

#Foco
na Aprendizagem

MATERIAL
DIDÁTICO
ESTRUTURADO

EDUCAÇÃO
FÍSICA

#Foco
na Aprendizagem

2025



Todos os direitos reservados à
Secretaria da 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: 2025.

Elmano de Freitas Governador	Ana Paula Nogueira Coordenadora de Educação em Tempo Integral – Coeti
Jade Afonso Romero Vice-Governadora	Francisco Tadeu Valente Celedônio Coordenador da Educação Profissional – Coedp
Eliana Nunes Estrela Secretária da Educação	Ideigiane Terceiro Nobre Coordenadora de Gestão Pedagógica do Ensino Médio - Cogem
Maria Jucineide da Costa Fernandes Secretária Executiva de Ensino Médio e Profissional	Kelem Carla Santos de Freitas Coordenadora de Avaliação e Desenvolvimento Escolar para Resultados na Aprendizagem – Coade
Emanuele Grace Kelly Santos Ferreira Secretária Executiva de Cooperação com os Municípios	Vagna Brito de Lima Coordenadora Estadual de Formação Docente e Educação a Distância – Coded/CED
Helder Nogueira Andrade Secretário Executivo de Equidade, Direitos Humanos, Educação Complementar e Protagonismo Estudantil	Jorge Herbert Soares de Lira Cientista Chefe da Educação
Francisca de Assis Viana Moreira Secretária Executiva de Gestão da Rede Escolar	
José Iran da Silva Secretário Executivo de Planejamento e Gestão Interna	

FICHA TÉCNICA

Ideigiane Terceiro Nobre
Maria da Conceição Alexandre Souza
Dóris Sandra Silva Leão
Tatiana Maria Silva Coelho Lemson
Coordenadoras da Elaboração

Antonio Jansen Fernandes da Silva
Fabiola Silva Matos
Professoras/es elaboradoras/es de Educação Física

Antônia Varele da Silva Gama
Dóris Sandra Silva Leão
Márcio Roberto da Silva Lira
Renata Paula de Oliveira Leite
Tatiana Maria Silva Coelho Lemson
Victor Martins Gomes
Revisão e organização de texto

Vagna Brito de Lima
Jacqueline Rodrigues Moraes
Diagramação e Organização Didática

Carmen Mikaele Barros Marciel
Sâmia Luvanice Ferreira Soares
Thaissa Martins Lima
Transposição Didática

Lindemberg Souza Correia
Design Gráfico

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C387m Ceará, Secretaria da Educação do
Material Didático Estruturado (MDE) - Educação Física
[recurso eletrônico] / Secretaria da Educação do Ceará. –
Fortaleza: SEDUC, 2025.

Livro eletrônico
ISBN 978-85-8171-619-0 (E-book)

1. Educação física. 2. Língua portuguesa. 3. Ensino médio.
4. Material didático. I. Coordenadoria de Gestão Pedagógica
do Ensino Médio - Cogem. II. Título.

CDD: 796.07

Apresentação

Apresentamos o Material Didático Estruturado (MDE) de Educação Física, 2025, integrante da iniciativa Foco na Aprendizagem, na área de Linguagens e suas Tecnologias. Este material compõe um conjunto de ações articuladas que visam à recomposição das aprendizagens e à formação continuada de professoras/res, com o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade do ensino na rede pública estadual.

O Foco na Aprendizagem é uma das estratégias do programa Ceará Educa Mais, desenvolvido pela Secretaria da Educação do Ceará (Seduc), com a proposta de fortalecer e aprimorar os processos de ensino e aprendizagem nas escolas da rede estadual.

Nesse contexto, a Coordenadoria de Gestão Pedagógica do Ensino Médio (COGEM) oferece suporte técnico e pedagógico às ações de fortalecimento e de recomposição das aprendizagens, propondo o uso do MDE como mais uma ferramenta didática entre os recursos já disponíveis nas escolas. O material é concebido como um apoio complementar às práticas pedagógicas, respeitando a autonomia docente e as especificidades de cada realidade escolar.

O MDE de Educação Física está estruturado em seções organizadas pelas competências e habilidades do Enem para a recomposição deste componente curricular, como também pelos descritores do Saeb¹ de Língua Portuguesa, com propostas que dialogam com o cotidiano e os interesses das/os estudantes. A padronização da estrutura das seções permite que as/os professoras/es explorem diferentes estratégias de ensino, adaptando o material às necessidades de cada turma e aos objetivos pedagógicos das unidades escolares.

Equipe de Elaboradoras/es de Educação Física – Foco na Aprendizagem 2025

¹ Os descritores do Saeb trabalhados neste MDE foram selecionados pela Seduc por apresentarem conteúdos essenciais ao aprofundamento das aprendizagens em geral.

SUMÁRIO

AULA 01: ESPORTE E MÍDIA	8
AULA 02: CONCEITUAÇÃO DE JOGO E ESPORTE	16
AULA 03: IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES	25
AULA 04: CAPACIDADES FÍSICAS (FORÇA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDADE, AGILIDADE, VELOCIDADE, COORDENAÇÃO, EQUILIBRIO	34
AULA 05: FATORES DE RISCO À SAÚDE	43
AULA 06: OBESIDADE E SEDENTARISMO	54

Olá, estudante!

Este **Material Didático Estruturado (MDE)** de **Educação Física**, integrante da área de **Linguagens e suas Tecnologias**, foi cuidadosamente elaborado para apoiar você no aprofundamento dos seus conhecimentos e no fortalecimento da sua aprendizagem, além de ajudar na recomposição de Língua Portuguesa.

Nossa equipe de Linguagens e suas Tecnologias convida você a embarcar conosco nessa trajetória de estudos. Propomos uma experiência pedagógica dinâmica e envolvente, que valoriza o uso de tecnologias, recursos audiovisuais e materiais desenvolvidos de forma criativa, com o objetivo de estimular sua curiosidade, inteligência e motivação ao longo do processo de aprendizagem.

