhando todas estas capacidades físicas, você se torna mais saudável.

PENSANDO FORA DA CAIXINHA

Que tal realizar uma pesquisa sobre o tema: “A IMPORTÂNCIA DAS CAPACIDADES FÍSICAS PARA MELHORAR O DESEMPENHO NAS PRÁTICAS CORPORAIS”? Sugerimos às/aos estudantes que, após a confecção da pesquisa, promovam a leitura de suas produções.

AVALIANDO OS CONHECIMENTOS

02. Leia a situação e assinale a alternativa correta : Um coletor de lixo trabalha correndo, subindo, descendo, recolhendo e transportando o lixo para o caminhão, fazendo os mesmos movimentos muitas vezes durante o dia . Após dois meses de trabalho , já percebeu mudanças em suas capacidades físicas . Quais são as capacidades envolvidas, respectivamente:

- a) flexibilidade, resistência e força ()
- b) resistência e força ()
- c) agilidade, força e resistência ()
- d) velocidade, força e flexibilidade ()

03. Escolha movimentos da sua rotina e identifique a capacidade física predominante:

Gesto/Atividade Física	Capacidade Física Predominante

04. As capacidades físicas são importantes para a vida de todas as pessoas, pois podem ajudar a melhorar as condições de saúde física geral, disposição e bem-estar. Nos esportes, elas contribuem para tornar as /os praticantes mais aptas/os (resistentes, velozes, fortes, flexíveis, ágeis, coordenadas/os, etc.) e, muitas vezes, determinam quem vencerá uma competição. Isso ocorrerá desde que as /os jogadoras /es consigam realizar todos os movimentos do esporte associado à capacidade física que é treinada (desenvolvida). Sobre as capacidades físicas, leia as alternativas abaixo e identifique qual é a verdadeira:

- a) Flexibilidade é a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.
- b) Agilidade é a qualidade que permite mudar de direção do corpo no menor tempo possível e permite deslocar um objeto em grande amplitude de movimento.
- c) Força é a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada.
- d) Resistência é a capacidade que permite a uma pessoa sustentar por um certo período de tempo um esforço físico.
- e) Coordenação é a capacidade que permite executar movimentos com grande amplitude.

05. ENEM/2010 (adaptada): O desenvolvimento das capacidades físicas ajuda na tomada de decisões em relação à melhor execução do movimento. A capacidade física predominante no movimento representado na imagem é:

Figura X - Ginástica rítmica



Disponível em: <https://descomplica.com.br/gabarito-enem/questoes/2010/segundo-dia/o-desenvolvimento-das-capacidades-fisicas-qualidades-motoras-passiveis-de-treinamento-ajuda/>. Acesso em: 09 set.2021.

- a) O equilíbrio, que permite a realização dos mais variados movimentos, com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base.
- b) A flexibilidade, que permite efetuar um esforço durante algum tempo, suportando a fadiga dele resultante e recuperando com alguma rapidez.
- c) A flexibilidade, que permite executar movimentos nas articulações com grande amplitude.
- d) O equilíbrio, que possibilita a execução de movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção.

06. ENEM/2010 (adaptada): A capacidade física predominante no movimento representado na imagem é:

Figura XI - Sessão de Crossfit



Disponível em: <http://www.blog.crossfitpanamby.com.br/as-10-capacidades-fisicas-trabalhadas-no-crossfit-e-como-podem-melhorar-a-sua-saude/>. Acesso em: 09 set.2021.

- a) a agilidade, que permite executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção.
- b) a força, que permite deslocar um objeto de um lugar para o outro, através da contração muscular.
- c) a força, que permite deslocar um objeto de um lugar para o outro sem contração muscular.
- d) a velocidade, que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.

07. Estabeleça a correspondência entre as colunas I e II, referentes às atividades realizadas nos testes físicos com as capacidades físicas.

Coluna I

1. Força
2. Resistência
3. Equilíbrio
4. Velocidade
5. Flexibilidade

Coluna II

- () permanecer o máximo de tempo possível correndo para alcançar a maior distância.
- () aterrissar sobre os dois pés após salto horizontal.
- () alcançar a maior distância possível com uma mão sobre a outra em um banco de madeira.
- () percorrer um espaço definido em linha reta no menor tempo possível.
- () puxar a barra o maior número de repetições possível no movimento correto.

A sequência correta dos algarismos da Coluna II, de cima para baixo, está na alternativa:

- a) 4, 5, 3, 2, 1
- b) 4, 3, 5, 2, 1
- c) 2, 1, 5, 4, 3
- d) 3, 5, 4, 1, 2
- e) 2, 3, 5, 4, 1

Nesta aula, eu...

Cara/o estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi o conceito de Capacidade Física;		
Aprendi a entender os tipos de Capacidades Físicas;		
Aprendi a reconhecer as Capacidades Físicas presentes nas manifestações corporais.		

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_verseofinal_site.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Matriz de Referência Enem**. Disponível em: https://download.inep.gov.br/download/enem/matriz_referencia.pdfhttps://download.inep.gov.br/download/enem/matriz_referencia.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Diretrizes para o ano letivo de 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/01/diretrizes_ano_letivo_2021.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

FREIRE, J.B. **Educação de corpo inteiro**: Teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1989.

SÃO PAULO. Secretaria da Educação. **São Paulo Faz Escola**. Disponível em: <https://www.educacao.sp.gov.br/sao-paulo-faz-escola>. Acesso em: 22 ago. 2021.

Aula 04

Componente curricular: Educação Física - 3ª série do Ensino Médio

Unidade temática: Ginástica

Competência: **C1:** Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo.

C5: 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 à diversidade.

C7: Mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas, para expandir as formas de produzir sentidos, de engajar-se em práticas autorais e coletivas, e de aprender a aprender nos campos da ciência, cultura, trabalho, informação e vida pessoal e coletiva.



Habilidades: **(EM13LGG101)** - Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.

(EM13LGG503) - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

(EM13LGG701) - Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo, responsável e adequado a práticas de linguagem em diferentes contextos.

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico.

Objeto específico: Aptidão Física e Princípios Básicos do Condicionamento Físico

“A vontade de se preparar tem que ser maior do que a vontade de vencer. Vencer será consequência da boa preparação.”

Bernardino

| Nesta aula, você aprenderá:

- (a conhecer) os conceitos de Aptidão Física;
- a compreender os conceitos de Condicionamento Físico;
- a entender os princípios do treinamento físico;
- a identificar como os princípios do treinamento físico beneficiam a qualidade de vida.

| Pra começo de conversa

Prezada/o leitora/or,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, pode se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, a/o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais as/os alunas/os se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivadas/os estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativas. Trata, especificamente, dos princípios do condicionamento físico.

Para começar nossos estudos, vamos ler o fragmento do texto a seguir retirado do livro *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (2017).

Prescrever ou Orientar?

Tradicionalmente, a *prescrição de exercícios* tem seguido o modelo do treinamento esportivo formal e as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte, que periodicamente publica um manual para profissionais que atuam em programas de condicionamento físico e reabilitação. A fundamentação científica para esta prescrição é decorrente de estudos experimentais de curta duração (em torno de 10 semanas de treinamento) desenvolvidos quase sempre com homens jovens e saudáveis. Desses estudos derivou-se a recomendação de que esforços inferiores a 60% da capacidade máxima individual seriam ineficazes para desenvolver a aptidão física e promover a saúde. Lembre-se que se entende por *exercício físico* toda forma de atividade física planejada, sistematicamente repetida, que tenha por objetivo desenvolver a aptidão física.

Recentemente, as novas evidências de estudos populacionais e de intervenções com duração mais longa (6 a 24 meses), têm indicado que as atividades físicas consideradas moderadas também podem ter efeitos positivos sobre a saúde, mesmo sem desenvolver de forma expressiva a aptidão física. Além disso, para indivíduos de baixa aptidão física, obesos ou idosos, sabe-se que esforços de até 40% da capacidade máxima individual representam estímulo suficiente para modificar a aptidão muscular e cardiorrespiratória dessas pessoas.

(NAHAS, 2017, p. 125-126)

01. Levando em consideração o seu vocabulário acerca dos conceitos e definições de expressões/termos do universo que cerca a Educação Física,

mencione nos espaços abaixo, a partir da leitura do texto acima, expressões/termos que você já conhece e seus respectivos significados:

Expressão/Termo	Significado



PENSANDO FORA DA CAIXINHA

Enriquecer o vocabulário com o significado de novas palavras e terminologias possibilita-lhe compreender melhor algumas leituras e dialogar com melhor e maior influência com outras pessoas. Realize uma pesquisa sobre alguns termos que se fazem presentes no universo da Educação Física e fortaleça seus conhecimentos.

#SELIGANOCONCEITO!

Aptidão Física significa, de uma forma geral, a capacidade e o estado de rendimento do ser humano, assim como a disposição atual para uma determinada área de atuação.

(WEINECK, 2003)

Aptidão Física é a capacidade de executar tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem fadiga excessiva e com ampla energia para apreciar as ocupações das horas de lazer e para enfrentar emergências imprevistas.

(Conselho de Presidente para a aptidão física e esportes dos Estados Unidos, 1971)

Aptidão Física é o estado caracterizado por uma capacidade de executar atividades diárias com vigor e demonstração de traços e capacidades associadas com o baixo risco de desenvolvimento prematuro das doenças hipocinéticas."

(PATE, 1988)

UM POUCO MAIS SOBRE APTIDÃO FÍSICA

Este tópico teve como referência o livro *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (NAHAS, 2017, p. 50-56, adaptado), segundo o qual:

A aptidão física (...) pode ser definida como a capacidade de realizar atividades físicas, distinguindo-se em duas vertentes: **aptidão física relacionada à performance motora** - que inclui componentes necessários para uma performance máxima no trabalho ou nos esportes; e **aptidão física relacionada à saúde** - que apresenta características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando, paralelamente, menor risco de desenvolver doenças ou condições crônicas-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual. (...)

O conceito de aptidão física relacionada à saúde foi introduzido nos Estados Unidos no final da década de 70, quando um grupo de especialistas se reuniu para fundamentar e propor uma nova bateria de testes para a AAHPERD (Aliança Americana para a Saúde, Educação Física, Recreação e Dança). Naquela oportunidade, foram definidos os seguintes componentes da aptidão física:

- **Agilidade**
- **Equilíbrio**
- **Força e Resistência Muscular**
- **Flexibilidade**
- **Resistência Aeróbica**
- **Composição Corporal**
- **Velocidade**
- **Resistência Anaeróbica**

- **Aptidão Física relacionada à Saúde:** inclui elementos considerados fundamentais para uma vida ativa, com menos riscos de doenças hipocinéticas, como a obesidade, articulares, musculares, cardiovasculares e ainda está relacionada à perspectiva de uma vida mais longa e autônoma. São assim definidos:
- **Aptidão Cardiorrespiratória (ou Resistência Aeróbica)** - é a capacidade do organismo como um todo de resistir à fadiga em esforços de média e longa duração. Depende fundamentalmente da captação e distribuição de oxigênio para os músculos em exercício, envolvendo os sistemas cardiovascular (coração e vasos sanguíneos) e respiratório (pulmões).
- **Flexibilidade (ou mobilidade corporal)** - refere-se ao grau de amplitude nos movimentos das diversas partes corporais. Depende da elasticidade de músculos e tendões e da estrutura das articulações.
- **Resistência Muscular (ou resistência de força)** - é a capacidade de um grupo muscular em realizar repetidas contrações sem diminuir significativamente a eficiência do trabalho realizado.
- **Composição Corporal (nível de gordura corporal)** - distinguem-se, para efeito didático, dois componentes corporais básicos: a gordura e a massa corporal magra (músculos, ossos, vísceras etc.). Um dos métodos mais utilizados para determinar o percentual de gordura de um indivíduo é através de medidas de dobras cutâneas. Pode-se, também, utilizar o IMC (índice de massa corporal) para estimar a composição corporal em adultos.

Todos os elementos que compõem a aptidão física são importantes. A importância de uma ou outra forma de aptidão e seus componentes varia em função da idade, da condição geral de saúde e das necessidades e interesses pessoais. Para indivíduos jovens, atletas, bombeiros, garis, estivadores, entre outros, percebe-se facilmente a importância da performance (desempenho motor) em suas vidas. Alguns desses componentes também assumem um papel relevante na velhice, quando a independência e a autonomia passam a ser grandemente associados à capacidade de performance em tarefas da vida diária.

ENTENDA OS PRINCÍPIOS BÁSICOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Ainda do livro *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida - Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo* (2017), temos que, para um bom programa de exercícios ou programa de condicionamento físico, deve-se conter todos os componentes básicos da aptidão física relacionados à saúde. Para a eficácia desse programa, é preciso planejamento e regularidade/constância e a observação aos princípios básicos derivados dos estudos científicos do treinamento esportivo moderno, particularmente da fisiologia do exercício, os quais são:

1. Princípio da Individualidade Biológica

Cada organismo reage aos estímulos de um programa de exercícios de maneira única. A adaptação ao treinamento depende da idade do indivíduo, do estado nutricional, dos hábitos de repouso e sono, da existência de doenças, do nível inicial de condicionamento e da motivação pessoal. Algumas pessoas devem apenas caminhar, enquanto outras podem correr em ritmos fortes; umas podem se exercitar com halteres, enquanto outras não; e assim por diante.

2. Princípio da Sobrecarga

Para desenvolver qualquer aspecto da aptidão física de um indivíduo em treinamento, o organismo deve ser submetido a estímulos mais fortes do que está normalmente acostumado; ou seja, os sistemas orgânicos devem ser submetidos a cargas ou esforços que provoquem adaptações, tornando-os mais aptos para produzir energia ou realizar atividades em geral.

Isto se consegue a partir de uma avaliação da condição física para determinação das cargas iniciais de treinamento, podendo ser mantido, a partir daí, de duas maneiras:

a) aumentando periodicamente a quantidade das atividades de cada sessão; por exemplo: caminhar, correr ou praticar um esporte por mais tempo, ou executar um número maior de repetições nos exercícios;

b) aumentando o ritmo ou a intensidade dos esforços; por exemplo: caminhando ou correndo um pouco mais rápido num tempo determinado, ou exercitando-se com mais cargas ou em ritmo mais forte.

3. Princípio da Progressão e da Continuidade

Para melhorar a condição funcional do organismo, ou parte dele, um programa de condicionamento físico deve estimular este organismo de maneira gradual e com regularidade. Se um mesmo nível de esforço é sempre repetido, o organismo se adapta a ele e deixa de progredir. Isto é mais importante para atletas e indivíduos interessados em desenvolver a aptidão física, sendo menos relevante para a promoção da saúde, onde a regularidade da prática de atividades físicas gerais, que estimulem suficientemente o organismo, parece ser o mais importante.

4. Princípio do Uso e do Desuso

O uso continuado de nossas funções estimula o aprimoramento dessas funções, enquanto o desuso promove a deterioração do organismo, como um todo ou em partes. Este princípio já fora observado pelos antigos gregos e a ciência moderna mostrou, inicialmente, sua importância para a performance esportiva e, de forma mais contundente, em relação à saúde. Como o efeito da atividade física não se mantém se esta for interrompida, vê-se a importância de um *estilo de vida ativo* por toda a vida.

5. Princípio da Especificidade

O desenvolvimento específico de cada componente da aptidão física é produzido por tipos específicos de atividades físicas. Além do tipo de atividade, a combinação entre duração e intensidade também provoca adaptações específicas em cada situação. Assim, os exercícios aeróbicos (caminhada, corrida ou ciclismo, em ritmos que permitam exercitar-se por dez minutos ou mais) desenvolvem preferencialmente a resistência cardiorrespiratória; exercícios de alongamento muscular melhoram a flexibilidade; exercícios com sobrecargas (pesos) desenvolvem a força e resistência muscular. Além disso, atividades que envolvem certas partes corporais ou enfatizam certos padrões de movimento desenvolverão especificamente as características presentes nessas atividades.

É esse princípio que explica porque um campeão de ciclismo não tem, necessariamente, um grande desempenho numa corrida ou numa prova de natação. A especificidade das modalidades e do treinamento faz a diferença.

Para as pessoas em geral, a questão da especificidade é menos importante do que para atletas. Para quem se exercita para melhorar sua aptidão física e a saúde, é até interessante que se realizem atividades diversas, evitando-se a monotonia que pode existir na prática de uma só forma de exercício ou esporte.

| É Hora de refletir!

02. Defina e relacione os termos “atividade física”, “exercício físico” e “aptidão física”?

03. Questão retirada do ENEM/2009:

Saúde, no modelo atual de qualidade de vida, é o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, trabalho, transporte, lazer, serviços médicos e acesso à atividade física regular. Quanto ao acesso à atividade física, um dos elementos essenciais é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo - incluindo músculos, esqueleto, coração, enfim, todas as partes - de forma eficiente em suas atividades cotidianas; logo, quando se avalia a saúde de uma pessoa, a aptidão deve ser levada em conta. A partir desse contexto, considera-se que uma pessoa tem boa aptidão física quando:

- a) Apresenta uma postura regular.
- b) Pode se exercitar por períodos curtos de tempo.
- c) Pode desenvolver as atividades físicas do dia a dia, independentemente de sua idade.
- d) Pode executar suas atividades do dia a dia com vigor, atenção e uma fadiga de moderada a intensa.
- e) Pode exercer atividades físicas no final do dia, mas suas reservas de energia são insuficientes para atividades intelectuais.

04. (IFRN/2012 - adaptada) Muitas das atividades diárias realizadas pela humanidade como a caça e a pesca estão relacionadas às atividades físicas. Na sociedade contemporânea, ocorre a diminuição do esforço físico e o aumento do sedentarismo, fazendo com que a atividade física tenha, cada vez

mais, uma relação estreita com a saúde. Sendo assim, são efeitos benéficos da atividade física:

- a) Diminuição da atividade física, diminuição da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima.
- b) Diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima.
- c) Diminuição no estilo de vida, elevação do colesterol e controle da diabetes, melhora da autoestima.
- d) Diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima e cura da depressão.

05. Marque o item correto acerca de Condicionamento Físico:

- a) Ficar bem condicionado fisicamente não requer obrigatoriamente atividade física intensa, desgastante ou exercícios monótonos.
- b) Para estar com um bom condicionamento físico, você não precisa exercitar-se com regularidade.
- c) Se você parar de se exercitar, o que ganhou em condicionamento físico não será perdido com o tempo.
- d) Um programa com duração de 10 a 12 semanas trará benefícios eternos.

06. Qual o princípio do Condicionamento Físico pressupõe que, por sermos seres biologicamente diferentes, é necessário levar em consideração, no momento dos exercícios físicos, as habilidades, o potencial físico assim como as limitações de cada pessoa?

- a) Princípio da continuidade.
- b) Princípio da reversibilidade.
- c) Princípio da individualidade biológica.
- d) Princípio da especificidade.

07. Qual o princípio do Condicionamento Físico afirma que: “um exercício, para ser eficaz em aumentar o condicionamento, precisa ser a um nível de trabalho maior do que aquele no qual o indivíduo usualmente desempenha”. Anuncia que o treinamento deve ser progressivo.

- a) Princípio da continuidade.
- b) Princípio da reversibilidade.
- c) Princípio da sobrecarga.
- d) Princípio da especificidade.

08. Considerando a relação entre aptidão física e saúde, assinale o que for correto.

- a) A aptidão física pode trazer benefícios para a saúde das pessoas, e quem pratica exercícios físicos moderados regularmente tem menor risco de adquirir problemas como hipertensão e diabetes.
- b) Os benefícios usuais do exercício físico não se aplicam aos diabéticos, pois eles possuem características próprias no desenvolvimento dessa patologia.
- c) A aptidão física é importante para o ganho e manutenção da saúde, pois não traz benefícios metabólicos e cardiovasculares relacionados à composição corporal, além de auxiliar no controle do diabetes.

d) O exercício físico promove redução da gordura corporal, embora altere minimamente a massa muscular, contribuindo de maneira tímida para o gasto energético.

09. De acordo com Nahas (2006), a aptidão física relacionada à saúde é a própria aptidão para a vida, pois inclui elementos considerados fundamentais para uma vida ativa com menos riscos de doenças hipocinéticas e perspectiva de uma vida mais longa e autônoma. Desta forma, são componentes da aptidão física relacionada à saúde:

- a) Velocidade, resistência cardiorrespiratória, equilíbrio e força.
- b) Flexibilidade, agilidade, velocidade e resistência cardiorrespiratória.
- c) Composição corporal, equilíbrio, potência e resistência cardiorrespiratória.
- d) Força e resistência muscular, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e composição corporal.

10. “Atividade repetitiva, planejada e estruturada que tem como objetivo a manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física”. Este é o conceito de:

- a) Aptidão física.
- b) Atividade física.
- c) Exercício físico.
- d) Movimento corporal.
- e) Ginástica.

INDICAÇÃO DE LEITURA

- Livro **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. Autor: Markus Vinicius Nahas (2017).

| Nesta aula, eu...

Cara/o estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi o conceito de Aptidão Física.		
Aprendi o conceito de Condicionamento Físico;		
Aprendi os princípios do treinamento físico;		
Aprendi a identificar como os princípios do treinamento físico beneficiam a qualidade de vida.		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Matriz de Referência Enem**. Disponível em: https://download.inep.gov.br/download/enem/matriz_referencia.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Diretrizes para o ano letivo de 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/01/diretrizes_ano_letivo_2021.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. Ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

PATE, R.R. The evolving definition of physical fitness. **Quest**, Champaign. 1988; 40(3): 174-9.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte: para quê?** Trad. D. C. Zazá, C. C.; Amorim, F. e Chagas, M. H. Barueri, São Paulo: Manole, 2003.



MÓDULO II

Aula 05

Componente curricular: Educação Física - 3ª série do Ensino Médio

Unidade temática: Práticas corporais

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 à diversidade.

Habilidades: **(EM13LGG501)** Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças; **(EM13LGG502)** Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.

Objeto de conhecimento: Saúde coletiva e as práticas corporais

Objeto específico: Sedentarismo.

*Cuide bem do seu corpo,
ele é o único lugar que você tem para viver.*

Autor: Desconhecido

| Nesta aula, você aprenderá:

- a aprender o conceito de sedentarismo;
- a compreender a dimensão do problema do sedentarismo de forma crítica;
- a identificar os principais fatores que contribuem para o sedentarismo;
- a entender a relação do sedentarismo com a obesidade.

| Pra começo de conversa

Prezada/o Leitora/or,

A Educação Física aborda temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, a/o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais as/os alunas/os se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivadas/os estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativas. Trata, especificamente, dos conhecimentos básicos relacionados ao sedentarismo,

tais como, conceito, contextualização, fatores que contribuem para o sedentarismo e doenças a ele associadas.

Para início de conversa, responda:

Você faz algum tipo de atividade física?

Você passa muito tempo sentado, trabalhando ou estudando?

Agora analise as figuras a seguir e apresente suas considerações críticas acerca delas:

Figura 1 - Charge: Sedentarismo



Disponível em: <https://blogdoaftm.com.br/charge-sedentarismo/>.

Acesso em: 30 set. 2021.

Figura 2 - Charge: Vencendo o sedentarismo



Disponível em: <https://jeonline.com.br/noticia/16339/vencendo-o-sedentarismo>. Acesso em: 30 set. 2021.

PENSANDO FORA DA CAIXINHA

O gênero literário apresentado acima é a charge. Esse tipo de texto tem a intencionalidade de fazer uma crítica por meio do humor. As charges destacam-se pela criatividade e abordagem de temas da atualidade. Para aprender mais sobre esse gênero literário, converse com sua(eu) professora(or) de Língua Portuguesa.

#SELIGANOSCONCEITOS

Sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física no ser humano, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias. Devido ao grande comprometimento que a mesma pode ocasionar, considera-se atualmente como um problema de saúde pública e por muitos profissionais da saúde, também é considerada como o mal do século.

(INFOESCOLA, 2014.)

Sedentarismo é definido pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana.

(Colégio Americano de Medicina do Esporte 2007.)

Sedentarismo é o estilo de vida que não inclui atividades físicas regulares, onde predomina o trabalho sentado e o lazer passivo. Considera-se sedentário um indivíduo que tenha um gasto calórico semanal em atividades físicas inferior a 500 kcal (além da necessidade basal).

(NAHAS, 2017.)

Vamos conversar

Considerando os conceitos acima sobre sedentarismo, converse agora com seus colegas de classe a sua compreensão acerca do assunto.

CAUSAS DO SEDENTARISMO

Além da falta de atividades físicas sistematizadas, algumas atividades do atual modo de vida das pessoas favorecem o sedentarismo, por exemplo:

- Fazer uso do carro mesmo em pequenos trajetos;
- Utilizar escadas rolantes;
- Rotina tomada por diversas atividades;
- Deixar de realizar algumas atividades domésticas;
- Passar várias horas utilizando o computador ou em frente a TV;

CONSEQUÊNCIAS DO SEDENTARISMO

É fator de risco de diversas doenças. Algumas das suas consequências são:

- Obesidade;
- Aumento do colesterol;

- Atrofia muscular;
- Aumento da pressão arterial;
- Problemas articulares;
- Problemas cardiovasculares (Infarto ou AVC);
- Diabetes tipo 2;
- Distúrbios do sono.

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

Disponível em: <https://www.tudosaladeaula.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica.html>. Acesso em: 30. set. 2021.

SEDENTARISMO, OBESIDADE E OUTRAS DOENÇAS

A obesidade pode surgir em decorrência do sedentarismo . Isso acontece quando o sedentarismo é associado a uma dieta rica em açúcares e gorduras. A obesidade é o acúmulo de gordura corporal em excesso, caracterizada pelo volume excessivo do ventre e de outras partes do corpo.

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Disponível em: <https://www.tudosaladeaula.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica.html>. Acesso em: 30. set. 2021.

SEDENTARISMO INFANTIL E NA ADOLESCÊNCIA

O sedentarismo não acomete apenas os adultos, ele também é bastante comum na infância e adolescência, trazendo consequências para a vida adulta.

Uma criança sedentária pode tornar -se um adulto obeso . Porém, as crianças magras também podem sofrer as consequências do sedentarismo.

Muitas crianças substituíram o ato de brincar por assistir TV, jogar vídeo-game, usar computadores e tablets . Os adolescentes também passam horas em frente aos computadores, TV e utilizando celulares.

Além da falta de atividades físicas, crianças e adolescentes tendem a se alimentar de mais doces, chocolates, biscoitos e refrigerantes, o que contribui para a obesidade.

DICAS PARA SAIR DO SEDENTARISMO

Para sair do sedentarismo é necessário dar início à realização de atividades físicas. Elas podem iniciar de forma leve e aumentar de intensidade com o tempo.

As principais dicas para sair do sedentarismo são:

- Praticar no mínimo 30 minutos de atividade física por dia;
- Preferir realizar pequenos trajetos caminhando;
- Praticar a ginástica laboral, no caso de trabalhos em escritórios;
- Trocar elevadores por escadas;
- Realizar atividades domésticas.

TEXTO 1

Quatro em cada cinco adolescentes são sedentários, diz OMS

No primeiro estudo global sobre o tema, foram coletadas informações de 1,6 milhão de estudantes em 146 países. Meninas são mais sedentárias que meninos.

Por Jornal Nacional

21/11/2019

A Organização Mundial da Saúde revelou nesta quinta-feira (21) que quatro em cada cinco adolescentes são sedentários.

No primeiro estudo global sobre o tema, foram coletadas informações de 1,6 milhão de estudantes em 146 países.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, em 2016, 81% dos adolescentes entre 11 e 17 anos de idade não cumpriam as recomendações de pelo menos uma hora de atividade física por dia.

A situação chama ainda mais atenção entre as meninas: 85% eram sedentárias. Entre os meninos, a taxa foi de 78%.

Os meninos brasileiros seguiram a média global. Já as meninas... Praticamente nove em cada dez adolescentes brasileiras não se exercitavam como deveriam.

Na opinião do português João Breda, um dos colaboradores da pesquisa, as atividades são muito focadas no sexo masculino.

“Estamos muito preocupados com a diferença entre rapazes e raparigas, está a aumentar e, portanto, estamos a criar mais desigualdades.”

O país onde os adolescentes mais se exercitam é Bangladesh, o que, segundo o relatório, pode ser explicado pelo esporte que é uma paixão nacional: o críquete. O com mais sedentários é a Coreia do Sul.

A OMS alerta que o sedentarismo pode levar a excesso de peso, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes.

Trocar carros e ônibus por bicicletas, jogos eletrônicos por brincadeiras mais ativas, fazer aulas de educação física, praticar esportes regularmente. As recomendações da Organização Mundial da Saúde para os adolescentes passam por esforços de pais, escolas e governos também.

Às autoridades, a OMS recomenda mais investimentos em planejamento urbano e segurança, para que os adolescentes possam se exercitar ao ar livre. Às escolas, o devido espaço à educação física. E aos responsáveis que não esqueçam: o bom exemplo vem de casa.

“Os pais lideram com o exemplo. Pais mais ativos têm filhos mais ativos. Isso é absolutamente essencial. E que os pais possam contribuir, por exemplo, limitando o número de horas que as crianças passam nos seus telemóveis, smartphones, tablets”, diz Breda.

Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2019/11/21/quatro-em-cada-cinco-adolescentes-sao-sedentarios-diz-oms.ghtml>. Acesso em: 30. set. 2021.

TEXTO 2

Mais de 60% dos brasileiros estão sedentários durante a pandemia, diz estudo.

Especialistas alertam para os riscos à saúde e indicam maneiras de se movimentar mesmo durante o isolamento e o *home office*.

Por CNN BRASIL - Saúde

09/05/2021

A principal atividade física praticada pela maior parte dos brasileiros durante a pandemia é o revezamento entre sentar-se em frente à televisão e ao computador. O tempo médio que as pessoas passaram vendo TV por dia no ano passado foi de três horas (aumento de uma hora e 20 minutos comparado a antes da pandemia). Foram mais de cinco horas diante da tela do computador, em média (uma hora e meia a mais do que antes da pandemia). Essas são algumas das constatações divulgadas pelo Projeto Convid – Pesquisa de Comportamento – levantamento realizado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). De acordo com o estudo feito no ano passado com 44.062 brasileiros, 62% dos entrevistados deixaram de fazer qualquer tipo de exercício durante a pandemia.

A combinação de falta de atividade física + longas horas sentado é perfeita para o desenvolvimento de uma série de problemas de saúde, alertam os especialistas. “Esses são os principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral”, alerta Cléa Simone Sabino de Souza Colombo, médica especialista em Cardiologia, Ergometria e Reabilitação pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Muitos estudos laborais demonstraram também que o risco da diminuição da expectativa de vida é proporcional ao tempo que a pessoa passa sentada.

Um levantamento feito por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), e publicado no British Journal of Sports Medicine analisou dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 54 países sobre o tempo médio que as pessoas permaneciam sentadas. A conclusão foi que até 4% das mortes no mundo poderiam ser evitadas se os indivíduos se movimentassem mais e ficassem três horas a menos na mesma posição.

Outro trabalho, publicado na revista médica britânica “The Lancet”, mostrou que ficar sentado durante oito horas por dia aumenta em 10% o risco de morte. De acordo com os autores, para cada oito horas sentado, é necessário praticar entre 60 e 75 minutos de atividade física para evitar os efeitos negativos da vida sedentária.

Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/>. Acesso em: 30. set. 2021.

Questão 1. (ENEM 2019) - Emagrecer sem exercício?

Hormônio aumenta a esperança de perder gordura sem sair do sofá. A solução viria em cápsulas.

O sonho dos sedentários ganhou novo aliado. Um estudo publicado na revista científica *Nature*, em janeiro, sugere que é possível modificar a gordura corporal sem fazer exercício. Pesquisadores do Dana-Farber Cancer Institute e da Escola de Medicina de Harvard, nos EUA, isolaram em laboratório a irisina, hormônio naturalmente produzido pelas células musculares durante os exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida ou pedalada. A substância foi aplicada em ratos e agiu como se eles tivessem se exercitado, inclusive com efeito protetor contra o diabetes.

O segredo foi a conversão de gordura branca – aquela que estoca energia inerte e estraga nossa silhueta – em marrom. Mais comum em bebês, e praticamente inexistente em adultos, esse tipo de gordura serve para nos aquecer. E, nesse processo, gasta uma energia tremenda. Como efeito colateral, afinaria a nossa silhueta.

A expectativa é que, se o hormônio funcionar da mesma forma em humanos, surja em breve um novo medicamento para emagrecer. Mas ele estaria longe de substituir por completo os benefícios da atividade física. “Possivelmente existem muitos outros hormônios musculares liberados durante o exercício e ainda não descobertos”, diz o fisiologista Paul Coen, professor assistente da Universidade de Pittsburgh, nos EUA. A irisina não fortalece os músculos, por exemplo. E para ficar com aquele tríceps de fazer inveja só o levantamento de controle remoto não daria conta.

LIMA, F. **Galileu**. São Paulo, n. 248, mar 2012.

Para convencer o leitor de que o exercício físico é importante, o autor usa a estratégia de divulgar que:

- a) a falta de exercício física não emagrece e desenvolve doenças.
- b) se trata de uma forma de transformar a gordura branca em marrom e emagrecer.
- c) a irisina é um hormônio que apenas é produzido com o exercício físico.
- d) o exercício é uma forma de afinar a silhueta por eliminar a gordura branca.
- e) se produzem outros hormônios e há outros benefícios com o exercício.

Questão 2. (Prefeitura do Rio de Janeiro - 2016) - A prática regular de exercícios físicos tem sido associada à menor prevalência de inúmeras doenças, e considerada como um comportamento importante e desejável, desde os anos escolares. Por outro lado, um desdobramento que daí decorre diz respeito ao processo de "culpabilização", que ocorre, frequentemente, quando o sujeito não possui tal hábito e, por ventura, sofra de doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, etc. Com o propósito de debater tal questão, Palma (2001) aponta que a adoção desse comportamento pode estar relacionada a outras questões que estão além da "força de vontade". Desse modo, segundo o autor, é possível afirmar que:

- a) as maiores taxas de sedentarismo têm sido encontradas em grupos que possuem maior escolaridade;
- b) as maiores taxas de sedentarismo têm sido encontradas em grupos de crianças que são atletas;
- c) as maiores taxas de sedentarismo têm sido encontradas em grupos que possuem menor vulnerabilidade social;
- d) as maiores taxas de sedentarismo têm sido encontradas em grupos que possuem maior vulnerabilidade social.

Leia atentamente o texto abaixo escrito por Dr. Turíbio Neto, e em seguida responda às questões de 3 a 5.

Sedentarismo

O sedentarismo já é considerado a doença do próximo milênio. Na verdade, trata-se de um comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna.

Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim o consumo energético de seu corpo.

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física, provoca o desuso do aparelho locomotor e de outros órgãos e é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças, tais como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol etc.

(http://emedix.uol.com.br/doe/mes001_1f_sedentarismo.php. “adaptado”)

Questão 3. Segundo o texto, a principal causa do sedentarismo é:

- a) a excessiva preocupação com a aparência.
- b) a grande demanda de energia das atividades profissionais.
- c) o avanço tecnológico, que provoca uma diminuição do esforço físico.
- d) a falta de conforto nos ambientes familiar e profissional.

Questão 4. Com base nas informações apresentadas no texto, para que se evite o sedentarismo é necessário:

- a) aumentar a jornada de serviço.
- b) tomar medicamentos para as doenças.
- c) comer menos.
- d) praticar atividades físicas.

Questão 5. Assinale a alternativa que apresenta uma afirmação incorreta sobre as informações do texto.

- a) O sedentarismo está relacionado à falta de atividades físicas.
- b) Doenças como hipertensão e diabetes ocorrem apenas em pessoas sedentárias.
- c) A falta de atividades físicas pode provocar o desuso de alguns órgãos.
- d) O maior conforto gera o menor esforço.

Questão 6. (IFRN/2012 - adaptada) Muitas das atividades diárias realizadas pela humanidade como a caça e a pesca estão relacionadas às atividades físicas. Na sociedade contemporânea, ocorre a diminuição do esforço físico e o aumento do sedentarismo, fazendo com que a atividade física tenha, cada vez mais, uma relação estreita com a saúde. Essas atividades podem estar sendo estimuladas nas aulas de Educação Física, dando oportunidade para todos. Sendo assim, são efeitos benéficos da atividade física:

- a) diminuição da atividade física, diminuição da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima.
- b) diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima.

c) diminuição no estilo de vida, elevação do colesterol e controle da diabetes, melhora da autoestima.

d) diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, melhora do autoconceito e da autoestima e cura da depressão.

| Nesta aula, eu...

Cara(o) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi o conceito de sedentarismo.		
Aprendi a compreender a dimensão do problema do sedentarismo de forma crítica.		
Aprendi a identificar os principais fatores que contribuem para o sedentarismo.		
Aprendi a entender a relação do sedentarismo com a obesidade.		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf. Acesso em 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf . Acesso em: 02. ago. 2021.

EQUIPE DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS E PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE TAUBATÉ. Disponível em:

<https://www.taubate.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/07/2%C2%BA-ano-M-EDUCA%C3%87%C3%83O-F%C3%8DSICA-ativ.-05-Sedentarismo.pdf>.

Acesso em: 30. set. 2021.

HASKELL, William L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, Vol. 39, No. 8, pp. 1423–1434, 2007.

INFOESCOLA. Disponível em:

<https://www.infoescola.com/saude/sedentarismo/>. Acesso em: 30. set. 2021.

NAHAS; M. V. ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 27. set. 2021.

Aula 06

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Práticas corporais
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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a Direitos Humanos e valores democráticos; (EM13LGG503) vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
Objeto de conhecimento:	Saúde coletiva e as práticas corporais
Objeto específico:	Distúrbios alimentares.

