

COLEÇÃO COMPONENTES ELETIVOS FUNDANTES

LINGUAGENS E
SUAS TECNOLOGIAS

EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENEM

Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral do Ceará – EEMTI

Camilo Sobreira de Santana

Governador

Maria Izolda Cella de Arruda Coelho

Vice-Governadora

Eliana Nunes Estrela

Secretária da Educação

Maria Jucineide da Costa Fernandes

Secretária Executiva de Ensino Médio e Profissional

Gezenira Rodrigues da Silva

Coordenadora da Educação em Tempo Integral

Denylson da Silva Prado Ribeiro

Articulador da Coordenadoria da Educação em Tempo Integral

Daniela Bezerra de Menezes Gomes

Orientadora da Célula de Desenvolvimento da Educação em Tempo Integral

Elaboração e Acompanhamento

Equipe Técnica CEDTI:

Anna Karina Pacífico Barros

Ellen Oliveira Lima Sandes

Jefrei Almeida Rocha

Maria Nahir Batista Ferreira Torres

Maria Socorro Braga Silva

Paulo Jakes Cunha da Silva Júnior

Teresa Márcia Almeida da Silveira

Equipe Técnica CEDEC:

Ive Marian de Carvalho Domiciano

Roserlany Francelino Gomes

Vivian Silva Rodrigues Vidal

Revisão: Ellen Oliveira Lima Sandes

Ilustrações e Capa: MRDezigner

Diagramação: Taoimagem Design & Propaganda

Direito autoral do desenho e infografia: Freepik

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586e Silva Júnior, Paulo Jakes Cunha da

Educação Física para o ENEM [recurso eletrônico] / Paulo Jakes
Cunha da Silva Júnior. - Fortaleza: SEDUC, 2022.

Livro eletrônico

ISBN 978-65-89549-59-8 (E-book)

1. Movimento. 2. Corpo. 3. Saúde. I. Silva Júnior, Paulo Jakes Cunha da.
II. Título.

CDD: 796

APRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

A Secretaria da Educação do Estado do Ceará, por meio da Coordenadoria de Educação em Tempo Integral e Educação Complementar (COETI), apresenta às Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral – EEMTI esta coleção de fascículos que abordam componentes eletivos que compõem a parte flexível do currículo.

A disponibilização deste material para as EEMTI tem como objetivos: I. Oferecer apoio pedagógico e didático às/aos professoras(as) que lecionam esses componentes eletivos. II. Oportunizar às/aos estudantes subsídios para o desenvolvimento de competências e habilidades nos itinerários escolhidos, a partir de seu Projeto de Vida, favorecendo a aquisição de novos conhecimentos, a ampliação da aprendizagem e o seu crescimento cognitivo e socioemocional.

A elaboração desses fascículos está vinculada às ementas do Catálogo dos Componentes Eletivos de 2022. Nesta segunda tiragem, foram selecionados alguns componentes eletivos fundantes, ou seja, que apresentam assuntos essenciais e contextualizados, capazes de gerar interesses de aprofundamento nas/nos jovens, a partir das temáticas abordadas. Esses componentes estão relacionados às quatro áreas de conhecimento da Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Linguagens e suas tecnologias, Matemática e suas tecnologias, Ciências da Natureza e suas tecnologias e Ciências Humanas e Sociais Aplicadas) e a uma unidade curricular de Formação Profissional.

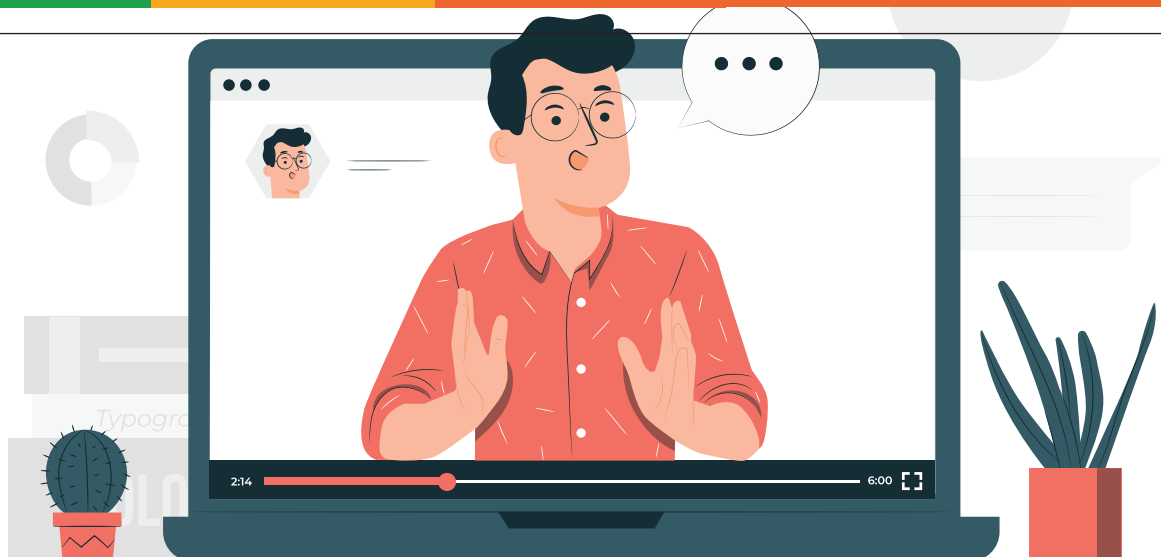
Volume 1: Linguagens e suas tecnologias

Volume 2: Matemática e suas tecnologias

Volume 3: Ciências da Natureza e suas tecnologias

Volume 4: Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Volume 5: Formação Profissional



MENSAGEM AO PROFESSOR

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), dez competências gerais devem ser desenvolvidas pelos(as) estudantes ao longo do Ensino Médio. Na área de Linguagens e suas tecnologias, espera-se que você, professor(a), possa mediar o processo de desenvolvimento dessas competências e habilidades, mais especificamente, na Eletiva de Educação Física para o ENEM, que tem como objetivo oferecer suporte educacional de resoluções dos itens do ENEM e, através dele, disponibilizar os conteúdos e as habilidades de Educação Física a serem cobrados no exame.

Ressalta-se que, para a escolha de uma eletiva, faz-se necessário se autoconhecer, identificar os valores nos quais se sustentam o seu Projeto de Vida e como esses valores podem contribuir para o seu sucesso como pessoa e como cidadão.

O fascículo está organizado em três partes, com uma ou mais habilidades afins, selecionadas da BNCC, do SPAECE, ou do Enem. Cada **PARTE** será composta por: três ou quatro situações-problema, atividades (PARA COMPREENDER), etapa da construção para prática (ATIVIDADE PRÁTICA) e avaliação (PRATICANDO EU APRENDO).

Para a realização das atividades deste fascículo, a leitura e a interpretação de textos são o foco para o desenvolvimento das múltiplas habilidades pelas(os) estudantes. No desenvolvimento da **ATIVIDADE PRÁTICA**, converse com as/os estudantes e organize, quando necessário, a formação de equipes para a realização da proposta.

O fascículo encerra com a atividade de uma produção prática, interdisciplinar, visto a importância de se aplicar os conhecimentos estudados de forma experimental, por meio de um produto com função social, a fim de estimular o protagonismo nessa construção. Esse momento, ao final de cada semestre, chama-se **CULMINÂNCIA** e pode ser realizado em um dia, organizado e planejado pelos estudantes e equipe escolar, com convite a toda a comunidade escolar (remoto ou presencial), para que o resultado dos estudos, das pesquisas e das criações possam ser comunicados; e o protagonismo das/dos jovens, valorizado.

Esperamos, pois, que este fascículo contribua para enriquecer a sua prática pedagógica, auxiliando-a(o) no planejamento das suas aulas e fortalecendo os processos de ensino e de aprendizagem.

Sucesso e boas aulas!

PARTE

Cada **PARTE** é composta por três ou quatro situações-problemas (SITUAÇÃO-PROBLEMA), três ou quatro atividades (PARA COMPREENDER), um elaborando o produto final (ATIVIDADE PRÁTICA), e uma avaliação (PRATICANDO EU APRENDO)

UNIDADE

A **UNIDADE** é composta por uma, duas ou até três habilidades afins, selecionadas da BNCC ou da matriz do SPAECE ou do ENEM.



PARA COMPREENDER

As atividades do **PARA COMPREENDER** são constituídas, em geral, por até três questões reflexivas e de respostas construídas.



PRATICANDO EU APRENDO

O **PRATICANDO EU APRENDO** é o espaço destinado à avaliação, que será composta de itens de múltipla escolha, aplicados pelo SPAECE, ENEM ou SAEB, sobre a área de conhecimento a que a eletiva pertence.



FIQUE DE OLHO

O ícone **FIQUE DE OLHO** apresenta lembretes que são muito importantes para a compreensão do assunto.



SAIBA MAIS

O **SAIBA MAIS** aprofunda os conhecimentos e aborda curiosidades sobre: assunto, autor, livro, dicas de sites e/ou um complemento relevante para o tema, sempre relacionado ao desenvolvimento da habilidade.