O conteúdo deste guia foi construído por professoras e professores que vivem, diariamente, os desafios e as conquistas da sala de aula. A experiência prática de quem está no chão da escola fortalece a proposta deste material, tornando-o mais próximo da sua realidade e mais conectado às suas necessidades como estudante.

Como está organizado este material?

O MDE de Educação Física está estruturado em **06 (seis) aulas**, cada uma composta por diversas seções, pensadas para tornar o aprendizado mais significativo. Veja como funciona:

- **Nesta aula, você aprenderá...** – Apresenta os conteúdos a serem estudados e os eixos cognitivos relacionados.
- **Conceituando** – Traz um texto introdutório que contextualiza o tema central da aula.
- **Conversando com o texto** – Propõe leituras e reflexões com o objetivo de desenvolver o senso crítico e a capacidade interpretativa.
- **ENEM e vestibulares**– Apresenta questões que dialogam com o estilo do Exame Nacional do Ensino Médio e com outros vestibulares, desafiando e aprofundando seus conhecimentos.

- **Desafie-se** – Um desafio extra que estimula você a ir além, superando limites e desenvolvendo novas habilidades.
- **Nesta aula eu...** – Um espaço de autoavaliação para que você reflita sobre sua aprendizagem e seu progresso.
- **Para saber mais** – Indica links e QR Codes com conteúdos complementares, curiosidades e exercícios adicionais.
- **Referências** – Apresenta as fontes utilizadas na construção do material.
- **Gabarito** – Disponibiliza as respostas das questões trabalhadas, facilitando a verificação de seus resultados.

Este material tem como foco o componente curricular de **Educação Física**, mas dialoga com a proposta mais ampla de Linguagens, prezando pela interdisciplinaridade e contextualização dos descritores e pela construção de uma aprendizagem significativa.

A orientação didático-pedagógica deste guia tem como objetivo subsidiar suas práticas de estudo, apoiando uma educação de qualidade que promova o desenvolvimento integral. Esperamos que este recurso contribua efetivamente com sua jornada escolar e ajuda você a alcançar excelentes resultados.

Então, bons estudos a todas/os!

Equipe de Linguagens e suas Tecnologias – Educação Física – Foco na Aprendizagem.

AULA 01 – ESPORTE E MÍDIA

Enem

Competência de área 3 - Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

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

Língua Portuguesa

Saeb

I Procedimentos de Leitura

D1- Localizar informações explícitas em um texto.

NESTA AULA, VOCÊ APRENDERÁ ...

- a perceber como a Educação Física se relaciona com as mídias;
- como o esporte se desenvolve em função do contexto e dos interesses pessoais e coletivos;
- de que maneira o esporte é influenciado e influencia na forma de agir, sentir e pensar no uso dos recursos midiáticos.

CONCEITUANDO

O Esporte é considerado uma das manifestações culturais mais propagadas mundialmente, seja com o intuito das práticas cotidianas das diferentes comunidades e indivíduos ou para a espetacularização do esporte. Os participantes dessa unidade temática deparam com uma gama de significados na sua prática, podendo simbolizar um trabalho para atletas profissionais; um lazer; uma prevenção ou manutenção da saúde para amigos que se encontram nos finais de semana; ou um momento singular para aprender elementos essenciais sobre o mundo e o convívio humano (Silva, 2025).

As relações diárias que travamos com os meios de comunicação, popularmente conhecidas como mídias, são fortes e balizam nossos conhecimentos e informações em nossos cotidianos. É imperativo estabelecermos uma mediação entre as mídias - internet, plataformas digitais, vídeo, jornal, fotografia, televisão, etc. - e os sujeitos que usam e consomem esses meios para se comunicar e se informar na sociedade contemporânea (Araújo *et al.*, 2016). É válido ressaltar que muitas de nossas aprendizagens são estabelecidas nessas formas de comunicar e informar, inclusive no esporte.

Neste sentido, o inegável consumo da mídia no âmbito individual e coletivo dos alunos nos faz refletir sobre o processo de apropriação destas informações por partes dos estudantes e neste cenário que se configura a necessária relação entre mídia e Educação Física, com o intuito de promover um consumo mais crítico das informações veiculadas, sobretudo dos esportes.

Betti (1997, p. 24) afirma que “introduzir o esporte na escola, assim como as novas tecnologias pedagógicas, audiovisuais ou informáticas é fazer viver a escola com o seu tempo”. Desta forma, pensar no esporte para mídia ou pela mídia no ambiente escolar, requer considerá-la para além de uma estratégia metodológica.

CONVERSANDO COM O TEXTO

TEXTO 1

O esporte como espetáculo é produzido duas vezes: primeiro, no local e no instante do fato, por todo conjunto envolvido (atletas, comissões técnicas, juízes, organizadores, etc.) na competição; segundo, por aqueles que transformam as imagens em discursos desse espetáculo. Acrescentamos que o espetáculo esportivo também é produzido antes pelas mídias, que através de sua pré-cobertura agendam os espectadores. Essa cobertura nem sempre tem em seu conteúdo elementos restritos ao campo esportivo.

As mídias são responsáveis pela transcendência dos sentidos e significados do campo esportivo. O apelo a aspectos culturais, identitários são os mais recorrentes nas pré coberturas (falamos de aspectos que transcendem o campo).

Durante as coberturas, a espetacularização toma forma frente aos recursos tecnológicos, bem como ao aumento do número de “especialistas”.

Trecho do artigo: SANFELICE, G. R. A midiatização do esporte, 2009. (adaptado).

TEXTO 2

A mídia atua como fator externo e catalisador da espetacularização do esporte. O campo jornalístico, em específico, adquiriu tamanho poder de influência sobre o campo esportivo, interfere e altera suas práticas de tal forma que o esporte se encontra indissociável dos meios de comunicação (Betti, 2010).