“Aqueles que dizem não ter tempo para uma alimentação saudável, cedo ou tarde terão que arrumar tempo para cuidar da saúde perdida.”

Autor Desconhecido

Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender o conceito de distúrbios alimentares;
- a conhecer alguns tipos de distúrbios alimentares;
- a identificar causas, consequências e formas de tratamento de alguns distúrbios alimentares.

Pra começo de conversa

Prezada/o Leitora/or,

A Educação Física aborda temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, a/o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais as/os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivadas/os estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Para tanto, discute e analisa causas e consequências de alguns distúrbios alimentares.

Para começar nossos estudos, vamos pensar sobre os seguintes questionamentos:

Você já ouviu falar sobre distúrbio alimentar?

O que você sabe sobre o assunto?

Sugestão para o(a) professor(a): *Solicite aos alunos que interajam entre si e dialoguem acerca do assunto com os seus conhecimentos prévios. Anote no quadro palavras-chaves que serão mencionadas pelos alunos e comente-as.*

#VAMOSCONVERSAR!

Figura 1 - Adolescente no espelho



Maiara é uma adolescente de 15 anos de idade. Seu pai e sua mãe estão bastante preocupados, pois ela está muito magra. Sempre que seus responsáveis conversam com ela sobre esse assunto, Maiara afirma que, ao se olhar no espelho, não consegue ver que está tão magra. Vamos conversar sobre isso!

Disponível em: <https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/disturbios-alimentares-doenca-ou-frescura/>.

Acesso em: 23. set. 2021.

Por que Maiara não se vê magra como seus pais afirmam?

Os pais de Maiara precisam, realmente, ficar preocupados com ela? Por quê?

É comum ser bem magro e não se perceber assim? Por quê?

Maiara não consegue se enxergar tão magra, como será sua alimentação?

#SELIGANOCONCEITO!

Os distúrbios alimentares ou transtornos alimentares (TA) são doenças psiquiátricas caracterizadas por alterações graves do comportamento alimentar e que afetam , na sua maioria , adolescentes e adultos jovens do sexo feminino , podendo originar prejuízos biológicos , psicológicos e aumento da morbidade e mortalidade.

HU Revista, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 173-181, jul./dez. 2014.

Os distúrbios alimentares são qualquer tipo de alteração relacionada à alimentação de alguma pessoa, essa alteração pode ser devida a fatores metabólicos, fisiológicos, econômicos e psicológicos. A faixa etária mais atingida é a adolescência, tanto devido às adaptações sofridas no corpo quanto a fatores sociais e emocionais envolvendo a convivência na família, na escola, no trabalho, etc. Porém, outras faixas etárias também são atingidas pelas mesmas doenças.

INFOESCOLA. Disponível em: <https://www.infoescola.com/saude/disfuncoes-alimentares/>.

Acesso em: 23. set. 2021.

Sugestão para o(a) professor(a): Divida a turma em 5 grupos para que cada grupo realize a leitura de um dos textos a seguir e em seguida socializem suas concepções.

TEXTO 1

Distúrbios alimentares

O distúrbio alimentar , também chamado de transtorno alimentar , caracteriza-se pela redução extrema ou pelo consumo em excesso de alimentos. Pode ser ocasionado por um conjunto de fatores : biológicos, psicológicos, deficiências nutricionais, entre outros.

Tais distúrbios estão relacionados ao comportamento alimentar , como a compulsão por alimentos , ou seja , comer em excesso , ou a rejeição do consumo de alimentos essenciais para o bom funcionamento do corpo. Geralmente a pessoa que sofre de um distúrbio alimentar desenvolve uma preocupação excessiva com o seu corpo e o seu peso . Quando come demais, sente-se culpada, pode provocar vômitos ou fazer uso de laxantes , para aliviar a culpa. Em outros casos, a pessoa se nega a comer por sempre se achar acima do peso . Entretanto, só podemos considerar que é distúrbio alimentar quando a pessoa insiste neste comportamento por um longo tempo , trazendo graves implicações à sua saúde.

Os transtornos alimentares são mais comuns na adolescência e no início da fase adulta, mas também podem se desenvolver em qualquer outra fase da vida. Existem vários tipos de distúrbio alimentar , como: vigorexia, ortorexia, transtorno alimentar noturno, entre outros. Entretanto, os mais conhecidos são: bulimia nervosa, anorexia nervosa e compulsão alimentar periódica.

NOVA ESCOLA. Disponível em: <https://nova-escola-producao.s3.amazonaws.com/vAScGptUwXH2DSB8pPU5Sx7aJx7wrwh5mhJ2bspsC6NqbFHw9TQZxJh7hqDQ/atividade-para-impressao-mao-na-massa-texto-complementar-cie5-07ve09>.

Acesso em: 23. set. 2021.

TEXTO 2

Etiologia dos transtornos alimentares

As sociedades vivem atualmente sob o ideal da magreza e da boa forma física, cujo padrão se impõe especialmente para as mulheres, nas quais a aparência física representa uma importante medida de valor pessoal. Uma vez que o ideal de magreza proposto é uma impossibilidade biológica para a maioria das mulheres, a insatisfação corporal tem se tornado cada vez mais comum, produzindo um campo fértil para o desenvolvimento dos transtornos alimentares (SIMAS; GUIMARAES, 2002).

Os transtornos alimentares têm uma etiologia multifatorial, ou seja, são determinados por uma diversidade de fatores biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares que interagem entre si para produzir e perpetuar a doença (BORGES et al., 2006).

Distinguem-se os fatores predisponentes (aumentam a chance de aparecimento do TA), precipitantes (responsáveis pelo aparecimento dos sintomas) e os mantenedores (determinam se o transtorno vai ser perpetuado ou não) (MORGAN et al, 2002).

São considerados fatores predisponentes: sexo feminino; baixa auto-estima; traços obsessivos e perfeccionistas ou impulsividade e instabilidade afetiva; dificuldade em expressar emoções; história de transtornos psiquiátricos como depressão, transtornos da ansiedade ou dependência de substâncias; tendência à obesidade; alterações da neurotransmissão; abuso sexual; agregação familiar; hereditariedade; histórico familiar de TA; padrões de interação familiar como rigidez, intrusividade e evitação de conflitos ou desorganização e falta de cuidados; além dos fatores sócio-culturais como por exemplo o ideal cultural de magreza. (MORGAN et al., 2002; BORGES et al., 2006). A baixa auto-estima (GHADERI; SCOTT, 2001) ou auto-avaliação negativa (FAIRBURN, 1999) são fatores de risco importantes tanto para a anorexia nervosa quanto para bulimia nervosa.

A dieta para emagrecer é o fator precipitante mais frequente nos TA. Indivíduos que fazem dieta tiveram um risco 18 vezes maior para o

desenvolvimento de TA do que os que não faziam (PATTON, 1999). Uma possível justificativa para ser considerada um fator precipitante é que a restrição alimentar favorece o aparecimento das compulsões alimentares, iniciando o ciclo compulsão/purgação da bulimia nervosa.

Eventos estressores, envolvendo uma desorganização da vida ou uma ameaça à integridade física (doença, gravidez, abuso sexual e físico), alterações da dinâmica familiar e expectativas irreais podem ter um papel desencadeador do transtorno por reforçar sentimentos de insegurança e inadequação (BORGES et al., 2006).

Os fatores mantenedores da doença podem ser diferentes daqueles que a desencadearam. Os fatores mantenedores da doença incluem o papel das alterações fisiológicas e psicológicas produzidas pela desnutrição e pelos constantes episódios de compulsão alimentar e purgação, que tendem a perpetuar o transtorno (MORGAN et al., 2002).

Fatores psicológicos (distorção da imagem corporal, distorções cognitivas e pensamentos obsessivos sobre comida e maior necessidade de controle desencadeado pela privação alimentar), interpessoais e culturais (magreza vista como símbolo de sucesso) também atuam perpetuando o transtorno. Há também os aspectos reforçadores produzidos pelo sucesso em controlar o peso, tão valorizados culturalmente, em indivíduos que costumam vivenciar sentimentos de baixa autoestima e sensação de falta de controle sobre a própria vida (BORGES et al., 2006; MORGAN et al., 2002).

HU Revista, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 173-181, jul./dez. 2014.

TEXTO 3

A grande maioria dos transtornos alimentares é diagnosticada em mulheres.

Pesquisas indicam que as mulheres são as mais afetadas pelos chamados transtornos alimentares não somente no Brasil, como também no mundo. No caso da anorexia, por exemplo, Bordo (2013) aponta que 90% dos casos são diagnosticados em adolescentes e mulheres jovens. Tais dados levam a questionar as razões de um percentual tão alto entre esse grupo e quais são os componentes sociológicos, biológicos e psicológicos que contribuem para o surgimento desses transtornos muitas vezes já em idade escolar.

NOVA ESCOLA. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/18103/transtornos-alimentares-e-a-busca-pelo-corpo-ideal-como-abordar-esse-tema-na-escola>.

Acesso em: 23. set. 2021.

TEXTO 4

Transtornos alimentares e o papel das diferentes mídias

Muito se discute sobre o papel das diferentes mídias na construção do que é considerado o ideal para o corpo de uma mulher. O tema foi alvo de diversas pesquisas ao longo dos últimos anos, o que aponta para um olhar atento sobre as possíveis construções que são feitas (e que podem ser desfeitas) sobre padrões de beleza e ideais de perfeição femininos.

As imagens transmitidas pela mídia desempenham um papel importante na construção da realidade, auxiliando no desenvolvimento de significados sobre questões políticas, sociais e de saúde. Esse processo por vezes parece tão linear e natural que a própria construção dessas imagens aparenta ser invisível. Por isso, a escola pode ser um espaço que joga luz e promove reflexão sobre o tema.

Byerly e Ross (2008) sustentam que as mulheres das nações ocidentais têm sido estereotipadas nos meios de comunicação de massa, com prioridade à sexualização do corpo feminino e na busca por enquadrar (em todos os sentidos da palavra) mulheres dentro de um repertório restrito de tipos corporais e estilos de vida que têm pouca ou nenhuma relação com a maneira como a maior parte das mulheres vive suas vidas e habita seus corpos. Os autores indicam também que os padrões predominantes de atratividade comumente encontrados na mídia, retratam as mulheres como mais magras que os homens e esse padrão se tornou ainda mais drástico em comparação a anos anteriores. Além disso, autores como Anschutz, Engels, Becker e van Strien (2008) que investigam amplamente o tema, defendem que diferentes mídias enfatizam que a magreza está ligada à felicidade e à saúde e chamam a atenção para o impacto persuasivo que a mídia tem para o desenvolvimento e manutenção de distúrbios da imagem corporal e patologias alimentares, além de outros riscos ligados ao descontentamento e desconforto com a própria aparência física. Por fim, Fredrickson e Roberts (1997) afirmam que os homens geralmente são caracterizados na mídia e na arte com ênfase no rosto, enquanto as mulheres tendem a ser retratadas com maior ênfase no corpo. Esses dados lançam luz para avaliar o peso que a sociedade e a mídia dão ao corpo da mulher.

NOVA ESCOLA. Disponível em:

<https://novaescola.org.br/conteudo/18103/transtornos-alimentares-e-a-busca-pelo-corpo-ideal-como-abordar-esse-tema-na-escola>.

Acesso em: 23. set. 2021.

TEXTO 4

Transtornos alimentares e o papel das diferentes mídias

Muito se discute sobre o papel das diferentes mídias na construção do que é considerado o ideal para o corpo de uma mulher. O tema foi alvo de diversas pesquisas ao longo dos últimos anos, o que aponta para um olhar atento sobre as possíveis construções que são feitas (e que podem ser desfeitas) sobre padrões de beleza e ideais de perfeição femininos.

As imagens transmitidas pela mídia desempenham um papel importante na construção da realidade, auxiliando no desenvolvimento de significados sobre questões políticas, sociais e de saúde. Esse processo por vezes parece tão linear e natural que a própria construção dessas imagens aparenta ser invisível. Por isso, a escola pode ser um espaço que joga luz e promove reflexão sobre o tema.

Byerly e Ross (2008) sustentam que as mulheres das nações ocidentais têm sido estereotipadas nos meios de comunicação de massa, com prioridade à sexualização do corpo feminino e na busca por enquadrar (em todos os sentidos da palavra) mulheres dentro de um repertório restrito de tipos corporais e estilos de vida que têm pouca ou nenhuma relação com a maneira como a maior parte das mulheres vive suas vidas e habita seus corpos. Os autores indicam também que os padrões predominantes de atratividade comumente encontrados na mídia, retratam as mulheres como mais magras que os homens e esse padrão se tornou ainda mais drástico em comparação a anos anteriores. Além disso, autores como Anschutz, Engels, Becker e van Strien (2008) que investigam amplamente o tema, defendem que diferentes mídias enfatizam que a magreza está ligada à felicidade e à saúde e chamam a atenção para o impacto persuasivo que a mídia tem para o desenvolvimento e manutenção de distúrbios da imagem corporal e patologias alimentares, além de outros riscos ligados ao descontentamento e desconforto com a própria aparência física. Por fim, Fredrickson e Roberts (1997) afirmam que os homens geralmente são caracterizados na mídia e na arte com ênfase no rosto, enquanto as mulheres tendem a ser retratadas com maior ênfase no corpo.

Esses dados lançam luz para avaliar o peso que a sociedade e a mídia dão ao corpo da mulher.

NOVA ESCOLA. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/18103/transtornos-alimentares-e-a-busca-pelo-corpo-ideal-como-abordar-esse-tema-na-escola>.

Acesso em: 23. set. 2021.

TEXTO 5

O corpo e a saúde emocional

Conforme afirmou Chris Shilling (1993), o corpo é de alguma forma moldado, limitado e até inventado pela sociedade. A autora defende que os regimes e movimentos de autocuidado não são simplesmente voltados para a prevenção de doenças, e sim simbolizam o desejo de estarmos satisfeitas com a forma como nossos corpos são vistos de maneira expandida, tanto para nós mesmos como para os outros. Na mesma linha, Monro (2006) define a objetificação do corpo da mulher como o termo usado para se referir ao modo como muitas mulheres se vêem, e especialmente seus corpos, como um objeto a ser valorizado pela aparência externa em vez de qualidades internas, como a personalidade e a inteligência.

Barbara Fredrickson, uma das maiores estudiosas sobre o tema, defende que os transtornos alimentares são, talvez, os riscos mais evidentes para o bem-estar de meninas e mulheres em uma cultura que objetifica a aparência feminina, pois tais problemas são literalmente representados no corpo. Para ela, a aparência física das mulheres é certamente o maior preditivo para a baixa autoestima e há estudos conclusivos que apontam que os riscos de transtorno alimentar aumentam no início da adolescência.

NOVA ESCOLA. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/18103/transtornos-alimentares-e-a-busca-pelo-corpo-ideal-como-abordar-esse-tema-na-escola>

Acesso em: 23. set. 2021.

CONHECENDO ALGUNS DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Anorexia

Figura 2 - Jovem mulher que sofre de anorexia



Disponível em: <https://pt.dreamstime.com/ilustra%C3%A7%C3%A3o-stock-jovem-mulher-que-sofre-da-anorexia-image94266132>.

Acesso em: 23. set. 2021.

“Caracteriza-se pela intensa perda de peso à custa de uma restrição alimentar autoimposta, com ou sem comportamento bulímicos, em busca desenfreada pela magreza. A anorexia nervosa ocasiona a distorção da imagem corporal, por sempre que se olha no espelho afirma que está gorda, mesmo sendo percebida por todos a sua intensa magreza.”

BRASIL ESCOLA. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/doencas-saude/transtornos-alimentares.htm>. Acesso em: 23. set. 2021. Adaptado.

“Um dos principais transtornos alimentares, a anorexia nervosa, caracteriza-se pela perda de peso intensa à custa de dieta extremamente rígida em quase todos os casos, busca desenfreada pela magreza, distorção da imagem corporal e alterações do ciclo menstrual.”

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: <https://meuartigo.brasescola.uol.com.br/doencas-saude/transtornos-alimentares.htm>. Acesso em: 23. set. 2021.

“A anorexia ou anorexia nervosa é um distúrbio no qual a pessoa vê seu corpo sempre com excesso de peso, mesmo que ela esteja claramente com baixo peso ou desnutrida. Existe um medo intenso de ganhar peso e uma obsessão para emagrecer, sendo a sua principal característica a rejeição a qualquer tipo de comida. Principais sintomas: olhar no espelho e se sentir gordo, não comer para não engordar, contar as calorias da refeição antes de comer, evitar comer em público, fazer exercícios em excesso para emagrecer e tomar remédios para emagrecer. Tratamento: a base do tratamento da anorexia é a psicoterapia, que irá ajudar a melhorar o comportamento em relação à comida e ao próprio corpo, podendo ser necessário o uso de medicamentos contra a ansiedade e depressão. Além disso, deve haver um acompanhamento nutricional para orientar uma alimentação saudável e o uso de suplementos alimentares para suprir a carência de nutrientes do organismo.”

TUA SAÚDE. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/principais-transtornos-alimentares/>. Acesso em: 23. set. 2021

Bulimia

Figura 3 - Jovem mulher que sofre de bulimia



Disponível em: <https://www.istockphoto.com/br/ilustra%C3%A7%C3%B5es/bulimia-nervosa>.

Acesso em: 23. set. 2021.

Caracterizada por períodos de compulsão alimentar, com a ingestão excessiva de alimentos em um curto espaço de tempo e sensação de perda de controle, chamados de episódios bulímicos, que, pela tentativa de não ganhar peso, são acompanhados de métodos compensatórios, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes, anorexígenos e diuréticos.”

BRASIL ESCOLA. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/doencas-saude/transtornos-alimentares.htm>. Acesso em: 23. set. 2021.

“Outro transtorno alimentar reconhecido e de maior prevalência é a bulimia nervosa, caracterizada por grande e rápida ingestão de alimentos com sensação de perda do controle (episódios bulímicos), acompanhados de métodos compensatórios inadequados para o controle de peso, como o vômito autoinduzido, o uso de medicamentos, dietas e exercícios físicos.”

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_38.pdf. Acesso em: 23. set. 2021.

“A bulimia é caracterizada por episódios frequentes de compulsão alimentar, nos quais há um consumo de grandes quantidades de comida, seguido de comportamentos compensatórios como forçar o vômito, usar laxantes ou diuréticos, ficar sem comer e praticar exercícios em excesso para tentar controlar o peso. Principais sintomas: inflamação crônica na garganta, refluxo gástrico, cáries e sensibilidade nos dentes, praticar muito exercício físico, comer grandes quantidades escondido, desidratação e problemas gastrointestinais. Tratamento: também é feito com acompanhamento psicológico para reverter o comportamento em relação à comida e acompanhamento nutricional, para se ter orientações sobre a adequação da dieta e do equilíbrio dos nutrientes. Além disso, pode ser necessário o uso de medicamentos para ansiedade e para controlar os vômitos.”

TUA SAÚDE. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/principais-transtornos-alimentares/>. Acesso em: 23. set. 2021.

Compulsão alimentar

Figura 4 - Homem se alimentando de forma compulsiva



Disponível em: <https://raizesenvelhescentes.blogspot.com/2017/03/compulsao-alimentar-e-transtornos.html>.

Acesso em: 23. set. 2021.

“Ao lado de anorexia e bulimia, a compulsão alimentar faz parte da tríade clássica dos transtornos alimentares. Nela, a questão é o exagero mesmo: a pessoa devora uma quantidade enorme de comida. Alguns chegam a ingerir de 4 mil a 15 mil calorias em poucos minutos - a média recomendada para um adulto saudável são 2 mil calorias por dia. Aqui, não acontece nenhuma tentativa para eliminar esses alimentos, como vômitos ou remédios. Esses ataques súbitos de gulodice são motivados por dilemas emocionais, como ansiedade e estresse. É importante diferenciar também episódios isolados de algo mais crônico e preocupante: exagerar vez ou outra no rodízio de pizzas ou na churrascaria não é reflexo de uma doença psiquiátrica.”

VEJA SAÚDE. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/principais-tipos-transtorno-alimentar/>. Acesso em: 23. set. 2021.

“As pessoas que apresentam o transtorno do comer compulsivo têm ataques bulímicos repetidos, mas não evidenciam as medidas patológicas de controle de peso que os pacientes com bulimia nervosa utilizam, como os comportamentos compensatórios (vômitos, abuso de laxativos, exercício físico excessivo). Durante o episódio, o indivíduo sente como se não tivesse nenhuma possibilidade de controlar sua atitude compulsiva alimentar e, após o episódio, refere desconforto psicológico.”

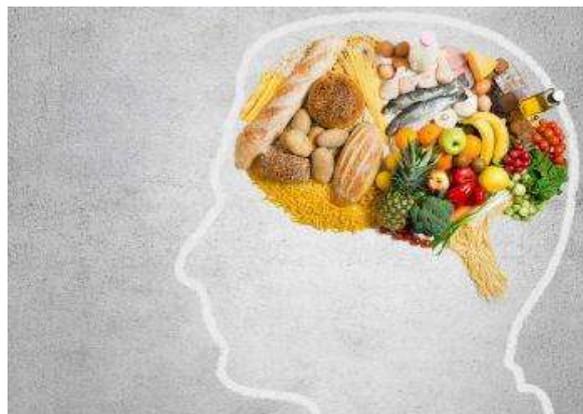
MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_38.pdf. Acesso em: 23. set. 2021.

“A principal característica da compulsão alimentar são episódios frequentes de comer exageradamente, mesmo quando não se tem fome. Existe uma perda do controle sobre o que se comer, mas não existe comportamentos compensatórios como vômitos ou uso de laxantes. Principais sintomas: comer exageradamente até quando não se tem fome, dificuldade para parar de comer, comer muito rápido, consumir alimentos estranho como arroz cru ou feijão gelado, excesso de peso. Tratamento: deve-se fazer um acompanhamento psicológico para ajudar a identificar as causas dos episódios de compulsão alimentar e reaver o controle sobre a comida. Também costuma ser necessário acompanhamento nutricional para controlar o peso e prováveis problemas de saúde decorrentes do transtorno, como colesterol alto e gordura no fígado.”

TUA SAÚDE. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/principais-transtornos-alimentares/>. Acesso em: 23. set. 2021.

Ortorexia

Figura 5 - Cérebro formado por alimento



Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/ortorexia/>.

Acesso em: 23. set. 2021.

Uma sobremesa no almoço de domingo? Pecado mortal. A ortorexia, que ainda não é um transtorno alimentar reconhecido por toda a comunidade científica,

vem da junção dos termos gregos “orexis” (apetite) e “orthos” (correto). O que pega aqui é a obsessão por alimentos saudáveis, puros e naturais.

VEJA SAÚDE. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/principais-tipos-transtorno-alimentar/>. Acesso em: 23. set. 2021.

“Ortorexia é a preocupação exagerada com o que se come, levando a uma obsessão para sempre comer de forma certa, com alimentos saudáveis e extremo controle de calorias e qualidade. Principais sintomas: estudar muito sobre alimentação saudável, evitar alimentos processados ou ricos em gorduras ou açúcar, evitar comer fora de casa, comer sempre produtos orgânicos, planejar rigorosamente as refeições. Tratamento: inclui acompanhamento médico e psicológico, a fim de melhorar a relação com a comida e mostrar ao paciente que ele pode ser saudável mesmo sem restringir tanto sua alimentação.”

TUA SAÚDE. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/principais-transtornos-alimentares/>.

Acesso em: 23. set. 2021.

Vigorexia

Figura 6 - Homem se olhando no espelho



Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-que-ro-me-exercitar-mais/precisamos-falar-do-excesso-de-atividade-fisica-voce-sabe-o-que-e-vigorexia>.

Acesso em: 23. set. 2021.

“A obsessão aqui está na ideia de um corpo perfeito, com músculos fortes e torneados. Diferentemente dos tipos sobre os quais já falamos, a vigorexia é mais comum em homens jovens que se submetem a uma rotina exaustiva e exagerada de exercícios físicos. Em paralelo aos treinos na academia, muitos

também criam neuras com a comida: só comem frango com batata-doce ou acham que suplementos proteicos são suficientes para se manterem de pé.”

VEJA SAÚDE. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/principais-tipos-transtorno-alimentar/>. Acesso em: 23. set. 2021.

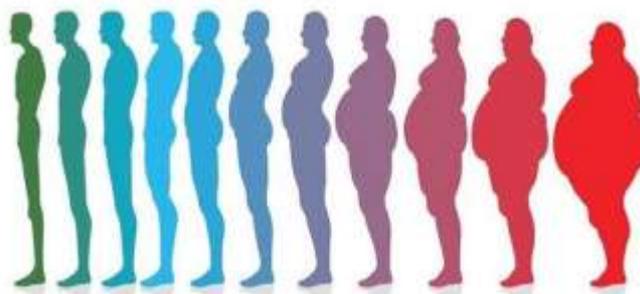
“A vigorexia, também conhecida como transtorno dismórfico muscular ou Síndrome de Adonis, é caracterizada por uma obsessão para ter o corpo perfeito, levando à prática exagerada de exercícios físicos. Principais sintomas: cansaço extremo, irritabilidade, uso exagerado de suplementos alimentares, prática de exercícios físicos até a exaustão, preocupação exagerada com a alimentação, insônia e dor muscular. Tratamento: é feito com psicoterapia, com o objetivo de fazer o indivíduo aceitar seu corpo e aumentar a sua autoestima, além de acompanhamento nutricional para uma orientação adequada em relação ao uso de suplementos e para a prescrição de uma alimentação adequada para os treinos.”

TUA SAÚDE. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/principais-transtornos-alimentares/saude.abril.com.br/alimentacao/principais-tipos-transtorno-alimentar/>.

Acesso em: 23. set. 2021.

Obesidade

Figura 7 - Fila de homens



Disponível em: https://santaportal.com.br/noticias_blog/obesidade/.

Acesso em: 23. set. 2021.

“É um distúrbio caracterizado pelo excesso de peso no indivíduo. Este, alimentando-se indiscriminadamente, adquire um peso muito acima do previsto

para a sua altura, idade e sexo e desenvolve, a partir daí, outras complicações na sua saúde física e mental como: altas taxas de colesterol e glicose no sangue, problemas de circulação, cardíacos e respiratórios, baixa auto-estima, depressão, etc. Na maioria dos casos o indivíduo tem consciência do problema que adquiriu, por ser muito aparente, mas sofre preconceitos e piadinhas, o que dificulta a sua ida a um médico. É uma doença perigosa e que tem atingido uma grande quantidade de pessoas, na maioria dos casos por falta de balanceamento na alimentação e de atividades físicas.”

INFO ESCOLA. Disponível em: <https://www.infoescola.com/saude/disfuncoes-alimentares/>.

Acesso em: 23. set. 2021.

A obesidade é diagnosticada através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Ele é feito da seguinte forma: divide-se o peso (em Kg) do paciente pela sua altura (em metros) elevada ao quadrado. De acordo com o padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quando o resultado fica entre 18,5 e 24,9 kg/m², o peso é considerado normal. Entre 25,0 e 29,9 kg/m², sobrepeso, e acima deste valor, a pessoa é considerada obesa.

SBEM. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-obesidad>.

Acesso em: 23. set. 2021.

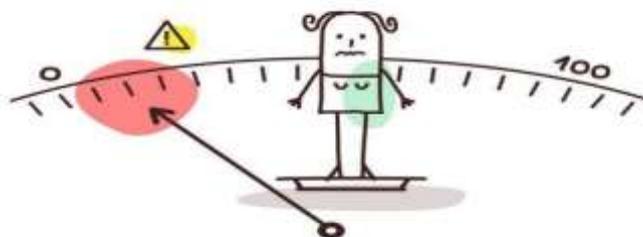
“A obesidade é uma doença crônica, que se caracteriza principalmente pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. O número de pessoas obesas tem crescido rapidamente, tornando a doença um problema de saúde pública. A principal causa de obesidade é a alimentação inadequada ou excessiva. Para manter o peso ideal é preciso que haja um equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a energia gasta ao longo do dia. Quando há abundância de alimentos e baixa atividade energética, existe o acúmulo de gordura. Por isso, o sedentarismo é o segundo fator importante que contribui para a obesidade. Além disso, existem os fatores genéticos, em que uma pessoa pode herdar a disposição para obesidade; ter o metabolismo mais lento, o que facilita o acúmulo de gorduras e dificulta o emagrecimento, ou ter aumento de peso por conta das oscilações hormonais. Também existe uma influência dos fatores psicológicos, quando o estresse ou as frustrações desencadeiam crises de compulsão alimentar.”

Hospital Israelita Albert Einstein. Disponível em: <https://www.einstein.br/doencas-sintomas/obesidadeendocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-obesidade/>.

Acesso em: 23. set. 2021.

Desnutrição

Figura 7 - Desenho animado com mulher de baixo peso



Disponível em: <https://br.depositphotos.com/vector-images/desnutri%C3%A7%C3%A3o.html>.

Acesso em: 23. set. 2021.

“Esta, pode-se dizer que é a única das doenças acima citadas da qual o indivíduo é completamente vítima. Não acontece por escolha, mas devido à situação socioeconômica em que ele se encontra. É uma doença causada por uma dieta inapropriada para as necessidades físicas do indivíduo. Nela há a ausência da quantidade de calorias e de proteínas necessárias ao bom funcionamento do corpo. Acontece principalmente em pessoas de baixa classe social e em crianças de países subdesenvolvidos, mas pode acontecer também como consequência da anorexia.”

INFO ESCOLA. Disponível em: <https://www.infoescola.com/saude/disfuncoes-alimentares/>.

Acesso em: 23. set. 2021.

A desnutrição pode surgir porque as pessoas não conseguem obter ou preparar alimentos, porque apresentam algum distúrbio que dificulta a ingestão ou absorção de alimentos ou porque possuem uma necessidade de calorias excessivamente alta. A desnutrição é geralmente óbvia: As pessoas ficam com peso abaixo do normal, os ossos ficam salientes, a pele fica seca e sem elasticidade e os cabelos ficam secos e caem com facilidade. Os médicos geralmente conseguem diagnosticar a desnutrição com base na aparência, altura e peso e situação da pessoa (incluindo informações sobre dieta e perda de peso). As pessoas recebem alimentos em quantidades que aumentam gradualmente, por via oral se possível, mas, às vezes, por um tubo inserido na garganta que chega até o estômago ou inserido pela veia (via intravenosa). Acredita-se que a desnutrição seja uma deficiência básica de calorias (ou seja, do consumo geral de alimentos) ou proteínas. As deficiências de vitaminas e as deficiências de minerais tendem a ser consideradas como distúrbios distintos. No entanto, quando as calorias são insuficientes, as vitaminas e os

minerais também tendem a sê-lo. A desnutrição, muitas vezes chamada de má nutrição, é, na verdade, um tipo de má nutrição.

SBEM. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-nutricionais/desnutri%C3%A7%C3%A3o/desnutri%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 23. set. 2021.

#SELIGA

Existem outros transtornos alimentares, como:

- Síndrome de Gourmet;
- Tare;
- Ruminação;
- Pica;
- Drunkorexia;
- Fatorexia;
- Pregorexia.

Por esta razão, sugere-se a realização de pesquisas acerca destes distúrbios.

| É Hora de refletir

01. (ENEM 2010) - Transtorno do comer compulsivo

O transtorno do comer compulsivo vem sendo reconhecido , nos últimos anos, como uma síndrome caracterizada por episódios de ingestão exagerada e compulsiva de alimentos , porém, diferentemente da bulimia nervosa, essas pessoas não tentam evitar ganho de peso com os métodos compensatórios . Os episódios vêm acompanhados de uma sensação de falta de controle sobre o ato de comer, sentimentos de culpa e de vergonha.

Muitas pessoas com essa síndrome são obesas, apresentando uma história de variação de peso , pois a comida é usada para lidar com problemas psicológicos. O transtorno do comer compulsivo é encontrado em cerca de 2% da população em geral, mais frequentemente acometendo mulheres entre 20 e 30 anos de idade. Pesquisas demonstram que 30% das pessoas que procuram tratamento para obesidade ou para perda de peso são portadoras de transtorno do comer compulsivo.

Disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br/>. Acesso em: 1 maio 2009
(adaptado).

Considerando as ideias desenvolvidas pelo autor, conclui-se que o texto tem a finalidade de:

- a) descrever e fornecer orientações sobre a síndrome da compulsão alimentícia.
- b) narrar a vida das pessoas que têm o transtorno do comer compulsivo.
- c) aconselhar as pessoas obesas a perder peso com métodos simples.
- d) expor de forma geral o transtorno compulsivo por alimentação.
- e) encaminhar as pessoas para a mudança de hábitos alimentícios.

02. (ENEM 2019) - No Brasil, a disseminação de uma expectativa de corpo com base na estética da magreza é bastante grande e apresenta uma enorme repercussão, especialmente, se considerada do ponto de vista da realização pessoal. Em pesquisa feita na cidade de São Paulo, aparecem os percentuais de 90% entre as mulheres pesquisadas que se dizem preocupadas com seu peso corporal, sendo que 95% se sentem insatisfeitas com “seu próprio corpo”.

SILVA, A. M. **Corpo, ciência e mercado**: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas: Autores Associados; Florianópolis: UFSC, 2001.

A preocupação excessiva com o “peso” corporal pode provocar o desenvolvimento de distúrbios associados diretamente à imagem do corpo, tais como:

- a) anorexia e bulimia.
- b) ortorexia e vigorexia.
- c) ansiedade e depressão.
- d) sobrepeso e fobia social.
- e) sedentarismo e obesidade.

03. (Instituto Excelência 2019) - São características comuns entre anoréxicas e bulímicas, EXCETO:

- a) Cortam o alimento em pedaços pequenos antes de comer.
- b) Ir ao banheiro logo após as refeições.
- c) Pesagem frequente.
- d) Nenhuma das alternativas.

Nesta aula, eu...

Cara(o) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Apreendi o conceito de distúrbios alimentares ;		
Apreendi alguns tipos de distúrbios alimentares ;		
Apreendi a reconhecer causas, consequências e algumas formas de tratamentos desses distúrbios.		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

_____. Ministério da Educação. **Matriz de Referência Enem**. Disponível em: https://download.inep.gov.br/download/enem/matriz_referencia.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

_____. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a população brasileira**. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica**. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_38.pdf. Acesso em: 23. set. 2021.

CÂNDIDO, A.P.C.; CARMO, C.C.; PEREIRA, P.M.L. **Transtornos Alimentares**: Uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2439>. Acesso em: 23. set. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Diretrizes para o ano letivo de 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/01/diretrizes_ano_letivo_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.



Aula 07

Componente curricular: Educação Física - 3ª série do Ensino Médio

Unidade temática: Práticas corporais

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 à diversidade.

Habilidades: **(EM13LGG502)** Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais , adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a Direitos Humanos e valores democráticos ; **(EM13LGG503)** Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde , socialização e entretenimento.

Objeto de conhecimento: Saúde coletiva e as práticas corporais

Objeto específico: Estilo de vida ativo e qualidade de vida relacionado à saúde.

“Aqueles que dizem não ter tempo para uma alimentação saudável, cedo ou tarde terão que arrumar tempo para cuidar da saúde perdida.” “Vamos todos revolucionar nossa qualidade de vida.”

Augusto Cury

Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender os conceitos de estilo de vida e qualidade de vida;
- a entender os impactos do estilo de vida sobre a qualidade de vida.

Pra começo de conversa

Prezada/o Leitora/or,

A Educação Física aborda temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, a/o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais as/os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivadas/os estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativas. Trata especificamente acerca da compreensão sobre qualidade de vida relacionada à saúde e estilo de vida ativo.

#SELIGANOSCONCEITOS

Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

Organização Mundial da Saúde, 1946.

Estilo de vida é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício.

Organização Mundial da Saúde, 2004.

Qualidade de vida é a “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Organização Mundial da Saúde, 1995.

| Vamos conversar

Considerando os conceitos da Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentados acima, converse agora com seus colegas de classe a sua compreensão acerca de Saúde, Estilo de vida e Qualidade de vida.

TEXTO 1

Conhecendo sobre qualidade de vida e estilo de vida saudável

Autores: Daniel Rogério Petreça e Náthaly Moreira Paes.

A qualidade de vida pode ser vista de maneiras diferentes pelas pessoas. Porém, existe um consenso que múltiplos fatores a determinam. Segundo Nahas (2017), ela pode ser considerada como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Inserido nos parâmetros socioambientais estão: moradia, transporte, educação, lazer, condições de trabalho entre outros. Nos fatores individuais estão a hereditariedade e comportamentos de estilo de vida como: hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo.

Dentre os parâmetros para obtenção de uma melhor qualidade de vida, o estilo de vida pode ser decisivo na construção desse processo. Apenas 5 fatores de estilo de vida podem prolongar a vida de maneira substancial. Não fumar, estar com o peso dentro da normalidade, fazer atividade física, ter hábitos alimentares saudáveis e ingerir pouco álcool podem resultar em aumento da expectativa de vida substancialmente (LI et al., 2018). Aos 50 anos, os que adotam hábitos saudáveis têm expectativa de vida de 43,1 anos para mulheres e 37,6 anos homens. Já os que não adotam, a expectativa de vida aos 50 anos será de 29 anos para mulheres e 25,5 anos para homens (LI et al., 2018).

Por exemplo, crianças que fazem atividade física são menos propensas a desenvolver problemas emocionais. Segundo Briere et al. (2019), além da atividade física ser um fator protetor para a saúde física, ela pode ser muito boa para o emocional. Os resultados revelaram que crianças entre 6 a 10 anos que participaram de práticas esportivas e de atividade física minimizaram

os riscos associados a sofrimento emocional, ansiedade, timidez e retraimento social aos 12 anos de idade.