ATIVIDADE PRÁTICA

A **ATIVIDADE PRÁTICA** contribui para o aprofundamento e consolidação das habilidades da Eletiva.



CULMINÂNCIA

A **CULMINÂNCIA** apresenta as instruções para elaboração de um produto com função social.

Assim, a/o estudante estará preparado(a) e seguro(a) para produzir, juntamente com suas/seus colegas, um objeto com a finalidade de estimular o protagonismo estudantil, para ser compartilhado com a comunidade escolar.



MENSAGEM AO ESTUDANTE

Parabéns por ter escolhido esta Eletiva para o seu currículo, pois o conhecimento em Educação Física para o ENEM pode fazer grande diferença em sua vida, ajudando-o na sua formação intelectual e preparando-o para diversas situações no momento de sua avaliação no ENEM, como também lhe proporcionando uma leitura crítica da linguagem corporal e uma maior capacidade na manutenção da saúde.

Ressalta-se que, para a escolha de uma eletiva, faz-se necessário se autoconhecer, identificar os valores nos quais se sustentam o seu Projeto de Vida e como esses valores podem contribuir para o seu sucesso como pessoa e como cidadão(ã).

Prepare-se para a viagem do conhecimento por meio das inúmeras possibilidades que a Educação Física, a cultura corporal do movimento, a corporeidade, a promoção da saúde desenvolvem para a construção de um ser humano crítico e autônomo, além de desenvolver habilidades que permitam conhecer, identificar e solucionar questões da disciplina no ENEM.

Cada unidade que você vai estudar traz elementos para que, ao final da Eletiva, seja desenvolvido um produto científico, educacional, cultural ou outros. Você, a/o professor(a) e a turma irão produzir e apresentar no momento da **CULMINÂNCIA**, que acontece ao final de cada semestre. Sugere-se planejar este dia, junto às/aos colegas de outras Eletivas, com um momento para compartilhar esses estudos, pesquisas e criações, de modo que outros(as) estudantes e a comunidade escolar conheçam mais sobre o que desenvolveram. Este pode ser um dia de bastante interação, animação e troca de conhecimentos!

O objetivo é que este material a/o auxilie a exercer o protagonismo, de modo que você identifique seus potenciais, interesses, paixões e estabeleça estratégias e metas para alcançar seus próprios objetivos em todas as dimensões.

Sucesso e bom estudo!

SUMÁRIO

PARTE 1	8
CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO	8
UNIDADE 1 – Jogos e Esportes	8
UNIDADE 2 – Esportes e Mídias	11
UNIDADE 3 – Lutas	14
UNIDADE 4 – Atividades Rítmicas e a Ginástica	17
ATIVIDADE PRÁTICA	20
PRATICANDO EU APRENDO	20
PARTE 2	22
CORPOREIDADE	22
UNIDADE 5 – A Corporeidade	22
UNIDADE 6 – A insatisfação e as modificações corporais	24
UNIDADE 7 – O desejo por músculos e a Vigorexia	27
ATIVIDADE PRÁTICA	29
PRATICANDO EU APRENDO	29
PARTE 3	31
SAÚDE	31
UNIDADE 8 – A saúde e o ser saudável	31
UNIDADE 9 – Saúde mental no esporte	33
UNIDADE 10 – Saúde alimentar	35
ATIVIDADE PRÁTICA	36
PRATICANDO EU APRENDO	37
CULMINÂNCIA	38
REFERÊNCIAS	39

HABILIDADES DESENVOLVIDAS NESTE VOLUME

BNCC

(EM13LG6503) 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.

H9 - Reconhecer as manifestações corporais de movimento como originárias de necessidades cotidianas de um grupo social.

H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

H11 - Reconhecer a linguagem corporal como meio de interação social, considerando os limites de desempenho e as alternativas de adaptação para diferentes indivíduos.

PARTE 1:

CULTURA CORPORAL
DO MOVIMENTO

UNIDADE 1 - JOGOS E ESPORTES

AS PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADES FÍSICAS FAZEM PARTE DA CULTURA DE UMA SOCIEDADE?



Figura: Jogos populares. Disponível em: <https://portal.educacao.go.gov.br/wp-content/uploads/2020/10/jogos-pop-2.jpg>. Acesso em 09/08/2021.



Figura: Esportes com bola. Disponível em: <https://www.urussanga.sc.gov.br/noticias/ver/2018/10/informacoes-sobre-o-esporte-de-urussanga>. Acesso em 10/08/2021

JOGOS E ESPORTES

Jogos e esportes são elementos que estão presentes no cotidiano de praticamente todos os seres humanos, em qualquer lugar do planeta. Claro que essa diferença geográfica e cultural encaminha variadas preferências a cada povo, com relação ao que é jogado.

Existem semelhanças e diferenças quando falamos dessas duas atividades corporais, e isso se deve muito ao fato de que vários jogos, com pequenas alterações e adaptações, serviram como base para o desenvolvimento de esportes e vice-versa. Podemos exemplificar a Queimada, jogo bastante popular, utilizado como iniciação ao esporte Handebol, cujo objetivo é eliminar o adversário, atingindo-o com a bola.

Uma das características importantes para essa diferenciação está nos objetivos, pois os jogos estão intrinsecamente ligados ao lúdico, portanto proporcionar entretenimento, lazer e diversão é sua principal característica. Os esportes são praticados sempre com o foco na competição, em que a vitória é primordial para a obtenção de sucesso.

JOGOS	ESPORTES
Lúdico, lazer em primeiro lugar. Acontece de forma espontânea.	Busca pelo alto rendimento e a vitória. Acontece de forma sistematizada.
Regras simples, flexíveis e livremente estabelecidas.	Regras preestabelecidas para cada modalidade por sua instituição regulamentadora.
Organizado por qualquer indivíduo.	Organizado por federações de nível mundial.
Socialização entre seus jogadores.	Globalização, divulgação de marcas e atletas.
Competitivo, cooperativo, recreativo.	Sempre em caráter competitivo.
Futebol na rua, Dominó, jogos de carta, Amarelinha, Queimada.	Futebol, Basquete, Xadrez, MMA, Judô, Atletismo, Natação.

PARA COMPREENDER

- A) Jogos e esportes são populares ao redor do planeta e localidades diferentes possuem distintas formas de atividades. Quais jogos e esportes populares há em sua região?

- B) Expresse seu ponto de vista com relação à diferença entre atividades físicas competitivas e cooperativas. Qual é mais prazerosa de se praticar?

- C) Onde podemos encontrar aspectos cooperativos nos esportes?

Fique de Olho



Figura: Pintura Rupestre: Disponível em: <https://sites.google.com/site/historiaeducacaofisica/conteudos/o-esporte-olimpico-origem-e-evolucao/jogos-olimpicos-da-era-moderna/atividade-fisica-na-pre-historia>. Acesso em 09/08/21



Figura: Pintura Rupestre: Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/historiag/a-arte-rupestre.htm>. Acesso em 10/08/21

De acordo com Ramos (1982), não é possível datar quando os jogos surgiram, no entanto há registros que indicam que eles existem desde a pré-história. Esses registros mostram formas variadas de jogar, em diversas partes do mundo, como na Ásia, na América pré-colombiana, na África, na Austrália e entre os indígenas de ilhas distantes do Oceano Pacífico. Esses primeiros registros de jogos apontam atividades de caráter utilitário, que auxiliavam nas atividades corriqueiras do dia; de caráter recreativo, utilizadas no ócio para o divertimento e de caráter religioso, como forma de reverenciar algum tipo de divindade.

Pinturas rupestres mostraram alguns jogos que gregos e romanos praticavam: bonecas encontradas no século IX a.C., brinquedos infantis nas ruínas Incas no Peru (SOUZA, 2005), todos exemplos de atividades lúdicas relacionadas a jogos e brincadeiras existentes nas mais longínquas épocas e em diferentes povos, ao longo da civilização de nosso planeta.

SAIBA MAIS

Você sabia que os índios participam de competições feitas especialmente entre eles? Anualmente, são organizados pelo Comitê Intertribal Indígena, com apoio do Ministério dos Esportes, os Jogos dos Povos Indígenas.

Você pode assistir um documentário sobre uma das edições em:

<https://www.youtube.com/watch?v=yig0LbDD8Aw>



VOCÊ CONSOME ESPORTE OU É CONSUMIDO POR ELE?



Figura: Exponha Aqui seu produto? Disponível em: Educação Física / vários autores. – Curitiba: SEED-PR, 2006. –248 p.



Figura: Veja a Copa de TV nova. Disponível em: Educação Física / vários autores. – Curitiba: SEED-PR, 2006. –248 p.

Os esportes estão presentes na cultura dos povos. Eles possuem a capacidade de mobilizar pessoas de diferentes etnias, gêneros, idades, classes sociais e religiões, seja como praticantes, seja apenas como espectadores, e as mídias possuem um papel primordial na difusão das modalidades, marcas e atletas.