- 1- Após a leitura dos textos I e II, como você define o esporte midiático?
- 2- Em quais momentos os esportes espetáculos podem ser produzidos de acordo com os textos estudados?

ENEM E VESTIBULARES

1 (Enem 2024)

Os Jogos Olímpicos já não são mais os mesmos. E isso não é nem uma crítica, nem um elogio. É uma constatação. Esse movimento começou com o vôlei de praia tornando-se esporte olímpico em 1996, passou pela chegada do BMX Racing como primeiro “radical” a entrar no programa em 2008, e agora atinge seu momento mais insólito com a inclusão do break dance como modalidade dos Jogos de Paris, em 2024. Para os mais tradicionalistas, o cruzamento da linha que delimita o que é esporte, o que é cultura e arte é uma afronta ao espírito dos Jogos Olímpicos. Skate e surfe, que há anos têm competições na televisão, pareciam estar na divisa entre esses dois mundos, o limite do aceitável pelos puristas. O break dance estaria do lado de “lá” dessa fronteira. Para o Comitê Olímpico Internacional a decisão faz parte de uma estratégia de se comunicar com os jovens urbanos que se exercitam e se entretêm de uma maneira muito diferente da dos seus avós.

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: 21 jul. 2025 (adaptado).

A mudança no programa olímpico mencionada no texto mostra que o esporte está se

- a) aproximando da aventura.
- b) mantendo em sua forma padrão.
- c) tornando uma forma de dança.
- d) afastando de elementos culturais.
- e) adaptando às demandas do seu tempo.

2 (Enem 2023)

A indústria do esporte eletrônico é um mercado que está crescendo em um ritmo mais rápido do que a economia mundial. Sua popularidade cresceu muito e no Brasil não é diferente. De acordo com os dados de uma pesquisa, mais de 64% dos brasileiros que jogam videogame já ouviram falar de esporte eletrônico. No entanto, o que chama a atenção é o crescimento superior a 10% do público praticante comparado ao ano anterior, que subiu de 44,7% para 55,4% .

Trata-se de um percentual expressivo, já que o Brasil está no top 3 dentre os países que têm maior número de espectadores de esporte eletrônico do mundo. Comparado ao ano anterior, em 2020, o Brasil teve um marco de crescimento de 20% na audiência.

Mundo afora, a árdua dedicação de grandes gamers contribuiu para o reconhecimento do Comitê Olímpico Internacional, aliado a outras cinco federações esportivas e suas desenvolvedoras de jogos, que direcionaram um olhar mais atento ao assunto, permitindo dar o primeiro passo para concretizar, pela primeira vez na história dos jogos eletrônicos, um evento olímpico oficial.

Disponível em: <https://chicoterra.com>. Acesso em: 19 nov. 2021 (adaptado).

O contexto em que o esporte eletrônico é apresentado no texto demonstra o(a)

- a) condição favorável à expansão dessa modalidade.
- b) promoção dessa prática por jogadores profissionais.
- c) impulsionamento de um processo de marketing.
- d) favorecimento de fabricantes de jogos.
- e) modificação da audiência televisiva.

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, pois 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.

4 (Enem 2022)

A conquista da medalha de prata por Rayssa Leal, no skate street nos Jogos Olímpicos, é exemplo da representatividade feminina no esporte, avalia a âncora do jornal da rede de televisão da CNN. A apresentadora, que também anda de skate, celebrou a vitória da brasileira, que entrou para a história como a atleta mais nova a subir num pódio defendendo o Brasil.

“Essa representatividade do esporte nos Jogos faz pensarmos que não temos que ficar nos encaixando em nenhum lugar. Posso gostar de passar notícia e, mesmo assim, gostar de skate, subir montanha, mergulhar, andar de bike, fazer yoga”.

Temos que parar de ficar enquadrando as pessoas dentro das regras. A gente vive num padrão no qual a menina ganha boneca, mas por que também não fazer um esporte de aventura? Por que o homem pode se machucar, cair de joelhos, e a menina tem que estar sempre lindinha dentro de um padrão? Acabamos limitando os talentos das pessoas”, afirmou a jornalista, sobre a prática do skate por mulheres.

Disponível em: www.cnn.brasil.com.br. Acesso em: 31 out. 2021 (adaptado).

O discurso da jornalista traz questionamentos sobre a relação da conquista da skatista com a

- a) conciliação do jornalismo com a prática do skate.
- b) inserção das mulheres na modalidade do skate street.
- c) desconstrução da noção do skate como modalidade masculina.
- d) vanguarda de ser a atleta mais jovem a subir num pódio olímpico.
- e) conquista de medalhas nos Jogos Olímpicos de Tóquio.

DESAFIE-SE

1. Vamos refletir sobre a relação entre o esporte e a mídia, especialmente a televisiva. A forma como o esporte é utilizado pela mídia influencia diretamente a maneira como o percebemos e o praticamos. Marque a única alternativa CORRETA sobre essa relação:

- a) A relação entre esporte e mídia vem transformando regressivamente e lentamente a prática esportiva e a forma como percebemos o fenômeno do esporte.
- b) A espetacularização midiática promove a construção de uma nova realidade esportiva, o chamado esporte telespetáculo, resignificando o fenômeno esportivo.
- c) A reflexão crítica por parte dos educadores é necessária para superar visões enraizadas e consideradas como únicas e verdadeiras sobre o esporte.
- d) A interferência midiática provoca mudanças pouco significativas na prática esportiva e na forma como ela é percebida pela sociedade.
- e) A cobertura esportiva realizada pela mídia não provoca alterações nas práticas esportivas, seja no ambiente escolar, seja fora dele.

| 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 esporte?		
Apreendi acerca da relação que o esporte tem com as mídias?		
Apreendi que o desenvolvimento do esporte ocorre em função do contexto social e dos interesses pessoais e coletivos?		
Apreendi sobre os aspectos que o esporte pode ser influenciado ou influenciar as mídias?		

| PARA SABER MAIS

Acesse o **QR CODE** abaixo para ser direcionado a matéria sobre kings World Cup Clubs.