Outro fator importante é o sono, uma noite mal dormida está associada a problemas de saúde mental , como ansiedade , autoflagelação e ideação suicida entre estudantes e atletas . Segundo Ramsey et al . (2019) para cada noite adicional de sono insuficiente , o risco de apresentar sintomas de problemas de saúde mental aumentou em média 20%. As noites mal dormidas aumentaram em 21% o risco para depressão ; 24% para raiva , 25% para ansiedade, 25% para o desejo de se autoagredir e 28% para ideação suicida.

Estudo realizado com adolescentes brasileiros com o objetivo de investigar a associação entre comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados revelou que cerca de 40% dos escolares reportaram consumo diário de pelo menos um grupo de alimentos ultraprocessados e 68,1% referiram > 2 horas/dia de comportamento sedentário (COSTA et al ., 2018). Quanto maior o tempo de comportamento sedentário, maior a prevalência de consumo de alimentos ultraprocessados.

Assim, se torna fundamental estratégias que promovam a alimentação saudável e a diminuição de comportamentos sedentários na escola. Isso pode ser decisivo para os comportamentos perdurarem na idade adulta . Manter hábitos saudáveis é fundamental em todo o ciclo da vida.

Disponível em: https://www.unc.br/biblioteca/ebook/e-book_Planos_de_Aula_PIBID.pdf. Acesso em: 24. set. 2021.

TEXTO 2

Qualidade de vida em 5 passos

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de

relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Passo 1 - Adote hábitos saudáveis: alimente-se de maneira saudável; não fume; evite café e bebidas alcoólicas em excesso; não dirija após ingerir bebida alcoólica; procure dormir 8 horas diárias; faça atividades esportivas e de lazer regularmente; resolva problemas de forma racional, encarando-os positivamente; administre seu tempo realizando uma atividade de cada vez; cultive o bom humor.

Passo 2 - Trabalho: programe e tire férias anuais; não leve serviço para casa; mantenha o ambiente de trabalho limpo, iluminado, ventilado, sem cigarros, poluição ou barulho excessivo; em momentos de tensão, faça um relaxamento com respiração lenta e pausada.

Passo 3 - Esporte e lazer: faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua; suba e desça escadas em vez de usar elevador; nos momentos livres faça caminhada, pratique esportes, dance; escute música; faça passeios ao ar livre; saia com amigos e família; reserve um tempo só para você.

Passo 4 - Cuidado com o sol: busque as horas mais frescas do dia e evite exposição prolongada ao sol; use sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol; use óculos escuros e roupas claras, chapéu ou boné para proteger-se.

Passo 5 - Alimentação: faça, no mínimo, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar); coma frutas, legumes e verduras variados diariamente; evite refrigerantes e salgadinhos; beba pelo menos dois litros (6 a 8 copos) de água por dia; faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão; evite comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html. Acesso em: 24. set. 2021.

TEXTO 3

Autonomia para um estilo de vida ativo

Autora: Paula Rondinelli

É um fato legítimo as pessoas relacionarem as aulas de Educação Física à prática de atividade física, muito provavelmente porque é a disciplina que tem como princípio norteador o corpo em movimento. Vivemos hoje, nas grandes cidades, um momento em que crianças e adolescentes passam horas presas dentro de casa em virtude da violência urbana, e por isso a Educação Física ganha nova importância social: estimular a prática da atividade física para combater o sedentarismo dos tempos modernos.

Como consequência, um dos mais relevantes papéis da Educação Física é, então, estimular o aluno à prática da atividade física regular, inclusive fora da escola. Assim, essa disciplina atinge um de seus principais objetivos quando, ao final do ensino médio, o aluno sai preparado para continuar sozinho a prática de atividade física. Isso nós chamamos de “autonomia”. Esse fator é tão relevante que o principal documento do Ministério da Educação, no que se refere à disciplina de Educação Física, descreve dessa forma a autonomia como objetivo: *“Assumir uma postura ativa, na prática de atividades físicas, e conscientes da importância delas na vida do cidadão.”*

Continuando a linha de raciocínio, ser preparado para a prática autônoma significa fazer a prática conscientemente. Para isso, existem alguns elementos que são importantes para que essa prática seja feita de modo apropriado:

A primeira providência é compreender o que é atividade física: trata-se de qualquer prática corporal que, feita de modo regular, fornece a sensação de bem-estar e permite a melhora e/ou manutenção da saúde.

A segunda é compreender que as atividades físicas são classificadas em dois grupos: o de atividades aeróbias e o das anaeróbias. Atividades anaeróbias são caracterizadas por serem de curta duração e de alta intensidade, como a musculação, as corridas de curta distância e as provas de 50m e 100m de natação. Já as aeróbias são aquelas em que a intensidade não é tão forte e têm duração mais longa. A caminhada, a corrida de longa

distância e a maratona aquática são exemplos desse tipo de atividade. Os dois tipos de atividade são importantes para o indivíduo porque as atividades aeróbias melhoram as capacidades cardíaca e respiratória, enquanto as atividades anaeróbias promovem aumento da força e da massa muscular.

Outro fator é que o aluno deve ter consciência de que antes de fazer uma atividade física, ele deve fazer um aquecimento e, após o término, uma atividade de volta à calma. A função do aquecimento é “avisar” ao seu corpo que ele irá movimentar-se além do normal, e isso deve ser feito por meio de atividades moderadas, que devem unir alongamentos e caminhadas e/ou corridas de baixa intensidade. Essas atividades fazem com que o aluno “fique com calor”, pois promovem uma pequena aceleração do seu batimento cardíaco. A volta à calma, por sua vez, tem a função inversa: desacelerar o batimento cardíaco que foi aumentado durante a prática de exercícios físicos. Devem ser feitas atividades de caminhada leve, relaxamento e/ou alongamento.

Agora que você já sabe como deve se portar perante o exercício, não há mais desculpas para o sedentarismo: faça as aulas de Educação Física, vá a um parque aos finais de semana para jogar bola com seus amigos e leve sua namorada ou seu namorado para caminhar pelo seu bairro. Você terá uma vida muito saudável e prazerosa.

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/autonomia-para-um-estilo-vida-ativo.htm>. Acesso em: 24. set. 2021. Adaptado.

A partir das leituras dos textos acima, as/os estudantes devem destacar as informações que mais lhes chamaram à atenção e em seguida socializar com as/os demais colegas:

Informação 1:

Informação 2:

Informação 3:

Informação 4:

Informação 5:

#SELIGA!

TEXTO 4

Impacto do Estilo de Vida sobre a Qualidade de Vida

Autora: Leslie Andrews Portes

Existem sólidas evidências de que mudanças no estilo de vida têm grande impacto sobre a qualidade de vida individual e da população. Em 2017

uma pesquisa avaliou 16.428 indivíduos com mais de 18 anos de idade com respeito a 4 medidas de qualidade de vida relacionadas à saúde: saúde geral, dias física e mentalmente não saudáveis, e dias com prejuízo para a realização de atividades de vida diária. Também avaliaram 3 hábitos de estilo de vida saudável: não fumar, prática de atividades físicas ou de lazer, e consumo diário de frutas e vegetais. Os autores concluíram que ter dois ou mais hábitos de estilo de vida saudável está fortemente associado à qualidade de vida de pacientes portadores de diabetes *mellitus*. Embora grande parte dos estudos tenha sido feita com adultos, crianças com estilos de vida desfavoráveis também exibiram pobre qualidade de vida ao longo dos 3 anos de acompanhamento. Melhores hábitos de estilo de vida que levem ao adequado peso corporal, ao aumento da atividade física diária e à dieta saudável também se associam favoravelmente à qualidade de vida de sobreviventes de vários cânceres, como demonstrado em outro estudo de revisão, onde se verificou que 90% a 95% de todos os cânceres têm suas raízes no ambiente e no estilo de vida.

Disponível em: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/128>.

Acesso em: 24. set. 2021.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1: (IMPARH - 2021) “A saúde é, sem dúvida, um tema central na história da Educação Física. É provável que no imaginário social esta seja a vinculação mais imediata que se faça com a Educação Física (ou talvez, com a atividade física) quando se pensa na sua função social, na sua razão de ser; uma vinculação orientada na equação: atividade física = saúde”.

(BRACHT, 2019, p. 107).

Considerando as informações acima sobre a Referência da Saúde na Educação Física, é correto afirmar que:

a) Saúde e Educação Física são sinônimos.

b) A vinculação da Saúde com a Educação Física possui raízes históricas profundas, marcadas pela influência do campo médico na área e pelas concepções higienistas.

c) Uma relação direta da saúde com a Educação Física se estabelece pelos benefícios que a atividade física produz para qualidade de vida da população e para a eliminação de doenças.

d) A função social da Educação Física escolar é atuar sobre o corpo por meio da atividade física e produzir efeitos positivos de saúde.

Questão 2: (FAUEL - 2020) Cada vez mais se fala sobre qualidade de vida. É uma concepção que envolve parâmetros das áreas de saúde, arquitetura, urbanismo, lazer, gastronomia, esportes, educação, meio ambiente, segurança pública e privada, entretenimento, novas tecnologias e tudo o que se relacione com o ser humano, sua cultura e seu meio. Logo, o universo de conhecimento em qualidade de vida se expressa como uma área multidisciplinar de conhecimento que engloba além de diversas formas de ciência e conhecimento popular, conceitos que permeiam a vida das pessoas como um todo. Assim, diferentes autores e instituições apresentam diferentes conceitos sobre o termo qualidade de vida. Para a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é?

a) Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar.

b) Qualidade de vida é a maneira como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano, envolvendo, portanto, saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito.

c) Qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

d) Qualidade de vida é a “condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Questão 3: (Quadrix - 2019) Compreender a saúde de maneira ampliada – não apenas como “ausência de doença” - tem se tornado emergente na interface da educação física escolar com o tema da saúde. Nesse sentido, para além da perspectiva biofísica de corpo, é necessário perceber que fatores econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais implicam uma condição de saúde e que deve ser explorada nas aulas de educação física. Assim, é necessário observar:

- a) A visão sociocultural da saúde.
- b) Os determinantes sociais da saúde.
- c) As condições pedagógicas da saúde.
- d) As políticas saudáveis de educação.
- e) A medicalização pedagógica da saúde.

Questão 4: (IFCE - 2017) Sobre os conceitos de saúde, qualidade de vida, atividade física e exercício físico, enumere as questões como (V) verdadeiras ou (F) falsas.

I. Uma pessoa só é considerada saudável se não estiver doente: isso é o que preconiza o conceito de saúde estabelecido pela OMS.

II. A qualidade de vida é uma condição humana resultante de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

III. É falso afirmar-se que todo movimento corporal que gera gasto de energia, realizado sem planejamento, é uma atividade física.

IV. O exercício físico e toda atividade física, planejada e estruturada, repetitiva, têm como objetivo a manutenção ou a melhoria de um ou mais componentes da aptidão física, de habilidades motoras ou de reabilitação orgânico-funcional.

V. A saúde é uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, caracterizadas num contínuo com polos positivo e negativo.

A sequência correta é:

- a) V, V, F, V, V.
- b) F, V, F, V, V.
- c) F, F, V, F, F.
- d) V, F, V, V, F.
- e) F, V, F, F, V.

Questão 5: (Enem 2020) Uma das mais contundentes críticas ao discurso da aptidão física relacionada à saúde está no caráter eminentemente individual de suas propostas, o que serve para obscurecer outros determinantes da saúde. Ou seja, costuma-se apresentar o indivíduo como o problema e a mudança do estilo de vida como a solução. Argumenta-se ainda que o movimento da aptidão física relacionada à saúde considera a existência de uma cultura homogênea na qual todos seriam livres para escolher seus estilos de vida, o que não condiz com a realidade. O fato é que vivemos numa sociedade dividida em classes sociais, na qual nem todas as pessoas têm condições econômicas para adotar um estilo de vida ativo e saudável. Há desigualdades estruturais com raízes políticas, econômicas e sociais que dificultam a adoção desses estilos de vida.

FERREIRA. M. S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. RBCE, n. 2. jan. 2001 (Adaptado).

Com base no texto, a relação entre saúde e estilos de vida:

- a) Constrói a ideia de que a mudança individual de hábitos promove a saúde.
- b) Considera a homogeneidade da escolha de hábitos saudáveis pelos indivíduos.
- c) Reforça a necessidade de solucionar os problemas de saúde da sociedade com a prática de exercícios.
- d) Problematiza a organização social e seu impacto na mudança de hábitos dos indivíduos.
- e) Reproduz a noção de que a melhoria da aptidão física pela prática de exercícios promove a saúde.

Questão 6: (ENEM - 2019) Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar

A educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio homem mediante suas atitudes frente às exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas etc. Dessa forma, parece evidente que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, torna-se necessário adquiri-lo e construí-lo de forma individualizada constantemente ao longo de toda a vida, apontando para o fato de que saúde é educável e, portanto, deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas sobretudo em um contexto didático-pedagógico.

GUEDES, D. P. **Motriz**, n. 1, 1999.

A educação para a saúde pressupõe a adoção de comportamentos com base na interação de fatores relacionados à:

- a) Adesão a programas de lazer.

- b) Opção por dietas balanceadas.
- c) Constituição de hábitos saudáveis.
- d) Evasão de ambientes estressores.

| Nesta aula, eu...

- e) Realização de atividades físicas regulares.

Cara(o) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi a compreender o conceito de estilo de vida.		
Aprendi a compreender o conceito de qualidade de vida.		
Aprendi a entender os impactos do estilo de vida sobre a qualidade de vida.		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Matriz de Referência Enem**. Disponível em:

https://download.inep.gov.br/download/enem/matriz_referencia.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a população brasileira**. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Disponível em:

https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Diretrizes para o ano letivo de 2021**.

Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/01/diretrizes_ano_letivo_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

PLANOS DE AULA EM EDUCAÇÃO FÍSICA: SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA.

Experimentações do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID. https://www.unc.br/biblioteca/ebook/e-book_Planos_de_Aula_PIBID.pdf.

Acesso em: 23. set. 2021.

QUALIDADE DE VIDA: Definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. Disponível em:

http://www.each.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf. Acesso em: 24. set. 2021.

SAÚDE BRASIL. O que significa ter saúde? 07 ago. 2020. Disponível em:

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 23. set. 2021.

Aula 08

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Práticas corporais
Competência 1 :	Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias , para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo; 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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos; (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos , estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais , adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a Direitos Humanos e valores democráticos; e (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá -las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
Objeto de conhecimento:	Saúde coletiva e as práticas corporais .
Objeto específico:	Atividade Física e comportamento sedentário.

*“Na vida, a maior riqueza é a saúde.
Por que com ela você conquista o resto.”*

Marcelo Thadeu

| Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender o conceito de sedentarismo;
- a reforçar o entendimento acerca de atividade física;
- a conhecer as indicações de atividade física para diversas faixas etárias.

| Pra começo de conversa

Prezada/o Leitora/or,

A Educação Física aborda temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, a/o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais as/os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivadas/os estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativas. Para tanto, discute e analisa a relação entre atividade física e comportamento sedentário.

MENSAGENS IMPORTANTES

1) A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.

A atividade física praticada de maneira regular tem a possibilidade de prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, doenças essas que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral.

2) Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor.

Visando o melhoramento da saúde e bem-estar, a Organização Mundial da Saúde recomenda no mínimo 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes.

3) Toda atividade física conta.

A atividade física pode ser realizada como parte do trabalho, esporte e lazer ou transporte (caminhando, patinando e pedalando), bem como tarefas diárias e domésticas.

4) O fortalecimento muscular beneficia a todos.

Idosos (com 65 anos ou mais) devem realizar atividades físicas que potencializem o equilíbrio e a coordenação motora, bem como o fortalecimento muscular, para ajudar a prevenir quedas e melhorar a saúde.

5) Muito comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde.

Pode aumentar o risco de doenças cardíacas, câncer e diabetes tipo 2. Limitar o tempo sedentário e ser fisicamente ativo é bom para a saúde.

6) Todos podem se beneficiar com o aumento da atividade física e a

redução do comportamento sedentário, até mulheres na condição de gravidez, no pós-parto e pessoas que vivem com doenças crônicas ou deficiências.

Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa. Estas diretrizes globais permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde baseadas em evidências e apoiem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a atividade física 2018-2030.

#SELIGANOCONCEITO

Sedentarismo é definido pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana.

(Colégio Americano de Medicina do Esporte 2007).

Sedentarismo é o estilo de vida que não inclui atividades físicas regulares, onde predomina o trabalho sentado e o lazer passivo. Considera-se sedentário um indivíduo que tenha um gasto calórico semanal em atividades físicas inferior a 500 kcal (além da necessidade basal).

(NAHAS, 2017).

DIRETRIZES DA OMS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: NUM PISCAR DE OLHOS

Autores: Prof. Dra. Edina Maria de Camargo e

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. Estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não atendem às recomendações da OMS de 2010 para atividade física, com quase nenhuma melhora observada durante a última década. Existem também desigualdades notáveis: os dados mostram que, na maioria dos países, meninas e mulheres são menos ativas do que meninos e homens, e que há diferenças significativas nos níveis de atividade física entre grupos econômicos de alta e baixa renda, e entre países e regiões.

As Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário fornecem recomendações de saúde pública baseadas em evidências para crianças, adolescentes, adultos e idosos sobre a quantidade de atividade física (frequência, intensidade e duração) necessária para oferecer benefícios significativos à saúde e mitigar riscos à saúde. Pela primeira vez, são fornecidas recomendações sobre as associações entre comportamento sedentário e desfechos de saúde, bem como para subpopulações, como mulheres grávidas e no pós-parto, e pessoas que vivem com condições crônicas ou deficiências.

As recomendações de saúde pública apresentadas nas Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário são para todas as populações e grupos etários de 5 a 65 anos e idosos, independentemente do sexo, origem cultural ou nível socioeconômico, e são relevantes para pessoas de todo tipo de habilidades. Aquelas com condições médicas crônicas e / ou

deficiências e mulheres grávidas e no pós-parto devem tentar seguir as recomendações sempre que possível e forem capazes.

Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>.

Acesso em: 24. set. 2021.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES (5-17 ANOS)

Em crianças e adolescentes, a atividade física promove os seguintes benefícios para a saúde: melhora da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho acadêmico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade.



- Pelo menos 60 minutos por dia.
- Atividade física de moderada a vigorosa intensidade ao longo da semana, a maior parte dessa atividade deve ser aeróbica.



- Em pelo menos 3 dias da semana, realizar atividades incorporando aquelas que fortalecem os músculos e ossos.

Em crianças e adolescentes, maiores quantidades de comportamento sedentário estão associadas com os seguintes desfechos negativos à saúde: aumento da adiposidade, saúde cardiometabólica diminuída, menor aptidão, menor comportamento pró-social e redução da duração do sono.



Recomendação:

- Crianças e adolescentes devem limitar a quantidade de tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente às telas.

Diretrizes da OMS sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário: Num piscar de olhos. Disponível em:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 27 set. 2021.

ADULTOS (18-64 ANOS)

Em adultos, a atividade física proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: diminui a mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres*, incidência do diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A adiposidade corporal também pode melhorar.



- Pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade.
- Pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade.
- Ou uma combinação ao longo da semana.



- Para benefícios adicionais à saúde deve ser realizado mais de 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou mais de 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade.



- Em pelo menos 2 dias da semana realizar atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares.

Em adultos, maiores quantidades de comportamento sedentário estão associadas aos seguintes desfechos negativos à saúde: mortalidade por todas as causas, por doenças cardiovasculares e câncer; incidência de doença cardiovascular, câncer e diabetes tipo 2.



Recomendação:

- Os adultos devem limitar a quantidade de tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário com atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.
- Para auxiliar a reduzir os efeitos deletérios de altos níveis de comportamento sedentário para a saúde, os adultos devem ter como objetivo fazer mais do que as quantidades recomendadas de atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade.

Diretrizes da OMS sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário: Num piscar de olhos. Disponível em:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 27 set. 2021.

IDOSOS (65 anos ou mais)

Em idosos, a atividade física proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: diminui a mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres, incidência do diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A adiposidade corporal também pode melhorar. Em idosos, a atividade física ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas; o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional.



- Pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade.
- Pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade.
- Ou uma combinação ao longo da semana.



- Idosos podem aumentar a atividade física aeróbica de moderada intensidade para mais de 300 minutos; ou fazer mais de 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde.



- Idosos devem também fazer atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana, pois estas proporcionam benefícios adicionais para a saúde.
- Como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Em idosos, grandes quantidades de comportamento sedentário estão associadas aos seguintes desfechos negativos à saúde: mortalidade por todas as causas, doença cardiovascular e câncer, incidência de doença cardiovascular, câncer e diabetes tipo 2.



Recomendação:

- Idosos devem limitar a quantidade do tempo em comportamento sedentário. Substituir o tempo sedentário com atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.
- Para auxiliar a reduzir os efeitos deletérios de altos níveis de comportamento sedentário na saúde, idosos devem ter como objetivo fazer mais do que os níveis recomendados de atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade.

Diretrizes da OMS sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário: Num piscar de olhos. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 27. set. 2021.

INDICAÇÃO DE LEITURA

- Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário;
- Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018 a 2030.

É Hora de refletir

01. (ENEM 2016) A perda de massa muscular é comum com a idade, porém, é na faixa dos 60 anos que ela se torna clinicamente perceptível e suas consequências começam a incomodar no dia a dia, quando simples atos de subir escadas ou ir à padaria se tornam sacrifícios. Esse processo tem nome: sarcopenia. Essa condição ocasiona a perda da força e qualidade dos músculos e tem um impacto significativo na saúde.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/>. Acesso em: 19 dez. 2012 (adaptado).

A sarcopenia é inerente ao envelhecimento, mas seu quadro e consequentes danos podem ser retardados com a prática de exercícios físicos, cujos resultados mais rápidos são alcançados com o(a):

- a) hidrogenástica.
- b) alongamento.
- c) musculação.
- d) corrida.
- e) dança.

02. (COPESE - UFT - 2019) Dentre as recomendações de programas de atividade física para crianças e adolescentes é recomendado, EXCETO:

- a) os profissionais da área de saúde devem combater o sedentarismo na infância e na adolescência, estimulando a prática regular do exercício físico no cotidiano e/ou de forma estruturada através de modalidades desportivas, visto que são raras as contra-indicações absolutas ao exercício físico.
- b) os profissionais envolvidos com crianças e adolescentes que praticam atividade física devem priorizar seus aspectos lúdicos sobre os de competição e evitar a prática em temperaturas extremas.
- c) a educação física escolar bem aplicada deve ser considerada essencial e parte indissociável do processo global de educação das crianças e adolescentes.
- d) os governos, em seus diversos níveis, as entidades profissionais e científicas e os meios de comunicação não devem considerar a atividade física para criança e adolescente como uma questão de saúde pública, pois não há registros de sedentarismo e seus prejuízos nessa faixa etária.

Nesta aula, eu...

Cara(o) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi o conceito de Sedentarismo;		
Reforcei o entendimento acerca de Atividade Física;		
Aprendi as indicações de práticas de Atividades Físicas para diversas faixas etárias.		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Matriz de Referência Enem**. Disponível em: https://download.inep.gov.br/download/enem/matriz_referencia.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a população brasileira**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Disponível em <https://www.seduc.ce.gov.br/wp->

content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Diretrizes para o ano letivo de 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/01/diretrizes_ano_letivo_2021.pdf. Acesso em: 02. ago. 2021.

DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: NUM PISCAR DE OLHOS . Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 27. set. 2021.

NAHAS; M. V. ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 27. set. 2021.

PLANO DE AÇÃO GLOBAL PARA A ATIVIDADE FÍSICA 2018-2030. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>. Acesso em: 27. set. 2021.

Aula 09

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Esportes.
Competência:	1 - Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias , para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo; 3 - Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária , defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local , regional e global; 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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos (EM13LGG103); analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais);



(EM13LGG301) participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos (EM13LGG501); selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

Objeto de conhecimento:

Práticas corporais e o movimentar-se.

Objeto específico:

Esporte e Cultura corporal do movimento.



Seu corpo é seu templo, então ame seu lugar.

Autor: Desconhecido

| Nesta aula, você aprenderá:

- a entender o esporte associado à Cultura Corporal de Movimento;
- a compreender o conceito de Cultura Corporal do Movimento;
- a identificar o contexto em que a Cultura Corporal do Movimento é inserida na escola.

| Pra começo de conversa

Prezada/o Leitora/or,

A Educação Física aborda temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais as/os alunas/os se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivadas/os estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, dos conhecimentos básicos relacionados a Esporte e Cultura Corporal do Movimento.

Para início de conversa, responda:

Qual a sua compreensão sobre o termo movimento?

Você já ouviu a expressão cultura corporal de movimento?

Sabe como surgiu esse nome e o que significa?

#SELIGANOSCONCEITOS

Esporte consiste na prática metódica, individual ou coletiva, de jogo ou qualquer atividade que demande exercício físico e destreza, com fins de recreação, manutenção do condicionamento corporal e da saúde e/ou competição.

DUMAZEDIER, 1973.

Cultura corporal se refere ao "amplo e riquíssimo campo da cultura que abrange a produção de práticas expressivo-comunicativas, essencialmente subjetivas que, como tal, externalizam-se pela expressão corporal".

ESCOBAR, 1995.

Cultura Corporal do Movimento pensa o corpo não como algo mecânico, independente do resto, mas na perspectiva de sua relação com os outros sistemas: mental, emocional, estético, religioso etc. Ou seja, deve considerar o ser humano um todo que interage e é interdependente com o todo mais amplo que o rodeia.

PEREIRA, 2000.

Vamos conversar

Considerando os conceitos acima sobre sedentarismo, converse agora com seus colegas de classe a sua compreensão acerca do assunto.

APROFUNDANDO OS CONHECIMENTOS SOBRE CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO

Leia fragmento do texto: CULTURA DE MOVIMENTO: REFLEXÕES A PARTIR DA RELAÇÃO ENTRE CORPO, NATUREZA E CULTURA, das autoras: Maria Isabel Brandão de Souza Mendes e Terezinha Petrucia da Nóbrega.

Existem vários discursos que se referem à organização do conhecimento da Educação Física, como o discurso da aptidão física, da aprendizagem motora, do desenvolvimento motor, que, em sua abordagem desenvolvimentista, priorizam os estudos das Ciências Naturais. Outros discursos amparados pelas Ciências Humanas e Sociais procuram ultrapassar as explicações naturalizantes do movimento humano e concebem o objeto da Educação Física como fenômeno cultural. Destacam-se, então, o termo “cultura corporal” proposto pelo Coletivo de Autores (1992), o termo “cultura corporal de movimento” proposto por Mauro Betti (1996) e por Valter Bracht (1992, 1999) e a “cultura do movimento” proposto por Elenor Kunz (1991, 1994).

Diante dessa diversidade de referenciais existentes e no intuito de contribuir com o debate argumentativo sobre o conhecimento da Educação Física, resolvemos interrogar a cultura do movimento compreendida como proposição epistemológica.

O termo cultura do movimento tem sido divulgado na Educação Física brasileira a partir dos estudos do professor Elenor Kunz (1991), professor da Universidade Federal de Santa Catarina, quando ele retornou da Alemanha,

onde realizou seus estudos de doutoramento. Este termo é compreendido como critério organizador do conhecimento da Educação Física escolar.

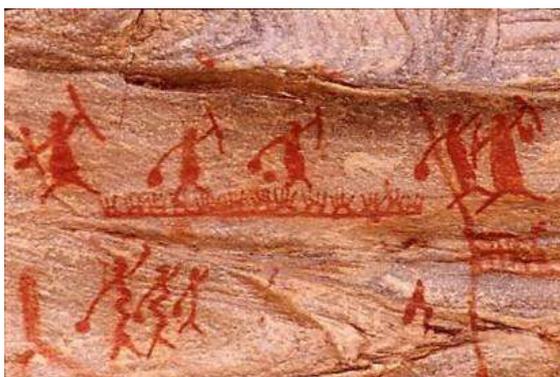
A proposta do professor Elenor Kunz (1991) ultrapassa a concepção de movimento humano reduzida a um fenômeno meramente físico, tido estritamente como um deslocamento do corpo no espaço, presente na visão de educação que o autor questiona. Ao considerar o ser humano que realiza o movimento, essa proposta passa a reconhecer as significações culturais e a intencionalidade do movimento humano. Para tanto, o autor problematiza a concepção mecanicista de corpo e de movimento, na qual o corpo está separado do mundo, buscando fundamentos na concepção fenomenológica de corpo e de movimento, ou seja, na ideia de que o ser humano é inseparável do mundo em que vive.

Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/6135/4981>. Acesso em: 07 dez. 2021.

| Conversando com os textos

Considerando os conceitos ora apresentados, bem como seu conhecimento de mundo, analise as ilustrações abaixo e discuta sobre o movimento representado em cada uma delas.

Figura 1 - Pintura rupestre



Disponível em:
<https://www.ambientelegal.com.br/as-quatro-fases-da-convivencia-com-a-natureza/>.

Acesso em: 07 dez. 2021.

Figura 2 - Pintura grega



Disponível em:
<https://www.historiadaarteweb.com/idade-antiga/arte-grega/>.

Acesso em: 07 dez. 2021.

Figura 3 - Crianças brincando ao ar livre



Disponível em:
<https://www.dicaseducacaofisica.info/abordagem-cultural-educacao-fisica/>.

Acesso em: 07 dez. 2021.

Figura 4 - Jogo de capoeira



Disponível em:
<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/ensino-medio/84-vivendo-a-cultura-corporal-de-movimento-no-ensino-medio>.

Acesso em: 07 dez. 2021.

Figura 5 - Dança de balé



Disponível em:
<https://ocp.news/entretenimento/secretaria-de-cultura-de-jaragua-do-sul-vai-abrir-novo-edital-de-incentivo-veja-como-se-cadastrar>. Acesso em:
07 dez. 2021.

Figura 6 - Prática de esporte



Disponível em:
<https://www.fonplata.org/pt/noticias/27-06-2018/america-do-sul-e-regiao-onde-menos-praticam-esporte>.

Acesso em: 07 dez. 2021.

AINDA SOBRE A CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO

Estuda os conteúdos propostos desenvolvidos na Educação Física, como:

- Esportes;
- Ginásticas;
- Jogos e brincadeiras;
- Lutas;
- Danças;
- Capoeira.

A CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO NA ESCOLA, ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

No ambiente escolar a cultura corporal do movimento objetiva:

- Democratizar o acesso;
- Introduzir e integrar o estudante na cultura corporal do movimento;
- Formar cidadãos que vão produzi-la, reproduzi-la e transformá-la;
- Proporcionar um benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida.

| Avaliando os conhecimentos

Questão 01. (ENEM 2019) - Esporte e cultura: análise acerca da esportivização de práticas corporais nos jogos indígenas

Nos Jogos dos Povos Indígenas, observa-se que as práticas corporais realizadas envolvem elementos tradicionais (como as pinturas e adornos corporais) e modernos (como a regulamentação, a fiscalização e a padronização). O arco e flecha e a lança, por exemplo, são instrumentos tradicionalmente utilizados para a caça e a defesa da comunidade na aldeia. Na ocasião do evento, esses artefatos foram produzidos pela própria etnia, porém sua estruturação como “modalidade esportiva” promoveu uma semelhança entre as técnicas apresentadas, com o sentido único da competição.

ALMEIDA, A. J.M; SUASSUNA, D. M. F. A. **Pensar a prática**, n 1. Jan-abri 2010 (adaptado)

A relação entre os elementos tradicionais e modernos nos Jogos dos Povos Indígenas desencadeou a:

- a) Padronização de pinturas e adornos corporais.
- b) Sobreposição de elementos tradicionais sobre os modernos.
- c) Individuação das técnicas apresentadas em diferentes modalidades.
- d) Legitimação das práticas corporais indígenas como modalidade esportiva.
- e) Preservação dos significados próprios das práticas corporais em cada cultura.

Questão 02. (ENEM 2012) - Aqui é o país do futebol

Brasil está vazio na tarde de domingo, né?
Olha o sambão, aqui é o país do futebol
[...]

No fundo desse país
Ao longo das avenidas
Nos campos de terra e grama
Brasil só é futebol
Nesses noventa minutos
De emoção e alegria
Esqueço a casa e o trabalho
A vida fica lá fora
Dinheiro fica lá fora
A cama fica lá fora
A mesa fica lá fora
Salário fica lá fora
A fome fica lá fora
A comida fica lá fora
A vida fica lá fora
E tudo fica lá fora

SIMONAL, W. **Aqui é o país do futebol**. Disponível em:
www.vagalume.com.br.

Acesso em: 27 out. 2011 (fragmento).

Na letra da canção *Aqui é o país do futebol*, de Wilson Simonal, o futebol, como elemento da cultura corporal de movimento e expressão da tradição nacional, é apresentado de forma crítica e emancipada devido ao fato de:

- a) reforçar a relação entre o esporte futebol e o samba.
- b) ser apresentado como uma atividade de lazer.
- c) ser identificado com a alegria da população brasileira.
- d) promover a reflexão sobre a alienação provocada pelo futebol.
- e) ser associado ao desenvolvimento do país.

Questão 03. (ENEM 2017)

É dia de festa na roça . Fogueira posicionada , caipiras arrumados , barraquinhas com quitutes suculentos e bandeirinhas de todas as cores enfeitando o salão . Mas o ponto mais esperado de toda a festa é sempre a quadrilha, embalada por música típica e linguajar próprio . *Anarriê, alavantú, balancê* de damas e tantos outros termos agitados pelo puxador da quadrilha deixam a festa de São João , comemorada em todo o Brasil, ainda mais completa.

Embora os festejos juninos sejam uma herança da colonização portuguesa no Brasil , grande parte das tradições da quadrilha tem origem francesa. E muita gente dança sem saber.

As influências estrangeiras são muitas nas festas dos três santos do mês de junho (Santo Antônio, no dia 13, e São Pedro, no dia 29, completam o grupo). O “*changê* de damas” nada mais é do que a troca de damas na dança , do francês “ *changer*”. O “*alavantú*”, quando os casais se aproximam e se cumprimentam, também é francês , e vem de “*en avant tous*”. Assim também acontece com o “*balancê*”, que também vem de bailar em francês.

SOARES, L. Disponível em: <http://gazetaonline.globo.com>. Acesso em: 30 jun. 2015 (adaptado).

Ao discorrer sobre a festa de São João e a quadrilha como manifestações da cultura corporal, o texto privilegia a descrição de:

- a) movimentos realizados durante a coreografia da dança.
- b) personagens presentes nos festejos de São João.
- c) vestimentas utilizadas pelos participantes.
- d) ritmos existentes na dança da quadrilha.
- e) folguedos constituintes do evento.

Questão 04. (ENEM 2011)

[...] esporte, as ginásticas, a dança, as artes marciais, as práticas de aptidão física tornam-se, cada vez mais, produtos de consumo (mesmo que apenas como imagens) e objetos de conhecimento e informação amplamente divulgados ao grande público. Jornais, revistas, videogames, rádio e televisão difundem ideias sobre a cultura corporal do movimento.

Betti, M.; Zuliani, L. R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, 2002.

Essa difusão possibilitou o acesso a uma diversidade de atividades físicas e esportes coletivos praticados ao redor do mundo que:

- a) promoveu um aumento, no Brasil, da prática de esportes como a ginástica e uma diminuição da prática do voleibol e basquetebol.
- b) permitiu uma maior compreensão de esportes praticados em alguns países e/ou comunidades, de acordo com as suas características sociais e regionais.
- c) diminuiu a prática de esportes desse tipo em algumas regiões do Brasil, pois são considerados excessivamente agressivos e necessitam de muitos jogadores.

- d) aumentou o número de pessoas ao redor do mundo que praticam esportes desse tipo e diminuiu a prática das artes marciais como o karatê.
- e) estimulou o ensino de algumas lutas, como, por exemplo, a capoeira, por ser considerada étnica e envolver um único grupo social.

Essa é uma questão mais antiga em que a resposta não está no texto , mas com um pouco de leitura consegue -se resolver por meio da eliminação de alternativas erradas.

| Nesta aula, eu...

Cara(o) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi o conceito de Cultura Corporal de Movimento.		
Aprendi a compreender o esporte associado à Cultura Corporal de Movimento.		
Aprendi a identificar como a Cultura Corporal de Movimento é inserida na escola.		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Disponível em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

DUMAZEDIER, Jofre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

ESCOBAR, M. O. **Cultura Corporal na escola: tarefas da Educação Física**. Motrivivência, Florianópolis, ano VII, n. 08, dezembro, 1995.

PEREIRA, Iêda Lúcia Lima e Maria Lúcia Hannas. **Nova prática pedagógica: propostas para uma nova abordagem curricular**. São Paulo: Editora Gente, 2000.

Aula 10

Componente curricular: Educação Física - 3ª série do Ensino Médio

Unidade temática: Esportes.

Competência: 1 - Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo; 2 - Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza; 3 - Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação.

Habilidades: (EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais); (EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente

o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias; (EM13LGG302) Posicionar-se criticamente diante de diversas visões de mundo presentes nos discursos em diferentes linguagens, levando em conta seus contextos de produção e de circulação; (EM13LGG305) Mapear e criar, por meio de práticas de linguagem, possibilidades de atuação social, política, artística e cultural para enfrentar desafios contemporâneos, discutindo princípios e objetivos dessa atuação de maneira crítica, criativa, solidária e ética.

Objeto de conhecimento:
Objeto específico:

Dimensão Sociocultural das Práticas Corporais

As dimensões do esporte: participação, educação e rendimento.

E quando você pensar em desistir, lembre-se dos motivos que te fizeram aguentar até agora.