Eventos esportivos, mundialmente importantes, como a Copa do Mundo da FIFA e as Olimpíadas, geram um engajamento gigantesco por todo o globo. Dessa forma, as empresas observam tais eventos como uma oportunidade de marcar presença no meio esportivo, com o patrocínio de atletas e dos próprios eventos, utilizando-se dessa paixão pelo esporte como uma estratégia de marketing, com o objetivo de transformar o torcedor em um consumidor de sua marca.

No ano de 2020, um vírus conhecido como COVID-19, assolou o planeta e gerou uma pandemia, por causa dos níveis alarmantes de contaminação. Assim, fez-se necessário o distanciamento social, e esse fato transformou a sala das pessoas em verdadeiras arenas, já que, no sofá das residências, os espectadores acompanharam, cada vez mais, os esportes. O maior exemplo disso se deu nas Olimpíadas de Tóquio. Dados do Grupo Globo, detentor dos direitos de transmissão do evento no Brasil, apontam crescimento na audiência de até 250% em determinados horários. O serviço de streaming da mesma empresa teve um crescimento de 827% no consumo, durante a transmissão dos Jogos.

Atletas e suas modalidades também se beneficiaram dessa enorme audiência olímpica. Segundo a Tagger Media, plataforma de dados americana, em um estudo sobre marketing de influência, a atleta Rayssa Leal, a fadinha do skate e a brasileira mais jovem a conquistar uma medalha olímpica, conseguiu um aumento de 823% de seguidores em suas redes sociais, passando de 704 mil para mais de 6.5 milhões e, de acordo com o site Mundo do Marketing, a loja virtual da Centauro registrou um crescimento de 400% no período dos Jogos Olímpicos em produtos relacionados ao skate, influência do sucesso da atleta.

Por outro lado, algumas situações nos trazem uma grande controvérsia dessa relação entre marcas e esportes. Em uma entrevista coletiva, durante a Eurocopa, a copa de seleções europeias, o jogador de futebol e astro português Cristiano Ronaldo retirou da mesa a sua frente duas garrafas de um determinado refrigerante, patrocinador da competição, ação que fez com que a empresa tivesse uma significativa redução no seu valor de mercado. Essa atitude nos traz um debate importante entre a adequação de algumas marcas com a saúde e o mundo esportivo.

PARA COMPREENDER

A) Na sua percepção, de que forma você se sente influenciado pelas marcas esportivas?

B) Em quais mídias você consome esporte, seja a modalidade, os atletas, notícias ou informações de seu interesse?

C) O texto nos traz um debate sobre a dualidade entre o produto de determinadas marcas e o esporte. Em que situações podemos observar um desalinhamento entre o esporte, as marcas que o patrocinam e a saúde?

Fique de olho



Figura: Os aros olímpicos foram idealizados em 1914, pelo Barão Pierre de Coubertin. Eles representam a união dos cinco continentes.



Figura: Representação da prova de stadión (prova de corrida equivalente às atuais provas de Atletismo) nos Jogos Olímpicos da antiguidade.

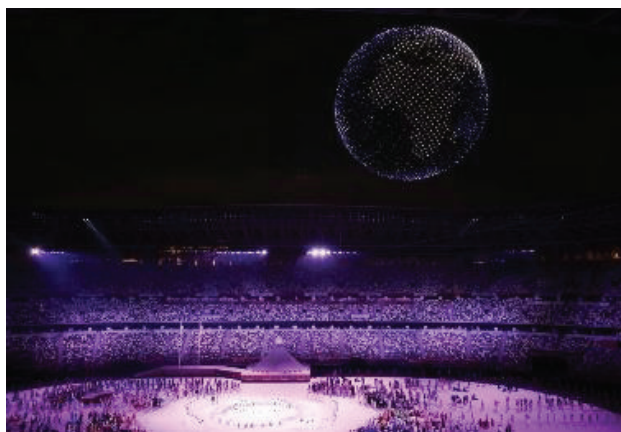


Figura: Drones iluminado o céu na cerimônia de abertura dos Jogos de Tóquio 2020.

Figuras disponíveis em: <https://www.cob.org.br/pt/>. Acesso em 11 de agosto de 2021

OS JOGOS OLÍMPICOS

Olimpíadas ou Jogos Olímpicos são competições de diferentes modalidades esportivas que são realizadas a cada quatro anos, nas quais participam atletas de todos os continentes do mundo. O principal objetivo das Olimpíadas é fomentar a união entre todas as nações do planeta, assim como sugerem os Anéis Olímpicos, um dos principais símbolos das Olimpíadas.

Os registros históricos apontam o ano de 776 a.C. como a época em que os primeiros Jogos Olímpicos da Antiguidade foram realizados na Grécia. Além de uma competição de aptidões, o evento tinha o caráter religioso de culto aos deuses.

Os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna foram realizados em 1896, na cidade de Atenas, na Grécia, reunindo participantes de 13 países.

Os jogos de Tóquio 2020 foram a 32ª edição olímpica da era moderna. Eles aconteceram no ano de 2021, por causa da pandemia de Covid-19 supracitada, e contaram com a presença de mais de 10.000 atletas distribuídos por mais de 200 países, disputando medalhas em 46 modalidades esportivas.



SAIBA MAIS

Estudo recente realizado pela Unesco, que levantou números da cobertura esportiva pelo mundo, constatou que apenas 4% do espaço midiático é dedicado a modalidades praticadas por mulheres.

Durante os Jogos Olímpicos de Tóquio, uma empresa de telefonia lançou um projeto em vídeo intitulado de “4%”, que convida a sociedade a refletir sobre a pouca visibilidade das modalidades femininas nos esportes.

Assista o vídeo em:

<https://www.youtube.com/watch?v=79jrz-oFrAw>



QUE ASPECTOS DAS LUTAS PODEMOS TRAZER PARA A SOCIEDADE EM QUE VIVEMOS?

A luta consiste em uma disputa em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, na combinação de ações de ataque e defesa.

Desde a existência do homem em nosso planeta, sempre houve conflitos físicos, muitas vezes por questões territoriais. Não é possível dizer com precisão quando se deu início a esses combates. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade, passando por babilônicos, egípcios, japoneses, chineses, gregos e romanos, desde milhares de anos antes de Cristo até hoje.

As artes marciais foram formas de desenvolver um aperfeiçoamento nestas técnicas de ataque e defesa, permitindo um maior êxito para seus praticantes durante o combate. Essas artes, principalmente as de origem oriental, além de desenvolverem o aspecto físico, pregam uma orientação filosófica, com diversos conceitos norteadores como: a integridade pessoal, a coragem, a amizade, a cortesia, o autocontrole, sempre vendo o oponente como um adversário, e não como um inimigo. As artes marciais ocidentais, em sua maioria, desenvolveram-se com viés focado na autodefesa, em um período mais moderno, distanciando-se de aspectos filosóficos tão presentes no Oriente e com objetivo de converter a luta em um esporte espetáculo.

Lutas Orientais:



Karatê



Judô



Taekwondo



Muay Thai

Lutas Ocidentais:



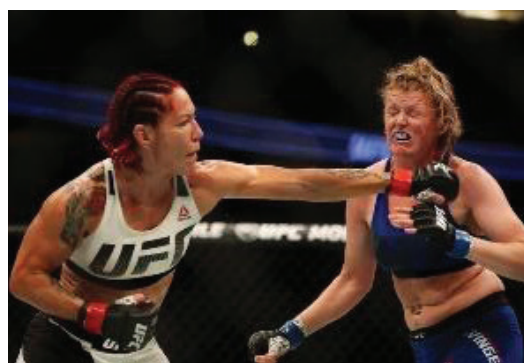
Boxe



Esgrima



Capoeira



MMA

PARA COMPREENDER

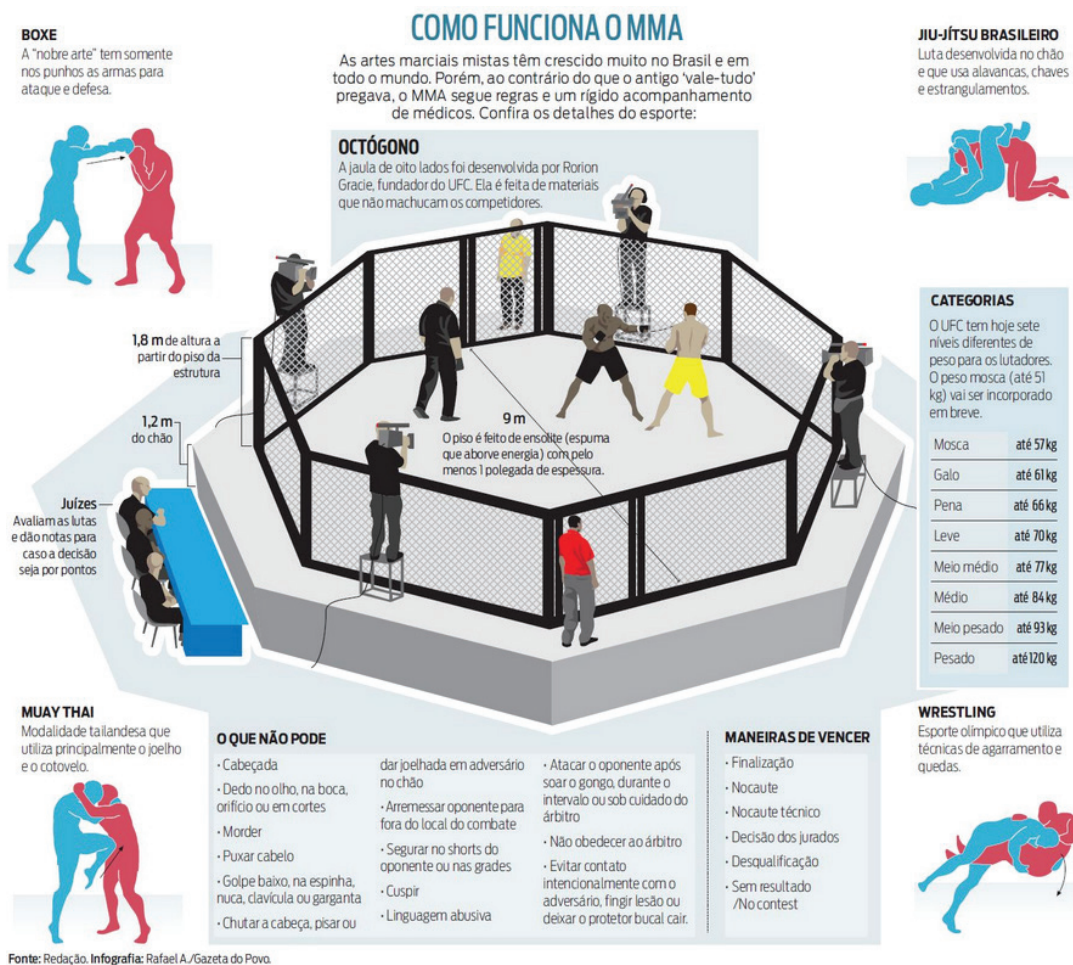
- A) Que esporte de luta ou arte marcial você considera mais interessante e quais os motivos dessa escolha?

- B) Quais são os fatores que diferenciam os objetivos das artes marciais de origem oriental e ocidental?

- c) “Na luta, o outro não é um inimigo, e sim um adversário”. Analise a frase e explique que mensagem ela transmite para você.

👁 Fique de olho

O MMA (mixed martial arts), em português artes marciais mistas, é, sem dúvida, o esporte de combate mais popular do mundo, atualmente. Em menos de três décadas, o esporte se reinventou e passou, de um esporte banalizado e malvisto, para um dos maiores exemplos de esporte espetáculo da atualidade.



Infográfico disponível em <https://www.interativando.ma.gov.br/odas/como-funciona-o-mma>. Acesso em 12 de agosto de 2021

SAIBA MAIS

A Capoeira é contextualizada como uma luta, uma dança e um jogo. Ela é uma das maiores manifestações culturais do nosso país.

Para se aprofundar no assunto, assista ao filme nacional Besouro, de João Daniel Tikhomiroff, 2009, e o documentário Mestre Pastinha, o rei da Capoeira, disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=Aiufa8mh9fs>



UNIDADE 4

- ATIVIDADES RÍTMICAS E A GINÁSTICA

ONDE O RITMO ESTÁ PRESENTE EM NOSSA VIDA?



A Dança – Henri Matisse, 1910 – Óleo sobre tela, 2,60m x 3,91m - Museu Hermitage, São Petesburgo, Rússia

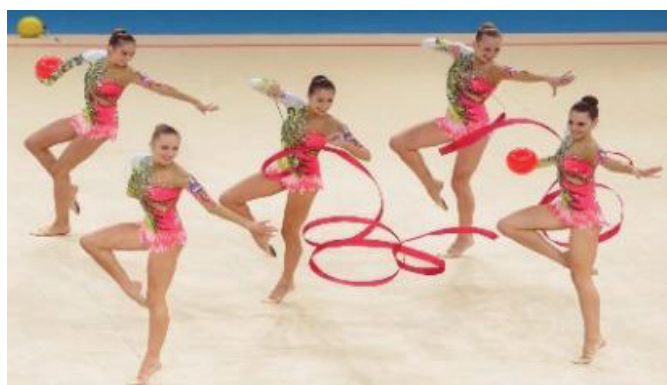


Figura: Esporte Ginástica Rítmica. Disponível em: <https://www.infoescola.com/esportes/ginastica-ritmica/>. Acesso em 13 de agosto de 2020

O ritmo faz parte de tudo o que existe no universo, é um impulso, o estímulo que caracteriza a vida (VERDERI, 2000). Ele se faz presente em tudo aquilo que se move, que flui de modo sequencial ou que tem movimento regulado.

Podemos identificar o ritmo das mais variadas formas:

1. **ESPONTÂNEO** é realizado livremente, sem intervenções e nenhuma metodologia pre-determinada. Como podemos observar na obra A Dança, de Matisse.
2. **INDIVIDUAL** é inerente de cada ser, está ligado ao crescimento, desenvolvimento e atitude.
3. **GRUPAL** sempre será realizado em sincronismo por um grupo de pessoas. Um coral, uma banda ou uma apresentação de Ginástica Rítmica, como vemos na imagem acima, representam esse tipo de ritmo.

4. **DISCIPLINADO** acontece sempre de forma predeterminada, com repetições. Podemos observá-lo em uma marcha militar, na qual os soldados mantêm o mesmo ritmo em suas passadas.
5. **MECÂNICO** não apresenta variações no seu decorrer. Uma produção industrial nos apresenta essa forma de ritmo.
6. **BIOLÓGICO** é o ritmo natural que podemos observar ao nosso redor, como também nas funções orgânicas de cada indivíduo.

Assim como em qualquer movimento corporal, podemos identificar o ritmo na prática da ginástica. Ela surgiu como uma forma de organizar os exercícios físicos, no intuito de desenvolver um corpo saudável, observando aspectos da biologia, fisiologia e anatomia.

Entre o final do século XVIII e século XIX, desenvolveram-se variados métodos ginásticos, principalmente pela Europa. Podemos destacar a escola Alemã, Sueca, Francesa e o desenvolvimento da Calistenia, nas mais variadas formas de se exercitar até os dias de hoje. No mesmo período, também aconteceu o desenvolvimento da ginástica como modalidade esportiva. Primeiro, com a Ginástica Olímpica; posteriormente, chamada de Ginástica Artística, com todo o seu desenvolvimento de força, agilidade, flexibilidade, equilíbrio e outras valências físicas, realizada em diferentes aparelhos; e muitos anos após, a Ginástica Rítmica, caracterizada por movimentos corporais combinados aos elementos da dança teatral e do balé, realizados em sincronia com músicas.

PARA COMPREENDER

- A) O ritmo faz parte de tudo o que existe no universo. Identifique e cite a presença do ritmo em atividades que você faz no seu cotidiano.

- B) Qual tipo de ritmo está mais presente ao seu redor neste momento? Explique o motivo.

- C) Quais são as diferenças entre a Ginástica Artística e a Ginástica Rítmica?

Fique de Olho

O BREAK DANCE

O *Break dance* é um estilo de dança de rua, caracterizado por movimentos acrobáticos realizados de modo rápido e energético, com passos que incluem giros, deslocamentos no chão, movimentos laterais de ombros e de troncos, normalmente executados ao som do rap e hip hop.

A dança foi desenvolvida entre as décadas de 60 e 70 do século passado, nos bairros negros e latinos de Nova Iorque e, rapidamente, se difundiu como uma manifestação artística e cultural.

Confirmado pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) como modalidade nas Olimpíadas de Paris, em 2024, o *breaking*, como é chamado no meio e na prática esportiva, é mais que um esporte ou dança, é um estilo de vida ligado à cultura urbana do hip hop, e sua entrada nos Jogos Olímpicos significa um marco muito importante para a cultura de rua, ligada às periferias de todo o mundo.



Figura: Break dance. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/colunas/olhar-olimpico/2020/12/09/entenda-o-break-dance-que-pretende-virar-a-olimpiada-de-cabeca-para-baixo.htm>. Acesso em 13/08/2021



Figura: Breaking. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/esportes/noticia/2021-01/icone-do-breaking-pelezinho-sonha-com-paris-2024-mas-nao-como-atleta>. Acesso em 13/08/2021

SAIBA MAIS

Descubra um pouco mais sobre os métodos ginásticos europeus lendo o artigo: Século XIX e o Movimento Ginástico Europeu: o processo de sistematização da ginástica, disponível em

<https://www.efdeportes.com/efd190/seculo-xix-e-o-movimento-ginastico-europeu.htm>



E aprenda sobre as ginásticas esportivas em:

<https://www.todamateria.com.br/ginastica-artistica/>

<https://www.todamateria.com.br/ginastica-ritmica/>



ATIVIDADE PRÁTICA

A Cultura corporal do movimento se trata da compreensão dos Jogos, Esportes, Ginástica, Lutas e Atividades rítmicas como fenômenos socioculturais. Portanto, é necessário entender a rede de inter-relações entre tais conteúdos com temas relevantes para sociedade, como corpo, saúde e beleza, contemporaneidade, mídias, lazer e trabalho. (BETTI, ZULIANE, 2002).