Você pode acessar também o podcast abaixo para assistir um episódio do "O Cientista do Esporte".

Apresento o professor Alysson Carvalho, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, para nos dar uma aula sobre a relação entre mídias e o esporte, em vários aspectos. O podcast aborda os impactos da mídia no desenvolvimento do atleta, a vida real versus vida digital, a bolha da National Basketball Association (NBA) e as mídias como ferramentas de transformação, as mídias no processo de formação dos profissionais do esporte e atletas e muito mais...

Disponível em: <https://ge.globo.com/blogs/o-cientista-do-esporte/post/2020/09/08/o-cientista-do-esporte-34-a-ciencia-das-midias-no-esporte.ghtml>. Acesso em: 30 jun. 2025.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. C de et al. **Megaeventos esportivos e seus legados: reflexões sobre Copa do Mundo 2014 a partir da Mídia-Educação.** Natal: EDUFRN, 2016. 96 p.

BETTI, M. **A janela de vidro: esporte, televisão e educação física.** 1997. 279f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000116974>. Acesso em: 29 jun. 2025.

BETTI, M. Imagens em avaliação: uma pesquisa-ação sobre o uso de matérias televisivas em aulas de Educação Física. **Educar em Revista**, [S. l.], v. 2, p. p. 137–152, 2010. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/educar/article/view/16829>. Acesso em: 22 jul. 2025.

BETTI, M. Mídias: aliadas ou inimigas da educação física escolar?. **Motriz**, v. 7, n. 2, p. 125-129, 2001. Disponível em: <https://cev.org.br/media/biblioteca/2005347.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2025.

SILVA, A. J. F. da. **Tematizando o Esporte à luz da Pedagogia Freireana nas aulas de Educação Física Escolar.** 2025. 265f. Tese (doutorado) - Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Educação, Fortaleza, CE. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/80197>. Acesso em: 28 jun. 2025.

SANFELICE, G. R. A midiatização do esporte. **XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología**, Buenos Aires. 2009. Disponível em: <https://cdsa.academica.org/000-062/1922.pdf?view>. Acesso em: 30 jun.2025.

GABARITO

1- E; 2- A; 3- A; 4- C (ENEM)

1- C (DESAFIE-SE)

AULA 02 – CONCEITUAÇÃO DE JOGO E ESPORTE

Enem

Competência de área 3 - Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

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

Língua Portuguesa

Saeb

I Procedimentos de Leitura

D1- Localizar informações explícitas em um texto.

NESTA AULA, VOCÊ APRENDERÁ ...

- a identificar o conceito de jogos e dos esportes;
- a comparar os aspectos dos jogos e dos esportes;
- a diferenciar os jogos cooperativos dos jogos competitivos.

CONCEITUANDO

Tentar definir o jogo não é tarefa tão simples. Quando se pronuncia a palavra jogo cada um pode entendê-lo de modo diferente. Kishimoto (1994) afirma que para analisar o jogo se deve ter algumas características como o contexto social, as regras e o objeto que ele é constituído. Quando ele aborda o contexto social, diz-se que cada cultura determina ser jogo ou não, toda cultura tem sua forma de tratar e nomear os objetos que estão à sua volta. Como por exemplo, o arco e flecha pode ser utilizado para atingir um determinado alvo, entretanto na cultura indígena é um instrumento para a caça.

As regras são uma característica predominante do jogo, cada jogo com suas determinadas regras que definem a forma de jogar, são elas que diferenciam um jogo do outro. A forma como é constituído o objeto do jogo também interfere no seu

desenvolvimento desta prática corporal. Como por exemplo, uma bola de voleibol é diferente do tabuleiro de xadrez, no que tange ao formato.

Para Huizinga (2016) o jogo é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de um tempo e espaço, segundo certas regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotada de um fim em si mesmo, acompanhada de um sentimento de tensão, alegria e de uma consciência de ser diferente do cotidiano.

Para o Brasil (2018), o Esporte agrupa tanto as manifestações mais formais como as suas derivações. O Esporte é uma das práticas corporais mais difundidas na contemporaneidade, fruto da propagação nos meios de comunicação, que se caracteriza pela confrontação dos resultados entre indivíduos ou equipes (adversários e adversárias), conduzido por um agrupamento de regras formais, criadas por organizações (associações, federações e confederações esportivas), as quais devem definir as regras de disputas e viabilização do desenvolvimento das diversas modalidades em todos os níveis de competição.

O esporte é caracterizado por alguma forma de competição que ocorre sob condições formais e organizadas, com regras padronizadas e elaboradas por entidades oficiais. O fenômeno esportivo envolve uma atividade física competitiva que é institucionalizada (Barbanti, 2006).

CONVERSANDO COM O TEXTO

TEXTO 1

Freire (1999, p. 150) acredita que negar a competição é o mesmo que eliminar o esporte da Educação Física e considera “ser mais educativo reconhecer a importância do vencido e do vencedor do que nunca competir”.

Outros autores, mesmo discordando da pura reprodução do esporte de rendimento na Educação Física escolar, encontram aspectos positivos para o ensino e a vivência da competição no processo educacional. Acreditam que se pode estabelecer uma ressignificação do seu sentido ou uma transição do modelo de competição tradicional para outros inovadores, incorporando valores mais humanos (Correia, 2004).

Em contrapartida, os jogos cooperativos como uma atividade física essencialmente baseada na cooperação, na aceitação, no envolvimento e na diversão, tendo como propósito mudar as características de exclusão, seletividade, agressividade e de exacerbação da competitividade predominantes na sociedade e nos jogos tradicionais. O principal intuito dos jogos cooperativos é criar oportunidades para o aprendizado cooperativo e a interação cooperativa prazerosa (Correia, 2004).