Autor: Desconhecido

| Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender os conceitos de Esporte-Participação, Esporte-Educação e Esporte-Desempenho;
- a perceber a diferença entre as dimensões sociais do Esporte;
- a identificar as diferenças entre o esporte dentro e fora da escola;
- a analisar como a relação entre esporte e lazer coexistem;
- a compreender as vantagens e desvantagens do Esporte-Desempenho.

| Pra começo de conversa

Prezada/o Leitora/or,

A Educação Física aborda temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhes interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativas. Trata, especificamente, das dimensões do esporte: participação, educação e rendimento.

Nesta aula vamos falar sobre Esportes.

**Com fãs em todo o mundo, os esportes oferecem benefícios
para o corpo e a mente**

Alana Caiusca em 03/12/2018

Esportes podem ser definidos como atividades físicas que visam equilibrar a saúde ou melhorar a aptidão física/mental. Além disso, é possível afirmar que os esportes são atividades sujeitas a regulamentos e que geralmente visam à competição entre os praticantes.

No âmbito social, os esportes podem ser identificados como um fenômeno sociocultural, que envolve a prática de atividades físicas com caráter recreativo ou profissional. Tais atividades também podem contribuir para a formação, o desenvolvimento e a inclusão do indivíduo na sociedade.

Disponível em: <https://www.educamaibrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes>.

Acesso em: 10 dez. 2021.

Para além dos ganhos físicos para o corpo, diversos estudos comprovam que os esportes agem positivamente para a saúde mental de seus praticantes. A constância dessa prática, bem planejada e acompanhada, proporciona uma melhor qualidade de vida, por meio de benefícios como:

- Aumento da concentração;
- Redução do estresse;
- Prevenção da depressão;
- Melhoria na qualidade do sono;
- Manutenção do peso ideal;
- Desenvolvimento da confiança;
- Melhoria no desempenho escolar.

Esporte Antigo (até a primeira metade do século XIX), Esporte Moderno (de 1820 a 1980) e Esporte Contemporâneo (de 1980 até os dias atuais) são os três períodos em que se divide a história dos esportes.

Nas antigas sociedades (chinesa, grega e indígenas), já existiam atividades físicas em suas culturas, a maioria com características singulares. No Japão e na China havia as artes marciais; no Egito já se praticavam corridas e arremessos e os indígenas praticavam *tiatchi*, semelhante ao futebol.

Porém foi a sociedade grega que se destacou pela realização de seus Jogos, pois, além dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, existiam os Jogos Fúnebres, os Píticos, os Ístmicos e as Panatenéias.

Desses, os mais conhecidos, os Jogos Olímpicos, aconteceram a partir de 779 a.C, na cidade de Olímpia, fazendo parte dele a competição de modalidades esportivas como luta, salto em distância, arremesso de disco, corrida e boxe.

A Carta Internacional de Educação Física e Esporte, em 1978, foi o marco do esporte contemporâneo. Nesse documento existem instruções para que governos e populações se referenciem nas questões relativas ao esporte para um mundo melhor.

AS DIMENSÕES DO ESPORTE

As manifestações (formas) do exercício do direito às práticas esportivas e seus princípios norteadores

Estudos Brasileiros sobre o Esporte - ênfase no esporte-educação,
Manoel Tubino (2010)

Depois de reconhecido o Direito de Todos às práticas esportivas e expostas as formas de exercício desse direito, faz-se necessário diferenciá-las por meio de referências específicas. Como o entendimento de princípios remete para referências aceitas e inofismáveis, as formas de exercício de direito podem perfeitamente ser expressas por princípios específicos de cada manifestação. Assim, cada manifestação esportiva está diretamente relacionada a um ou mais princípios, a seguir descritos.

Esporte-Educação (voltado para a formação da cidadania) está dividido em: Esporte Educacional e Esporte Escolar.

O Esporte Educacional, também chamado de Esporte na Escola, pode ser oferecido também para crianças e adolescentes fora da escola (comunidades em estado de carência, por exemplo). O Esporte Educacional, segundo Tubino, Garrido e Tubino (2006), deve estar referenciado nos princípios da: inclusão, participação, cooperação, co-educação e co-responsabilidade. O Esporte Escolar é praticado por jovens com algum talento para a prática esportiva.

O Esporte Escolar, embora compreenda competições entre escolas, não prescinde de formação para a cidadania, como uma manifestação do Esporte-Educação. O Esporte Escolar está referenciado nos princípios do Desenvolvimento Esportivo e do Desenvolvimento do Espírito Esportivo. O Espírito Esportivo é mais do que “Fair-play”, pois compreende também a determinação em enfrentar desafios e outras qualidades morais importantes.

Esporte-Lazer, também conhecido como Esporte Popular, praticado de forma espontânea, tem relações com a Saúde e as regras. Estas podem ser oficiais, adaptadas ou até criadas, pois são estabelecidas entre os participantes. O Esporte-Lazer, que também é conhecido como Esporte Comunitário, Esporte-Ócio, Esporte-Participação ou Esporte do Tempo Livre, tem como princípios: a participação, o prazer e a inclusão.

Esporte de Desempenho, conhecido também como Esporte de Competição, Esporte-Performance e Esporte Institucionalizado, é aquele praticado obedecendo a códigos e regras estabelecidos por entidades internacionais. Objetiva resultados, vitórias, recordes, títulos esportivos, projeções na mídia e prêmios financeiros. A ética deve ser uma referência nas competições e nos treinamentos. Os dois princípios do Esporte de Desempenho são: a Superação e o Desenvolvimento Esportivo. Convém esclarecer que o Esporte de Desempenho pode ser: de Rendimento ou de Alto Rendimento (Alta Competição, Alto Nível etc.). Os princípios para essas duas manifestações do Esporte de Desempenho são comuns.

Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/123456789/130/livro%20tubino.pdf?sequence=5&locale=attribute=es>. Acesso em: 10 dez. 2021.

Para uma melhor compreensão, apresenta-se o quadro resumo abaixo:

Quadro 1 - Formas de exercício e princípios norteadores

ESPORTE					
FORMAS DE EXERCÍCIO DO DIREITO AO ESPORTE	Esporte-Educação		Esporte-Lazer	Esporte de Desempenho	
DIVISÕES DAS FORMAS DE EXERCÍCIO AO ESPORTE	Esporte Educacional	Esporte Escolar	Esporte-Lazer	Esporte de Rendimento	Esporte de Alto Rendimento
PRINCÍPIOS	Participação Co-Educação Cooperação Co-Responsabilidade Inclusão	Desenvolvimento Esportivo Desenvolvimento do Espírito Esportivo	Participação Prazer Desenvolvimento Esportivo	Desenvolvimento Esportivo Superação	

Fonte: Manoel Tubino, 2010.

ESPORTE-EDUCAÇÃO

Nesta dimensão do esporte o foco está na inclusão social. A base é o processo de aprendizado e desenvolvimento integral do ser humano. O foco não é a formação do sujeito como atleta.

Há diversas adaptações que vão desde as regras, aos espaços e gestos técnicos/motores. Essas adaptações são conforme as realidades de

cada realidade. Solidariedade, cooperação, participação, criatividade são alguns benefícios que a prática do esporte escolar pode proporcionar. Desenvolve ainda experiências de grupo, fortalece o autocontrole, valoriza as relações interpessoais e a aquisição de habilidades físicas e cognitivas.

Aqui evita-se o trabalho de seleção e a hipercompetitividade, objetivando uma sociedade livremente organizada e solidária. Tem como principal objetivo a democratização do movimento, possibilitando o mesmo direito a todos sem discriminação, promovendo a inclusão através da participação.

Quadro 2 - Esporte na Escola

Na escola o esporte leva o aluno a desenvolver uma perspectiva crítica levando em consideração suas características e a sua situação real.	Na escola as regras são flexíveis, modificáveis, a uma busca pela participação coletiva, priorizando a inclusão de todos.
--	---

Fonte: Manoel Tubino, 2010.

ESPORTE-PARTICIPAÇÃO

Aqui os ganhos obtidos pelos sujeitos praticantes são resultados de suas habilidades. Os resultados são intrinsecamente e extrinsecamente gratificantes. É realizado de maneira voluntária, visa à plenitude da vida social através da integração entre os praticantes. Promove ainda a saúde, a educação e a preservação do meio ambiente. Tem como propósito o prazer lúdico, o bem-estar social, a descontração e a diversão e ainda a interação entre as pessoas.

No Esporte-Participação os sujeitos praticantes buscam superar seus próprios índices. É praticado por todos sem distinção alguma. Sem discriminação. Ocorrem em espaços não comprometidos com o tempo e livres de obrigações da vida cotidiana.

Salienta-se que o objetivo do praticante é com o prazer, a diversão e a

integração social e não a busca incansável pela vitória, pelo 1º lugar. Por vezes são praticados em clubes, academias, praças e outros espaços públicos. Os esportes mais comuns são a corrida, o ciclismo e a ginástica geral. A prática esportiva inspira respeito ao próximo, construindo conceitos de cidadania, com regras bem definidas, tais como: respeitar e ser respeitado.

ESPORTE-DESEMPENHO

Aqui o esporte é praticado seguindo as normas gerais e oficiais da lei e das regras de práticas desportivas nacional e internacional. Tem como finalidade a obtenção de resultados e integrar pessoas e comunidades do país, e estas com as de outras nações.

O esporte de rendimento também é conhecido como esporte de alto nível. Quem o pratica está em um patamar de performance acima da média geral. Um dos objetivos é a vitória, deixando de lado o caráter democrático.

Tem como principais características: formação de atletas, regras padronizadas por federações, obtenção de recordes, espetáculo, é elitista, ênfase na vitória, lucro e profissionalização.

A sua prática, de forma positiva, possibilita uma atividade cultural que proporciona um intercâmbio internacional, proporciona a geração de turismo. Envolvimento de recursos humanos qualificados. Provoca a existência de várias profissões especializadas no esporte.

O lado não positivo é que não é democrático e assim se comporta de maneira excludente, provoca lesões, explora ao máximo os atletas, é politizado muitas vezes de maneira negativa, é bastante comercializado e estimula o consumismo, o mercantilismo x a ética esportiva, o *doping*, o uso ideológico, as fraudes, o racismo, a violência, a especialização precoce.

Quadro 3 - Esporte-Participação x Esporte-Desempenho

Esporte-Participação: praticado livremente pelas pessoas, sem regras oficiais a serem seguidas.	Esporte-Desempenho: é regido por regras universalmente preestabelecidas e o objetivo é conquistar vitórias.
---	---

Fonte: Manoel Tubino, 2010.

Avaliando os conhecimentos

Questão 01. (ENEM 2017) - No esporte-participação ou esporte popular, a manifestação ocorre no princípio do prazer lúdico, que tem como finalidade o bem-estar social dos seus praticantes. Está associado intimamente com o lazer e o tempo livre e ocorre em espaços não comprometidos com o tempo e fora das obrigações da vida diária. Tem como propósitos a descontração, a diversão, o desenvolvimento pessoal e o relacionamento com as pessoas. Pode-se afirmar que o esporte-participação, por ser a dimensão social do esporte mais inter-relacionada com os caminhos democráticos, equilibra o quadro de desigualdades de oportunidades esportivas encontrado na dimensão esporte-performance. Enquanto o esporte-performance só permite sucesso aos talentos ou àqueles que tiveram condições, o esporte-participação favorece o prazer a todos que dele desejarem tomar parte.

GODTSFRIEDT, J. **Esporte e sua relação com a sociedade: uma síntese bibliográfica.** EFDeportes, n. 142, mar. 2010.

O sentido de esporte-participação construído no texto está fundamentalmente presente:

- nos Jogos Olímpicos, uma vez que reúnem diversos países na disputa de diferentes modalidades esportivas.
- nas competições de esportes individuais, uma vez que o sucesso de um indivíduo incentiva a participação dos demais.

- c) nos campeonatos oficiais de futebol, regionais e nacionais, por se tratar de uma modalidade esportiva muito popular no país.
- d) nas competições promovidas pelas federações e confederações, cujo objetivo é a formação e a descoberta de talentos.
- e) nas modalidades esportivas adaptadas, cujo objetivo é o maior engajamento dos cidadãos.

Questão 02. (ENEM 2012) - O esporte de alto rendimento envolve atividades físicas de caráter competitivo, no qual os atletas competem consigo mesmos ou com outros, sujeitando-se a regras preestabelecidas aprovadas pelos organismos internacionais ou nacionais de cada modalidade.

As grandes competições são reservadas aos grandes talentos e possibilitam a promoção de espetáculos que:

- a) geram modelos de atletas, que passam a ser exemplos seguidos por jovens e crianças.
- b) permitem aos espectadores assistirem às partidas, fazendo parte de equipes.
- c) minimizam as possibilidades de participação e procura pelas práticas esportivas.
- d) incentivam o abandono das práticas esportivas, além do sedentarismo nos indivíduos.
- e) possibilitam aos espectadores desenvolvimento tático e participação nas equipes.

Questão 03. É praticado livremente pelas pessoas, sem restrição de idade ou de gênero, sem regras oficiais (ou com regras adaptadas), em que o lúdico é a maior motivação. Estamos falando de que tipo de esporte?

- a) Esporte educacional.

- b) Esporte casual.
- c) Esporte de alto rendimento.
- d) Esporte-Participação

Disponível em: <https://brainly.com.br/tarefa/39372834>. Acesso em: 30 mar. 2021.(Adaptada)

Questão 04 - É um fato legítimo as pessoas relacionarem as aulas de Educação Física à prática de atividades físicas, provavelmente porque é o componente curricular que tem como objeto de estudo a cultura do movimento humano. Isto fez com que a Educação Física ganhasse uma grande importância social.

Disponível em: <http://gg.gg/oz2ob>. Acesso em: 30 mar. 2021.(Adaptada)

Essa visibilidade da Educação Física pode ser explicada por:

- a) ser um componente curricular em que podemos jogar e brincar.
- b) estimular a prática de uma atividade física e combater o sedentarismo nos nossos dias.
- c) permitir sair das salas de aula e ficar mais à vontade.
- d) ser um momento mais lúdico e alegre.
- e) fazer parte da grade de disciplinas da escola.

Questão 05 - Um dos vários objetivos da Educação Física dentro da escola é estimular o estudante a praticar uma atividade física regular dentro e fora da escola. Outro objetivo também importante tem ligação com o desenvolvimento da autonomia desse estudante.

Disponível em: <http://gg.gg/oz2pk>. Acesso em: 30 mar. 2021.(Adaptada)

Esse outro objetivo é:

- a) Fazer com que o estudante tenha condições de ser um atleta profissional.
- b) Mostrar que existem vários esportes ao redor do mundo.
- c) Apresentar aos estudantes os diversos tipos de atividades físicas que existem na cultura corporal.
- d) Preparar e dar condições para que o estudante possa continuar a prática de uma atividade física por toda vida.
- e) Proporcionar ao estudante uma consciência da necessidade da prática de atividade física.

Nesta aula, eu...

Cara(o) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi a compreender os conceitos de Esporte-Participação, Esporte-Educação e Esporte-Desempenho.		
Aprendi a perceber a diferença entre as dimensões sociais do Esporte.		
Aprendi a identificar as diferenças entre o esporte dentro e fora da escola.		
Aprendi a analisar como a relação entre esporte e lazer coexistem.		
Aprendi a compreender as vantagens e desvantagens do Esporte-Desempenho.		

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_verseofinal_site.pdf. Acesso em 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB**

2021. Acessado em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. 02. ago. 2021.

GOIÁS. Secretaria da Educação. **Atividades para o período de regime especial de aulas não presenciais do Ensino Médio**. Disponível em:

<https://portal.educacao.go.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/Educacao-Fisica-Lista-06-Seriado-1.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2021.

TUBINO, M. J. G. **Estudos Brasileiros sobre o Esporte** - ênfase no esporte-
educação. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/123456789/130/livro%20tubino.pdf?sequence=5&locale-attribute=es>. Acesso em: 10 dez. 2021.

Aula 11

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Práticas Corporais
Competência:	2 - Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza; 3 - Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação; 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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais); (EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias;

(EM13LGG302) Posicionar-se criticamente diante de diversas visões de mundo presentes nos discursos em diferentes linguagens, levando em conta seus contextos de produção e de circulação; (EM13LGG305) Mapear e criar, por meio de práticas de linguagem, possibilidades de atuação social, política, artística e cultural para enfrentar desafios contemporâneos, discutindo princípios e objetivos dessa atuação de maneira crítica, criativa, solidária e ética.(EM13LGG204) Dialogar e produzir entendimento mútuo, nas diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais), com vistas ao interesse comum pautado em princípios e valores de equidade assentados na democracia e nos Direitos Humanos; (EM13LGG304) Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global; (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Objeto de conhecimento: Práticas Corporais e o Contexto do Lazer
Objeto específico: Lazer como direito.

De lazer também se faz um ser.

Evelyn Cordeiro

| Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender o conceito de Lazer;
- a identificar as diferenças entre os tipos de Lazer;
- a analisar como a relação entre Saúde e Lazer coexistem.

| Pra começo de conversa

Prezado Leitor,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, das Práticas Corporais e o Contexto do Lazer, mais precisamente o Lazer como direito.

#SELIGANOSCONCEITOS

Um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

DUMAZEDIER, 1976.

O lazer tem um papel significativo, pois é possível de se realizar no tempo livre fora do tempo das obrigações, em que as pessoas podem se expressar sentirem prazer, utilizarem de sua criatividade para se divertirem, descansarem e se desenvolverem. Isso pode agregar sujeitos com desejos e necessidades semelhantes, num mesmo ambiente.

BRAMANTE, 1998.

O lazer ligado ao aspecto tempo, considera as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho, ou no tempo livre ou disponível, não só das obrigações profissionais, mas também das familiares, sociais e religiosas.

MARCELLINO, 2000.

O LAZER COMO DIREITO

O lazer como direito está contemplado na Constituição Federal do Brasil no Art. 6º do capítulo que trata dos “Direitos Sociais”. Como um direito social é dever do Estado promover ações e Políticas Públicas que garantam a participação da população em um lazer saudável.

Lazer não é privilégio dos que detêm melhor poder aquisitivo. É um direito a ser conquistado, compreendido e praticado, mesmo que seja difícil de ser exercido. Parte da população ainda luta pela garantia de direitos essenciais para sua sobrevivência, ficando o lazer esquecido.

A educação de crianças e jovens deve assumir um compromisso, em apresentar a importância do lazer. O ócio, o uso do tempo livre com atividades culturais são fatores determinantes para a melhoria da condição humana.

Assim perguntamos: quais as atividades de lazer que você realiza regularmente? Você prioriza um tempo para a prática do lazer? Como utiliza seu tempo livre? Você consegue ter um tempo livre para o lazer?

Reserve um tempo para você. Participe de grupos de convivência, pratique esportes, visite espaços culturais, leia livros, escute boa música, faça atividades na natureza e por fim contemple o nascer e o pôr do sol. Estas atividades de lazer aqui sugeridas são importantes para o seu equilíbrio.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO CEARÁ. Primeiro, Aprender! Ler bem para aprender pra valer – Caderno da Aluna e do Aluno, vol. 2. Fortaleza: SEDUC, 2009

LAZER E SAÚDE: DISCUSSÕES SOB A ÓTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Ubiratan Silva Alves

Doutor em Educação Física – UNICAMP

As atividades de Lazer são compreendidas via de regra associadas a dois quesitos básicos: prazer e livre escolha. As práticas de Lazer devem ter o caráter de prazer do indivíduo que está envolvido, ou seja, suas escolhas estão diretamente associadas ao prazer, ao bem estar em sua intervenção. A escolha destas atividades devem estar desprovidas de qualquer tipo de compromisso caracterizada pelo caráter pessoal e individual. Não que as atividades sejam necessariamente individualmente, mas sim sua opção independe da vontade de terceiros. Acrescenta-se ainda que estas atividades sejam desenvolvidas em tempos fora das obrigações do trabalho, da família, da religião ou da política.

O Lazer, compreendido como necessidade humana e manifestação cultural, pode ser caracterizado pela busca do prazer que faz determinados recortes diante do período sócio histórico em discussão (Almeida e Gutierrez, 2004). Mendes, Maia e Oliveira (2007) acrescentam ainda a possibilidade de contribuir para o despertar dos sentidos e produção cultural além da aquisição de conhecimentos. Neste sentido, o Lazer aparece nas diferentes esferas da sociedade, inclusive a Saúde.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd189/lazer-e-saude-sob-a-educacao-fisica.htm>.

Acessado em 22 de dezembro de 2021

PARA VOCÊ O QUE É LAZER?

QUAIS AS ATIVIDADES DE LAZER VOCÊ REALIZA REGULARMENTE?

VOCÊ PRIORIZA UM TEMPO PARA A PRÁTICA DO LAZER?

COMO UTILIZA SEU TEMPO LIVRE?

VOCÊ CONSEGUE TER UM TEMPO LIVRE PARA O LAZER?

É IMPORTANTE COMPREENDER

Marcellino (2000), apresenta **seis áreas de interesses** em que estas atividades podem ser desenvolvidas: **artísticos, intelectuais, físicos, manuais, turísticos e sociais.**

E, nestas escolhas surgem dois outros conceitos, o de **Lazer passivo e o de Lazer ativo**. Quando as atividades requerem movimento e esforço físico como andar, correr, caminhar, praticar esportes, brincar, etc., o lazer é considerado ativo. Quando as atividades não demandarem ações motoras intensas, movimento, tornando o indivíduo um expectador da atividade em si, como conversar, descansar, apreciar o movimento ou paisagem, refletir, lanchar, etc., o lazer é definido como passivo indica Macedo (1995).

Pereira (1998) acrescenta ao lazer passivo referindo-se ao lazer de consumo como é o caso dos cinemas, teatros, shopping center, televisão. Soma-se ainda a contemplação como é o caso da leitura e dos jogos de vídeo game ou tabuleiros incluídos como propostas de parques, calçadões e outros espaços de lazer. O lazer ativo refere-se aquele ligado principalmente às atividades físicas como as caminhadas, as práticas esportivas e as lúdicas através de brincadeiras e jogos.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd189/lazer-e-saude-sob-a-educacao-fisica.htm>.

Acessado em 22 de dezembro de 2021.

Para uma melhor compreensão, apresenta-se o quadro resumo abaixo:

Lazer artístico: artes plásticas (pintura, esculturas, desenhar, etc.), cinema, teatro, música.

Lazer intelectual: jogos intelectuais (xadrez, dama, etc.), cursos de formação, palestras, leitura.

Lazer físico: esportes em geral, que podem ser praticados na natureza (rapel, montanhismo, etc.), em quadras e campos (handebol, vôlei, futebol), lutas, esportes radicais e danças.

Lazer manual: culinária, marcenaria, tricô e crochê, corte e costura, jardinagem, artesanato.

Lazer turístico: viagens, passeios.

Lazer social: encontros, festas, espetáculos.

APROFUNDANDO-SE SOBRE O TEMA

O LAZER NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Cristiane Machado Ramos dos Santos

Matheus Carlos de Abreu

Evanilde Muniz Silva

Para compreender o tema lazer é necessário que nos voltemos ao passado e assim entender como o lazer era abordado nas sociedades antigas. Os gregos tinham um desprezo pelo trabalho: "(...) apenas aos escravos era permitido trabalhar; o homem livre conhecia apenas os exercícios corporais e os jogos da inteligência" (LAFARGUE, 1977, p, 27). Aristóteles e os filósofos da antiguidade ensinava o desprezo ao trabalho, já os poetas cantavam o ócio como presente dos deuses e era algo venerado.

O lazer ganhou importância e crescimento após a Revolução Industrial, pois com os avanços tecnológicos e as máquinas começando a substituir os homens, a modernização da economia criando uma característica de vida semelhante aos dias atuais nos quais embasam muitos autores a afirmar que o lazer surgiu nesse período da história.

Para GOMES (2004) diz ser demasiado arriscado definir, com exatidão, o momento histórico em que o lazer se configura na sociedade ocidental e que existem outras realidades que compõem a história pode fornecer expressivas no processo de constituição do lazer.

No Brasil teve destaque a temática lazer a partir da década de 1970 com a urbanização das cidades e contou com o incentivo do SESC (Serviço Social do Comércio) que estabeleceu um grupo de estudos e pesquisas denominado Centro de Estudos do Lazer (CELAZER), tornando –se um dos grandes precursores do lazer no Brasil, porém sua influência foi de caráter assistencialista e compreendido como mera ocupação, um tempo de recuperação da força de trabalho.

Para que a sociedade compreendesse a importância do momento de lazer. Foi estabelecido no ano de 1988 na Constituição o lazer como direito básico do cidadão nos artigos – 6º, 7º, 217º, 227º – respectivamente, definido como direito social, ao lado da educação, da saúde, da alimentação, da moradia, da segurança, da previdência social, entre outros.

Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2020/trabalho-1000005747.pdf>.

Acessado em 22 de dezembro de 2021.

O QUÊ OS AUTORES PENSAM SOBRE O ASSUNTO

O LAZER NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Cristiane Machado Ramos dos Santos

Matheus Carlos de Abreu

Evanilde Muniz Silva

O diálogo de autores que discorrem o tema lazer é extenso e traz para suas próprias linhas de raciocínio. O lazer na percepção Brunhs (1997) é o tempo de recuperação da força de trabalho, um tempo de compensação ou um espaço para se trabalhar com os “desvios” das normas sociais.

Para Marcuse (1971), o Lazer é uma forma de “alienação, uma ilusão de autossatisfação das necessidades do indivíduo, porquanto estas necessidades são criadas e manipuladas pelas forças econômicas da produção e do consumo de massa, conforme o interesse de seus donos “.

Para Gomes (2008), considerando a fase em que a nossa sociedade se encontra, o tempo livre das pessoas para o lazer depara-se com uma encruzilhada, pois enquanto para alguns esse novo estilo de vida significa maiores chances para a ocorrência do lazer, para outros ele é, de certa forma, limitado e ofuscado por um desejo interminável por trabalho, ou seja, usa-se seu tempo disponível, buscando condições de vida mais dignas.

O lazer tem se consolidado como uma mercadoria, que ocupa hoje uma área que vem atraindo muitos investimentos, solidificando um produto ao qual nem todos podem ter acesso e dentro da sala de aula isso não é muito diferente, o lazer é palco para várias respostas e pouca compreensão.

Segundo GAELZER, L. (1985). destaca com ênfase o lazer como “tempo livre” que recupera as forças físicas, psíquicas e espirituais e acreditava na necessidade de um processo de educação para o tempo livre. Ou seja, precisa-se ensinar sobre o Lazer, discutir e aprender sobre o mesmo.

Nos reflexos de uma sociedade capitalista, o lazer muitas vezes é visto como o consumo, entretenimento, uma atividade para divertimento e recreação, e ainda entendido como acessível apenas a uma parcela da população que tem condições financeiras para sua realização e não para todos como determina a constituição.

O lazer precisa ser compreendido na perspectiva crítico-criativa – entendê-lo como gerado historicamente, e dele podendo emergir, de modo dialético, valores questionadores da sociedade como um todo, e sobre ele também sendo exercidas influências da estrutura social vigente. (MARCELLINO, 2008, p.12).

Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2020/trabalho-1000005747.pdf>.

Acessado em 22 de dezembro de 2021.

AVALIANDO OS CONHECIMENTOS

Questão 1. (ENEM 2017)

Olha o meu povo nas favelas e vai perceber
Daqui eu vejo uma caranga do ano
Toda equipada e o tiozinho guiando
Com seus filhos ao lado estão indo ao parque
Eufóricos brinquedos eletrônicos Automaticamente eu imagino
A molecada lá da área como é que tá
Provavelmente correndo pra lá e pra cá
Jogando bola descalços nas ruas de terra
É, brincam do jeito que dá
[...]
Olha só aquele clube, que da hora
Olha aquela quadra, olha aquele campo, olha
Olha quanta gente
Tem sorveteria, cinema, piscina quente
[...]
Aqui não vejo nenhum clube poliesportivo
Pra molecada frequentar nenhum incentivo
O investimento no lazer é muito escasso
O centro comunitário é um fracasso

RACIONAIS MCs. Racionais MCs. São Paulo: Zimbabwue, 1994 (fragmento)

A letra da canção apresenta uma realidade social quanto à distribuição distinta dos espaços de lazer que:

- retrata a ausência de opções de lazer para a população de baixa renda, por falta de espaço adequado.
- ressalta a irrelevância das opções de lazer para diferentes classes sociais, que o acessam à sua maneira.

- c) expressa o desinteresse das classes sociais menos favorecidas economicamente pelas atividades de lazer.
- d) implica condições desiguais de acesso ao lazer, pela falta de infraestrutura e investimentos em equipamentos.
- e) aponta para o predomínio do lazer contemplativo, nas classes favorecidas economicamente; e do prático, nas menos favorecidas.

Questão 2. (ENEM 2018)

O lazer é um fenômeno mundial, fruto da modernidade e das relações que se estabelecem entre o tempo de trabalho e o tempo do não trabalho. Os efeitos da industrialização e da globalização foram percebidos pela velocidade das mensagens veiculadas pela mídia, pela explosão das novas tecnologias da informação e comunicação, pela exacerbação do individualismo e competitividade, pelas mudanças no contexto social e também por uma crise nas relações de trabalho. Em meio a todas essas mudanças, o lazer apresenta-se como um conjunto de elementos culturais que podem ser vivenciados no tempo disponível, seja como atividade prática ou contemplativa.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. Proposta curricular do estado de Minas Gerais, 6º ao 9º ano. Disponível em: <http://crv.educacao.mg.gov.br>. Acesso em: 31 jul. 2012.

Na perspectiva conceitual assumida pelo texto, o lazer constitui-se por atividades que:

- a) auxiliam na conquista de maior produtividade no âmbito do trabalho.
- b) buscam a melhoria da condição atlética e da alta performance dos praticantes.
- c) resultam da tensão entre os interesses da mídia e as necessidades dos empregadores.
- d) favorecem as relações de individualidade e competitividade entre os praticantes.
- e) são de natureza esportiva, artística ou cultural, escolhidas pelos indivíduos.

Questão 3. (FAUEL 2019) O lazer está associado ao tempo de folga, de passatempo, de ócio, de descanso, distração ou entretenimento de uma pessoa. Para Marcellino (1987) o lazer situa-se como esfera da vida gerada historicamente, da qual emergem valores questionadores da sociedade como um todo, e que também pode exercer influências na estrutura social vigente. O autor afirma que o lazer é acultura – compreendida no sentido mais amplo – vivenciada no tempo disponível. Não se busca, pelo menos fundamentalmente, outra recompensa além da satisfação provocada pela situação. A disponibilidade de tempo significa a possibilidade de opção pela atividade prática ou contemplativa. Marcellino (1996) apresenta ainda quatro pontos que devem ser considerados para a caracterização do lazer. Qual encontra-se INCORRETO?

- a) Lazer é a “cultura vivenciada no ‘tempo disponível’ das obrigações profissionais, escolares, familiares e sociais, combinando os aspectos tempo e atitude”.
- b) Lazer é “fenômeno gerado historicamente e do qual emergem valores questionadores pessoais como um todo e sobre o qual não exercem influências na estrutura social”.
- c) Lazer é “um tempo privilegiado para a vivência de valores que contribuam para mudanças de ordem moral e cultural”.
- d) Lazer é “portador de um duplo aspecto educativo, veículo e objeto de educação”.

Questão 4. (FUNCAB 2014) Um aluno que dedica o seu tempo livre à prática do tênis de mesa e do squash, demonstra preferência por qual dos campos de interesse do lazer?

- a) Físico-esportivo
- b) Intelectual
- c) Manual
- d) Psicomotor

e) Artístico

Questão 5. (VUNESP 2016) Marcellino (1996) entende que o lazer é cultura compreendida no seu sentido mais amplo; as pessoas podem praticar ou usufruir do lazer em seu tempo disponível, podendo optar entre as atividades:

- a) técnica ou cultural.
- b) prática ou social.
- c) cultural ou social.
- d) acadêmica ou contemplativa.
- e) prática ou contemplativa.

| Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi a compreender o conceito de Lazer		
Aprendi a identificar as diferenças entre os tipos de Lazer		
Aprendi a analisar como a relação entre Saúde e Lazer coexistem		

REFERÊNCIAS

- ALVES, U. S. **Lazer e saúde: discussões sob a ótica da Educação Física.** Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd189/lazer-e-saude-sob-a-educacao-fisica.htm>. Acessado em: 22 de dezembro de 2021.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum.** Brasília, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acessado em 02. ago. 2021.
- CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021.** Acessado em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. 02. ago. 2021.
- CEARÁ. Secretaria da Educação. **Primeiro, Aprender! Ler bem para aprender pra valer - Caderno da Aluna e do Aluno**, vol. 2. Fortaleza: SEDUC, 2009.
- BRAMANTE, Antônio Carlos. **Lazer: Concepções e significados.** Licere, Belo Horizonte, v.14, n.1, p. 9-17, 1998.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução.** 2. ed., ampl. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.
- DUMAZEDIER, Jofre (1976). **Lazer e cultura popular - Debates**, São Paulo: Perspectiva.
- SANTOS, C. M. R.; ABREU, M. C.; SILVA, E. M. **O lazer nas aulas de Educação Física Escolar: Um relato de experiência.** Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2020/trabalho-1000005747.pdf>. Acessado em: 22 de dezembro de 2021.

Aula 12

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Práticas Corporais
Competência:	2 - Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza; 3 - Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação; 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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG204) Dialogar e produzir entendimento mútuo, nas diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais), com vistas ao interesse comum pautado em princípios e valores de equidade assentados na democracia e nos Direitos Humanos;

(EM13LGG304) Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global; (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Objeto de conhecimento:
Objeto específico:

Práticas Corporais e o Contexto do Lazer.
Relação entre Esporte, Lazer e Trabalho.



O trabalho dignifica o homem. O lazer dignifica a vida.

Autor Desconhecido

| Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender os benefícios da prática esportiva na relação entre lazer e trabalho;
- a comparar as relações de esporte, lazer e trabalho.

| Pra começo de conversa

Prezado(a) Leitor(a),

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, das Práticas Corporais e o Contexto do Lazer, mais precisamente a Relação entre Esporte, Lazer e Trabalho.

RELEMBRANDO O CONCEITO DE LAZER

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

DUMAZEDIER, 1976.

O lazer tem um papel significativo, pois é possível de se realizar no tempo livre fora do tempo das obrigações, em que as pessoas podem se expressar sentirem prazer, utilizarem de sua criatividade para se divertirem, descansarem e se desenvolverem. Isso pode agregar sujeitos com desejos e necessidades semelhantes, num mesmo ambiente.

BRAMANTE, 1998.

O lazer ligado ao aspecto tempo, considera as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho, ou no tempo livre ou disponível, não só das obrigações profissionais, mas também das familiares, sociais e religiosas.

MARCELLINO, 2000.

#CONCEITODETRABALHO

O trabalho é definido como atividade humana em que os indivíduos têm como objetivo, por meio de sua força de trabalho, produzir uma forma de manutenção de sua subsistência.

KARL MARX

Quando falamos de trabalho nos referimos a uma atividade humana, individual ou coletiva, de caráter social, complexa, dinâmica, mutante e que se distingue de qualquer outro tipo de prática animal por sua natureza reflexiva, consciente, propositiva, estratégica, instrumental e moral.

COUTINHO, 2009

#PENSANDOFORADACAIXINHA

Considerando as contribuições do filósofo Karl Marx acerca da relação trabalho e sociedade. Converse com seu professor de Sociologia e aprofunde seus conhecimentos acerca dessas temáticas. Converse ainda sobre a distinção entre TRABALHO X EMPREGO.

A partir destes conceitos você acredita que há relação entre esporte, lazer e trabalho?

Resposta:

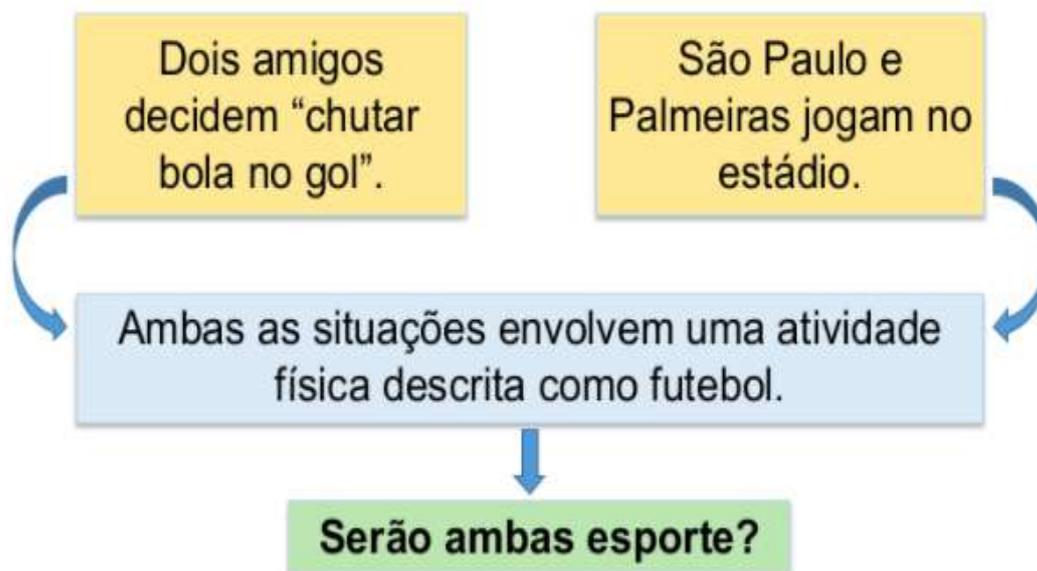
Gosta de ter momentos de lazer? O que você geralmente faz nesses momentos?