Diante do exposto, em duplas, escolham um dos eixos de conteúdos e um dos temas relevantes para a sociedade e faça uma breve explanação para os demais colegas de como os aspectos escolhidos se relacionam.

PRATICANDO EU APRENDO

Riscar o chão para sair pulando é uma brincadeira que vem dos tempos do Império Romano. A amarelinha original tinha mais de cem metros e era usada como treinamento militar. As crianças romanas, então, fizeram imitações reduzidas do campo utilizado pelos soldados e acrescentaram numeração nos quadrados que deveriam ser pulados. Hoje as amarelinhas variam nos formatos geométricos e na quantidade de casas. As palavras “céu” e “inferno” podem ser escritas no começo e no final do desenho, que é marcado no chão com giz, tinta ou graveto.

Disponível em: www.biblioteca.ajes.edu.br. Acesso em: 20 maio 2015 (adaptado).

1) (ENEM 2015) Com base em fatos históricos, o texto retrata o processo de adaptação pelo qual passou um tipo de brincadeira ou jogo. Nesse sentido, conclui-se que as brincadeiras ou jogos comportam o(a):

- a) caráter competitivo que se assemelha às suas origens.
- b) delimitação de regras que se perpetuam com o tempo.
- c) definição antecipada do número de grupos participantes.
- d) objetivo de aperfeiçoamento físico daqueles que a praticam.
- e) possibilidade de reinvenção no contexto em que é realizada.

O boxe está perdendo cada vez mais espaço para um fenômeno relativamente recente do esporte, o MMA. E o maior evento de Artes Marciais Mistas do planeta é o Ultimate Fighting Championship, ou simplesmente UFC. O ringue, com oito cantos, foi desenhado para deixar os lutadores com mais espaço para as lutas. Os atletas podem usar as mãos e aplicar golpes de jiu-jitsu. Muitos podem falar que a modalidade é uma espécie de vale-tudo, mas isso já ficou no passado: agora, a modalidade tem regras e acompanhamento médico obrigatório para que o esporte apague o estigma negativo.

CORREIA, D. UFC: saiba como o MMA nocauteou o boxe em oito golpes. Veja, 10 jun. 2011 (fragmento).

2) (ENEM 2014) O processo de modificação das regras do MMA retrata a tendência de redimensionamento de algumas práticas corporais, visando enquadrá-las em um determinado formato. Qual o sentido atribuído a essas transformações incorporadas historicamente ao MMA?

- a) A modificação das regras busca associar valores lúdicos ao MMA, possibilitando a participação de diferentes populações como atividade de lazer.
- b) As transformações do MMA aumentam o grau de violência das lutas, favorecendo a busca de emoções mais fortes tanto aos competidores como ao público.
- c) As mudanças de regras do MMA atendem à necessidade de tornar a modalidade menos violenta, visando sua introdução nas academias de ginástica na dimensão da saúde.
- d) As modificações incorporadas ao MMA têm por finalidade aprimorar as técnicas das diferentes artes marciais, favorecendo o desenvolvimento da modalidade enquanto defesa pessoal.
- e) As transformações do MMA visam delimitar a violência das lutas, preservando a integridade dos atletas e enquadrando a modalidade no formato do esporte de espetáculo.

O suor para estar em competições nacionais e internacionais de alto nível é o mesmo para homens e mulheres, mas não raramente as remunerações são menores para elas. Se no tênis, um dos esportes mais equânimes em termos de gênero, todos os principais torneios oferecem prêmios idênticos nas disputas femininas e masculinas, no futebol a desigualdade atinge seu ápice. Neymar e Marta são dois expoentes dessa paixão nacional. Ela já foi eleita cinco vezes a melhor jogadora do mundo pela Fifa. Ele conquistou o terceiro lugar na última votação para melhor do mundo. Mas é na conta bancária que a diferença entre os dois se sobressai.



3) (ENEM 2020) O esporte é uma manifestação cultural na qual se estabelecem relações sociais. Considerando o texto o futebol é uma modalidade que

- a) apresenta proximidades com o tênis no que às relações de gênero entre homens e mulheres.
- b) se caracteriza por uma identidade masculina no Brasil, conferindo maior remuneração aos jogadores.
- c) traz remunerações aos jogadores e jogadoras, proporcionais aos seus esforços no treinamento esportivo.
- d) resulta em melhor eficiência para as mulheres e, conseqüentemente, em remuneração mais alta às jogadoras.
- e) possui jogadores e jogadoras com a mesma visibilidade, apesar de haver expoentes femininas de destaque, como a Marta.

PARTE 2:

CORPOREIDADE

UNIDADE 5

- A CORPOREIDADE

VOCÊ TEM UM CORPO OU VOCÊ É UM CORPO?



Figura: Imagem corporal. Disponível em: <http://gatda.com.br/index.php/2016/03/29/imagem-corporal-2/>. Acesso em 16 de agosto de 2021

A CORPOREIDADE

A ideia de corpo e mente, por muito tempo, foi entendida como uma dicotomia, na qual os dois são vistos como algo separado e desassociado. No entanto, para a Educação Física, existe uma união entre o ser cognitivo e o ser movimento, não existe um sem a existência do outro. Sérgio (2008) define corporeidade como uma condição de presença, participação e significação do homem no Mundo.

Para Merleau-Ponty (1994) o corpo não pode ser visto como uma soma de suas partes, e a alma como algo que comanda esse conjunto. O corpo humano é fruto das vivências e experiências, gerando, assim, sua integralidade. Separar o ser humano nos mais diferenciados aspectos não é possível, afinal o corpo precisa ser visto como algo indivisível: com ele nos relacionamos, nos desenvolvemos e aprendemos.

A imagem corporal é algo complexo e subjetivo, desenvolvido ao longo de toda a nossa existência, sofrendo constantes modificações que são influenciadas pelo próprio indivíduo e pela sociedade em que vivemos. Ela é a configuração que possuímos do nosso próprio corpo estruturado em nossa mente. O sentimento sobre essa estrutura corporal é de extrema relevância em como nos relacionamos em uma sociedade na qual uns priorizam o “se mostrar”, enquanto outros possuem um desconforto com relação ao próprio corpo.

O corpo precisa ser entendido como primeiro e mais importante patrimônio que temos. Respeitá-lo em sua individualidade é não permitir que o manipulem e dizer não à exacerbada obrigação do consumo, exploração de imagem e padronização estética.

PARA COMPREENDER

- A) A partir da leitura do texto, como você define corporeidade?
-
- B) Quais fatores influenciam a forma como vemos nosso próprio corpo?
-
- C) Vivemos em uma “sociedade onde uns priorizam o “se mostrar”, enquanto outros possuem um desconforto com relação ao próprio corpo”. Você se enquadra em qual dessas situações? Explique.
-

Fique de Olho

O Grupo de Apoio e Tratamento dos Distúrbios Alimentares, da Ansiedade e de Humor (GATDA) elencou fatores que determinam se o indivíduo possui uma imagem corporal positiva ou negativa.

O QUE É IMAGEM CORPORAL NEGATIVA?

- É a percepção distorcida de sua forma. Você percebe partes do seu corpo diferentes de como elas realmente são.
- Você está convencido de que apenas outras pessoas são atraentes e que seu tamanho corporal ou forma é um sinal de fracasso pessoal.
- Pessoas com imagem corporal negativa têm uma maior probabilidade de desenvolver um transtorno alimentar e são mais propensas a sofrer de sentimentos de depressão, isolamento, baixa autoestima, e obsessões com a perda de peso.
- Você sente vergonha e ansiedade em relação ao seu corpo.
- Você se sente desconfortável e estranho em seu corpo.

O QUE É IMAGEM CORPORAL POSITIVA?

- Uma verdadeira e clara percepção de sua forma. Você consegue ver as várias partes do seu corpo como elas realmente são.
- Você aceita e aprecia a forma natural do seu corpo e você entende que a aparência física de uma pessoa diz muito pouco sobre seu caráter e valor.
- Você se sente orgulhosa e aceita seu biotipo e se recusa a gastar uma quantidade razoável de tempo se preocupando com comida, peso e calorias.
- Você se sente confortável e confiante em seu corpo.