Trecho do artigo de: CORREIA, M. M. Jogos cooperativos: perspectivas, possibilidades e desafios na educação física escolar. 2006. (adaptado).

TEXTO 2

Figura 1- Competição ou Cooperação



Disponível em: <https://questoes.grancursosonline.com.br/questoes-de-concursos/psicologia/1600463>.
Acesso em: 07 jul. 2025.

1- Após a leitura dos textos I e II, quais são as temáticas abordadas?

2- O texto II faz referência a qual tipo de jogo ou esporte? Justifique sua resposta?

| ENEM E VESTIBULARES

1 (Enem PPL 2020)

Estória de um gibi da Turma da Mônica, intitulada Brincadeira de menino

Mônica, conhecida personagem de Maurício de Sousa, passa na casa da sua melhor amiga, Magali, para convidá-la para brincar. A mãe da Magali diz que a menina está com gripe e precisa de repouso, e por isso não vai poder sair de casa. Mônica sai triste e pensativa, quando cruza com o Cebolinha e convida-o para brincar com ela de “casinha”. Ele se recusa e diz: “— Homem não blinca de casinha”, e Mônica retruca: “— Ah, Cebolinha! Que preconceito!”. Cebolinha responde: “— Pleconceito uma ova! Casinha é coisa de menina! Vou te mostlar o que é blincadeila de menino!”. Enquanto ele sai de cena, Mônica fica debaixo de uma árvore brincando sozinha e Cebolinha faz várias aparições com brinquedos e brincadeiras supostamente só de meninos: aparece “voando” num skate, mas cai na frente dela. Depois aparece numa bicicleta, mas bate numa pedra e cai. Aparece de patins, tropeça e cai. Reaparece chutando uma bola, mas a bola bate na árvore e volta acertando sua cabeça. Desanimado e desistindo das “suas” brincadeiras, Cebolinha aparece no último quadro, ao lado da Mônica, brincando de “casinha”.

OLIVEIRA, A. B.; PERIM, G. L. (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o programa Segundo Tempo**. Brasília: Ministério do Esporte. 2008 (adaptado)

Refletindo sobre as relações de gênero nas brincadeiras infantis, a estória mostra que

- a) meninos podem se envolver com os mesmos brinquedos e brincadeiras que meninas.
- b) meninas são mais frágeis e por isso devem se envolver em brincadeiras mais passivas.
- c) meninos são mais habilidosos do que meninas e por isso se envolvem em atividades diferentes.
- d) meninas tendem a reproduzir mais os estereótipos de gênero em suas práticas corporais do que os meninos.
- e) meninos e meninas devem se envolver em atividades distintas, como, respectivamente, o futebol e a “casinha”.

2 (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.-abr. 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.

3 (UECE 2020)

Na escola, as unidades temáticas desenvolvidas nas aulas de Educação Física incluem os jogos e brincadeiras, atividades por meio das quais a cooperação deve ser estimulada pelo professor da disciplina. Dentre as características dos jogos cooperativos destaca(m)-se

Disponível em: <https://www.indagacao.com.br/2020/12/questoes-de-educacao-fisica-da-uece-2020-2-com-gabarito.html>. Acesso em: 07 jun. 2025 (adaptado).

- a) a busca pelo rendimento individual, eliminando a pressão de ganhar ou perder produzida pela competição.
- b) a inclusão e a integração de todos, evitando a eliminação dos mais fracos, mais lentos, menos habilidosos, dentre outros.

- c) a adoção de regras imutáveis, facilitando a participação e a criação.
- d) o estímulo ao confronto individual ou coletivo, evitando condutas de agressão, implícitas ou aceitas, em alguns jogos.
- e) a busca pela homogeneidade da performance máxima de todos os envolvidos, sem considerar os fatores individuais.

4 (UECE 2023)

A utilização da cultura dos jogos populares, também conhecidos como jogos de rua, faz parte da rotina das aulas de Educação Física. São exemplos destas atividades: carimba, bandeira e pula sela. Nesse sentido, são considerados jogos populares as atividades cujo objetivo principal é

Disponível em: https://www.qconcursos.com/questoes-de-concursos/questoes?discipline_ids%5B%5D=326&examining_board_ids%5B%5D=167. Acesso em: 07 jul. 2025 (adaptado).

- a) a diversão, nas quais não há disputa, não há tempo ou objetivo determinado, não há regras explícitas e não há presença de árbitro.
- b) ganhar do adversário, ficando a diversão em segundo plano, há tempo determinado, com regras explícitas, complexas, fixas e oficiais que exigem a presença de árbitro.
- c) a diversão e a disputa, em que pode haver tempo ou objetivo determinado, as regras são explícitas e combinadas entre os participantes, porém flexíveis e, ainda, pode ou não haver a presença de árbitro.
- d) proporcionar momentos lúdicos, em que há tempo ou objetivo determinado, as regras são explícitas, complexas, inflexíveis e oficiais, e pode ou não haver a presença de árbitro.
- e) dificultar o processo de pensar, imaginar, criar, recriar e se relacionar com outros participantes, que ocorre de forma arbitrária e com regras rígidas

DESAFIE-SE

1. De acordo com o que desenvolvemos nesta aula, preencha o quadro abaixo, adicionando quatro diferenças entre os jogos competitivos e cooperativos.

QUADRO 2 - Diferença entre competitivo e cooperativo

Jogos Competitivos	Jogos Cooperativos
Apenas os mais habilidosos participam	Participação de todos

Fonte: elaborada pelo autor.

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.

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 jogo e esporte?		
Aprendi a diferença entre o jogo e o esporte?		
Aprendi sobre os jogos cooperativos e competitivos?		
Aprendi o conceito de jogo e esporte?		

Fonte: Seduc

PARA SABER MAIS

Acesse o QR CODE abaixo para ser direcionado ao artigo competição e cooperação.