Resposta:

Vamos refletir

Figura 1 - Esporte, Lazer e Trabalho

ESPORTE, LAZER E TRABALHO



PARANÁ, Secretaria da Educação. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1jiPxJOfdV_ctacJQaNRQQPLaEms9Mm0t/view.

Acessado em 28 de dezembro de 2021.

Ambas podem ser esporte SIM. Entretanto, o esporte pode haver diferentes dimensões e características de acordo como ele está inserido na sociedade. Em caso de dúvidas sobre as dimensões do esporte, consulte o material estruturado do Conexão Educação de Educação Física que trata acerca desse conteúdo.

Esporte-Educação: Na escola o esporte leva o aluno a desenvolver uma perspectiva crítica levando em consideração suas características e a sua situação real. As regras são flexíveis, modificáveis, a uma busca pela participação coletiva, priorizando a inclusão de todos.

Esporte-Participação: Praticado livremente pelas pessoas, sem regras oficiais a serem seguidas.

Esporte-Desempenho: é regido por regras universalmente preestabelecidas e o objetivo é conquistar vitórias.

Manoel Tubino, 2010.

Relacione quais são as dimensões sociais que você vivencia através do esporte que você pratica?

Resposta:

DIALOGANDO COM O TEXTO

POR QUE PRECISAMOS EQUILIBRAR O LAZER E O TRABALHO

Daniel Gabarra

Qual é o seu equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional? Você sabe quantas horas são usadas para desempenhar suas atividades de trabalho e quantas são para seu descanso e diversão? Se não, saiba que é importante ter essa organização, ela faz bem para nossa saúde física e, ainda mais, para o nosso bem-estar mental.

Por mais que pareça impossível nos dias atuais, precisamos ter a convicção de que, além de merecermos, precisamos ter uma vida ativa fora do aspecto profissional. Não podemos nos resumir em ir ao trabalho, não ter hora para encerrar e ir para casa dormir para no outro dia recomeçar tudo de novo.

Isso torna a rotina exaustiva, exaurindo nosso corpo e nossa mente, criando uma relação negativa com os acontecimentos que se tornam comuns e podendo até, em alguns casos, comprometer a forma como nos relacionamos com os outros indivíduos ao nosso redor.

Disponível em: <https://danielgabarra.com.br/2019/08/12/por-que-precisamos-equilibrar-o-lazer-e-o-trabalho/>.

Acessado em 28 de dezembro de 2021.

DESCUBRA O QUE TE FAZ BEM

Daniel Gabarra

Você já sabe o que faz bem para você? Quais atividades, hobbies, situações, momentos e pessoas? Não importa como ou com quem seja, sinta o que te faz bem e os acrescente ao seus dias. Isso não tem nada a ver com “perder tempo” ou se “dar ao luxo de poder”, tem a ver com o seu bem-estar e a sua felicidade.

E, além disso, seus bons momentos não podem ser relacionados à “fuga da rotina”, afinal, o que os impedem de fazer parte do seu dia a dia? Existem, de fato, empecilhos? Então saiba entender quais são suas prioridades: você prefere viver o que te faz bem ou conviver com a ideia de que você não merece ou não pode?

Não deixe, também, os seus medos serem maiores que seus desejos. Tente entendê-los e equilibrá-los junto aos seus anseios. A causa dos medos podem ser variadas e as consequências também, compreendê-los, entretanto, é a solução mais assertiva para que eles não se transformem em “travas” e

empecilhos que possam ser evitados.

Por isso, a rotina não pode se dispor apenas de horas trabalhadas, trânsitos, filas e outras ações que se tornaram comuns no dia a dia do século XXI. Acrescente o que te faz bem a ela.

Disponível em: <https://danielgabarra.com.br/2019/08/12/por-que-precisamos-equilibrar-o-lazer-e-o-trabalho/>.

Acessado em 28 de dezembro de 2021.

MAIS LAZER = MAIOR PRODUTIVIDADE NO TRABALHO

Daniel Gabarra

Claro, a vida também não pode ser feita exclusivamente de momentos de lazer, é importante mantermos uma boa relação profissional, e isso é muito saudável. Sentir prazer nas funções desempenhadas é fundamental para que o nosso trabalho se torne menos exaustivo, mas nem sempre conseguimos fazer o que desejamos profissionalmente. Por isso, existem algumas táticas que são bem assertivas para quem ainda não encontrou a “profissão tão sonhada”.

O ambiente de trabalho diz muito sobre como os nossos dias poderão ser. Leve um pouco do seu aspecto pessoal para seu escritório, sala ou consultório. Pode ser um quadro ou qualquer objeto que lhe remeta às energias positivas e boas lembranças.

Viva os dias com mais leveza, entenda os seus colegas de trabalho, crie boas relações e fique aberto para, quem sabe, boas amizades. Essas pequenas ações são bem eficazes para que o seu trabalho possa te fazer bem.

Tudo isso, junto ao equilíbrio entre trabalho e lazer, poderá potencializar o seu rendimento profissional e melhorar sua relação com as pessoas da sua vida, além de levar mais saúde psicológica e física para os seus dias.

Parece impossível, mas você pode alcançar tudo isso. E não precisa ser sozinho! Existem processos terapêuticos que o auxiliam nestas conexões e trilham uma busca saudável por esses objetivos.

Disponível em: <https://danielgabarra.com.br/2019/08/12/por-que-precisamos-equilibrar-o-lazer-e-o-trabalho/>.

Acessado em 28 de dezembro de 2021.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. (ENEM 2017)

Em um estudo no qual se investigou a relação entre trabalho e lazer de trabalhadoras domésticas diaristas, constatou-se que essas mulheres têm baixa escolaridade, têm de realizar suas próprias tarefas domésticas (segunda jornada de trabalho), levam três horas para chegar ao trabalho e quatro para retornar à residência, saem de casa por volta de quatro e meia da manhã e chegam entre nove e dez da noite, além de trabalharem seis dias na semana. Nos discursos sobre o que fazem no lazer ou tempo livre, essas mulheres revelaram que: “o cansaço não deixa fazer outra coisa”, além de dormir ou assistir TV. A pesquisa revela como essas mulheres trabalhadoras têm uma enorme dificuldade acesso ao lazer.

PALMA, A. Atividade física, processo saúde-doença e condições socioeconômicas: uma revisão de literatura. Revista Paulista de Educação Física, n. 1, jan.-jun. 2000 (adaptado).

De acordo com o texto, uma das dificuldades de acesso ao lazer das trabalhadoras domésticas diaristas é fruto das desigualdades de gênero na sociedade, na medida em que:

- f) as mulheres possuem menos escolaridade que os homens, que, por apresentarem uma formação melhor, têm melhores condições de acesso ao lazer.
- g) as trabalhadoras domésticas diaristas são expostas a uma sobrecarga de trabalho elevada, dificultando o acesso ao lazer, um privilégio de outras categorias profissionais.
- h) as mulheres mencionadas no texto precisam submeter-se a condições de trabalho degradantes e algumas decidem estudar, não lhes restando tempo disponível para o lazer.
- i) as trabalhadoras domésticas diaristas encontram-se em condição de vulnerabilidade social e o lazer torna-se algo supérfluo, pelo fato de elas priorizarem as necessidades imediatas de trabalhar e prover a família.

j) as trabalhadoras domésticas diaristas, além de cumprirem uma jornada de trabalho extenuante na esfera pública, ainda são responsáveis pelas tarefas da casa, dificultando o acesso delas ao tempo livre para o lazer.

Questão 2. (PREFEITURA DE VÁRZEA ALEGRE 2014)

O lazer é importante porque faz parte da vida é ato normal simples, é como respiração a humanidade precisa de liberdade e descanso, mas sempre valorizando a sua disposição sem forçar a comadre a se divertir sem tesão.

*Extraído da música Lazer Racional, de Carne Seca.
Disponível em: <http://baboonrising.musicas.mus.br/letras/430055/>. Acesso em: 04/04/2013.*

Considerando as problemáticas que envolvem a educação física e suas relações com o lazer e com o tempo livre, é correto inferir que:

- a) no lazer, jovens criam e reforçam seus laços de identidade social; crianças, por meio da atividade lúdica, interpretam e ressignificam o mundo que as cerca; adultos tecem suas relações sociais e renovam valores e comportamentos que fundamentam os princípios éticos, estéticos e políticos que regem a sociedade. Portanto, momentos de lazer podem ser considerados tempo e espaço de educação.
- b)) com o desenvolvimento das cidades e do modo de vida urbano, o comércio expande-se e faz surgir uma série de serviços ligados aos divertimentos e à cultura lúdica que estão ao alcance das pessoas, dependentemente da classe social e da classe econômica.
- c) em um contexto de acumulação flexível, de reformas trabalhista e previdenciária, o tempo livre dos trabalhadores está cada vez mais garantido.
- d) internet, tablets, telefones celulares, entre outros são recursos que marcam a busca do ser humano por mais tempo, assim ele ocupa esse tempo disponível com mais atividades e afazeres.

e) tempo livre é aquele que se refere às ações humanas, realizadas mediante a ocorrência de uma necessidade externa que faz o indivíduo se sentir no direito e no dever de sua realização, seja com diversão ou afazeres trabalhistas.

Questão 3. (NUCEPE 2016) Lazer é o espaço de tempo livre entre o trabalho e o repouso, isto é, as horas disponíveis após as obrigações diárias, o descanso semanal e as férias anuais, tempo esse “em que se faz o que se quer porque se quer fazer”. É claro que esse “querer fazer” não deve implicar lucros ou num passatempo estéril. “Querer fazer”, aqui, é dispor do ócio de uma maneira espontânea, inteligente e criadora, eliminando todas as preocupações rotineiras. Desta forma, são consideradas categorias de lazer:

- e) físico, social, turístico, artístico, intelectual, manual.
- f) psicológico, social, turístico, artístico, integrador, manual.
- g) físico, social, material, artístico, intelectual, agregador.
- h) físico, social, turístico, artístico, intelectual ,integrador.
- i) físico, agregador, turístico, artístico, intelectual, manual.

Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Aprendi a compreender os benefícios da prática esportiva na relação entre lazer e trabalho		

Apreendi a comparar as relações de esporte, lazer e trabalho		
--	--	--

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acessado em 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Acessado em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. 02. ago. 2021.

COUTINHO, M. C. **Sentidos do trabalho contemporâneo: as trajetórias identitárias como estratégia de investigação**. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, v. 12, n. 2, p. 189-202, 2009.

BRAMANTE, Antônio Carlos. **Lazer: Concepções e significados**. Licere, Belo Horizonte, v.14, n.1, p. 9-17, 1998.

MARX, K. O capital: crítica da economia política. São Paulo: Abril Cultural, 1983. (Os Economistas, v. 1).

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. 2. ed., ampl. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

DUMAZEDIER, Jofre (1976). **Lazer e cultura popular - Debates**, São Paulo: Perspectiva.

TUBINO, M. J. G. **Estudos Brasileiros sobre o Esporte - ênfase no esporte- educação**. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/123456789/130/livro%20tubino.pdf?sequence=5&locale-attribute=es>. Acessado em 10 de dezembro de 2021.

PARANÁ. Secretaria da Educação. **Relação entre Esporte, Lazer e Trabalho I**. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1jiPxJOfdV_ctacJQaNRQQPLaEms9Mm0t/view. Acessado em 28 de dezembro de 2021.

PARANÁ. Secretaria da Educação. Relação entre Esporte, Lazer e Trabalho I.
Disponível em:

<https://drive.google.com/file/d/1vjAkxy51JQohPeth1idzT5ZPHfFNjNtW/view>. Acessado em 28 de dezembro de 2021.





MÓDULO IV

Aula 13

Componente curricular: Educação Física - 3ª série do Ensino Médio

Unidade temática: Ginástica

Competência: 1 - Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias , para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo; 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 à diversidade; 6 - Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, exercendo protagonismo de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.

Habilidades: (EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos; (EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais);

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças;

(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos;

(EM13LGG601) Apropriar-se do patrimônio artístico de diferentes tempos e lugares, compreendendo a sua diversidade, bem como os processos de legitimação das manifestações artísticas na sociedade, desenvolvendo visão crítica e histórica.

Objeto de conhecimento: Ginástica de conscientização corporal

Objeto específico: Imagem corporal

A noção de imagem corporal não é modelo fisiológico, mas supõe estrutura libidinal dinâmica que não para de mudar em função de nossas relações com o meio: é um processo contínuo de diferenciação e integração de todas as experiências incorporadas no curso de nossa vida, sejam elas perceptivas, motoras, afetivas ou sexuais.

Autor: Paul Schilder

Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender o conceito de imagem corporal;
- a distinguir os componentes que envolvem o conceito de imagem corporal;
- a entender os fatores influenciadores da autoimagem.

Pra começo de conversa

Prezado(a) Leitor(a),

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata,

especificamente, dos conhecimentos básicos relacionados a Imagem corporal e Atividade Física.

Para início de conversa, responda:

Você sabe qual a relação entre imagem corporal e atividade física?

#SELIGANOSCONCEITOS

Corpo é o elo entre o sujeito e o mundo.

FERREIRA, 2006

Cada cultura modela e fabrica, à sua maneira, **um corpo humano** – seja por meio de razões sociais, seja por rituais ou apenas por razões estéticas.

NOVAES, 2006

#SELIGANOSCONCEITOS

Imagem corporal é entendida como as percepções, pensamentos e sentimentos de um indivíduo sobre sua forma física.

SANTOS; PEREIRA; SOBRAL, 2019

Imagem corporal é um construto fundamentado em respeito, amor, apreciação e aceitação da aparência e funcionalidade do corpo.

ANDREW et al., 2015

A aceitação e amor ao corpo, são expressos pelo conforto e bem-estar com o corpo, mesmo quando não se está completamente satisfeito com ele.

TYLKA e WOOD-BARCALOW, 2015

Vamos conversar

Considere os fragmentos do estudo intitulado: *Percepção de imagem corporal em mulheres praticantes de exercícios físicos em academias de Mandaguari-PR*, de autoria de Jacqueline Cardoso (UEM), Danielle Rossato Chrun (UEM), Andressa Pecin (UEM), Paulo Vitor Suto Aizava (UEM):

Fragmento 1: “Segundo Damasceno *et al.* (2006), o peso corporal ideal, principalmente, é determinado por pressões sociais. Considerando que são as mensagens negativas oriundas de familiares, professores, amigos e da mídia que tornam o ser gordo ruim e o ser magro algo bom e aceitável socialmente. Esses fatores levam homens e mulheres a preocupar-se com a imagem corporal e então se submetem a prática de atividades físicas nas academias de ginásticas.”

Disponível em: <http://eventos.uem.br/index.php/def/cipe/paper/viewFile/1996/1315>.

Acessado em: 29 de dezembro de 2021.

Fragmento 2: “A preocupação com a imagem corporal tornou-se alvo de atenção de diferentes recursos para alcançar os padrões estéticos idealizados, tais como dietas, exercício físico, recursos farmacológicos e cirúrgicos. E esta procura por um peso corporal reduzido a fim de atingir esse padrão imposto pela sociedade está principalmente associado a hábitos alimentares inadequados, como as dietas com restrições calóricas sendo o método mais comum entre as mulheres podendo ocasionar sérios problemas comportamentais e de saúde (TRIBESS *et al.*, 2010).”

Disponível em: <http://eventos.uem.br/index.php/def/cipe/paper/viewFile/1996/1315>.

Acessado em: 29 de dezembro de 2021.

A partir dos conceitos acerca de imagem corporal e os fragmentos citados acima, converse agora com seus colegas de classe a sua compreensão acerca do assunto.

OS COMPONENTES QUE ENVOLVEM A IMAGEM CORPORAL

O conceito de imagem corporal envolve três componentes: o **perceptivo**, que está relacionado com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma estimativa do tamanho corporal e do peso; o **subjetivo**, que envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação e ansiedade a ela associada e o **comportamental**, que está focado nas situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal (THOMPSON 1996 apud SAIKALI et al. 2004).

Dialogando com os textos

Influência da mídia na insatisfação e distúrbios da imagem corporal

Carolina Jabur Saikali et al, 2004

Para Stice (2002), existem evidências que dão suporte de que a mídia promove distúrbios da imagem corporal e alimentar. Análises têm estabelecido que modelos, atrizes e outros ícones femininos vêm se tornando mais magras ao longo das décadas. Indivíduos com transtornos alimentares sentem-se pressionados em demasia pela mídia para serem magros e reportam terem aprendido técnicas não-saudáveis de controle de peso (indução de vômitos, exercícios físicos rigorosos, dietas drásticas) através desse veículo.

Em estudo realizado nas ilhas Fiji, Becker *et al.* (2002) avaliou o impacto da exposição das adolescentes à televisão e conseqüentes atitudes e comportamentos alimentares desses indivíduos. O estudo foi dividido em duas etapas, a primeira em 1995 e a segunda em 1998, já com três anos de exposição à televisão. Os resultados mostraram que os indicadores de transtorno alimentar foram significativamente mais prevalentes após 1998, demonstrando também maior interesse em perda de peso, sugerindo um impacto negativo da mídia.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/jG3GVZ8MkYrcmjxQfnr9Rgf/?lang=pt>.
Acessado em: 29 de dezembro de 2021.

Fatores que influenciam a imagem corporal

Thaiana F. Brotto, 2020

A percepção da imagem corporal pode ser influenciada por diversos fatores, entre eles podemos citar:

Indústria da moda:

Todos os dias ao ligar a televisão ou ao acessar a internet, um indivíduo é bombardeado por corpos perfeitos, cultuados pela indústria da moda.

Ao comparar os corpos exibidos por esses anúncios com a sua imagem corporal, esse indivíduo acaba por se deixar influenciar, alterando a percepção que tem de si mesmo e dos outros.

Comunidade esportiva:

Em geral, os atletas exibem corpos magros e musculosos. Querer reproduzir esse padrão pode fazer com que uma pessoa comece a fazer coisas que acabem por prejudicar a sua saúde.

Mídia:

Os filmes, as músicas, e as revistas, assim como as mídias sociais, influenciam na visão que uma pessoa tem de si mesma. Essa influência começa a surtir efeito quando se é jovem e continua a surtir efeito durante toda a vida.

Disponível em: <https://www.psicologo.com.br/blog/autoestima-e-imagem-corporal/>.

Acessado em: 29 de dezembro de 2021.

O CORPO PERFEITO É O CORPO SAUDÁVEL

Fala-se bastante sobre padrões de beleza e perfeição do corpo. É importante compreender que corpo perfeito não é necessariamente sinônimo de corpo magro, mas sim aquele que possui saúde. Tendo em vista que,

existem muitas pessoas magras que possuem vários e graves problemas de saúde. Assim, mais importante que perder peso a todo custo, é cuidar da sua saúde para que possa se sentir bem e disposto sempre.

Dialogando com os textos

O que exatamente significa ter o corpo perfeito?

Para entendermos o que significa ter um corpo perfeito, primeiro precisamos desconstruir o conceito de que é preciso ser magro para isso. A verdade é que esse é um padrão estético que foi imposto pela indústria da moda e da beleza e não necessariamente se aplica a todos os tipos de corpos. Na busca por alcançar esse padrão, muitas pessoas prejudicam sua própria saúde. Mas qual é o preço dessa decisão?

Seguir dietas malucas ou até mesmo ficar muito tempo sem comer são atitudes que até trazem um retorno estético, mas que deterioram o corpo. A má nutrição compromete o funcionamento dos órgãos, incluindo o cérebro. É comum que pessoas que fazem jejum sintam dificuldade de concentração, baixa na produtividade e, de maneira geral, um cansaço persistente.

Os efeitos das dietas sem acompanhamento nutricional também podem ser sentidos nos seus músculos. No início, frequentar a academia começa a parecer um esforço maior que o normal. Depois, o seu corpo precisará de mais tempo para se recuperar. Por fim, pequenas atividades do dia a dia te deixarão ainda mais cansado, sem fôlego para continuar subindo as escadas, por exemplo.

Enquanto tudo isso acontece, existe um grande órgão que funciona como um excelente indicativo de desnutrição e desidratação: a pele. Com o passar do tempo, a pele perde elasticidade, o brilho e o viço. Sua aparência fica com um aspecto que passa longe da figura de uma pessoa saudável.

Disponível em: <https://blog.ingredientesonline.com.br/o-corpo-perfeito-4-passos/>.

Acessado em 29 de dezembro de 2021.

Como conquistar um corpo saudável

Se mesmo depois de ler todos os pontos que apresentamos acima você ainda quiser fazer uma dieta, existem alguns pontos importantes a considerar. O primeiro deles envolve a orientação de profissionais. Isto é, jamais comece uma dieta sem a ajuda de um profissional especializado, como um médico ou nutricionista.

Passado esse ponto, pare um pouco para pensar na sua motivação para mudar os hábitos alimentares. O seu corpo realmente precisa dessa mudança? Você corre atrás de uma forma que não é natural a você? Responder essas perguntas é importante para colocar as suas expectativas num lugar saudável, ou seja, para evitar que você corra atrás de algo que vai prejudicar a sua saúde.

Acima de tudo, a grande vantagem de ter uma alimentação balanceada está em dar ao seu corpo todos os nutrientes que ele precisa para funcionar bem, isto é, para que os seus órgãos, músculos e outros tecidos tenham o combustível que os torna perfeitos para a sua rotina, suas necessidades e até mesmo para o seu descanso.

Ter um corpo perfeito não é uma questão do peso que a balança aponta ou da forma com que as roupas caem sobre ele. Mas sim de tê-lo em pleno funcionamento, saudável e pronto para te acompanhar em todos os momentos.

Disponível em: <https://blog.ingredientesonline.com.br/o-corpo-perfeito-4-passos/>.

Acessado em 29 de dezembro de 2021.

Faça as pazes com a sua aparência

Fazer as pazes com a sua aparência é uma frase simples, mas a realidade é mais difícil que isso. Afinal, todo mundo tem aquele pedacinho do corpo que gostaria de mudar. Mas, para isso, é preciso tempo e bastante dedicação. Nesse sentido, é importante entendermos que, durante o processo de emagrecimento, é possível gostarmos da imagem que vemos no espelho. Afinal de contas, para emagrecer é preciso fazer um grande esforço. Já pensou que esse trabalho todo pode ficar menos complicado se aprendermos a gostar do que enxergamos no espelho?

O segredo aqui é pensar no que está por trás da nossa imagem, isto é,

mesmo que não seja exatamente como você gostaria, o seu corpo perfeito e saudável é seu companheiro em tudo o que você viveu ao longo da história. Por isso, seja gentil com ele, reconheça todas as suas conquistas e comece a elogiá-lo um pouco mais.

Disponível em: <https://blog.ingredientesonline.com.br/o-corpo-perfeito-4-passos/>.

Acessado em 29 de dezembro de 2021.

PADRÕES DE BELEZA AO LONGO DO TEMPO

Os padrões de beleza ganham uma forma diferente a cada virada de século. Desde corpos curvilíneos, até corpos extremamente magros, os padrões se modificam de acordo com a cultura, época ou região.

Atualmente, a maior disseminadora de padrões corporais é a mídia. De acordo com o dicionário Michaelis, mídia é toda estrutura de difusão de informações, utilizando-se de vários meios, entre eles jornais, revistas, televisão, internet, entre outros. Esses padrões acabam por influenciar uma “maneira correta” de ser e aparentar, criando também estereótipos caso o contrário ocorra.

Antiguidade:

Lembramos que o corpo é algo não apenas natural, mas cultural. Para entendermos isso, vamos à história, onde encontramos os primeiros registros de padrões de beleza, que se originaram na Grécia Antiga.

Até então, nessa região, o corpo era considerado o abrigo da alma, e estava diretamente conectado ao intelecto, muito valorizado na época. No entanto, fisicamente, ele deveria ter formas proporcionais e harmoniosas. Por exemplo: um lado do rosto devia ser igual ao outro.

Também é nessa época que temos o surgimento do padrão de beleza masculino atlético e com músculos definidos, e o da mulher com gordurinhas aparentes.

Idade Medieval:

Já na Idade Medieval, com uma forte influência da Igreja, o culto ao corpo era abominado e foi esquecido, considerado até pecado. Assim, o corpo seria como uma capa que cobria o espírito e logo seria descartado, não sendo digno de cuidados.

Era considerado também a perdição da alma, o responsável pelos pecados. As mulheres da época deviam se vestir semelhantemente à Virgem Maria. Nesse período, portanto, considera-se até que o corpo foi esquecido.

Renascimento:

Depois disso, com o surgimento do Renascimento, considerado um movimento cultural (mas também político e econômico), a visão do homem sobre o mundo se modifica.

Assim, o padrão corporal feminino se tornou a gordura, que representava ao mesmo tempo poder e riqueza. Mulheres bonitas eram aquelas com quadris e abdômen proeminentes.

Século XVI em diante:

Com o passar do tempo, principalmente a partir do século XVI, corpos cada vez mais magros eram considerados o novo padrão de beleza. Marcado pelo uso de espartilhos, as mulheres corriam cada vez mais atrás desse novo objetivo: uma cintura fina e modelada.

Entre idas e vindas, em meados do século XIX, a gordura voltou a ser valorizada, justamente para mostrar riqueza e fartura. Entretanto, isso durou pouco tempo e a magreza volta a ser imposta a partir do século XX.

É esse o padrão que impera até hoje, com o adicional de algumas características: corpos bronzeados e torneados, marcando também o início da onda *fitness*, apresentando corpos atléticos e saudáveis.

Disponível em: <https://cursoenemgratuito.com.br/padroes-de-beleza-atualidades-enem/>.

Acessado em: 29 de dezembro de 2021.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. (ENEM 2019) Em nenhuma outra época, o corpo magro adquiriu um sentido de corpo ideal e esteve tão em evidência como nos dias atuais: esse corpo, nu ou vestido, exposto em diversas revistas femininas e masculinas, está na moda: é capa de revistas, matérias de jornais, manchetes publicitárias, e se transformou em um sonho de consumo para milhares de pessoas. Partindo dessa concepção, o gordo passa a ter um corpo visivelmente sem comedimento, sem saúde, um corpo estigmatizado pelo desvio, o desvio pelo excesso. Entretanto, como afirma a escritora Marylin Wann, é perfeitamente possível ser gordo e saudável. Frequentemente os

gordos adoecem não por causa da gordura, mas sim pelo estresse, pela opressão a que são submetidos.

VASCONCELOS, N. A. ; SUDO, I. ; SUDO, N. *Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia.*
Revista Mal-Estar e Subjetividade, n. 1, mar. 2004 (adaptado)

No texto, o tratamento predominante na mídia sobre a relação entre saúde e corpo recebe a seguinte crítica:

- a) Difusão das estéticas antigas.
- b) Exaltação das crendices populares.
- c) Propagação das conclusões científicas.
- d) Reiteração dos discursos hegemônicos.
- e) Contestação dos estereótipos consolidados

Questão 2. (ENEM 2019) No Brasil, a disseminação de uma expectativa de corpo com base na estética da magreza é bastante grande e apresenta uma enorme repercussão, especialmente, se considerada do ponto de vista da realização pessoal. Em pesquisa feita na cidade de São Paulo, aparecem os percentuais de 90% entre as mulheres pesquisadas que se dizem preocupadas com seu peso corporal, sendo que 95% se sentem insatisfeitas com “seu próprio corpo”.

SILVA, A. M. *Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade.* Campinas: Autores Associados; Florianópolis: UFSC, 2001

A preocupação excessiva com o “peso” corporal pode provocar o desenvolvimento de distúrbios associados diretamente à imagem do corpo, tais como:

- a) anorexia e bulimia.

- b) ortorexia e vigorexia.
- c) ansiedade e depressão.
- d) sobrepeso e fobia social.
- e) sedentarismo e obesidade.

Questão 3. (ENEM 2012) Nossa cultura lipofóbica muito contribui para a distorção da imagem corporal, gerando gordos que se veem magros e magros que se veem gordos, numa quase unanimidade de que todos se sentem ou se veem “distorcidos”.

Engordamos quando somos gulosos. É pecado da gula que controla a relação do homem com a balança. Todo obeso declarou, um dia, guerra à balança. Para emagrecer é preciso fazer as pazes com a dita cuja, visando adequar-se às necessidades para as quais ela aponta.

FREIRE, D. S. Obesidade não pode ser pré-requisito. Disponível em: <http://gnt.globo.com>.

Acesso em: 3 abr. 2012 (adaptado).

O texto apresenta um discurso de disciplinarização dos corpos, que tem como consequência:

- a) a ampliação dos tratamentos médicos alternativos, reduzindo os gastos com remédios.
- b) a democratização do padrão de beleza, tornando-o acessível pelo esforço individual.
- c) o controle do consumo, impulsionando uma crise econômica na indústria de alimentos.
- d) a culpabilização individual, associando obesidade à fraqueza de caráter.
- e) o aumento da longevidade, resultando no crescimento populacional.

Questão 4. (ENEM 2019) A mídia divulga à exaustão um padrão corporal determinado, padrão único, branco, jovem, musculoso e, especialmente no

caso do corpo feminino, magro. Pesquisas apontam para o fato de que esse padrão de beleza divulgado se aplica apenas de 5 a 8% da população mundial. Especialmente no Brasil, onde a diversidade é uma característica marcante, a mídia no geral acaba por mostrar seu desprezo pela riqueza de tipos, de raças, pela própria mestiçagem, insistindo num padrão único de beleza tanto para mulheres quanto para homens.

MALDONADO, G. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes, n. 1, 2006 (adaptado).

Em relação aos aspectos do padrão corporal dos brasileiros, compreende-se que esta população:

- a) é caracterizada pela sua rica diversidade.
- b) possui, em sua maioria, mulheres obesas.
- c) está devidamente representada na grande mídia.
- d) tem padrão de beleza idêntico aos demais países.
- e) é composta, na maioria, por pessoas brancas e magras.

| Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Compreendi o conceito de imagem corporal;		
Distingui os componentes que envolvem o conceito de imagem corporal;		
Entendi os fatores influenciadores da autoimagem		

REFERÊNCIAS

ANDREW, R. ; TIGGEMANN, M. ; CLARK, L. **The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction**. Body image. 2015;

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em:
http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_verseofinal_site.pdf. Acessado em 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Acessado em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. 02. ago. 2021.

CARDOSO, J; CHRUN, D. R.; PECIN, A.; AIZAVA, P. V. S. **Percepção de imagem corporal em mulheres praticantes de exercícios físicos em academias de Mandaguari-PR**. Disponível em:
<http://eventos.uem.br/index.php/def/cipe/paper/viewFile/1996/1315>. Acessado em: 29 de dezembro de 2021.

PARANÁ. Secretaria da Educação. **Imagem corporal e atividade física**. Disponível em:
<https://drive.google.com/file/d/1ewnxXXwnQmYC3J9ApTh8Qxkp5TeiR5t6/view>. Acessado em 29 de dezembro de 2021.

SANTOS, K. R. ; PEREIRA, M. D. ; SOBRAL, C. R. S. **Insatisfação da imagem corporal e distúrbios do comportamento alimentar em mulheres: o que a mídia pode influenciar**. 21ª Semana de Pesquisa da Universidade Tiradentes “Bioeconomia e Transformação Social” 04 a 08 de novembro de 2019

TYLKA, T. L. ; WOOD-BARCALOW, N. L. **What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition**. Body Image. v. 14, p. 118 -29, 2015.

Aula 14

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Ginástica
Competência:	1 - Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias , para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo; 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 à diversidade; 6 - Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, exercendo protagonismo de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.
Habilidades:	(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos; (EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais);

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças;

(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos;

(EM13LGG601) Apropriar-se do patrimônio artístico de diferentes tempos e lugares, compreendendo a sua diversidade, bem como os processos de legitimação das manifestações artísticas na sociedade, desenvolvendo visão crítica e histórica.

Objeto de conhecimento:

Ginástica de conscientização corporal

Objeto específico:

Imagem corporal e Atividade Física

Cuidar do próprio corpo é uma forma de demonstrar respeito pelo templo onde habita a alma.

Autor: Autor Desconhecido

Nesta aula, você aprenderá:

- a reforçar os conceitos de imagem corporal;
- a revisar a compreensão acerca de atividade física;
- a compreender a relação existente entre imagem corporal e atividade física.

Pra começo de conversa

Prezado Leitor,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, dos conhecimentos básicos relacionados a Imagem corporal e Atividade Física.

Para início de conversa, responda:

Para você: Educação Física é sinônimo de esportes?

Educação Física é uma disciplina que só acontece fora da sala de aula?

Você acredita que é possível utilizar o corpo como mecanismo de comunicação?

#SELIGANOSCONCEITOS

Imagem corporal é entendida como as percepções, pensamentos e sentimentos de um indivíduo sobre sua forma física.

SANTOS; PEREIRA; SOBRAL, 2019.

Imagem corporal é um construto fundamentado em respeito, amor, apreciação e aceitação da aparência e funcionalidade do corpo.

ANDREW et al., 2015.

#SELIGANOSCONCEITOS

Atividade física é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em um gasto energético maior que os níveis de repouso.

CASPERSEN, 1985.

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021.

Agora vamos revisar

Quando nos referimos ao conceito de imagem corporal precisamos nos atentar a três componentes que se fazem presentes: a **percepção**, a **subjetividade** e o **comportamento**.

- O **componente perceptivo** está relacionado com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma estimativa do tamanho corporal e do peso;
- O **componente subjetivo** envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação e ansiedade a ela associada;
- O **componente comportamental** está focado nas situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal.

THOMPSON 1996 apud SAIKALI et al., 2004.

Quando nos referimos ao conceito de atividade física é imprescindível nos atentar o quanto ela é importante para as nossas vidas. Razão pela qual, todas as pessoas, independentemente da idade, devem buscar realizar. Considerando os conceitos que já foram apresentados acima, citamos alguns exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com o cachorro, cultivar a terra, praticar esportes, yoga, entre outras.

Percebe-se assim que a atividade física está presente no dia a dia e pode proporcionar vários benefícios, como controle do peso e a melhora na qualidade de vida, humor, disposição, socialização com as outras pessoas e o meio ambiente.

Você pode fazer atividade física em quatro domínios da sua vida: no seu tempo livre; quando você se desloca; nas atividades do trabalho ou dos estudos; e nas tarefas domésticas.

- A **atividade física no tempo livre** é realizada no tempo em que o sujeito está livre ou em momento de lazer, baseada em suas escolhas e oportunidades.
- A **atividade física no deslocamento** é realizada como uma maneira de deslocamento ativo saindo meramente de um lugar a outro.
- A **atividade física no trabalho ou estudo** é realizada durante o expediente de trabalho e em atividades educacionais, com a finalidade de desempenhar suas atividades laborais ou de estudo.
- A **atividade física nas tarefas domésticas** é realizada para o cuidado do lar e da família.

Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf.

Acessado em: 06 de agosto de 2021.

Dialogando com os textos – parte I

Analise as informações a seguir retiradas do material estruturado: *Aula Paraná - Trilha de aprendizagem (2020)*, considere:

A LINGUAGEM DO CORPO

Desde os tempos mais remotos de sua existência o ser humano fez uso de gestos corporais para se comunicar. Dessa maneira, a humanidade se expressou por meio de movimentos antes mesmo de falar.

Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1qPOUQTr6d24bVvZX9pGfXfs0D-wKH1T_/view.

Acessado em: 06 de janeiro de 2021.

O CORPO FALA

Cada ser manifesta corporalmente não só sua singularidade, mas por pertencer a um grupo social, revela traços de valores, crenças, sentimentos, usos e costumes de sua comunidade.

Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1qPOUQTr6d24bVvZX9pGfXfs0D-wKH1T_/view.

Acessado em: 06 de janeiro de 2021.

IDEAIS DE CORPO

No decorrer de sua história, a humanidade configurou distintos “ideais de corpo”, que refletem sua identidade individual e coletiva. Sendo influenciada pelos valores culturais, pelas condições. Cada ser manifesta corporalmente não só sua singularidade, mas por pertencer a um grupo social, revela traços de valores, crenças, sentimentos, usos e costumes de sua comunidade.

Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1qPOUQTr6d24bVvZX9pGfXfs0D-wKH1T_/view.

Acessado em: 06 de janeiro de 2021.

Atualmente, o padrão de corpo ideal é o “corpo sarado”, sinônimo de saúde?

Será que existe um padrão de corpo para praticar Educação Física?

Nos dias atuais atuais, o entendimento que muitas pessoas têm sobre a **aparência** faz alusão à ideia de que um corpo cuidadosamente trabalhado e definido é sinal de beleza interior, realização, disciplina, saúde física e mental.

Com a prática regular de atividade física é possível alcançar este corpo “modelo de sucesso”, na perspectiva de uma eventual satisfação, bem-estar e prazer, assim, se relacionando diretamente com os elementos do corpo e imagem corporal.

Cada cultura modela e idealiza, à sua maneira, um corpo humano – seja através de razões sociais, seja por rituais ou apenas motivações estéticas e determina também aquilo que se considera ideal.

O DISCURSO DA SAÚDE SE MISTUROU AO DISCURSO DA APTIDÃO E DA ESTÉTICA

Essa condição resultou num processo de constante insatisfação que converge para o que se acredita ser um “cuidado com o corpo”. Entretanto, esse cuidado vem se tornando quase uma obrigação diária, o que gera algumas vezes sentimentos de culpa, insuficiência, vergonha e fracasso naqueles sujeitos que não podem alcançá-los. Esse comportamento pode acarretar no desencadeamento de transtornos dismórficos corporais (TDC) e os transtornos alimentares.

Mais especificamente na disformia muscular (um tipo de TDC), os exercícios físicos podem ser praticados de maneira excessiva na busca do alcance de um corpo forte e musculoso, além do uso de suplementos para hipertrofia muscular, e eventual uso de anabolizantes.

Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1qPOUQTr6d24bVvZX9pGfXfs0D-wKH1T_/view.