SAIBA MAIS

O BuzzFeed, empresa de mídia de notícias norte-americana, lançou, em 2015, um vídeo que mostra como o padrão de beleza feminino modificou-se ao longo dos tempos e das sociedades. Observe no vídeo abaixo esses diferentes padrões.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xrp0zJZu0a4>



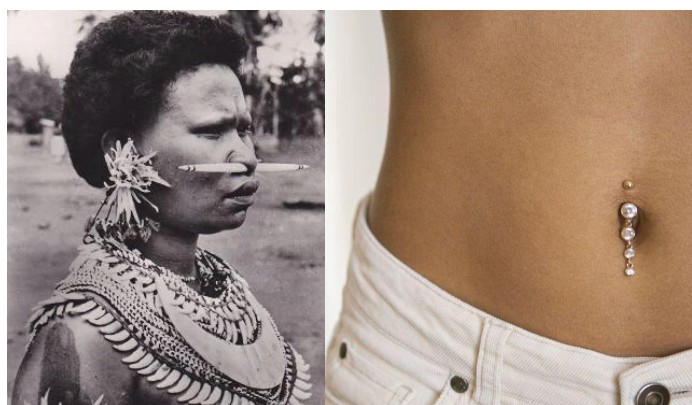
UNIDADE 6

- A INSATISFAÇÃO E AS MODIFICAÇÕES CORPORAIS

O QUE VOCÊ MUDARIA EM SEU CORPO?

O descontentamento e a insatisfação pelo corpo é algo cada vez mais comum nas pessoas. Fatores socioculturais, construção de uma identidade, expressão, pertencimento a algo, aumento da autoestima, desejos estéticos, modificações de gênero são diversos exemplos que provocam a vontade de transformação, e essas mudanças acontecem das mais variadas formas. Algumas menos invasivas e temporárias, enquanto outras altamente invasivas e permanentes.

PIERCING



Consiste na perfuração da pele para a introdução de peças de metal ou outro material. A utilização desse tipo de ornamento remete a milhares de anos. Relatos apontam que Esquimós utilizavam nos lábios, para representar marcos importantes da vida, desde 4.000 a.C. Essa prática também era comum no Egito antigo, bem como entre os Maias e Astecas.

ALARGADORES



Equipamentos de modificação corporal com o intuito de criar furos e alargar determinadas partes do corpo humano. Pesquisadores apontam povos africanos e tribos indígenas da América como precursores dessa prática.

TATUAGEM



Trata-se de uma gravura na pele, realizada com uma agulha, através de aplicações subcutâneas. É a modificação corporal mais comum, atualmente. Sua prática existe entre 4000 a 2000 a.C. Era comum entre povos egípcios e da região da Oceania. Ela ganha diversos significados de acordo com o contexto social em que se está inserido.

ESCARIFICAÇÃO



É a ação de se criar pequenas incisões na pele com algum objeto cortante, objetivando a criação de cicatrizes. É utilizada para representar algo ou para se criar algum desenho ou formato geométrico. Essa técnica faz parte da cultura de diversas tribos africanas e pode caracterizar ritos de passagem e padrões de beleza para tais tribos. Sua prática passou a ser comum também entre praticantes de modificações corporais por todo o mundo.

CIRURGIAS PLÁSTICAS



Representam uma reconstituição de alguma parte do corpo humano. Podem ser reparadoras, quando tentam corrigir alterações anatômicas ou ferimentos causados por acidentes, queimaduras, entre outros; ou estéticas, voltadas para a melhoria de aspectos físicos desagradáveis ao indivíduo, que adquire, com tais intervenções, uma melhor aparência e maior autoestima.

TRAVESTIS E TRANSEXUAIS

São modificações corporais ligadas à orientação sexual. Pessoas que sentem que não pertencem àquele determinado corpo que a natureza lhes deu e que estão dispostas a passar por diversos tipos de tratamentos hormonais, psicológicos, cirúrgicos e estéticos, para conseguir a mudança desejada. O que os diferencia é que, enquanto os travestis não possuem o desejo pela cirurgia de transgenitalização ou redesignação sexual, para os transexuais o órgão genital é visto como um apêndice de seu corpo, ou seja, algo que precisa ser alterado.



PARA COMPREENDER

- A) Quais fatores são determinantes para o desejo de modificar o corpo?
-
- B) Existe algum tipo de modificação corporal que você deseja realizar? Qual?
-
- C) Dentre as modificações corporais citadas, qual você considera mais invasiva ao corpo?
-

Fique de Olho



Imagem: Laurel Hubbard. Disponível em:
<https://ge.globo.com/olimpiadas/noticia/laurel-hubbard-tem-vaga-confirmada-e-torna-se-a-1a-atleta-transgenero-a-ir-as-olimpiadas.ghml>
 Acesso em 17 de agosto de 2021

A atleta neozelandesa Laurel Hubbard entrou para a história nos Jogos Olímpicos de Tóquio, ao se tornar a primeira esportista transgênero mulher a participar de uma disputa olímpica.

Sua inclusão provocou um intenso debate, principalmente na internet, onde os críticos de sua participação alegavam que ela teria uma vantagem injusta sobre as rivais, por suas capacidades físicas herdadas de décadas atrás, quando competia como homem. Já os apoiadores de Hubbard afirmam que sua classificação para os Jogos representa uma vitória para a inclusão e para o direito das pessoas transgênero.

SAIBA MAIS

Segundo dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS), o Brasil é o país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo, e o número de adolescentes que recorreram à realização de procedimentos no nosso país é cada vez maior, nos últimos anos.

Saiba mais sobre o assunto em:

<https://globoplay.globo.com/v/8223199/> e

<https://www.youtube.com/watch?v=o1ChAuAlffc>



UNIDADE 7

- O DESEJO POR MÚSCULOS E A VIGOREXIA

O QUE VOCÊ FARIA PARA CONSEGUIR O CORPO DESEJADO?



Figura: Vigorexia. Disponível em: <https://dhojeinterior.com.br/saude-fisio-vigorexia-quando-exercicio-fisico-excede-os-limites-fisicos-e-emocionais-e-se-transforma-em-doenca/> Acesso em 18 de agosto de 2021

A sociedade exerce uma pressão com relação à estrutura corporal das pessoas. Atualmente o padrão corresponde a músculos desenvolvidos e corpos curvilíneos. O desejo por esse padrão corporal musculoso, em ambos os sexos, vem aumentando o número de frequentadores de academias interessados em exercícios de força, como também evidenciando um número maior de curiosos pela nutrição esportiva.

A autoestima está relacionada com a satisfação pessoal e com um sentimento de bem-estar consigo mesmo. O agrado pela imagem corporal é um dos fatores primordiais para essa obtenção de autoestima. No entanto, quando falamos de imagem corporal, é necessário entender que ela sofre influências da mídia, da sociedade e do meio esportivo.

A busca incessante pelo corpo cheio de músculos e curvas, muitas vezes, acaba por desenvolver uma doença psicológica chamada de Vigorexia (também chamada de Síndrome de Adônis, Anorexia Nervosa Reversa, Dismorfia muscular), que é caracterizada pela constante insatisfação corporal e uma distorção de como o próprio indivíduo vê seu corpo. São

peessoas que possuem uma musculatura avantajada e, mesmo assim, sempre se veem menores do que realmente são, precisando desenvolver mais e mais músculos e se preocupando excessivamente em ser forte e musculoso o suficiente, nunca atingindo de fato o seu objetivo.

A vigorexia é mais comum entre homens jovens de 18 a 35 anos, mas também pode ocorrer em mulheres. A preocupação anormal com o ganho de massa muscular faz que as pessoas acometidas por esse distúrbio passem a se exceder nos exercícios de força, nas dietas hiperprotéicas e nos suplementos alimentares. Estão constantemente cansadas e irritadas, evitam relações sociais e desenvolvem o hábito constante do consumo de esteroides anabolizantes, que são medicamentos conhecidos por trazerem alterações físicas e mentais em seu uso abusivo.

PARA COMPREENDER

A) a) Qual é a relação entre a imagem corporal e a autoestima?

B) b) O que é vigorexia? Em que público ela é mais comum?

C) c) Quais sintomas podemos observar em pessoas acometidas com vigorexia?

Fique de Olho

Adônis é um personagem da mitologia grega, conhecido por sua beleza extraordinária. Já jovem, ele chama a atenção de Afrodite, e ela se apaixona perdidamente por ele. Os dois atraem-se e ficam juntos, tornando-se inseparáveis, despertando a ira de Ares, que era apaixonado por Afrodite.

Durante uma caçada, Adônis foi morto por um grande javali, colocado em seu caminho propositalmente por Ares. Ao chegar ao submundo, ele desperta o amor de Perséfone, rainha do mundo inferior. Afrodite, muito irritada com aquela situação, vai a Zeus e lhe pede ajuda. Assim, o deus dos deuses faz que Adônis passe um terço do ano no Hades, com Perséfone, e o terço restante ele escolheria onde passar, o que ele escolhe passar com a Afrodite.

Assim, Adônis tornou-se o símbolo da vegetação, que morre no inverno (descendo ao mundo inferior, permanecendo com Perséfone) e regressa à Terra na primavera (para ficar com Afrodite).