Você pode acessar também o vídeo abaixo para assistir a respeito da diferenciação entre os jogos competitivos e os cooperativos.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rOshZA0XzH0> Acesso em: 06 jul. 2025.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. J. M. de; SUASSUNA, D. M. F. de A. Esporte e cultura: análise acerca da esportivização de práticas corporais nos jogos indígenas. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 13, n. 1, 2010. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/8946>. Acesso em: 22 jul. 2025.

BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 11 n. 1. 2006. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/833> . Acesso em 07 jul. 2025.

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

BROTTO, F. O. **Jogos Cooperativos**: o jogo e o esporte como um exercício de convivência. São Paulo: SESC, 1999.

CORREIA, M. M. Jogos cooperativos: perspectivas, possibilidades e desafios na educação física escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 27, n. 2, 2006. Disponível em: <http://www.rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/99> . Acesso em: 21 jul.2025.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. 4. ed. São Paulo: Scipione, 1999.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens** . Angélico Imprensa, 2016.

KISHIMOTO, T. M. **O jogo e a educação infantil**. Pioneira, São Paulo, 1994.

OLIVEIRA, A. A. B. de; PERIM, G. L. **Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática**. 2009.

GABARITO

1- A; 2- D; 3- B; 4- C (ENEM)

1- (DESAFIE-SE)

QUADRO 4 - Comparação entre competitivo e cooperativo

JOGOS COMPETITIVOS.	JOGOS COOPERATIVOS.
São divertidos apenas para alguns.	São divertidos para todos.
Alguns jogadores têm sentimento de derrota.	Todos os jogadores têm sentimento de vitória.
Alguns jogadores são excluídos por sua falta de habilidade.	Todos se envolvem independente da sua falta de habilidade.
Aprende-se a ser desconfiado, egoístas ou se sentirem melindrados com os outros.	Aprende-se a compartilhar e a confiar.
Divisão por categorias: Meninos x Meninas, criando barreiras entre as pessoas e justificando as diferenças como uma forma de exclusão.	Há misturas de grupos que brincam juntos criando alto nível de aceitação mútua.
Os jogadores ficam de fora do jogo e simplesmente se tornam observadores.	Os jogadores estão envolvidos nos jogos por um período maior, tendo mais tempo para desenvolver suas capacidades.
Os jogadores não se solidarizam e ficam felizes quando alguma coisa de "ruim" acontece com os outros.	Aprende-se a solidarizar-se com os sentimentos dos outros e desejar o seu sucesso.
Os jogadores são desunidos.	Os jogadores aprendem a ter um senso de unidade.
Os jogadores perdem a confiança em si mesmo quando eles são rejeitados ou quando perdem.	Desenvolvem a autoconfiança porque todos são bem aceitos.
Pouca tolerância à derrota desenvolve em alguns jogadores um sentimento de desistência face a dificuldade.	A habilidade de perseverar face às dificuldades é fortalecida.
Poucos se tornam bem-sucedidos.	Todos encontram um caminho para crescer e se desenvolver.

Fonte: Brotto (1999, p.78)

AULA 03 – IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES

Enem

Competência de área 3 - Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

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

Língua Portuguesa

Saeb

I Procedimentos de Leitura

D6- Identificar o tema de um texto.

NESTA AULA, VOCÊ APRENDERÁ ...

- a conhecer distorção de imagem corporal;
- a identificar os principais tipos de transtornos alimentares;
- como os meios midiáticos podem interferir no entendimento do corpo;
- de que maneira os meios midiáticos influenciam na forma de agir, sentir e pensar a respeito do corpo.

CONCEITUANDO

Nos últimos anos vêm aumentando o número de pessoas que não aceitam o seu próprio corpo. Isso é causado principalmente pelos padrões impostos pela sociedade atual que determina um corpo extremamente esculpido, seco, sem excesso de curvas, levemente malhado, porém considerado “lindo e saudável” (Sousa e Santos, 2018).

O corpo passou por diferentes modificações no decorrer da história da humanidade. Na Idade Antiga (±4.000 a.C. a 476 d.C.) o corpo nu foi objeto de admiração, expressão e exibição, representando um corpo saudável e proporcional,

principalmente para os gregos. Podemos citar como exemplo, os lutadores de pancrácio gregos acreditavam que a nudez era um sinal de força e virilidade.

Na Idade Moderna, entre os séculos XV e XVIII, o corpo estava focado na saúde e na capacidade atlética, principalmente nos corpos masculinos, as normas eram estabelecidas com o intuito de evitar os excessos, ou seja, a falta de controle do homem em si mesmo. Jamais na história da humanidade o culto ao corpo foi tão intenso como atualmente, as pessoas estão procurando medidas ideais, satisfações pessoais, prazer ou até mesmo motivação na vida.

Os meios midiáticos vêm propagando modelos ideias a serem seguidos, que na maioria das vezes, não podem ser reproduzidos, pois os indivíduos que são usados como modelos não são da forma como as capas de revistas demonstram, seja pelo uso exacerbado do photoshop ou outro recurso tecnológico.

Diante disso, a ausência de uma análise crítica pode desencadear os transtornos alimentares sérios para o indivíduo, como a anorexia, bulimia e vigorexia. Dessa maneira, a Organização Mundial da Saúde (2016) caracteriza o Transtorno Alimentar como uma patologia que causa alterações fisiológicas e comportamentais, sobretudo na alimentação do indivíduo.

Para Thurm *et al.* (2011) os indivíduos que padecem desses distúrbios podem tomar decisões precipitadas com relação a visualização real do seu corpo, perdendo a noção dele, isto é, a Distorção de Imagem Corporal.