Acessado em: 06 de janeiro de 2021.

Qual é a relação entre imagem corporal e atividade física?

A Prática de atividade física constitui um caminho possível para a aquisição deste corpo “modelo de sucesso”, na expectativa de uma eventual satisfação, bem-estar e prazer, tendo, desta forma, relação direta com os elementos do corpo e imagem corporal.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. (ENEM 2020) Os cuidados com o corpo vão se tornando uma exigência na modernidade e implicam a convergência de uma série de elementos: as tecnologias, para tanto, vão se desenvolvendo de maneira acelerada; o mercado dos produtos e serviços voltados para o corpo vai se expandindo; a higiene que fundamentava esses cuidados vai sendo substituída

pelos prazeres do “corpo”, implicação lógica do processo de secularização, no qual há a identificação da personalidade dos indivíduos com sua aparência. Por todas essas circunstâncias, o cuidado com o corpo transforma-se numa ditadura do corpo, um corpo que corresponda à expectativa desse tempo, um corpo que seja trabalhado arduamente e do qual os vestígios de naturalidade sejam eliminados.

SILVA, A. M. **Corpo, ciência e mercado**: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas: Autores Associados; Florianópolis: UFSC, 2001.

O fenômeno social identificado, em relação à presença do corpo na sociedade, indica que:

- a) as tecnologias, o mercado dos produtos e serviços e a higiene criaram uma ditadura do corpo.
- b) os cuidados com o corpo na modernidade reforçam a naturalidade da personalidade do indivíduo.
- c) a expansão das tecnologias de cuidado reduz o impacto desempenhado pelos padrões estéticos na construção da imagem corporal.
- d) o enfraquecimento atual dos padrões de beleza favorece o crescimento do mercado de produtos e serviços voltados aos cuidados estéticos.
- e) os padrões estéticos desempenham uma importante função social à medida que induzem à melhoria dos indicadores de saúde na população.

Questão 2. (ENEM 2020) O que dizer de um corpo flácido, gordo, considerado deselegante nos dias de hoje, mas que era, há não muito tempo, considerado sensual e inspirador por pintores clássicos? Como entender o conceito de saúde, associado antigamente a um corpo robusto, até mesmo gordo, e atualmente relacionado a um corpo magro? E o corpo já não tão jovem, sobre o qual é imposta uma série de “consertos” e “reparos” para parecer mais jovem? O que se pode dizer é que o corpo é uma síntese da cultura, pois, através do seu corpo, o ser humano vai assimilando e se apropriando dos valores, normas e costumes sociais, em um processo de incorporação.

DAOLIO, J. *Os significados do corpo na cultura e as implicações para a educação física. Movimento, n. 2, 1995 (adaptado).*

As mudanças das representações sobre o corpo ao longo da história são provenientes da:

- a) busca permanente pela saúde relacionada a um padrão corporal específico.
- b) interferência da História da Arte sobre padrões corporais valorizados no cotidiano.
- c) pesquisa por novos procedimentos estéticos voltados aos cuidados com a aparência corporal.
- d) diferença aparente entre a capacidade motora de um corpo jovem e aquele marcado pelo tempo.
- e) influência da sociedade na construção dos sentidos e significados sociais relacionados ao corpo.

| Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Reforcei os conceitos de imagem corporal		
Revisei a compreensão acerca de atividade física		
Compreendi a relação existente entre imagem corporal e atividade física		

REFERÊNCIAS

ANDREW, R. ; TIGGEMANN, M. ; CLARK, L. **The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction**. Body image. 2015;

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_verseofinal_site.pdf. Acessado em 02. ago. 2021.

_____. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a população brasileira**. Acessado em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. 02. ago. 2021.

CEARÁ. Secretaria da Educação. **Matriz de Conhecimentos Básicos – MCB 2021**. Acessado em: https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2021/07/MCB-2021-Versao-0208_2021.pdf. 02. ago. 2021.

CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research**. Public health Reports. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.

PARANÁ. Secretaria da Educação. **Imagem corporal e atividade física**. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1ewnxXXwnQmYC3J9ApTh8Qxkp5TeiR5t6/view>. Acessado em 06 de janeiro de 2021.

SANTOS, K. R. ; PEREIRA, M. D. ; SOBRAL, C. R. S. **Insatisfação da imagem corporal e distúrbios do comportamento alimentar em mulheres: o que a mídia pode influenciar**. 21ª Semana de Pesquisa da Universidade Tiradentes “Bioeconomia e Transformação Social” 04 a 08 de novembro de 2019.

Aula 15

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Ginástica
Competência:	1 - Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias , para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo; 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 à diversidade; 6 - Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, exercendo protagonismo de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.
Habilidades:	(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos; (EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais);

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais , de modo a estabelecer relações construtivas , empáticas, éticas e de respeito à s diferenças;

(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos;

(EM13LGG601) Apropriar-se do patrimônio artístico de diferentes tempos e lugares, compreendendo a sua diversidade, bem como os processos de legitimação das manifestações artísticas na sociedade, desenvolvendo visão crítica e histórica.

Objeto de conhecimento:
Objeto específico:

Ginástica de conscientização corporal

Imagem corporal x Mídia x Atividade Física

Não há sorriso forçado e choro dissimulado que a linguagem corporal não seja capaz de revelar.

Autor: Randerson Figueiredo

| Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender o conceito de mídia;
- a entender o conceito de influência;
- a relacionar a influência da mídia na realização das práticas de atividades físicas.

| Pra começo de conversa

Prezado Leitor,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata,

especificamente, dos conhecimentos básicos relacionados a Imagem corporal x Mídia x Atividade Física.

Para início de conversa...

#SELIGANOSCONCEITOS

Mídia consiste no conjunto dos diversos meios de comunicação, com a finalidade de transmitir informações e conteúdos variados. O universo midiático abrange uma série de diferentes plataformas que agem como meios para disseminar as informações, como os jornais, revistas, a televisão, o rádio e a internet, por exemplo.

Disponível em: <https://bitly.com/AZOHu>.
Acessado em 16. jan. 2022.

Mídia é toda estrutura de difusão de informações, notícias, mensagens e entretenimento que estabelece um canal intermediário de comunicação não pessoal, de comunicação de massa, utilizando-se de vários meios, entre eles jornais, revistas, rádio, televisão, cinema, mala direta, outdoors, informativos, telefone, internet etc.

AULA PARANÁ, 2021.

Mídia produz conceitos com relação a consumo de produtos, roupas, na escolha por atividades, na forma de agir e se vestir, levando informações na construção de padrões corporais e do apelo envolvido para aquisição da “boa forma” através dos exercícios físicos e dos benefícios advindos com a prática.

AULA PARANÁ, 2021.

#SELIGANOSCONCEITOS

Influência é o ato ou efeito de influir; efeito que uma pessoa ou coisa exerce noutra.

INFOPEDIA, 2021.

Influência tem relação com o poder de influenciar e modificar o pensamento ou o comportamento de outrem sem o uso da força ou da imposição.

MICHAELIS, 2022.

REFLITAMOS

**Será que a mídia influencia as pessoas em suas compreensões
acerca do corpo ideal?**

**Para você, o que é mídia e quais são as que se fazem mais presentes
no seu dia a dia?**

Dialogando com os textos

A influência da mídia na construção da imagem corporal

Autora: Eliza Garonci Alves Vargas

A sociedade vem moldando o ideal de corpo por meio da interrelação entre a cultura e o convívio social com diferentes grupos. Com isso, é notável a expansão do mercado de produtos e serviços que auxiliem na busca pela beleza e remodelamento da aparência, levando muitos indivíduos a ultrapassarem limites para alcançar esse objetivo.

A imagem corporal revela a percepção do corpo pelo próprio indivíduo, tratando-se de uma escolha e/ou opção caracterizada conforme sua personalidade e estado emocional. Conforme Rowe et al., a imagem corporal está intimamente relacionada com a visão e sentimento de cada um em relação ao seu corpo, ou seja, é o modo com que a pessoa o reconhece e o utiliza.

Atualmente, muitos setores da sociedade, principalmente a mídia, deixam explícitas discussões acerca do corpo e padrões estéticos que valorizam o corpo perfeito, com referência em um único padrão.

Os meios de comunicação representam além de uma forma de lazer, um veículo responsável pela difusão de informações de caráter social, como, por exemplo, o rádio, a televisão, os jornais, as revistas e a Internet. No Brasil, a televisão é o recurso midiático mais difundido, seguido, atualmente, pela internet, na qual os usuários possuem acesso à informação em qualquer momento, por meio de celulares, smartphones, tablets.

Estudo realizado por Conti, em 2008, citado por Silva, assim como vários outros estudos publicados recentemente, relatam o predomínio da insatisfação com a aparência em cerca de 95% de um grupo de pessoas de diversas faixas etárias.

O sentimento da busca pela modificação do corpo vem perseguindo os indivíduos, levando-os a utilizar medidas que podem ser prejudiciais à saúde, tais como o uso de anorexígenos e anabolizantes, tratamentos estéticos variados e práticas como a indução de vômitos, jejuns prolongados, dietas de restrição, a fim de se obter resultado “milagroso” em curto espaço de tempo.

Diante da importância e necessidade de se refletir sobre o alcance do “corpo perfeito”, fruto da definição de padrões estéticos impostos pela mídia, desenvolveu-se esta pesquisa, cujo objetivo consiste na identificação da influência da mídia na concepção corporal e o modo como esta participa da construção da imagem corporal.

Ao analisar a percepção dos indivíduos na relação estabelecida entre os recursos midiáticos e os protótipos de beleza, ressalta-se a importância da atuação dos profissionais de saúde, por meio de seus conhecimentos e formações específicas, no alerta à população no que se refere à tomada de decisão e a satisfação com o próprio corpo.

Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/12-A-influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem.pdf>.

Acessado em: 16. jan. 2022.

A influência da mídia na prática de atividades físicas

Adaptado de Claudia Sueli Litz Fugikawa

De acordo com o dicionário, influência significa o poder ou ação que alguém exerce sobre pessoas ou coisas. Tem a ver com a capacidade de influenciar e modificar pensamentos ou até comportamentos de outrem sem fazer uso de força ou imposição.

Atualmente estamos inseridos em uma sociedade fortemente consumista, na qual preocupações estão relacionadas com o lucro e mecanismos de criação que tornem a vida mais confortável.

No intuito de “melhorar a vida” das pessoas, nos aspectos materiais e tecnológicos, bem como nos aspectos fisiológicos, biológicos e anatômicos, também surgem no mercado produtos variados – desde alimentos até os procedimentos clínicos/cirúrgicos – que visam a correção de supostas imperfeições.

Tudo que se faz presente ao nosso redor interfere, de alguma maneira, em nossos pensamentos e em nossas ações. O círculo de amigos, o culto a uma religião, as relações sociais e a influência da mídia são alguns dos fatores que nos tornam o que somos.

Diariamente somos bombardeados de informações que diretamente ou indiretamente nos influenciam, e isso se reflete no modo como nos relacionamos no mundo. Assim, as diferentes indústrias desenvolvem pesquisas e novas tecnologias

tentando alcançar um número cada vez maior de consumidores. Essa influencia tão presente em nossas vidas acabam por vezes criando padrões que faz o ser humano perder características fundamentais como a sua singularidade.

As estrias, as celulites, as gordurinhas localizadas, as rugas são algumas questões indesejadas quando se fala em aparência. O mercado de consumo, produz mecanismos e produtos para satisfazerem as necessidades e desejos criados por essa mesma lógica de consumo, principalmente para aquelas pessoas que nunca estão satisfeitas com a própria aparência. As indústrias de cosméticos e das academias por exemplo, criam variados artefatos, cada vez mais sofisticados, com o objetivo de adaptar os corpos às exigências da sociedade.

Atingir este tão buscado e estereotipado “ideal” de corpo ditado pela mídia é fácil? O caminho a ser percorrido por quem almeja esse modelo de corpo não é simples. Muito pelo contrário, exige sacrifícios e uma árdua rotina de exercícios e outros meios artificiais de combate contra a balança e contra o espelho.

Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/edfisica.pdf

Acessado em: 16. jan. 2022.

O Espetáculo do Corpo

O espetáculo do corpo começa com a exposição dos músculos. Nas ruas, nas praias, nos shoppings centers, nos concursos de beleza, de fitness e fisiculturismo, o músculo desponta, desperta a curiosidade, admiração e inveja alheia.

Ele é o centro das atenções nas propagandas que promovem a boa forma física, a saúde e o bem-estar.

O músculo está em todas as mídias; ele é um dos modos privilegiados de visibilidade do corpo no anonimato urbano das fisionomias, pois é o elemento central da cultura do corpo, se relaciona com ela, revela-a em seus extremos. (COURTINE, 2005, p. 83).

Disponível em: https://drive.google.com/file/d/19ypbiX_krpRliAqFkBH0gZF-4s9EnSU6/view

Acessado em: 16. jan. 2022.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. (ENEM 2017) Apesar de muitas crianças e adolescentes terem a Barbie como um exemplo de beleza, um infográfico feito pelo site Reabs.com comprovou que, caso uma mulher tivesse as medidas da boneca de plástico, ela nem estaria viva.

Não é exatamente uma novidade que as proporções da boneca mais famosa do mundo são absurdas para o mundo real. Ativistas que lutam pela construção de uma autoimagem mais saudável, pesquisadores de distúrbios alimentares e pessoas que se preocupam com o impacto da indústria cultural na psique humana apontam, há anos, a influência de modelos como a Barbie na distorção do corpo feminino.

Pescoço: Com um pescoço duas vezes mais longo e 15 centímetros mais fino do que o de uma mulher, a Barbie seria incapaz de manter sua cabeça levantada.

Cintura: Com uma cintura de 40 centímetros (menor do que a sua cabeça), a Barbie da vida real só teria espaço em seu corpo para acomodar metade de um rim e alguns centímetros de intestino.

Quadril: O índice que mede a relação entre a cintura e o quadril da Barbie é de 0,56, o que significa que a medida da sua cintura representa 56% da circunferência de seu quadril. Esse mesmo índice, em uma mulher americana média, é de 0,8.

Disponível em: <http://oglobo.globo.com>.

Acesso em: 16. jan. 2022.

Ao abordar as possíveis influências da indústria de brinquedos sobre a representação do corpo feminino, o texto analisa a:

- a) noção de beleza globalizada veiculada pela indústria cultural.
- b) influência da mídia para a adoção de um estilo de vida salutar pelas mulheres.
- c) relação entre a alimentação saudável e o padrão de corpo instituído pela boneca.
- d) proporcionalidade entre a representação do corpo da boneca e a do corpo humano.
- e) influência mercadológica na construção de uma autoimagem positiva do corpo feminino.

Questão 2. - (ENEM 2009) Nunca se falou e se preocupou tanto com o corpo como nos dias atuais. É comum ouvirmos anúncios de uma nova academia de ginástica, de uma nova forma de dieta, de uma nova técnica de autoconhecimento e outras práticas de saúde alternativa, em síntese, vivemos nos últimos anos a redescoberta do prazer, voltando nossas atenções ao nosso próprio corpo. Essa valorização do prazer individualizante se estrutura em um verdadeiro culto ao corpo, em analogia a uma religião, assistimos hoje ao surgimento de novo universo: a corpolatria.

CODO, W.; SENNE, W. O que é corpo (latria).

Coleção Primeiros Passos. Brasiliense, 1985 (adaptado).

Sobre esse fenômeno do homem contemporâneo presente nas classes sociais brasileiras, principalmente, na classe média, a corpolatria:

- a) é uma religião pelo avesso, por isso outra religião; invertem-se os sinais, a busca da felicidade eterna antes carregava em si a destruição do prazer, hoje implica o seu culto.

b) criou outro ópio do povo, levando as pessoas a buscarem cada vez mais grupos igualitários de integração social.

c) é uma tradução dos valores das sociedades subdesenvolvidas, mas em países considerados do primeiro mundo ela não consegue se manifestar porque a população tem melhor educação e senso crítico.

d) tem como um de seus dogmas o narcisismo, significando o “amar o próximo como se ama a si mesmo”.

e) existe desde a Idade Média, entretanto esse acontecimento se intensificou a partir da Revolução Industrial no século XIX e se estendeu até os nossos dias.

Questão 3. - (ENEM 2019)

Mídias: aliadas ou inimigas da educação física escolar?

No caso do esporte, a mediação efetuada pela câmera de TV construiu uma nova modalidade de consumo: o esporte telespetáculo, realidade textual relativamente autônoma face à prática “real” do esporte, construída pela codificação e mediação dos eventos esportivos efetuados pelo enquadramento, edição das imagens e comentários, interpretando para o espectador o que ele está vendo. Esse fenômeno tende a valorizar a forma em relação ao conteúdo, e para tal faz uso privilegiado da linguagem audiovisual com ênfase na imagem cujas possibilidades são levadas cada vez mais adiante, em decorrência dos avanços tecnológicos. Por outro lado, a narração esportiva propõe uma concepção hegemônica de esporte: esporte é esforço máximo, busca da vitória, dinheiro... O preço que se paga por sua espetacularização é a fragmentação do fenômeno esportivo. A experiência global do ser-atleta é modificada: a sociabilização no confronto e a ludicidade não são vivências privilegiadas no enfoque das mídias, mas as eventuais manifestações de

violência, em partidas de futebol, por exemplo, são exibidas e reexibidas em todo o mundo.

BETTI, M. Motriz, n. 2, jul.- dez. 2001 (adaptado).

A reflexão trazida pelo texto, que aborda o esporte telespetáculo, está fundamentada na:

- a) distorção da experiência do ser-atleta para os espectadores.
- b) interpretação dos espectadores sobre o conteúdo transmitido.
- c) utilização de equipamentos audiovisuais de última geração.
- d) valorização de uma visão ampliada do esporte.
- e) equiparação entre a forma e o conteúdo

| Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Compreendi o conceito de mídia		
Entendi o conceito de influência		
Relacionei a influência da mídia na realização das práticas de atividades físicas.		

REFERÊNCIAS

COURTINE, Jean-Jacques. **Os stakhanovistas do narcisismo**. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org). Políticas do Corpo: elementos para uma história das práticas corporais. 2º ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2005.

INFOPÉDIA, Dicionários Porto Editora. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/influência>. Acessado em 16 de janeiro de 2022.

MICHAELIS. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/influencia>. Acessado em 16 de janeiro de 2022.

PARANÁ. Secretaria da Educação. **A influência da mídia na prática de atividades físicas**. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/19ypbjX_krpRliAgFkBH0gZF-4s9EnSU6/view. Acessado em 16 de janeiro de 2021.

_____. Educação Física, Ensino Médio. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/edfisica.pdf. Acessado em 16 de janeiro de 2022.

SIGNIFICADOS. Disponível em: <https://www.significados.com.br/midia/#:~:text=M%C3%ADdia%20consiste%20no%20conjunto%20dos,e%20a%20internet%2C%20por%20exemplo>. Acessado em 16 de janeiro de 2022.

VARGAS, Eliza Garanonci Alves. **A influência da mídia na construção da imagem corporal**. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/12-A-influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem.pdf>. Acessado em 16 de janeiro de 2021.

Aula 16

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Ginástica
Competência:	1 - Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias , para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo; 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 à diversidade; 6 - Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, exercendo protagonismo de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.
Habilidades:	EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos; (EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais);

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais , de modo a estabelecer relações construtivas , empáticas, éticas e de respeito às diferenças;

(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos;

(EM13LGG601) Apropriar-se do patrimônio artístico de diferentes tempos e lugares, compreendendo a sua diversidade, bem como os processos de legitimação das manifestações artísticas na sociedade, desenvolvendo visão crítica e histórica.

Objeto de conhecimento:
Objeto específico:

Ginástica de conscientização corporal

Corpo e Saúde no contexto da cultura consumista



“A vida, flechada diante do espelho, fica perigosamente vazia de sentido”.

Autor: Maria Rita Kehl

Nesta aula, você aprenderá:

- a compreender o conceito de cultura;
- a entender o conceito de consumismo;
- a relacionar o Corpo e Saúde no contexto da cultura consumista.

Pra começo de conversa

Prezado(a) Leitor(a),

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, dos conhecimentos sobre Corpo e Saúde no contexto da cultura consumista.

Para início de conversa...

Considerando que já estudamos o conceito de SAÚDE, escreva abaixo o seu entendimento sobre o assunto.

#SELIGANOSCONCEITOS

Cultura é parte do que somos, nela está o que regula nossa convivência e nossa comunicação em sociedade.

Mundo Educação, 2022.
Disponível em: <https://bitly.com/SMNJS>.
Acessado em 17. jan. 2022.

Cultura para a antropologia é uma rede de significados que dá sentido ao mundo que cerca um indivíduo, ou seja, a sociedade.

PREPARA ENEM, 2022.
Disponível em: <https://www.preparaenem.com/filosofia/o-que-e-cultura.htm>.
Acessado em 17. jan. 2022.

Cultura é herança social. Por ser uma herança social, o ser humano “recebe” a cultura dos seus antepassados, mas cada pessoa, cada indivíduo é capaz de modificar a cultura herdada, pois a cultura é modificável, flexível, o ser humano “recebe” a cultura e a remodela, portanto, a cultura não é fixa. Cultura é tudo aquilo que aprendemos e compartilhamos com nossos semelhantes.

BRASIL ESCOLA, 2022.
Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/sociologia/conceituando-cultura.htm>.
Acessado em 17. jan. 2022.

#SELIGANOSCONCEITOS

Consumismo é a ação de comprar excessivamente e sem necessidade, sendo motivada por impulso ou desejo de comprar. Esse é considerado um comportamento destrutivo que impacta em diversos aspectos da vida cotidiana.

POLITIZE, 2022.

Disponível em: <https://www.politize.com.br/consumismo-o-que-e/>

Acessado em 17. jan. 2022.

Consumismo é uma compulsão que leva o indivíduo a comprar de forma ilimitada e sem necessidade bens, mercadorias e/ou serviços. Ele se deixa influenciar excessivamente pela mídia, o que é comum em um sistema dominado pelas preocupações de ordem material, na qual os apelos do capitalismo calam fundo na mente humana. Não é à toa que o universo contemporâneo no qual habitamos é conhecido como “sociedade de consumo”.

INFOESCOLA, 2022.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/psicologia/consumismo/>

Acessado em 17. jan. 2022.

REFLITAMOS

[...] a cultura consumista é o modo peculiar pelo qual os membros de uma sociedade de consumidores pensam seus comportamentos ou pelo qual se comportam de ‘forma irrefletida’ [...] (BAUMAN, 2008, p.70)

Assim, de qual forma Corpo e Saúde podem estar relacionados no contexto da cultura consumista?

Consumo do Corpo e Corpo para o Consumo - Um Estudo Sobre os Significados de Consumo Associados ao Corpo Feminino em Peças Publicitárias de Suplementos Alimentares

Autoria:

João Felipe Rammelt Sauerbronn

Karla Andrea Dulce Tonini

Marluce Dantas de Freitas Lodi

[...] Estudos relacionados ao corpo e suas formas de manifestação na sociedade de consumo tem sido realizados por acadêmicos oriundos de diversas áreas do conhecimento. O corpo se transformou em ponto central de um mercado que cresce desde a segunda metade do século XX (Castro, 2004) e tem importância muito grande para área de marketing. No sentido pósmoderno, o corpo deixou de ter exclusivamente o papel conter um indivíduo e passou a compor um mercado, que lhe confere um valor (Meamber & Venkatesh, 1999). Adotando a perspectiva de Goldenberg e Ramos (2007), o corpo se transformou em capital e, como tal, passou a ser alvo de investimentos.

As relações entre o corpo e o consumo figuram entre as preocupações de diversos acadêmicos que vem estudando o papel do corpo na mídia (Berger, 2007; Garrini, 2007; Siqueira & Faria, 2007). O corpo feminino tem tido especial atenção de pesquisadores que tratam tanto de modificações corporais (Patterson & Elliot, 2003; Cunha, 2008), quanto da imagem da mulher em propagandas (Acevedo, Nohara, Arruda, & Brashear, 2006; Nishida, 2006). [...]

Disponível em: http://www.anpad.org.br/diversos/download_zips/53/mkt2462.pdf.

Acessado em 17. jan. 2022.

Corpo, consumo e mídia

Autoria:

Ana Lúcia de Castro

Culto ao corpo é aqui definido como um conjunto de práticas e cuidados - quase rituais - despendidos ao corpo, que têm como preocupação principal a maior aproximação possível de um padrão de beleza estabelecido socialmente, que coloca a pele clara, os cabelos lisos, as formas retilíneas e a magreza como ideais de corpo belo, não se resumindo, portanto, à prática de atividade física, mas envolvendo consumo de cosméticos, alimentos da linha diet, acessórios e outros.

É consensual, dentre os autores que discutem as sociedades contemporâneas, a ideia de que a esfera do consumo vem, cada vez mais, se sobrepondo à esfera da produção, ou seja, para entendermos melhor o mundo que nos cerca, temos que lançar o olhar para a forma como as mercadorias são consumidas e os sentidos são conferidos à vida, via consumo, uma vez que a sociedade, que antes girava em torno da esfera da produção, passa agora a produzir-se na esfera do consumo. Como aponta Featherstone:

"Usar a expressão cultura de consumo significa enfatizar que o mundo das mercadorias e seus princípios de estruturação são centrais para a compreensão da sociedade contemporânea. Isso envolve um foco duplo: em primeiro lugar, na dimensão cultural da economia, a simbolização e o uso de bens materiais como 'comunicadores', não apenas como utilidades; em segundo lugar, na economia dos bens culturais, os princípios de mercado - oferta, demanda, acumulação de capital, competição e monopolização - que operam dentro da esfera dos estilos de vida, bens culturais e mercadorias" (FEATHERSTONE, 1995, p. 127).

Disponível em <file:///Users/danielmartins/Downloads/2-2-1-PB.pdf>.

Acessado em: 16. jan. 2022.

Corpo e Consumo: Implicações para a Educação Física Escolar

Autoria:

Valdiney Marques de Oliveira

Wesley Luiz Delconti

O consumismo é o foco da sociedade capitalista e a mídia é seu veículo. O pensamento da sociedade é que determina os ideais de corpo. Assim o corpo ideal na história da humanidade foi sempre adequação ao modelo exigido por cada sociedade. O tipo de corpo esperado pela sociedade é o que se adapte às suas necessidades imediatas, sejam elas relacionadas ao trabalho, à religião, à guerra ou a estética (MATA, 1999).

Não se pensou no ser, mas no ter. Quando se fala do ser, logo vem a pauta que o corpo que cada um possui não caracteriza o que ele é. O corpo está sujeito a ação do tempo e as mudanças inevitáveis e imprevisíveis. Quando o mercado impõe um modelo de corpo ideal, impera ali a marginalidade, uma vez que nem todos podem “comprar” o tal modelo, e os que o “compram”, fazem em prejuízos de outros fatores e por um tempo limitado. O auge de modelos é tão rápido e deixa marcas eternizadas na sociedade como a desvalorização do ser.

Sendo a sociedade atual consumista, logicamente o que se interessa vender é a imagem do corpo que consome. O corpo feminino, por exemplo, foi tão intimamente ligado ao consumo que sua imagem vende desde cerveja até chinelo. O corpo da modelo é anorético para vender grifes, ao ponto que o corpo masculino musculoso é para vender aparelhos, medicamentos e suplementos. A anorexia e o halterofilismo não representam saúde, mas estética, vendendo uma imagem desejada e que vende produtos para as mais diversas finalidades (FUGIKAWA, 2006).

Disponível em: http://www.cesumar.br/prppqe/pesquisa/mostras/quin_mostra/valdiney_marques_oliveira.pdf.

Acessado em: 17. jan. 2022.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. (ENEM 2019) Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar

A educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio homem mediante suas atitudes frente às exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas etc. Dessa forma, parece evidente que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, torna-se necessário adquiri-lo e construí-lo de forma individualizada constantemente ao longo de toda a vida, apontando para o fato de que saúde é educável e, portanto, deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas sobretudo em um contexto didático-pedagógico.

GUEDES, D. P. Motriz, n. 1, 1999.

A educação para a saúde pressupõe a adoção de comportamentos com base na interação de fatores relacionados à:

- a) a adesão a programas de lazer.
- b) opção por dietas balanceadas.
- c) constituição de hábitos saudáveis.
- d) evasão de ambientes estressores.
- e) realização de atividades físicas regulares.

Questão 2. - (ENEM 2009) O convívio com outras pessoas e os padrões sociais estabelecidos moldam a imagem corporal na mente das pessoas. A imagem corporal idealizada pelos pais, pela mídia, pelos grupos sociais e pelas próprias pessoas desencadeia comportamentos estereotipados que podem comprometer a saúde. A busca pela imagem corporal perfeita tem levado muitas pessoas a procurar alternativas ilegais e até mesmo nocivas à saúde.

*Revista Corpoconsciência.
FEFISA, v. 10, n° 2, Santo Andre, jul./dez. 2006, (adaptado).*

A imagem corporal tem recebido grande destaque e valorização na sociedade atual. Como consequência:

- a) a ênfase na magreza tem levado muitas mulheres a depreciar sua autoimagem, apresentando insatisfação crescente com o corpo.
- b) as pessoas adquirem a liberdade para desenvolver seus corpos de acordo com critérios estéticos que elas mesmas criam e que recebem pouca influência do meio em que vivem.
- c) a modelagem corporal é um processo em que o indivíduo observa o comportamento de outras, sem, contudo, imitá-los.
- d) o culto ao corpo produz uma busca incansável, trilhada por meio de árdua rotina de exercícios, com pouco interesse no aperfeiçoamento estético.
- e) o corpo tornou-se um objeto de consumo importante para as pessoas criarem padrões de beleza que valorizam a raça a qual pertencem.

| Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Compreendi o conceito de cultura		
Entendi o conceito de consumismo		
Relacionei o Corpo e Saúde no contexto da cultura consumista		

REFERÊNCIAS

BRASIL ESCOLA. **Conceituando Cultura**. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/sociologia/conceituando-cultura.htm>. Acessado em 17. jan. 2022.

MUNDO EDUCAÇÃO. **Cultura. Qual o conceito de cultura?**. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/sociologia/conceito-cultura.htm#:~:text=A%20cultura%20%C3%A9%20parte%20do,e%20nossa%20comunica%C3%A7%C3%A3o%20em%20sociedade.&text=A%20cultura%20possui%20tanto%20aspectos,o%20comportamento%2C%20formas%20de%20r eligiosidade>. Acessado em 17. jan. 2022.

PREPARA ENEM. **O que é cultura?**. Disponível em: <https://www.preparaenem.com/filosofia/o-que-e-cultura.htm>. Acessado em 17. jan. 2022.

POLITIZE. **Consumismo: você sabe o que é isso?**. Disponível em: <https://www.politize.com.br/consumismo-o-que-e/>. Acessado em 17. jan. 2022.

INFOESCOLA. **Consumismo**. Disponível em: <https://www.infoescola.com/psicologia/consumismo/>. Acessado em 17. jan. 2022.



MÓDULO V

Aula 17

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Corpo humano
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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.; (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.; (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
Objeto de conhecimento:	Corpo humano
Objeto específico:	Introdução ao corpo humano

“O corpo humano é um desenho lindo da natureza, que como as paisagens mais belas devem sim, serem contempladas.

Autora: Aline Ignacio

Nesta aula, você aprenderá:

- a conhecer os conceitos de anatomia e fisiologia;
- a compreender a constituição do corpo humano;
- a conhecer os principais sistemas do corpo humano.

Pra começo de conversa

Prezado Leitor,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, dos Conhecimentos sobre corpo, mais precisamente as

diferentes estruturas e funções que compõem os sistemas esquelético e muscular.

Para início de conversa...

Você deve estar se questionando a razão do por que estudar anatomia e fisiologia humana. Sabe-se que o corpo humano possui vários mecanismos e conhecer e entender a sua composição e o seu funcionamento nos proporciona conhecer melhor a nós mesmos. Dessa forma, entenda os conceitos de cada uma dessas ciências.

#SELIGANOSCONCEITOS

Anatomia é uma palavra grega que significa “cortar em partes ou separar”. Ela é uma ciência que estuda a estrutura e a constituição do corpo humano.

FERREIRA e ARAÚJO, 2014.

Fisiologia também é uma palavra grega e o seu significado é “estudo da natureza, da função”. É uma ciência que trata do funcionamento do organismo e a forma como a vida se manifesta.

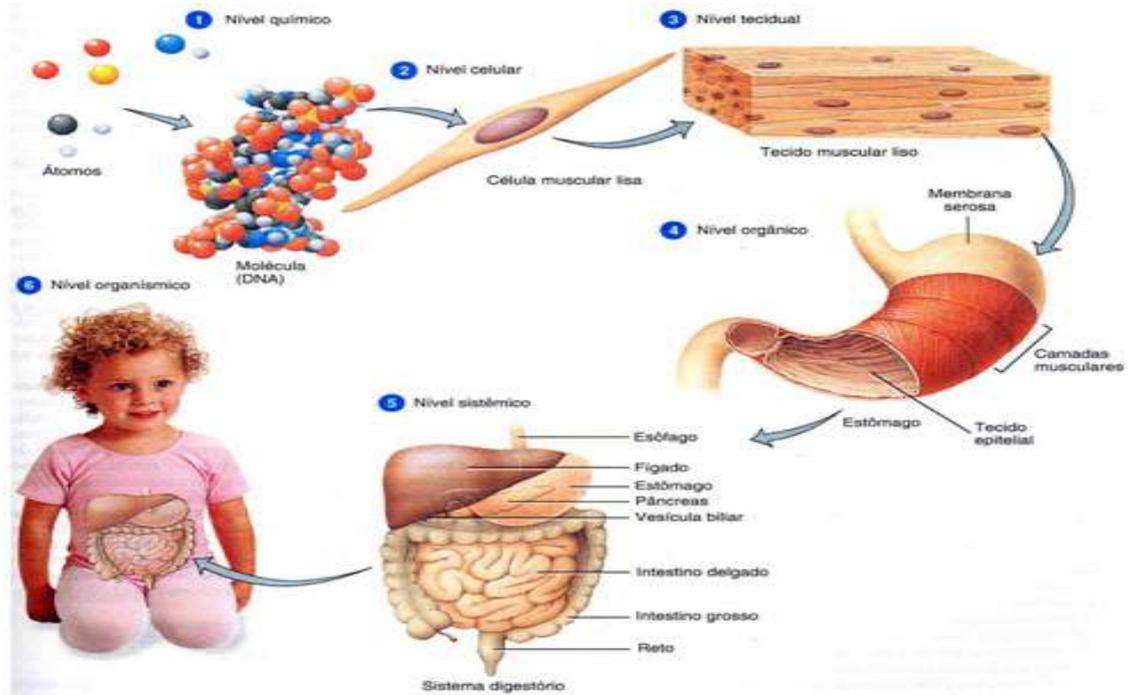
FERREIRA e ARAÚJO, 2014.

Essas duas ciências são interdependentes. Elas explicam-se e completam-se e por conta disso se torna mais prazeroso entender o seu conteúdo quando se estuda a estrutura junto com a função que ela desempenha.

De acordo com o método de observação, a anatomia possui três subdivisões, a saber: microscópica, mesoscópica e macroscópica. E a anatomia é subdividida em sistemática ou descritiva, topográfica ou regional, radiográfica, de superfície, seccional e comparada.

COMO O CORPO HUMANO É CONSTITUÍDO?

Figura 1 – Constituição do corpo humano



Disponível em: <https://www.auladeanatomia.com/anatomia/441/abordagens-anatomicas>.

Acessado em 18. jan. 2022.

O corpo humano está em constante funcionamento, desenvolvendo atividades como respirar, transportar oxigênio para as células através da circulação sanguínea; a musculatura se contrai e relaxa em cada movimento realizado e variadas informações são transmitidas por meio do sistema nervoso. Tudo ocorrendo de maneira síncrona permitindo o desenvolvimento e continuidade da vida.

A estrutura do corpo humano e o seu funcionamento estão relacionados com a sua constituição. Esta podendo ser a nível químico, celular, tecidual, orgânico, sistêmico e organizmico, que é o maior nível organizacional.

De modo geral, o corpo humano é formado, no nível químico, de átomos que interligados formam as moléculas, a união destas resultam no nível celular que é composto pelas células que juntas formam os tecidos (nível

tecidual), o conjunto destes por sua vez formam os órgãos (nível orgânico) que por fim formam os sistemas (nível sistêmico).

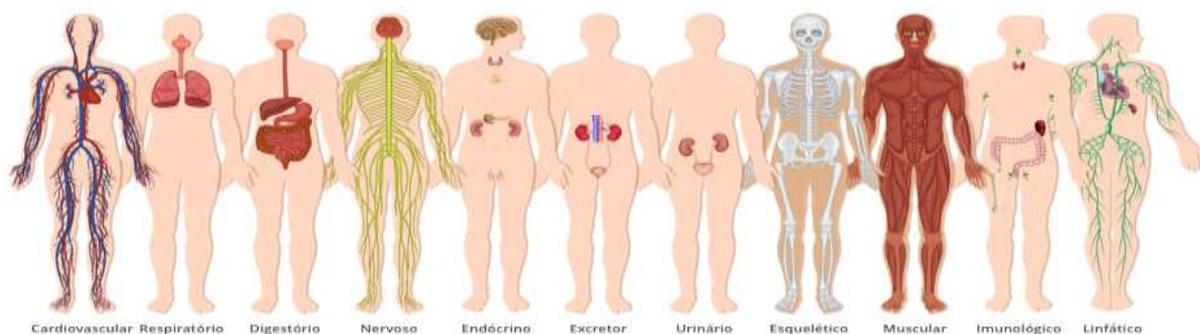
A célula é a unidade básica da matéria viva. É constituída por núcleo, citoplasma, organelas e membrana celular que garantem as suas características. Salienta-se que o corpo humano é multicelular, existindo assim diversos tipos de células que desempenham em conjunto, diferentes funções. Para cada grupo semelhante de células há uma função específica para cada tecido que compõem. Os tecidos humanos são divididos em quatro tipos: tecido epitelial, conjuntivo, nervoso e muscular.