Disponível em: <https://www.infoescola.com/mitologia-grega/adonis/>. Acesso em 18 de agosto de 2021

SAIBA MAIS

Esteroides anabolizantes são derivados sintéticos do hormônio masculino testosterona e podem exercer forte influência sobre o corpo humano e melhorar o desempenho de atletas. Seu uso excessivo está associado a uma série de problemas, tanto físicos, quanto psiquiátricos. Dentre as alterações físicas estão os maiores riscos para o desenvolvimento de doenças coronarianas, hipertensão arterial, tumores hepáticos, hipertrofia prostática, problemas de ereção, atrofia testicular, atrofia mamária, alteração da voz, hipertrofia do clitóris e amenorreia em mulheres, aumento da força, formação óssea e a quantidade de massa magra, ocorrência de acne, aumento da quantidade de pelos corporais. Em relação às alterações psiquiátricas, envolvem sintomas depressivos quando de sua abstinência, comportamento agressivo e quadros psicóticos. (ASSUNÇÃO, 2002)

Para saber um pouco mais sobre anabolizantes, assista:

<https://www.youtube.com/watch?v=uuXdnqIVz3k>



ATIVIDADE PRÁTICA

Organizem-se em grupos e façam uma apresentação tentando detalhar como você é fisicamente. Logo após sua descrição, os demais integrantes do seu grupo irão pontuar detalhes que eles consideram importantes que você não conseguiu observar. Após sua apresentação, os outros participantes de seu grupo farão o mesmo. Ao final, façam uma avaliação, elencando se foi fácil ou se houve dificuldades ao se descrever fisicamente.

PRATICANDO EU APRENDO

VERBO SER

Que vai ser quando crescer? Vivem perguntando em redor. Que é ser? É ter um corpo, um jeito, um nome? Tenho os três. E sou? Tenho de mudar quando crescer? Usar outro nome, corpo e jeito? Ou a gente só principia ser quando cresce? É terrível, ser? Dói? É bom? É triste? Ser: pronunciado tão depressa, e cabem tantas coisas? Repito: ser, ser, ser. Que vou ser quando crescer? Sou obrigado a? Posso escolher? Não dá para entender. Não vou ser. Não quero ser. Vou crescer assim mesmo. Sem ser. Esquecer.

ANDRADE, C. D. *Poesias e prosa*. Rio de Janeiro, Nova Aguilar, 1992.

1) (ENEM 2012) A inquietação existência do autor com a autoimagem corporal e a sua corporeidade se desdobra em questões existenciais que têm origem:

- a) No conflito do padrão corporal imposto conta as convicções de ser autêntico e singular.
- b) Na aceitação das imposições da sociedade seguindo a influência de outros.
- c) Na confiança no futuro, ofuscada pelas tradições e culturas familiares.
- d) No anseio de divulgar hábitos enraizados, negligenciados pelos seus antepassados.
- e) Na certeza da exclusão, revelada pela indiferença de seus pares.

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.

2) (ENEM 2019) 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.

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 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 Marilyn 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)*

3) (ENEM 2019) 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.

ANOTAÇÕES

PARTE 3:

SAÚDE

UNIDADE 8 - A SAÚDE E O SER SAUDÁVEL

VOCÊ TEM SAÚDE?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 1946, saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente ausência de doenças ou enfermidades. A partir desse momento, a percepção de ser saudável deixou de ser simplesmente estar livre de uma doença e passou a considerar o ser humano de forma integral.

No entanto, essa integralidade e padronização do que é ter saúde foi amplamente criticada por profissionais. Afinal, o que determina o completo bem-estar? Isso serve pra todos? É possível ter tudo ao mesmo tempo? Esses e muitos outros questionamentos nos fazem pensar no que podemos fazer para nos aproximarmos da saúde e de como ser saudável.

Podemos afirmar que existe um consenso, entre médicos, pesquisadores e profissionais da saúde em geral, de ações que podemos realizar durante nossa vida para, dessa forma, nos aproximarmos de sermos sadios, aumentar as chances do bem-estar integral e diminuir a possibilidade de enfermidades.

Praticar exercícios físicos regularmente; manter uma alimentação rica em nutrientes, balanceada e sem excessos, aliada a uma boa hidratação; ter uma boa qualidade no sono; separar momentos do dia para praticar atividades de socialização e prazerosas; evitar o fumo e o álcool de forma excessiva são alguns exemplos de ações que podemos ter, em busca da vida mais saudável.

PARA COMPREENDER

A) Qual é a definição de saúde para a OMS?

B) Na sua opinião, qual o motivo dessa definição possuir tantas críticas?

c) Que ações você faz para tentar manter uma vida mais saudável?

Fique de Olho

Os determinantes de saúde são diversas condições que levam em consideração aspectos da sua vida cotidiana.

Para a Comissão Nacional de Determinantes Sociais da Saúde, fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais influenciam a ocorrência de problemas de saúde. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) essas influências são as condições em que as pessoas nascem, crescem, vivem, trabalham e envelhecem, incluindo o sistema de saúde.

A forma como nos alimentamos, o estilo de vida, o local onde moramos, o nosso acesso a serviços essenciais de saúde e de saneamento básico, o trabalho e a renda, a forma como nos deslocamos, o acesso à educação, o lazer e tudo aquilo que tem influência em nosso meio são pontos que devem ser considerados para determinar a saúde individual.

SAIBA MAIS

Muitas reportagens televisivas abordam o tema Saúde. Assistam algumas delas em:

<https://www.youtube.com/watch?v=yG6foTAc3W4>

https://www.youtube.com/watch?v=7SjM_ZrIHkw



O OURO É MAIS IMPORTANTE QUE A SAÚDE?



Imagem da atleta Simone Biles. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/esportes/simone-biles-se-pronuncia-apos-desistencia-agradece-apoio-sou-mais-do-que-minhas-realizacoes-25131307>. Acesso em 19 de agosto de 2021

As Olimpíadas de Tóquio 2020 apresentaram um caso de extrema relevância, que trouxe à tona um aspecto pouco debatido no mundo esportivo, a questão da saúde mental dos atletas.

A americana Simone Biles, estrela da ginástica artística e cotada para ganhar cinco medalhas olímpicas, surpreendeu a todos e desistiu das finais da competição. A princípio, a comissão técnica americana informou que a desistência se deu por causa de “questões de saúde”. Mais tarde, através das redes sociais, a atleta afirmou: “Tenho que me concentrar na minha saúde mental”. Posteriormente, em uma reportagem, ela disse: “Acho que a saúde mental é mais importante nos esportes neste momento. Temos que proteger nossas mentes e nossos corpos, e não apenas sair e fazer o que o mundo quer que façamos”.

A decisão de Simone nos trouxe uma nova forma de enxergar esses atletas, muitas vezes vistos como super-heróis ou heroínas. Atitudes como essa nos mostram que são pessoas que também se sentem vulneráveis e que toda a constante pressão por resultados, que sofrem através do esporte, pode desencadear, além de problemas físicos, problemas relacionados à mente. O gesto da atleta pode servir como lição e reflexão para todos nós. Às vezes, um passo atrás pode significar que você pode estar caminhando para frente.

PARA COMPREENDER

- A) Na sua opinião, a decisão de Simone Biles, em desistir das finais olímpicas, foi correta? Explique.

- B) Que lições da atitude de Simone Biles podemos trazer para nossa vida?

- C) Como podemos manter a saúde mental?

Fique de Olho

AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade.

SAIBA MAIS

O período pandêmico em que vivenciamos não alterou somente a saúde mental de atletas, como também da população em geral, de todo o planeta. Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Ipsos, mais da metade dos brasileiros afirmam que seu bem-estar mental foi comprometido no último ano. Leia mais sobre em:

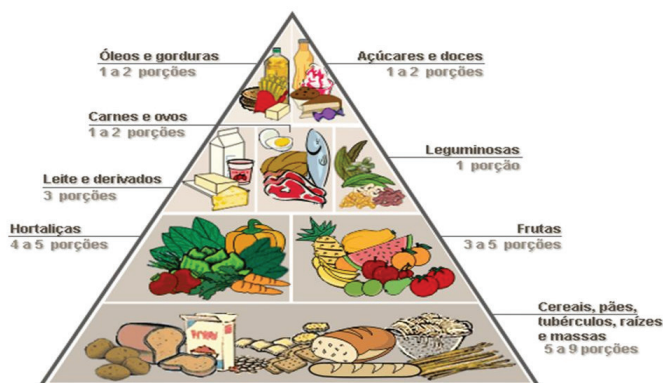
<https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583>



COMO ESTÁ SUA ALIMENTAÇÃO? ELA INFLUENCIA NA SUA SAÚDE?

Um dos fatores importantes para conseguirmos alcançar uma boa saúde é a forma como nos alimentamos. Manter uma dieta balanceada, rica em nutrientes, atrelada à prática de atividades físicas, pode trazer diversos benefícios para a saúde. O controle do peso, o fortalecimento do sistema imunológico e, conseqüentemente, a prevenção de doenças são alguns dos benefícios dessa aliança.