CONVERSANDO COM O TEXTO

TEXTO 1

A anorexia refere-se à restrição de alimentos por um longo período, resultando na perda de peso excessiva e em alguns casos graves ocasionando a desnutrição. Ela é considerada uma das principais doenças decorrentes dos transtornos alimentares e possuem uma elevada taxa de mortalidades, no tocante aos transtornos mentais. Segundo Brito *et al.* (2024, p. 3) “a adolescência é um dos fatores de risco devido à ocorrência da anorexia ser mais comum em pessoas com idade entre 14 e 17 anos, mas também pode ocorrer tardiamente, após os 23”.

Por outro lado, a bulimia configura-se como a ingestão de elevadas quantidades de alimentos em um período curto, porém a pessoa procura uma forma de eliminar o ganho de peso por meio de métodos não saudáveis como vômitos, laxantes ou diuréticos (Brasil, 2022).

As práticas dos exercícios físicos são recomendadas para a promoção da saúde. Entretanto, o excesso destas práticas corporais podem ser perigosas, ocasionando a vigorexia. A vigorexia é uma patologia pouco conhecida pela população em geral, consiste na prática de exercícios físicos exagerados, pois, devido à Distorção de Imagem Corporal, o indivíduo não estar satisfeito com o seu próprio corpo e utiliza de esteroides anabolizantes, produtos que usados de maneira errônea e exacerbada produzem inúmeros problemas na saúde como hipertensão, câncer, tumores, dentre outros (Sousa e Santos, 2018).

É de suma importância identificar precocemente os sintomas dos transtornos alimentares e buscar apoio médico e psicológico adequado. A intervenção correta pode aumentar as chances de recuperação e prevenir mais complicações de saúde.

TEXTO 2

QUADRO 5 - Comparativo entre Bulimia e Anorexia

Recurso	Bulimia Nervosa	Anorexia Nervosa
Definição	Transtorno alimentar caracterizado por episódios de alimentação excessiva seguidos de comportamentos compensatórios (vômitos, uso de laxantes, exercícios excessivos).	Transtorno alimentar caracterizado por restrição extrema da ingestão de calorias, medo intenso de ganhar peso e imagem corporal distorcida.
Prevalência	Mais comum em mulheres adolescentes e adultas jovens, embora também afete homens.	É predominante em mulheres adolescentes e adultas jovens, embora também possa afetar homens.
Comportamentos Alimentares	Episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos em um curto período de tempo, seguidos de comportamentos compensatórios inadequados.	Restrição severa da ingestão de alimentos, evitando comer ou comendo quantidades muito pequenas.
Sintomas físicos	Inchaço nas bochechas e no maxilar, danos nos dentes, desidratação, desequilíbrios eletrolíticos, dor de garganta crônica.	Perda extrema de peso, desnutrição, pressão arterial baixa, cabelos e unhas quebradiços, pele seca e amarelada, perda da menstruação.

Sintomas psicológicos	Sentir-se fora de controle durante episódios de comer demais, sentir culpa e vergonha depois de comer, preocupação excessiva com o peso e o corpo.	Medo intenso de ganhar peso, negação da seriedade da perda de peso, imagem corporal distorcida, baixa autoestima.
Impacto na saúde	Problemas cardíacos, problemas digestivos, danos renais, distúrbios eletrolíticos que podem ser fatais.	Insuficiência cardíaca, osteoporose, atrofia muscular, danos aos órgãos internos, desnutrição grave que pode ser fatal.
Tratamento	Terapia cognitivo-comportamental, terapia nutricional, medicamentos (antidepressivos), apoio em grupo e familiar.	Terapia cognitivo-comportamental, terapia nutricional, hospitalização em casos graves, medicamentos (antidepressivos ou antipsicóticos), apoio em grupo e familiar.
Fatores de risco	Histórico familiar de transtornos alimentares, pressão social e cultural para ser magro, estresse emocional, trauma, baixa autoestima.	Histórico familiar de transtornos alimentares, perfeccionismo, pressão social e cultural para ser magro, estresse emocional, baixa autoestima.
Principais diferenças	Alimentação excessiva seguida de vômito. O peso pode ser normal, acima do peso ou abaixo do peso.	Restrição alimentar extrema. Peso significativamente baixo.
Semelhanças	Preocupação intensa com peso e forma, imagem corporal distorcida, potencialmente fatal se não for tratada adequadamente.	Preocupação intensa com peso e forma, imagem corporal distorcida, potencialmente fatal se não for tratada adequadamente.

Disponível em: <https://cuadrocomparativo.info/cuadro-comparativo-entre-bulimia-y-anorexia/>.

Acesso em: 8 jul.2025.

- 1- Após a leitura dos textos I e II, defina Anorexia, Bulimia e Vigorexia .
- 2- Quais os principais sintomas da Bulimia e Anorexia?
- 3- Quais os possíveis tratamentos da Bulimia e Anorexia?

ENEM E VESTIBULANRES

1 (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.

2 (Enem PPL 2019) A mídia divulga à exaustão como 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.

3 (Enem PPL 2022)

A anorexia é um transtorno alimentar caracterizado por grande perda de peso, ausência de menstruação e distúrbio na vivência do peso ou da forma corporal.

Fatores familiares, psicológicos, socioculturais e fisiológicos interagem entre si, predispondo, precipitando e/ou mantendo o transtorno.

Anoréxicos têm medo doentio de engordar e experienciam uma grande necessidade de controle sobre o peso e a forma do corpo. Dietas exíguas, uso de laxantes, diuréticos e indução de vômito são estratégias para manter o peso e a forma corporal.

O exercício também é uma estratégia para perder e controlar o peso, sendo praticado de maneira ritualizada e excessiva. O objetivo é alcançar um corpo ideal condizente com os padrões de beleza, eliminando as poucas calorias que o sujeito se permite ingerir.

CUMMING, G. et al. Experiências e expectativas em práticas de atividades físicas de pessoas com anorexia nervosa. **Movimento**, n. 2, 2009 (adaptado).