- **Tecido epitelial** – reveste e protege toda a superfície e as cavidades do corpo. Realiza ainda funções de absorver, secretar e excretar.
- **Tecido conjuntivo** – preenche os espaços intracelulares, tem função de sustentar, ligar e apoiar as estruturas corporais.
- **Tecido nervoso** – composto por células responsáveis por gerar e transmitir os impulsos nervosos, essas células são altamente especializadas e se chamam neurônios.
- **Tecido Muscular** – formado por fibras musculares que desempenham a função de gerar o movimento do corpo através da contração muscular.

O conjunto de tecido forma diferentes órgãos que vão se relacionar entre si para realizarem uma função definida, e com isso há a formação de um sistema. O corpo humano é composto por diversos sistemas, cada um desempenhando um papel de modo integrado e funcionando harmonicamente para que o organismo seja saudável.

OS PRINCIPAIS SISTEMAS DO CORPO HUMANO

Figura 2 – Sistemas do corpo humano



Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>. Acessado em 18. jan. 2022.

VOCÊ SABIA?

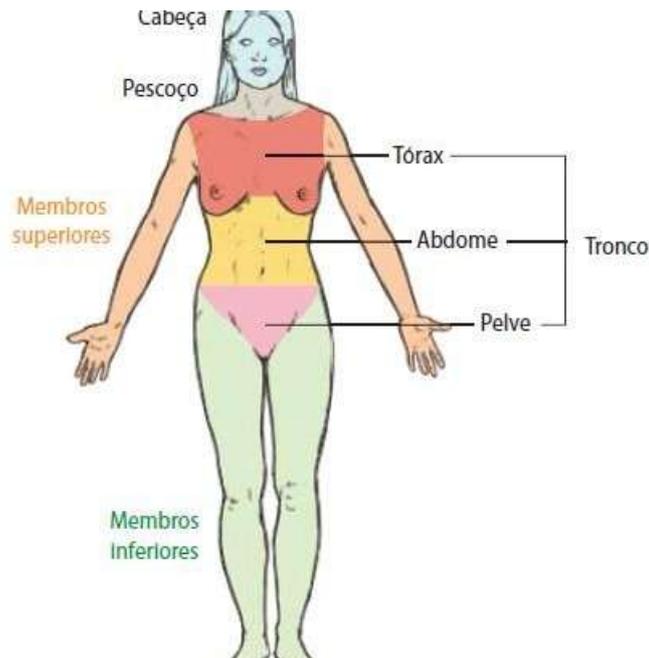
“Você sabia que a nomenclatura anatômica foi criada para unificar a linguagem e facilitar o estudo e o entendimento da anatomia por todos? Ela utiliza termos específicos para descrever a forma e o posicionamento das estruturas do corpo humano. Antigamente, utilizavam-se os epônimos e existiam várias denominações para descrever a mesma estrutura, o que causava confusão, com isso foi necessário elaborar princípios gerais para uniformizar os termos. Hoje, para criar um novo termo deve-se utilizar o Latim (língua oficial), a palavra deve indicar forma e posição, os termos usuais devem ser abreviados, não pode utilizar epônimos e a palavra deve ser traduzida para o vernáculo do País.”

FERREIRA e ARAÚJO, 2014.

DIVISÃO DO CORPO HUMANO

A partir da divisão por segmentos o corpo humano é dividido em cabeça (crânio e face), pescoço, tronco (tórax, abdome e pelve), membros superiores (ombros, braços, antebraços e mãos) e membros inferiores (quadril, coxas, joelhos e pés).

Figura 3 – Divisão do corpo por segmentos



Disponível em: https://www.researchgate.net/figure/Figura-4-Divisao-do-corpo-humano-em-segmentos-Alem-do-padrao-postural-a-ser_fig1_313588699. Acessado em 18. jan. 2022.

POSIÇÃO ANATÔMICA

Figura 4 – Posição anatômica



Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/76317876/posicao-anatomica>.

Acessado em 18. jan. 2022.

CONHEÇA AS PRINCIPAIS POSIÇÕES ANATÔMICAS PARA SE PREPARAR PARA O CURSO DE MEDICINA

Qual a posição anatômica de referência?

Também chamada de posição de estudo anatômico, esse é um posicionamento usado universalmente como referência para estudar o corpo humano. O objetivo é favorecer a análise de todos os detalhes da estrutura corporal.

Essa posição pode ser descrita como **um indivíduo em pé e com a postura ereta, além dos membros superiores rentes ao tronco e os inferiores paralelos. As mãos ficam espalmadas para a frente e os pés direcionados para a mesma direção, enquanto a cabeça também olha para o horizonte.**

Uma curiosidade interessante é saber porque a referência não considera o antebraço em pronação e sim em supinação (com as palmas da mão para frente). A diferença é que no segundo caso os ossos rádio e ulna não ficam cruzados como no primeiro, o que vai facilitar o entendimento das estruturas nessa região.

Quais as principais posições anatômicas?

Fora a posição de referência, existem variações de posições anatômicas que também podem ser utilizadas para estudo, para realizar um atendimento clínico ou qualquer outro procedimento. Veja a seguir quais são elas.

Decúbito ventral

O decúbito ventral ou posição prona acontece quando o corpo está deitado em uma superfície, mas **com a face e a região do abdômen voltada para baixo**. Em termos populares, é o mesmo que dizer que a pessoa está deitada “de barriga para baixo” ou “de bruços”.

Decúbito dorsal

Ao contrário do item anterior, o decúbito dorsal ou posição supina **é quando o corpo está deitado com a face para cima**. Pode-se dizer que essa é a postura de descanso ou repouso mais tradicional.

Decúbito lateral

Essa é a posição na qual **o corpo está deitado de lado**, virado para a esquerda ou para a direita. A postura mais recomendada pelos especialistas para ter uma boa noite de sono é justamente a de decúbito lateral, com um travesseiro entre os joelhos.

Disponível em: <https://blog.estacio.br/estude-na-estacio/posicoes-anatomicas/>.
Acessado em 18. jan. 2022.

PENSANDO FORA DA CAIXINHA

Para aprofundar ainda mais seus conhecimentos sobre anatomia e fisiologia, converse com seu professor de Biologia e discuta com ele as informações presentes neste material estruturado e a partir delas potencialize seus conhecimentos sobre o Corpo Humano.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. O estudo do corpo humano possibilita sua análise em diferentes níveis. Quando estudamos um conjunto de células semelhantes que desempenham a mesma função estamos analisando um:

- a) tecido.
- b) sistema.
- c) órgão.
- d) organismo.
- e) átomo.

Questão 2. Os órgãos do nosso corpo fazem parte de diferentes sistemas. O coração, o estômago e a traqueia fazem parte, respectivamente, de quais sistemas?

- a) Sistema cardiovascular, sistema respiratório e sistema digestório.
- b) Sistema cardiovascular, sistema digestório e sistema respiratório.
- c) Sistema cardiovascular, sistema urinário e sistema digestório.
- d) Sistema respiratório, sistema digestório e sistema urinário.
- e) Sistema respiratório, sistema urinário e sistema respiratório.

Questão 3. Analise as alternativas a seguir e marque aquela que indica corretamente o maior órgão do corpo humano.

- a) Pele
- b) Pulmão
- c) Rim
- d) Fígado
- e) Baço

| Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Conheci os conceitos de anatomia e fisiologia		
Compreendi a constituição do corpo humano		
Conheci os principais sistemas do corpo humano		

REFERÊNCIAS

BLOG ESTÁCIO. **Conheça as principais posições anatômicas para se preparar para o curso de medicina.** Disponível em: <https://blog.estacio.br/estude-na-estacio/posicoes-anatomicas/>. Acessado em 18. jan. 2022.

FERREIRA, Ana Cristina Saude Neres; ARAÚJO, Thais Broges de. **Anatomia e Fisiologia Humana.** Brasília – DF: NT Editora, 2014. Disponível em: <https://avant.grupont.com.br/dirVirtualLMS/arquivos/texto/f41ff9a52e848abe53e3d3410e7d9754.pdf>. Acessado em 18. jan. 2022.



Aula 18

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Corpo humano
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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.; (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.; (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
Objeto de conhecimento:	Corpo humano
Objeto específico:	Sistema Esquelético

“Corpo bonito é aquele que tem uma pessoa feliz dentro dele.

Autor: Desconhecido

Nesta aula, você aprenderá:

- a conhecer as diferentes estruturas que compõem o sistema esquelético;
- a compreender as diferentes funções do sistema esquelético.

Pra começo de conversa

Prezado Leitor,

A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, dos Conhecimentos sobre corpo, mais precisamente as diferentes estruturas e funções que compõem os sistemas esquelético.

Para início de conversa...

O sistema esquelético é composto pelo conjunto de ossos e cartilagens que se interligam formando o arcabouço do corpo humano e ainda desempenha várias funções.

Figura 1 – Ilustração do livro De Humani Corporis Fabrica, de Andreas Vesalius de Bruxelas



Disponível em: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/Vesalius_164frc.png.
Acessado em 19. jan. 2022.

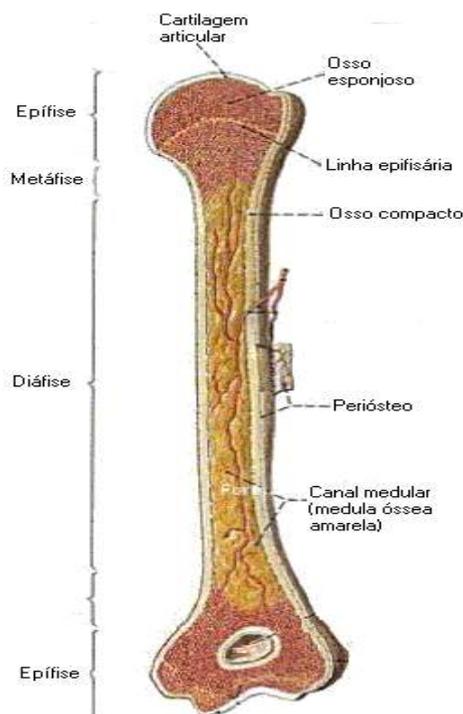
FUNÇÕES DO SISTEMA ESQUELÉTICO

1. Servir de suporte para as partes moles do corpo;
2. Proteção das estruturas ou órgãos vitais (Sistema nervosa central, pulmão, coração);
3. Servir de base mecânica para a realização dos movimentos;
4. Armazenar minerais e íons (cálcio, fósforo, magnésio);
5. Produção de células sanguíneas (hematopoese).

ESQUELETO E OSSOS

Os ossos são estruturas duras e calcificadas, possuem origem, estrutura e função semelhantes. Ao considerar o aspecto macroscópico, os ossos apresentam duas substâncias: uma compacta (densa e sólida), outra esponjosa (retículo trabecular, cujos espaços são preenchidos por medula óssea) em quantidade distinta num mesmo osso. A parte compacta está predominantemente na diáfise dos ossos longos, envolve uma cavidade medular central e contém medula óssea; já a parte esponjosa está predominantemente nas epífases dos ossos longos e curtos, sendo revestido por uma fina camada de osso compacto.

Figura 2 – Diáfise óssea e Epífase óssea



Disponível em:

<https://www.sobiologia.com.br/conteudos/Corpo/sistemaesqueletico2.php>

Acessado em 19. jan. 2022.

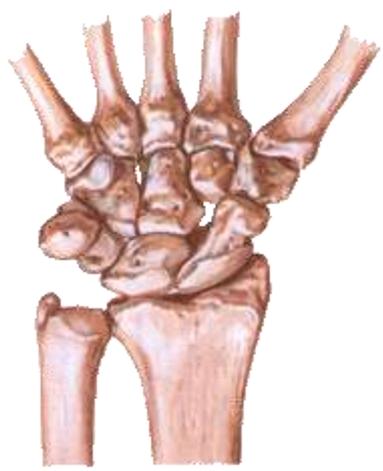
O processo pelo qual os ossos se formam é chamado de ossificação. O esqueleto do embrião humano é composto de tecido conjuntivo fibroso ou

cartilagem hialina. Esta ossificação inicia por volta da sexta ou sétima semana de vida embrionária e continua ao longo da vida adulta.

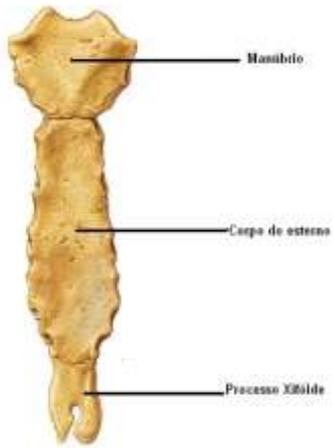
CLASSIFICAÇÃO DOS OSSOS

Os ossos são classificados a partir de sua forma geométrica em: longos, curtos e planos.

Ossos longos	
<ul style="list-style-type: none">• São aqueles cujo comprimento predomina sobre a largura e espessura, e funcionam como alavancas. Ex: fêmur, úmero.	<p>Figura 3 - Fêmur</p>  <p>Disponível em: https://imagensemoldes.com.br/osso-png/ Acessado em 19. Jan. 2022.</p>
Ossos curtos	
<ul style="list-style-type: none">• São aqueles em que o comprimento, largura e espessura são equivalentes, costumam normalmente ser cubóides, têm várias faces articulares e são encontrados confinados nos espaços onde ocorre transferência de força. Ex: cubóide, trapézio.	

	<p>Figura 4 - Carpos</p>  <p>Disponível em: https://dicasradiologia.blogspot.com/2019/06/quantos-ossos-tem-no-corpo-humano.html.</p> <p>Acessado em 19. jan. 2022.</p>
--	--

Ossos planos

<ul style="list-style-type: none"> • São aqueles cujo comprimento e largura predomina sobre a espessura, servem para a inserção muscular ou para proteção de órgãos. Ex: parietal, frontal. 	<p>Figura 5 – Esterno</p>  <p>Disponível em: https://conhecimentocientifico.com/esterno/.</p> <p>Acessado em 19. jan. 2022.</p>
--	---

Alguns outros não são classificados de acordo com a forma geométrica:

Ossos irregulares

- Não apresentam forma geométrica definida. Ex: vertebrae, maxilla.

Figura 6 - Vértebra



Disponível em: <https://www.infoescola.com/wp-content/uploads/2010/02/vertebras-1104732263.jpg>.

Acessado em 19. jan. 2022.

Ossos sesamóides

- São ossos que se desenvolvem nos tendões ou entre tendões em resposta às tensões que esses são submetidos na articulação. Ex: patela.

Figura 7 - Patela



Disponível em: <https://blog.jaleko.com.br/anatomia-do-joelho-humano-tudo-o-que-voce-precisa-saber/>.

Acessado em 19. jan. 2022.

Ossos suturais

- São ossos extras que se interpõem entre as linhas de sutura dos ossos do crânio.

Figura 8 – Crânio



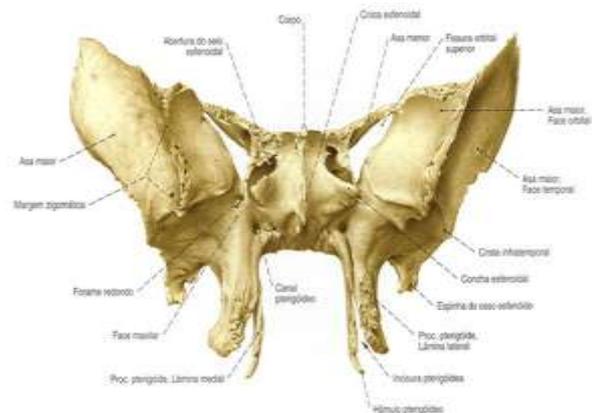
Disponível em: http://culturasdocorpo.blogspot.com/2015/04/sistema-esqueletico_29.html

Acessado em 19. jan. 2022.

Ossos pneumáticos

- São ossos ocos, adjacentes à cavidade nasal e possuem ar. Ex: esfenóide.

Figura 9 – Esfenóide



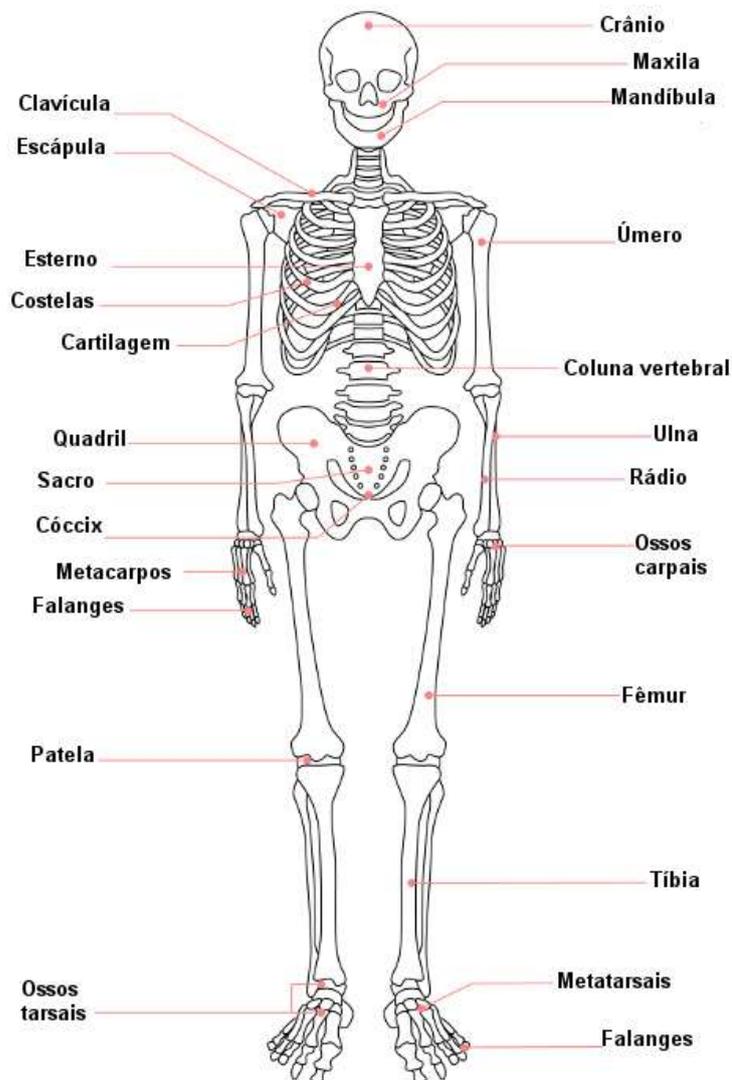
Disponível em: <https://www.auladeanatomia.com/sistemas/269/osso-esfenóide>

Acessado em 19. jan. 2022.

DIVISÃO DO SISTEMA ESQUELÉTICO

O esqueleto humano adulto tem 206 ossos agrupados em duas partes principais: o esqueleto axial e o esqueleto apendicular.

Figura 10 – Esqueleto



Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-esqueletico.htm>

Acessado em 19. jan. 2022.

Figura 11 – Esqueleto appendicular e axial



Esqueleto Apendicular



Esqueleto Axial

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-esqueletico.htm>.

Acessado em 19. jan. 2022.

O esqueleto apendicular é composto por 126 ossos. Sendo estes dos membros superiores, inferiores e pelos cíngulos peitoral e pélvico.

- Membros superiores: braços (2 ossos), antebraços (4 ossos) e mãos (54 ossos).
- Membros inferiores: coxas (2 ossos), pernas (4 ossos) e pés (52 ossos).
- Cíngulo peitoral: (4 ossos).
- Cíngulo pélvico (2 ossos).

O esqueleto axial é composto por 80 ossos. Sendo formado pelos ossos da cabeça, pescoço e tronco.

- Cabeça: crânio (8 ossos), face (14 ossos) e audição (6 ossos).
- Pescoço: hióide (1 osso) e vertebrae cervicais (7 ossos).
- Tronco: esterno (1 osso), costela (24 ossos) e vertebrae (12 torácicas, 5 lombares, 5 sacrais e 4 coccígeas).

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. Sabemos que o esqueleto de um adulto e o de uma criança apresentam algumas diferenças. A respeito do esqueleto humano nas diferentes fases da vida, marque a alternativa correta.

- a) O esqueleto de um adulto apresenta aproximadamente 150 ossos.
- b) Em uma criança, observa-se um número maior de ossos, que, posteriormente, serão absorvidos pelo corpo.
- c) No adulto, observa-se um número menor de ossos, pois, à medida que ocorre o desenvolvimento, muitos ossos unem-se.
- d) Em uma criança existe um número menor de ossos, pois, nessa fase, essas estruturas são constituídas por cartilagem.
- e) Em crianças e adultos encontramos o mesmo número de ossos.

Questão 2. Os ossos são responsáveis, além da sustentação do corpo, pela produção de células sanguíneas, proteção de órgãos vitais e armazenamento de sais minerais. Esses órgãos são formados por tecido ósseo, um tipo de tecido:

- a) epitelial.
- b) muscular.
- c) conjuntivo.
- d) nervoso.
- e) adiposo.

Questão 3. De acordo com o seu formato, os ossos são comumente classificados em longos, curtos, planos, irregulares e sesamóides. Analisando as alternativas a seguir, marque aquela em que é citado um osso irregular.

- a) Tarso.
- b) Ulna.
- c) Patela.
- d) Carpo.
- e) Vértebras.

Questão 4. O esqueleto humano pode ser dividido em axial e apendicular. Entre os ossos citados a seguir, marque o único encontrado no esqueleto apendicular.

- a) Crânio.
- b) Costelas.
- c) Esterno.
- d) Rádio.
- e) Vértebras.

Questão 5. Analise as alternativas a seguir e marque aquela em que encontramos apenas ossos que fazem parte do tronco.

- a) Patela, ulna e clavícula.
- b) Ulna, fêmur e fíbula.
- c) Maxilar, vértebras e rádio.
- d) Esterno, costelas e vértebras.
- e) Clavícula, occipital e esterno.

| Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Conheci as diferentes estruturas que compõem o sistema esquelético		
Compreendi as diferentes funções do sistema esquelético		

REFERÊNCIAS

ELEMENTOS DE ANATOMIA HUMANA. **Sistema Esquelético**. Disponível em:

https://cesad.ufs.br/ORBI/public/uploadCatalago/16090115102012Elementos_d_e_Anatomia_Humana_Aula_3.pdf. Acessado em 19. Jan. 2022.

Aula 19

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Corpo humano
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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.; (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.; (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
Objeto de conhecimento:	Corpo humano
Objeto específico:	Sistema muscular

“O corpo humano é um desenho lindo da natureza, que como as paisagens mais belas devem sim, serem contempladas. “

Autora: Aline Ignacio

Nesta aula, você aprenderá:

- a conhecer as diferentes estruturas que compõem o sistema muscular;
- a compreender as diferentes funções do sistema muscular.

Pra começo de conversa

Prezado Leitor,

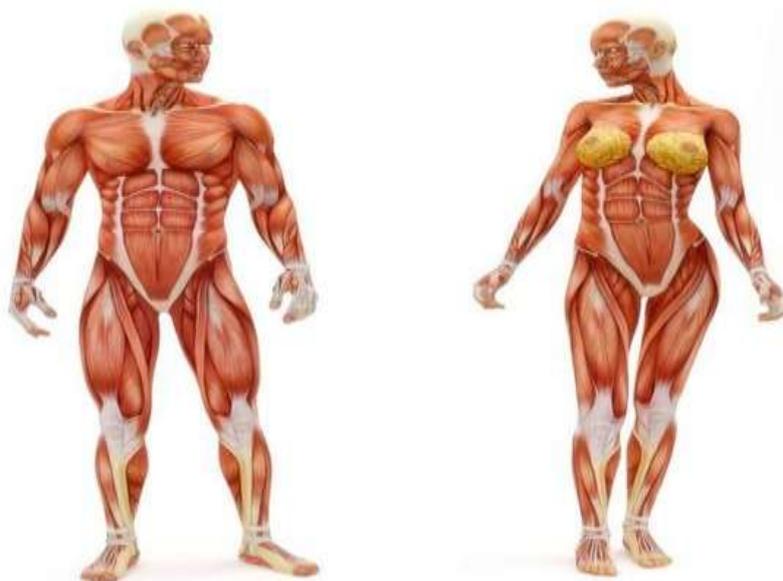
A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, dos Conhecimentos sobre corpo, mais precisamente as diferentes estruturas e funções que compõem os sistemas muscular.

Para início de conversa...

O sistema muscular é formado por uma enorme variedade de músculos espalhados por todo o corpo, com tamanhos, formas e funções diversas. Formado por aproximadamente 600 músculos e corresponde a cerca de 50% do peso total corporal.

Figura 1 - Músculos do Corpo Humano



Disponível em:
[https://br.pinterest.com/pin/625578204469466017/?amp_client_id=CLIENT_ID\(\)&mweb_unauth_id={{default.session}}&simplified=true](https://br.pinterest.com/pin/625578204469466017/?amp_client_id=CLIENT_ID()&mweb_unauth_id={{default.session}}&simplified=true)
Acessado em 15. fev. 2022.

FUNÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

6. Estabilidade corporal;
7. Realização de movimentos;
8. Produção de calor (manutenção da temperatura corporal);
9. Auxílio na pressão e nos fluxos sanguíneos.

A propriedade de movimento envolve não só os movimentos visíveis como andar, mas também movimentos microscópicos, como os dos órgãos internos do corpo. (INFOESCOLA, 2022)

OS MÚSCULOS

Os músculos são estruturas individualizadas ou agrupadas que cruzam uma ou mais articulações e pela sua contração são capazes de realizar movimentos. Este é efetuado por células especializadas denominadas fibras musculares, cuja energia latente é, ou pode ser, controlada pelo sistema nervoso. (CEULP/ULBRA, 2022)

Os músculos podem ser classificados em voluntários e involuntários, enquanto que de acordo com a sua função, podem ser classificados como agonistas, sinergistas ou antagonistas. (TUA SAÚDE, 2021)

De acordo com as suas características de contração:

- Voluntário: quando a sua contração é coordenada pelo sistema nervoso, que é influenciado pelo desejo da pessoa;
- Involuntário: quando a contração e o relaxamento do músculo não depende da vontade da pessoa, acontecendo de forma regular, como no caso do músculo cardíaco e do músculo presente no intestino que permite os movimentos peristálticos.

De acordo com a sua função, podem ser classificados em:

- Agonista: são os músculos principais que ativam um movimento específico do corpo, eles se contraem ativamente para produzir um movimento desejado;
- Sinergista: são aqueles que participam auxiliando a movimentação principal ou estabilizando as articulações para que não ocorram movimentos indesejáveis durante a ação principal;
- Antagonista: músculos que se opõem à ação dos agonistas. Quando o agonista contrai-se, o antagonista relaxa progressivamente produzindo um movimento suave.

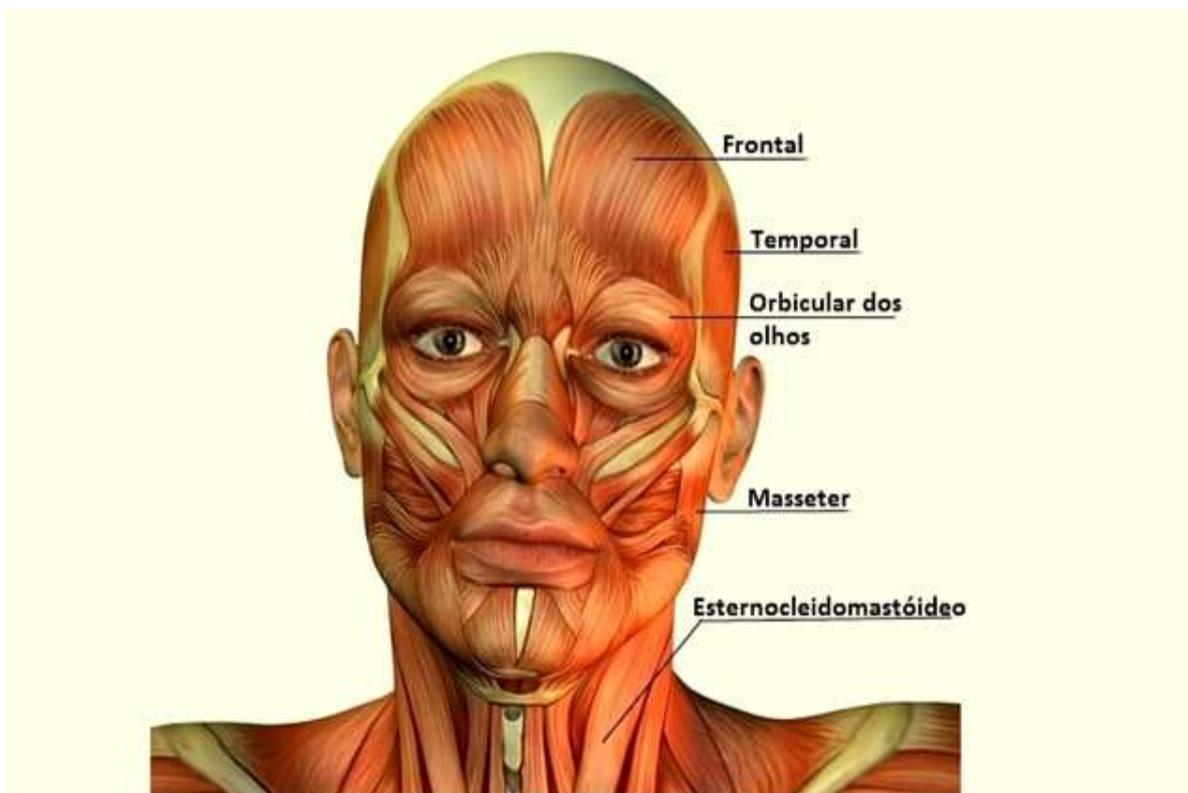
Podem ainda ser classificados quanto à Situação em superficiais ou cutâneos e profundos ou subaponeuróticos; quanto à Forma em longos, curtos e largos; quanto à Disposição da fibra em reto, transverso e oblíquo; quanto à Nomenclatura em ação, ação associado à forma, associado à localização, forma, localização e número de origem. (CEULP/ULBRA, 2022)

GRUPOS MUSCULARES

Os músculos são assim agrupados: músculos da cabeça e do pescoço, músculos do tórax e abdomen, músculos dos membros superiores e músculos dos membros inferiores.

Músculos da Cabeça e do Pescoço

Figura 2 – Músculos da cabeça e do pescoço



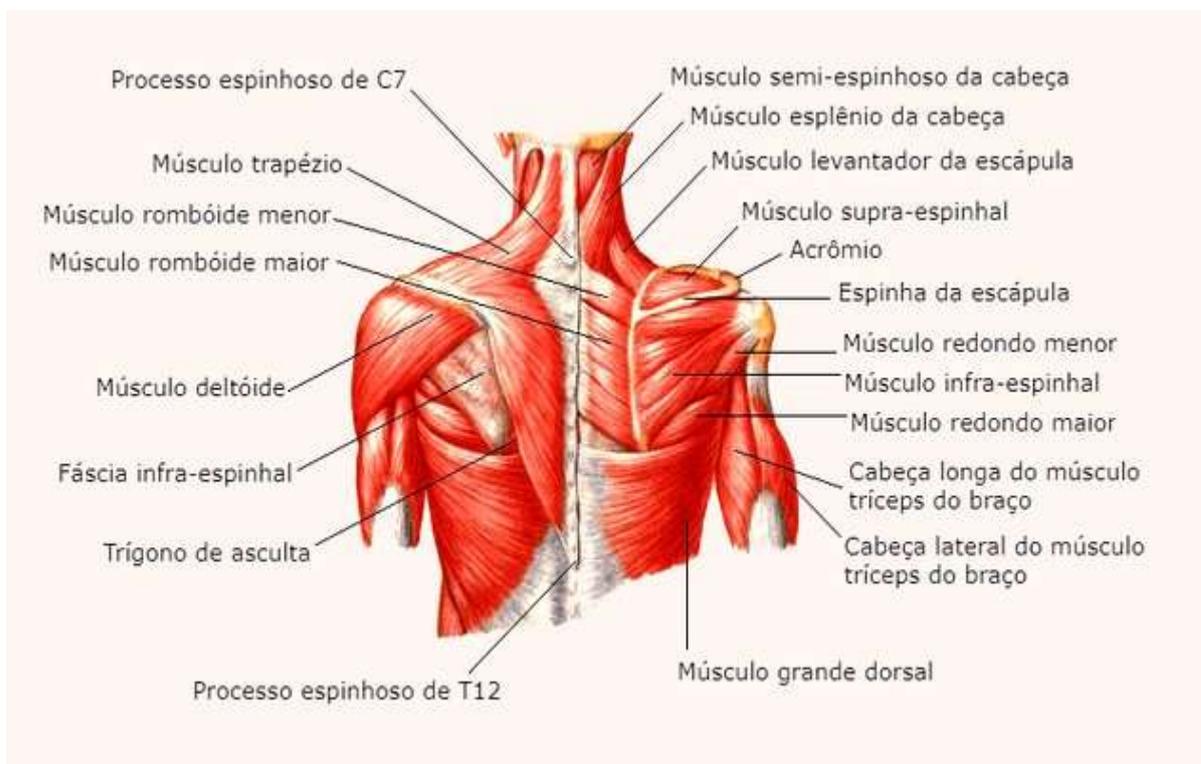
Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistema-muscular/>.
Acessado em 16. fev. 2022.

- Composto por mais de 30 pequenos músculos;
- Ajudam a expressar os sentimentos, mover os maxilares ou manter a cabeça erguida.

Músculo	Ação
Frontal	Mastigar ou morder.
Masseter	Movimentam as mandíbulas.
Esternocleidomastoideo	Permite a cabeça girar ou se inclinar para frente e para trás.

Músculos do Tórax e do Abdômen

Figura 3 – Principais músculos das costas e tórax



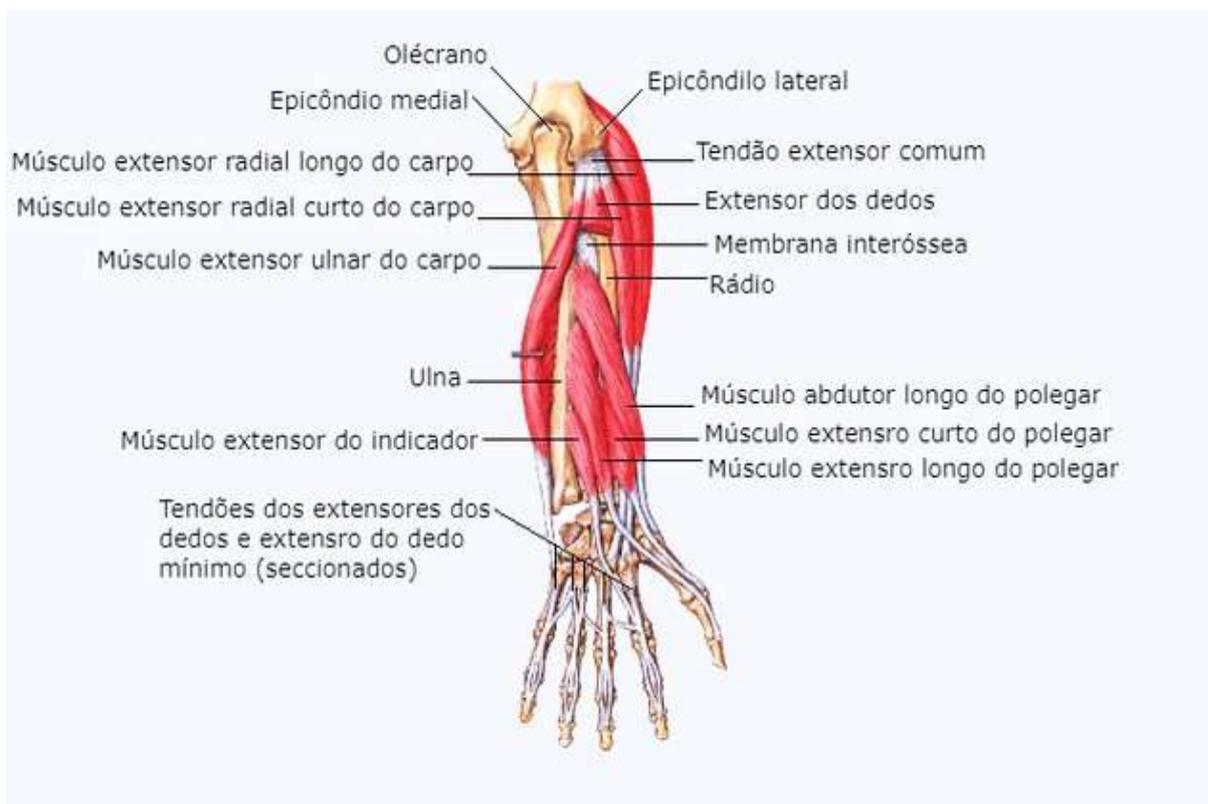
Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistema-muscular/>.
Acessado em 16. fev. 2022.

- Permitem a respiração, impedem o corpo de se curvar e ceder ao próprio peso, entre outros movimentos.

Músculo	Ação
Peitoral e Deltoide	Levantar peso.
Intercostais	Atuam em conjunto com o diafragma para levarem o ar até os pulmões.
Oblíquo	Inclina o tórax para a frente.

Músculos dos Membros Superiores

Figura 4 – Principais músculos do antebraço



Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistema-muscular/>.
Acessado em 16. fev. 2022.

- Capaz de fazer a pressão exata;
- Permitem flexibilidade e precisão para tarefas delicadas ou que exigem muita força.