Quando falamos em alimentação saudável, podemos colocar como um dos parâmetros seguir a pirâmide alimentar adaptada para alimentação brasileira, desenvolvida por Sônia Philippi, em 1996, que é composta por quatro níveis e oito grupos, e que leva em consideração uma alimentação diária de aproximadamente 2.000 kcal. Obviamente, essa quantidade de calorias não leva em consideração algumas situações específicas (atletas que possuem um grande gasto energético diário, pessoas com dietas hipercalóricas, etc.), mas funciona, de forma geral, para grande parte da população. Observem a imagem:



Em contrapartida, a má alimentação está associada a diversas doenças comuns nos dias atuais. Podemos destacar a Obesidade, que é o acúmulo de gordura corporal desenvolvido, na maioria dos casos, por causa da união entre sedentarismo e alimentação hipercalórica; a Hipertensão, caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue, quando nossas artérias sofrem algum tipo de resistência, perdendo a capacidade de contrair e dilatar, ou então quando o volume se torna muito alto, exigindo uma velocidade maior para circular; e, também, a Diabetes tipo 2, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade da insulina exercer adequadamente seus efeitos, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue. Esse tipo de Diabetes está totalmente associado aos hábitos alimentares.

Portanto, uma boa alimentação está diretamente ligada ao desenvolvimento da saúde e à diminuição da possibilidade de desenvolver doenças em todos nós.

PARA COMPREENDER

A) Quais benefícios uma boa alimentação pode trazer ao nosso corpo?

B) Quais doenças estão associadas à má alimentação?

C) Observe a pirâmide alimentar e compare com sua alimentação diária. Quais são as situações semelhantes e mais diferentes da sua alimentação em relação à pirâmide?

Fique de Olho

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), através da Pesquisa Nacional de Saúde, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais de idade, no Brasil, está obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas. Já o excesso de peso, atingia 60,3% da população de 18 ou mais anos de idade, o que corresponde a 96 milhões de pessoas, sendo 62,6% das mulheres e 57,5% dos homens.

Fonte: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>. Acesso em 20 de agosto de 2021.

SAIBA MAIS

O site *Só nutrição* faz uma análise da sua alimentação por meio de um teste simples. Vamos fazê-lo?

<https://www.sonutricao.com.br/teste/>



ATIVIDADE PRÁTICA

Forme grupos, escolha um dos temas relacionados à Saúde (Ser saudável, Saúde física, Saúde mental, Alimentação, etc.), elabore um pequeno questionário com cinco questões que seu grupo considere relevante sobre o tema e aplique com os membros dos demais grupos. Ao final, explique os resultados coletados a todos os colegas.



PRATICANDO EU APRENDO

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).

- 1) (ENEM 2020) 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.

O debate sobre o conceito de saúde refere-se à importância de minimizar a simplificação que abrange o entendimento do senso comum sobre esse fenômeno. É possível entendê-lo de modo reducionista, tão somente, à luz dos pressupostos biológicos e das associações estatísticas presentes nos estudos epidemiológicos. Os problemas que daí decorrem são: a) o foco centra-se na doença; b) a culpabilização do indivíduo frente à sua própria doença; c) a crença na possibilidade de resolução do problema encerrando-se uma suposta causa, a qual recai no processo de medicalização; d) a naturalização da doença; e) o ceticismo em relação à contribuição de diferentes saberes para auxiliar na compreensão dos fenômenos relacionados à saúde.

BAGRICHEVSKY, M. et al. Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde. In: BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (Org.). A saúde em debate na educação física. Blumenau: Edibes, 2003.

- 2) 2. (ENEM 2019) O texto apresenta uma reflexão crítica sobre o conceito de saúde, que deve ser entendida mediante
 - a) dados estatísticos presentes em estudos epidemiológicos.
 - b) pressupostos relacionados à ausência de doenças nos indivíduos.
 - c) responsabilização dos indivíduos pela adoção de hábitos saudáveis.
 - d) intervenção da medicina nos diferentes processos que acometem a saúde.
 - e) compreensão dos fenômenos sociais, políticos e econômicos relacionados à saúde.

OBESIDADE CAUSA DOENÇA

A obesidade tornou-se uma epidemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde, ligada à Organização das Nações Unidas. O problema vem atingindo um número cada vez maior de pessoas em todo o mundo, e entre as principais causas desse crescimento estão o modo de vida sedentário e a má alimentação. Segundo um médico especialista em cirurgia de redução de estômago, a taxa de mortalidade entre homens obesos de 25 a 40 anos é 12 vezes maior quando comparada à taxa de mortalidade entre indivíduos de peso normal. O excesso de peso e de gordura no corpo desencadeia e piora problemas de saúde que poderiam ser evitados. Em alguns casos, a boa notícia é que a perda de peso leva à cura, como no caso da asma, mas em outros, como o infarto, não há solução.

FERREIRA, T. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com>. Acesso em: 2 ago. 2012 (adaptado).

3) (ENEM 2015) O texto apresenta uma reflexão sobre saúde e aponta o excesso de peso e de gordura corporal dos indivíduos como um problema, relacionando-o ao:

- a) padrão estético, pois o modelo de beleza dominante na sociedade requer corpos magros.
- b) equilíbrio psíquico da população, pois esse quadro interfere na autoestima das pessoas.
- c) quadro clínico da população, pois a obesidade é um fator de risco para o surgimento de diversas doenças crônicas.
- d) preconceito contra a pessoa obesa, pois ela sofre discriminação em diversos espaços sociais.
- e) desempenho na realização das atividades cotidianas, pois a obesidade interfere na performance.

CULMINÂNCIA

Estamos felizes por ter escolhido essa Eletiva. A ideia deste fascículo foi mostrar para você o quanto os temas estudados estão presentes no momento de sua prova do ENEM, no dia a dia e na forma como nos comunicamos através do nosso corpo com o mundo.

Agora que já aprendemos sobre, podemos levar este conhecimento para outras pessoas.

O momento da Culminância é aquele em que tudo o que foi aprendido e as atividades práticas construídas são compartilhados com toda a comunidade escolar. Nossa sugestão para a atividade final é a criação de um seminário, no qual os(as) estudantes poderão escolher um dos temas debatidos durante esta Eletiva e apresentá-lo aos demais. Além dessa apresentação, você pode refletir sobre como os conhecimentos adquiridos foram de valia para sua vida em relação ao teste importante que se aproxima e ao seu autoconhecimento.

Organize esse dia de Culminância com os(as) estudantes de outras Eletivas, juntando todos os produtos finais e prepare esse seminário. Pode, por exemplo, agrupar os produtos por temáticas e pensar em alguns momentos de apresentação síncrona. E não se esqueçam de elaborar convites a toda a comunidade escolar, explicando como será esse dia!

Bom trabalho!

REFERÊNCIAS

Alimentação saudável: tudo que você precisa saber. Disponível em: <https://atosaudavel.com.br/alimentacao-saudavel/>. Acesso em 20 de agosto de 2021.

ASSUNÇÃO S. S. M. Dismorfia Muscular (2002) Revista Brasileira Psiquiatria: São Paulo. V. 24, supl. III, p. 80-84.

Atletas brasileiros aumentam em até 836% o número de seguidores após medalhas. Disponível em: <https://www.ibahia.com/esportes/noticia/atletas-brasileiros-aumentam-em-ate-836-o-numero-de-seguidores-apos-medalhas/>. Acesso em 11 de agosto de 2021.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-1-1-2002/art6_edfis1n1.pdf. Acesso em: 09. ago. 2021.

BROTTO, F. O. Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência. Campinas, SP: [s.n.], 1999.

CASTRO, AL., org. Cultura contemporânea, identidades e sociabilidades: olhares sobre corpo, mídia e novas tecnologias [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/js9g6/pdf/castro-9788579830952.pdf>

DAOLIO J. Educação física e o conceito de cultura. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

Educação Física / vários autores. – Curitiba: SEED-PR, 2006. –248 p.

Filosofia Olímpica de Vida. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/movimento-olimpico/o-olimpismo>. Acesso em 11 de agosto de 2021

HUIZINGA, Johan. Homo ludens: o jogo como elemento da cultura. 5edição. São Paulo: Perspectiva, 2007.

MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da percepção São Paulo: Martins Fontes, 1994

O caso Simone Biles nas Olimpíadas e a saúde mental no esporte. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/saude-e-pop/a-saida-de-simone-biles-das-olimpiadas-e-a-saude-mental-no-esporte/>. Acesso em 19 de agosto de 2021.

O que é imagem corporal. Disponível em: <http://gatda.com.br/index.php/2016/03/29/imagem-corporal-2/>. Acesso em 16 de agosto de 2021

Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos. Disponível em <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>. Acesso em 20 de agosto de 2021

RAMOS, J. J. Os Exercícios Físicos na História e na Arte do Homem Primitivo aos nossos dias. São Paulo. Ibrasa, 1982.

Saiba quais as marcas de e-commerce que mais cresceram durante as Olimpíadas de Tóquio. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2021/08/10/pro/marcas-de-e-commerce-aproveitam-efeito-das-olimpiadas-de-toquio/>. Acesso em 11 de agosto 2021

SERGIO, M. Textos insólitos. Lisboa: Editora Piaget, 2008.

Símbolos Olímpicos. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/movimento-olimpico/simbolos-olimpicos>. Acesso em 11 de agosto de 2021.

SOUZA, V. L. T., Escola e construção de valores: desafios a formação do aluno e do professor. São Paulo, Loyola, 2005.

VERDERI, Érica Beatriz L.P. Dança na escola. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.