Músculo	Ação
Bíceps	Está ligado aos ossos omoplata e radio, ao se contrair faz o braço se dobrar.
Oponente do polegar	Permite o movimento do polegar, pois utiliza músculos do antebraço e da mão.
Curto adutor	Movimento para fora do polegar.

Músculos dos Membros Inferiores

Figura 5 – Principais músculos do membro inferior



Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistema-muscular/>.
Acessado em 16. fev. 2022.

- São os mais fortes do corpo;
- Graças a esse grupo muscular podemos ficar de pé e manter o equilíbrio.

Músculo	Ação
Sartório	É o mais longo músculo do corpo, ao se contrair dobra a perna e gira o quadril.
Flexores dorsais	Fazem os dedos do pé levantarem.
Tendão de Aquiles	É o tendão mais forte do corpo, inserido no osso calcâneo.
Sóleo, Plantar delgado e Gastrocnêmio	São músculos flexores plantares responsáveis pelo movimento das bailarinas de ficar na ponta dos pés.

TIPOS DE MÚSCULOS

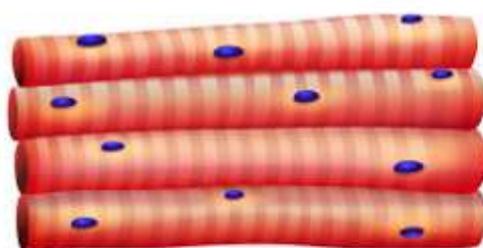
O corpo humano é formado por três tipos musculares diferentes: o estriado esquelético, o estriado cardíaco e o não estriado ou liso.

Os músculos estriados esqueléticos estão normalmente associados ao sistema esquelético e possuem apenas movimentação voluntária, ou seja, sua contração é consciente. O termo estriado está associado ao fato de que esses músculos apresentam bandas claras e escuras, que se dispõem de maneira alternada quando observadas em microscopia óptica. (SANTOS, 2022)

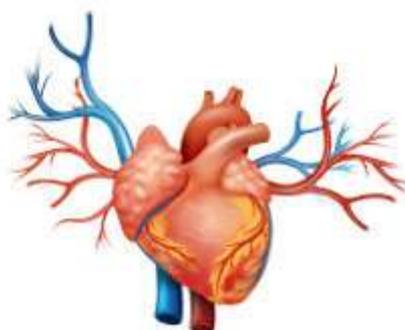
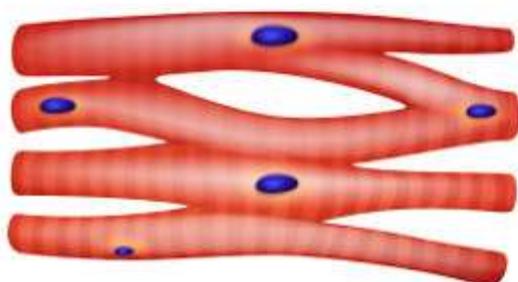
Os músculos estriados cardíacos, como o próprio nome indica, são exclusivos do coração. Eles possuem aparência estriada, como o esquelético, mas apresentam contrações involuntárias e vigorosas. (SANTOS, 2022)

Os músculos não estriados ou lisos, por sua vez, apresentam contração involuntária e lenta e são encontrados no sistema digestório e respiratório, bem como em algumas estruturas ocas, como a bexiga urinária e o intestino delgado. Uma de suas características mais marcantes é a ausência de estriações, o que é observado nos outros tipos musculares. (SANTOS, 2022)

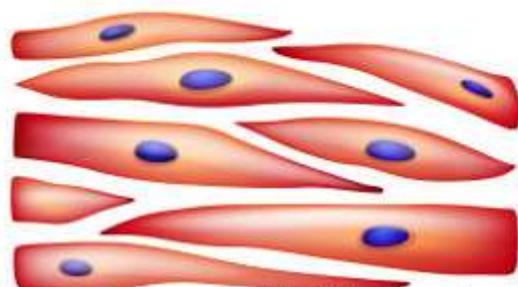
Figura 6 – Os três tipos de tecidos musculares que formam os músculos



Tecido muscular estriado esquelético



Tecido muscular estriado cardíaco



Tecido muscular não estriado

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-muscular.htm>.

Acessado em 16. fev. 2022.

CARACTERÍSTICAS DOS TECIDOS MUSCULARES

Figura 7 – Tabela com características dos tecidos musculares

Características dos tecidos musculares			
Característica	Tecido muscular estriado esquelético	Tecido muscular estriado cardíaco	Tecido muscular não estriado
Células	Células cilíndricas longas, multinucleadas e com estriações	Células alongadas e ramificadas, com apenas um ou dois núcleos e estriações	Células fusiformes, com um único núcleo e sem estriações
Contração	Voluntária	Involuntária	Involuntária
Localização	Ossos	Coração	Sistema digestório, bexiga, artérias e outros órgãos internos

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-muscular.htm>
Acessado em 16. fev. 2022.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. No corpo humano, são encontrados três tipos diferentes de tecido muscular. O único músculo que apresenta contração voluntária é o tipo:

- a) estriado cardíaco.
- b) estriado esquelético.
- c) estriado visceral.
- d) não estriado.
- e) não estriado cardíaco.

Questão 2. (UEA) Na parede do estômago, no bíceps e nas paredes das artérias, encontramos tecidos musculares, respectivamente:

- a) dos tipos liso, estriado esquelético e liso.
- b) dos tipos estriado esquelético, liso e liso.
- c) dos tipos estriado esquelético, estriado esquelético e liso.
- d) dos tipos estriado esquelético, estriado esquelético e estriado esquelético.
- e) dos tipos liso, liso e liso.

Questão 3. (Uncisal) Uma pessoa que faz academia fica “inchada” porque a atividade física estimula as células já existentes a aumentarem o seu volume e, conseqüentemente, vemos o crescimento do bíceps, gastrocnêmio e outros.

(S. Lopes, Bio, volume único. Adaptado)

O trecho citado refere-se ao tecido:

- a) muscular liso.
- b) muscular estriado esquelético.
- c) conjuntivo propriamente dito.
- d) conjuntivo cartilaginoso.
- e) conjuntivo denso.

Questão 4. Sobre os músculos, marque a alternativa incorreta:

- a) O músculo estriado esquelético, como seu nome sugere, está associado ao sistema esquelético.

- b) O músculo estriado cardíaco apresenta contração involuntária e é encontrado no coração.
- c) Os músculos que flexionam um membro são chamados de flexores.
- d) O bíceps é um músculo que apresenta três cabeças.
- e) Os músculos que estiram um membro são chamados de extensores.

Questão 5. Os músculos esqueléticos podem ser agrupados de acordo com sua função. O músculo masseter, por exemplo, faz parte do grupo dos músculos

- a) que movem o antebraço.
- b) da mastigação.
- c) da parede abdominal.
- d) que movem o polegar.
- e) que movem o punho.

| Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade

Construído

Em

		construção
Conheci as diferentes estruturas que compõem o sistema muscular		
Compreendi as diferentes funções do sistema muscular		

REFERÊNCIAS

INFO ESCOLA. **Sistema Muscular**. Disponível em: <https://www.infoescola.com/anatomia-humana/sistema-muscular/>. Acessado em 16 de fevereiro de 2022.

CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PLAMAS DA UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL - CEULP/ULBRA. **Sistema muscular**. Disponível em: <https://ulbra-to.br/morfologia/2011/08/17/Sistema-Muscular>. Acessado em 16 de fevereiro de 2022.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Sistema muscular**; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-muscular.htm>. Acesso em 16 de fevereiro de 2022.

TODA MATÉRIA. **Sistema Muscular**. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistema-muscular/>. Acessado em 16 de fevereiro de 2022.

TUA SAÚDE. **Sistema muscular: classificação, funções e tipos de músculos**. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/tipos-de-musculo/#:~:text=O%20sistema%20muscular%20corresponde%20ao,e%20envolvidas%20por%20um%20tecido>. Acessado em 16 de fevereiro de 2022.

Aula 20

Componente curricular:	Educação Física - 3ª série do Ensino Médio
Unidade temática:	Corpo humano
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 à diversidade.
Habilidades:	(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.; (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.; (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
Objeto de conhecimento:	Corpo humano
Objeto específico:	Sistemas do Corpo Humano

“O corpo humano é um desenho lindo da natureza, que como as paisagens mais belas devem sim, serem contempladas. “

Autora: Aline Ignacio

Nesta aula, você aprenderá:

- a conhecer os diferentes sistemas que compõem o corpo humano.

Pra começo de conversa

Prezado Leitor,

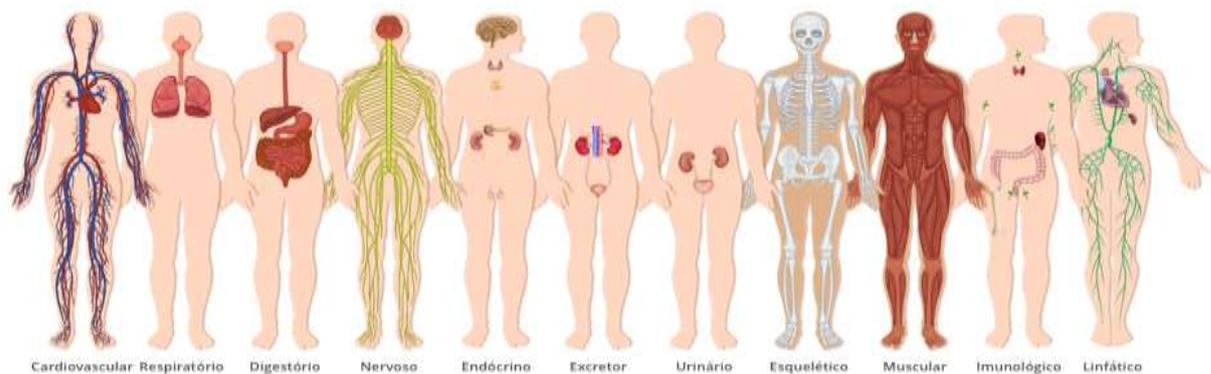
A Educação Física tem a condição de abordar temáticas significativas e transformadoras, como cidadania, qualidade de vida e outras. Assim, tem condição de se aproximar do contexto de vida das pessoas, do que está ao seu entorno e do momento em que estão vivendo. Com estratégias que contemplam informação, pesquisa, diálogo e atividade física, o estudante pode ver mais sentido em sua aprendizagem. Quanto mais os alunos se reconhecem e veem significado no conteúdo, mais motivados estarão para buscar conhecimento. É importante trazer a cultura do entorno, temas que lhe interessam e a liberdade para usarem recursos humanos, físicos e digitais com criatividade.

Este material estruturado tem como objetivo contribuir com os seus conhecimentos, trazendo situações de aprendizagem significativa. Trata, especificamente, dos Conhecimentos sobre corpo, mais precisamente os diferentes sistemas que compõem o corpo humano.

Para início de conversa...

O corpo humano é complexo e funciona a partir do funcionamento de um conjunto de sistemas que trabalham de maneira coordenada para que várias funções sejam desempenhadas. Cada um deles possuem órgãos que agem para a realização de atividades vitais do organismo.

Figura 1 – Sistemas do Corpo Humano

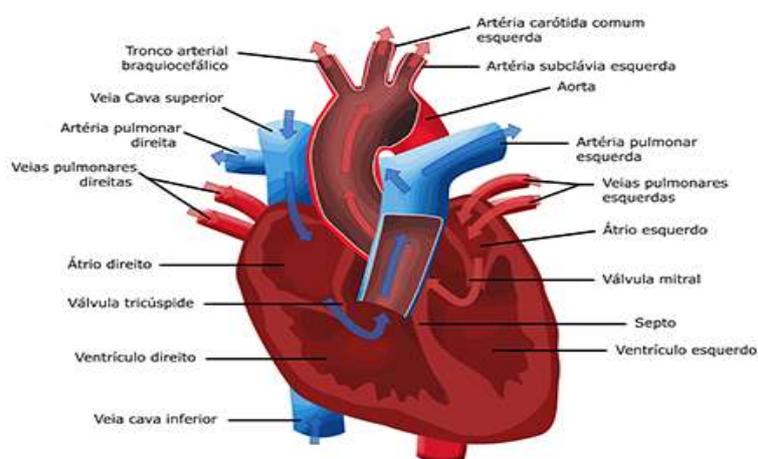


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

OS SISTEMAS DO CORPO HUMANO

Sistema Cardiovascular

Figura 2 – Coração

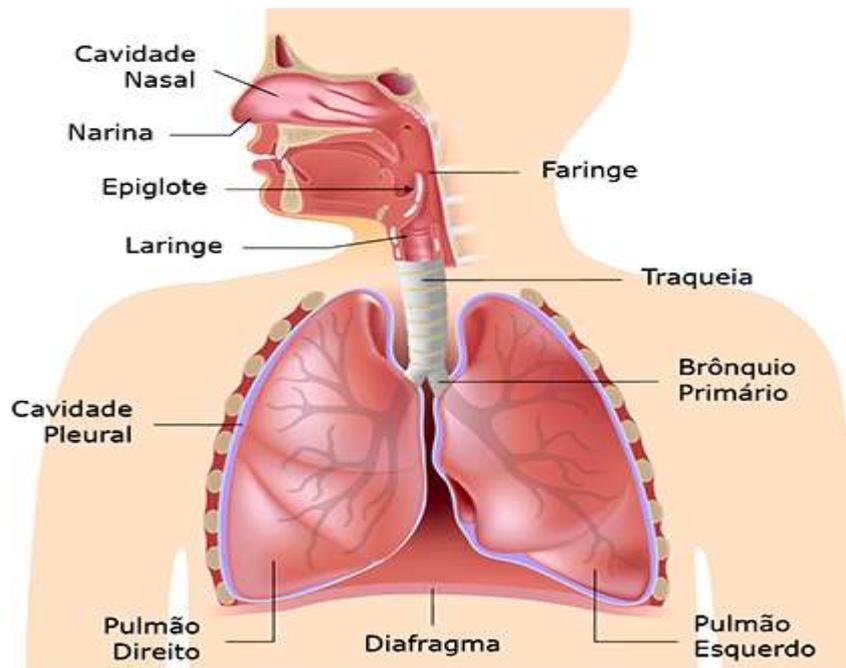


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

É composto pelos vasos sanguíneos (artérias, veias e vasos capilares) e o coração. É responsável pela circulação sanguínea no corpo humano, transportando assim oxigênio e nutrientes para todas as estruturas do corpo.

Sistema Respiratório

Figura 3 – Pulmões

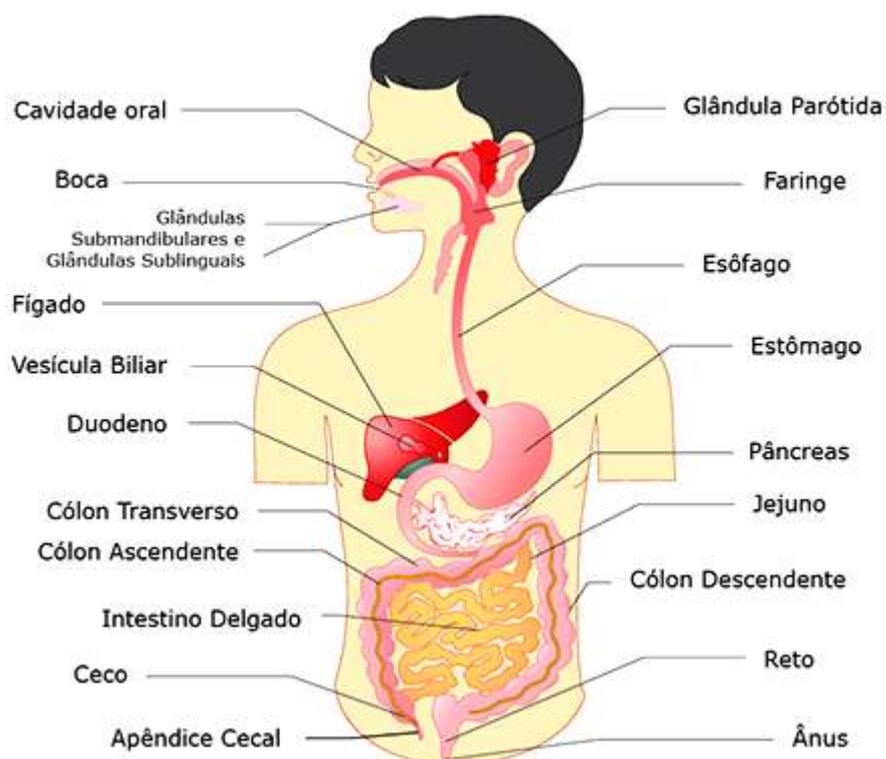


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

Formado pelas vias respiratórias (cavidades nasais, faringe, laringe, traqueia e brônquios) e pelos pulmões. É responsável pela absorção do oxigênio do ar e eliminação de gás carbônico extraído das células.

Sistema Digestório

Figura 4 – Sistema Digestório

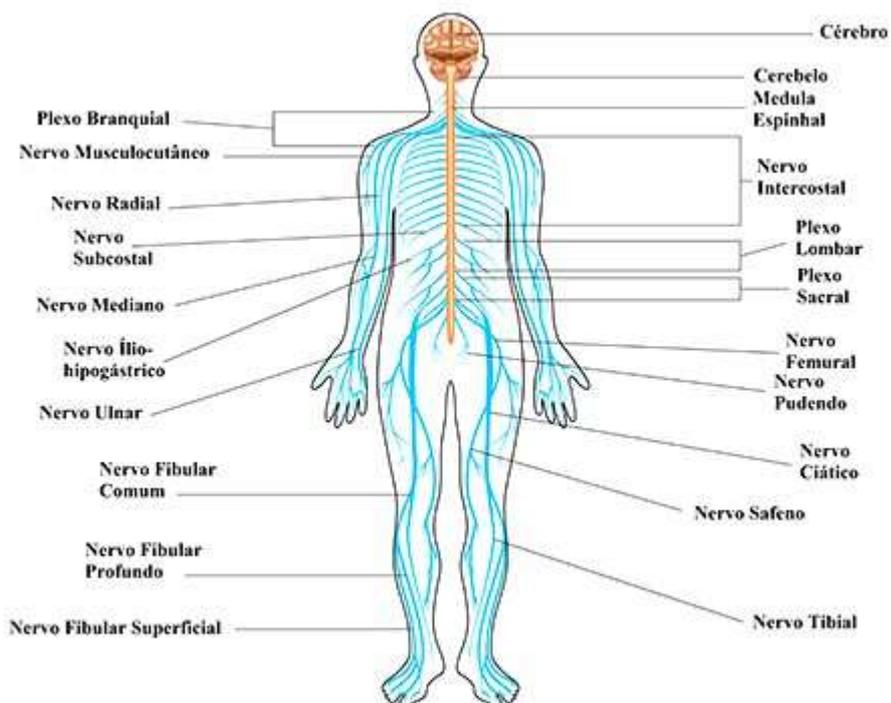


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

Sua estrutura é formada pelo tubo digestório (boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso) e os órgãos anexos (glândulas salivares, os dentes, língua, pâncreas, fígado e vesícula biliar). Tem como principal função a digestão dos alimentos, os quais serão absorvidos pelo organismo.

Sistema Nervoso

Figura 5 – Sistema Nervoso

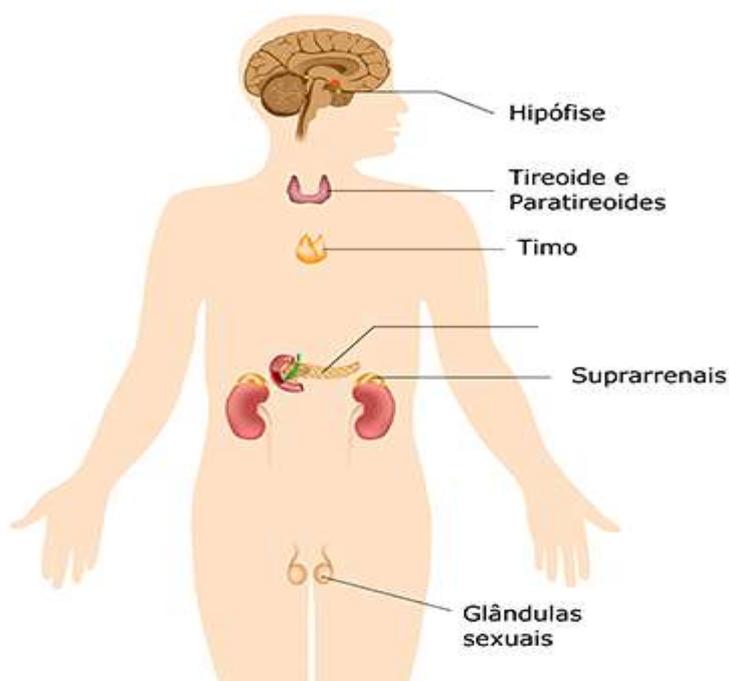


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

Ele é composto pelo sistema nervoso central (encéfalo e medula espinhal) e Sistema nervoso periférico (nervos cranianos e raquidianos). Tem a função de captar, interpretar e dar respostas às mensagens recebidas.

Sistema Endócrino

Figura 6 – Sistema Endócrino

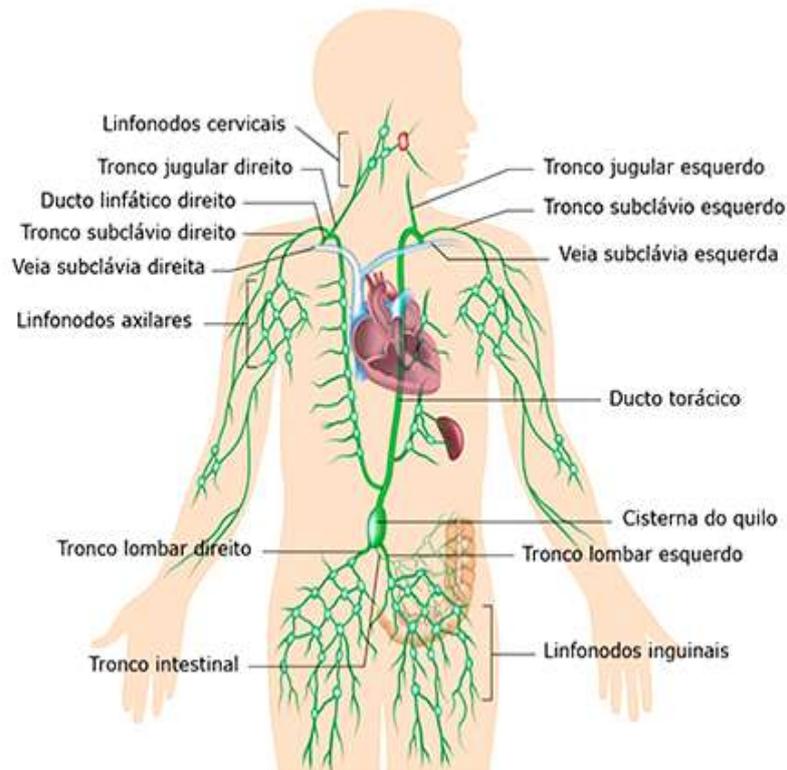


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

O sistema endócrino é formado por glândulas que realizam atividades vitais como a hipófise, tireoide, glândulas sexuais, entre outras. Essas glândulas são responsáveis pela produção de hormônios que determinam funções como o equilíbrio do metabolismo, defesa do organismo, produção de gametas, desenvolvimento corporal e mais outras.

Sistema Linfático

Figura 7 – Sistema Linfático

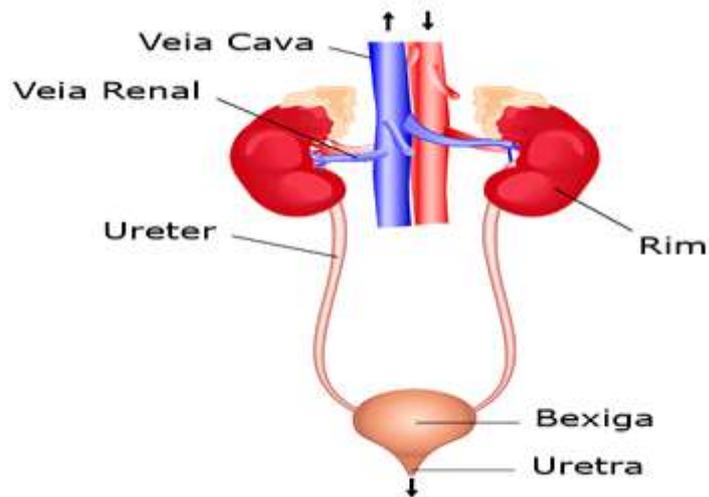


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

Complexa rede de vasos que transporta a linfa pelo organismo. Junto com o sistema imunológico ajuda a proteger as células imunes. É responsável ainda pela absorção dos ácidos graxos e pelo equilíbrio dos fluídos nos tecidos.

Sistema Excretor

Figura 8 – Sistema Excretor

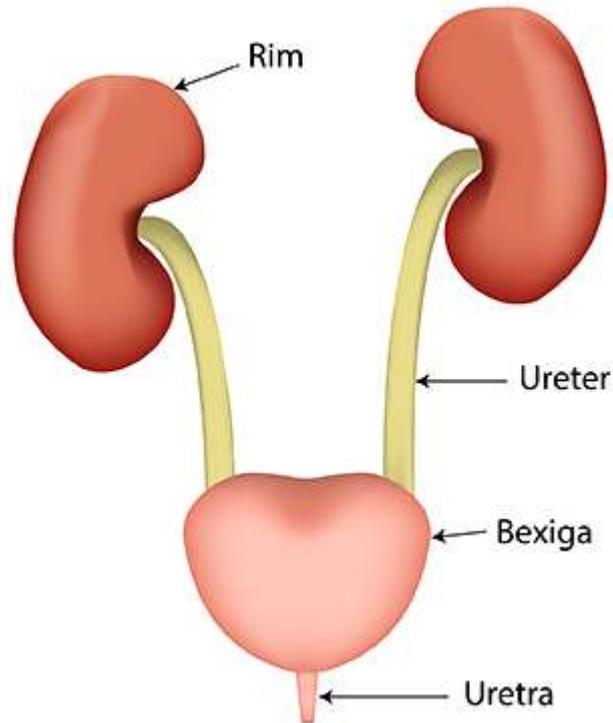


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

Formado pelos rins e vias urinárias, esse sistema é responsável pela eliminação dos resíduos que o corpo descarta, após o processo de digestão dos alimentos. Eliminam substâncias que se encontram em excesso no organismo, no intuito de manter um equilíbrio entre o que fica e o que sai.

Sistema Urinário

Figura 9 – Sistema Urinário

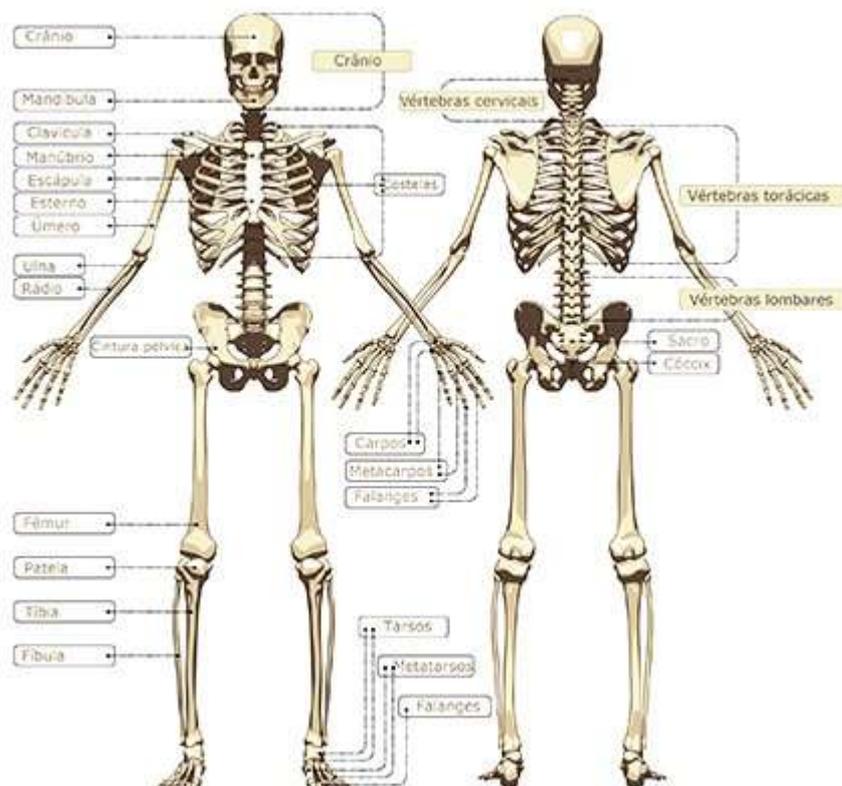


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

Esse sistema é formado pelos rins e vias urinárias (ureters, bexiga urinária e uretra). Ele é responsável pela produção e eliminação da urina, assim filtrando as “impurezas” do sangue.

Sistema Esquelético

Figura 10 – Sistema Esquelético



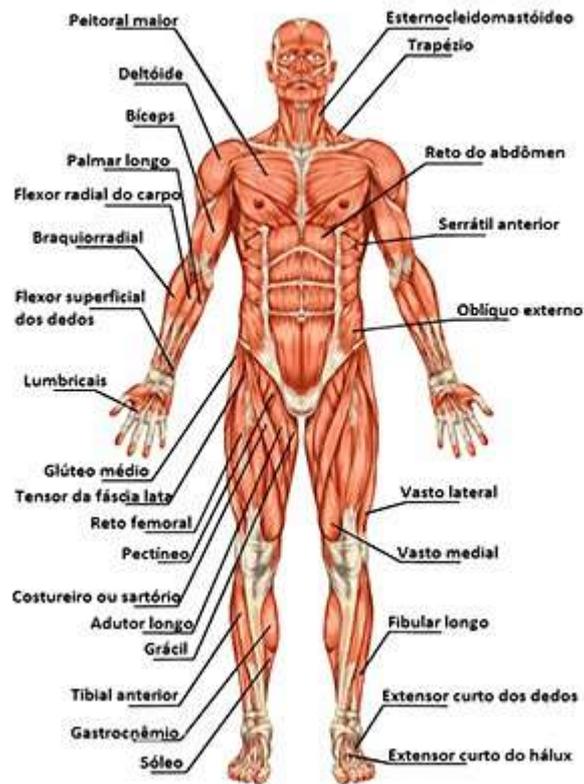
Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>

Acessado em 15. fev. 2022.

Dá forma e sustentação ao corpo humano, protege os órgãos internos e desempenha um papel importante na realização dos movimentos junto ao sistema muscular e articular.

Sistema Muscular

Figura 11 – Sistema Muscular

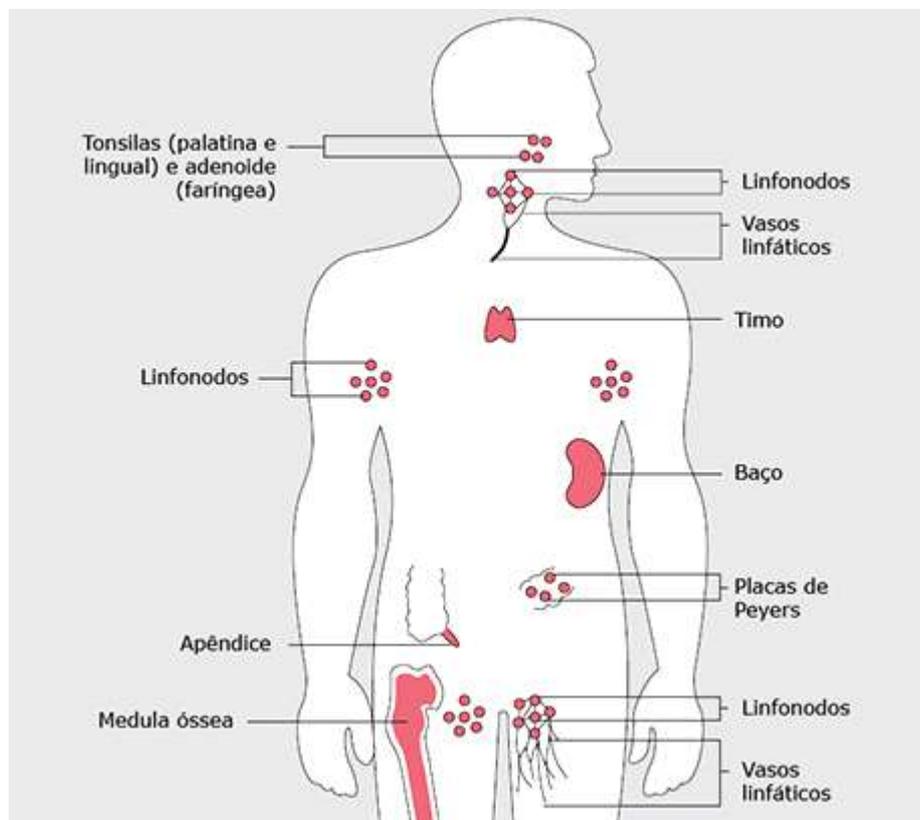


Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

Atua na estabilização e na sustentação do corpo, gerando movimentos, ajuda a regular a temperatura do corpo e no auxilia no fluxo sanguíneo.

Sistema Imunológico

Figura 12 – Sistema Imunológico



Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>
Acessado em 15. fev. 2022.

O sistema imunológico é formado por um conjunto de elementos do corpo que atuam juntos no intuito de defender de bactérias, vírus, micróbios e doenças. Funciona como uma espécie de barreira contra corpos estranhos.

Avaliando os conhecimentos

Questão 1. O coração, as artérias, veias e os capilares constituem o aparelho circulatório, o qual possibilita a circulação do sangue, uma das funções essenciais que se realizam no corpo humano, já que graças a ela é possível o transporte de oxigênio e elementos nutritivos a todas as células do corpo, além

da coleta e da eliminação do dióxido de carbono e das substâncias e resíduos que se produzem nas mesmas.

Sobre a fisiologia e anatomia do coração é correto afirmar:

- a) principal órgão do sistema circulatório, formado por fibras musculares estriadas esqueléticas, tendo como função bombear sangue por todo o corpo;
- b) principal órgão do sistema circulatório, tendo como função secundária bombear sangue rico em oxigênio para todo o corpo;
- c) principal órgão do sistema circulatório, contendo quatro câmaras: um átrio e três ventrículos;
- d) principal órgão do sistema circulatório, constituído de fibras musculares estriadas cardíacas, contendo quatro câmaras: dois átrios e dois ventrículos;
- e) principal órgão do sistema circulatório, formado por fibras musculares lisas, tendo como função bombear sangue por todo o corpo.

Questão 2. (UECE-CE/2012) A respiração é um processo involuntário e automático, no qual se extrai o oxigênio do ar na inspiração e se expulsa o gás carbônico na expiração. A inspiração começa no nariz ou na boca, onde o ar se aquece e umedece, em seguida segue por algumas estruturas orgânicas como: faringe, laringe e traqueia. O percurso do ar inspirado, nos pulmões é:

- a) bronquíolos, brônquios e alvéolos;
- b) brônquios, bronquíolos e alvéolos;
- c) alvéolos, brônquios e bronquíolos;
- d) bronquíolos, alvéolos e brônquios;
- e) N.D.A.

Questão 3. (PUC-RJ/2001 - adaptada) A respiração é a troca de gases do organismo com o ambiente. Nela o ar entra e sai dos pulmões graças à contração do diafragma. Considere as seguintes etapas do processo respiratório no homem:

I - Durante a inspiração, o diafragma se contrai e desce aumentando o volume da caixa torácica;

II - Quando o diafragma relaxa, ele reduz o volume torácico e empurra o ar usado para fora dos pulmões;

III - Quando o tamanho da caixa torácica diminui, o ar penetra nos pulmões;

IV - Durante a expiração, o volume torácico diminui.

Assinale a opção correta:

a) I e II

b) II, III e IV

c) I, II e III

d) I, II e IV

e) Todas estão corretas

Questão 4. O Sistema Muscular é formado pelo conjunto de músculos que nos permite movimento, tanto externo quanto interno. É constituído de uma enorme variedade de músculos espalhados por todo o corpo, apresentando tamanhos, formas e funções diversas.

Leia as afirmativas e marque o item correto:

I - Produzem calor e representam de 20% a 30% do peso corporal de um adulto.

II - São avermelhados e capazes de transformar energia química em energia mecânica.

III - Representam de 40% a 50% do peso corporal de um adulto.

IV - Existem três tipos de tecidos musculares, são eles: lisos, estriado cardíaco e estriado esquelético;

V- São os responsáveis por gerar o movimento e manter a postura corporal.

a) Apenas o item I está correto

b) II, III, IV e V estão corretos

c) I e II estão corretos

d) Todas as afirmativas estão corretas

a) III, IV e V estão corretos

Questão 5. (UFC-CE/2002) O alimento passa do esôfago para o estômago como resultado de uma onda peristáltica. Assinale a alternativa que mostra o tecido responsável pela peristalse do sistema digestório.

a) tecido muscular esquelético

b) tecido muscular liso

c) tecido conjuntivo

d) tecido adiposo

e) tecido epitelial

Nesta aula, eu...

Caro(a) estudante, de acordo com os objetivos traçados para esta aula e com os conhecimentos construídos, marque as opções que melhor representam a avaliação referente ao seu aprendizado.

Atividade	Construído	Em construção
Conheci os diferentes sistemas que compõem o corpo humano		

REFERÊNCIAS

TODA MATÉRIA. **Sistema do Corpo Humano**. Disponível em:

<https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>. Acessado em 16 de fevereiro de 2022.