Uma causa determinante que contribui para a anorexia, vinculada ao exercício físico, é o(a)

- a) busca por um modelo de corpo e beleza estereotipado socialmente.
- b) conjunto de fatores familiares, psicológicos e socioculturais.
- c) utilização de medicamentos e dietas restritivas.
- d) recorrência da provocação do vômito.
- e) medo exagerado de ganhar peso.

4 (UECE 2020)

A imagem corporal é o modo como o corpo se apresenta para a própria pessoa, incluindo sensações e experiências imediatas. A bulimia é um tipo de transtorno alimentar provocado pela distorção da imagem corporal, que produz, no paciente,

- a) exacerbado sentimento de culpa após a ingestão de determinados alimentos, encontrando no vômito provocado uma das maneiras mais comuns de expurgar as calorias consumidas.
- b) crescente restrição do consumo de alimentos considerados calóricos, culminando na ausência total do ato de alimentar-se, o que afeta consideravelmente seu peso normal.
- c) a necessidade de buscar um corpo perfeito, com músculos fortes e torneados, levando-o a submeter-se a treinamentos extenuantes e, muitas vezes, ao consumo de anabolizantes.

d) o hábito de substituir a comida por bebidas como uma maneira de inibir o apetite e, assim, emagrecer.

e) uma obsessão por um corpo musculoso e atlético, dedicando grande parte do seu tempo para praticar atividade física intensa.

Disponível em: <https://www.indagacao.com.br/2020/12/questoes-de-educacao-fisica-da-uece-2020-2-com-gabarito.html>. Acesso em: 08 jul. 2025..

DESAFIE-SE

1. (Concursos - Prefeitura de Santa Cruz do Monte Castelo 2024)

Os transtornos alimentares representam alguns dos problemas mais significativos de saúde mental na adolescência. Muitos psicólogos argumentam que esses transtornos são, na verdade, o ponto extremo de um *continuum* de questões relacionadas às dietas e à obsessão com o formato e o tamanho do corpo, que parecem ser epidêmicos entre adolescentes. A respeito de dois desses transtornos, relacionar as colunas e assinalar a sequência correspondente.

(1) Anorexia nervosa.

(2) Bulimia nervosa.

() É menos frequente, porém potencialmente mais letal.

() Caracteriza-se por uma dieta extrema, um medo intenso de ganhar peso e exercício obsessivo.

() Uso de métodos de purgação para neutralizar os efeitos do comer excessivo e evitar o ganho de peso.

a) 1-1-2

b) 1-2-1

c) 2-1-2

d) 2-2-1

e) 1-1-1

Disponível em: <https://questoes.grancursosonline.com.br/questoes-de-concursos/psicologia-transtornos-alimentares-417502> . Acesso em: 08 jul. 2025.

| 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 respeito da imagem corporal?		
Aprendi sobre anorexia, bulimia e vigorexia?		
Aprendi que os meios midiáticos podem interferir no entendimento sobre o corpo?		
Aprendi que os meios midiáticos influenciam na forma de agir, sentir e pensar acerca do corpo?		

| PARA SABER MAIS

Acesse os QR CODES abaixo para ser direcionado aos vídeos sobre os transtornos alimentares.



| REFERÊNCIAS

BRASIL, **Ministério da Saúde**. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>. Acesso em: 8 jul. 2025.

BRITO, F. L. de J.; QUEIROZ, L. C. de; FIGUEIREDO, B. L. S. A intervenção fisioterapêutica no tratamento da anorexia, bulimia e vigorexia associada a distorção

de imagem corporal. **Revista SaúdeUNIFAN**, v. 4, n. 1, p. 76-84, 2024. Disponível em: <https://saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2024/02/A-INTERVENCAO-FISIOTERAPEUTICA-NO-TRATAMENTO-DA-ANOREXIA-BULIMIA-E-VIGOREXIA-ASSOCIADA-A-DISTORCAO-DE-IMAGEM-CORPORAL.pdf> . Acesso em: 6 jul.2025.

CUMMING, G. C. et al. Experiências e Expectativas em Práticas de Atividades Físicas de Pessoas com Anorexia Nervosa. **Movimento**, v. 15, n. 2, p. 69-85, 2009. Disponível em: [Experiências e expectativas em práticas de atividades... - Google Acadêmico](#) . Acesso em: 8 jul.2025.

MALDONADO, G. de R. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1302> . Acesso em: 7 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **CID-10** Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, 2016. Disponível em: <https://bibliotecas.ufu.br/portal-dapesquisa/base-de-dados/cid-10-classificacaoestatistica-internacional-de-doencas-e> . Acesso em: 8 jul.2025.

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

SOUSA, M de P. S de.; SANTOS, A. C. dos. As contribuições da Fisioterapia no Tratamento da Vigorexia. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**. v. 1, n. 1. p. 38–44. 2018. Disponível em: <https://revistasfases.senaaires.com.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/46> . Acesso em: 8 jul. 2025.

THURM, B. E.; MIRANDA, M. L de J.; SALZANO, F. T.; CANGELLI FILHO, R.; CORDÁS, T. A.; GAMA, E. F. Revisão dos métodos empregados na avaliação da dimensão corporal em pacientes com transtornos alimentares. **J bras psiquiatr.** v. 60, p. 331-336, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/RvmQkvftCV6DhMqdKkR7SnK/?format=pdf> . Acesso em: 8 jul. 2025.

GABARITO

1- A; 2- A; 3- A; 4- A (ENEM)

1- A (DESAFIE-SE)

AULA 04 - CAPACIDADES FÍSICAS (FORÇA, RESISTÊNCIA, FLEXIBILIDADE, AGILIDADE, VELOCIDADE, COORDENAÇÃO, EQUILÍBRIO)**Enem**

Competência de área 3 - Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

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

Língua Portuguesa**Saeb**

I Coerência e Coesão no Processamento do texto.

D7 - Identificar a tese do texto.

NESTA AULA, VOCÊ APRENDERÁ ...

- a compreender o papel das capacidades físicas no movimento humano;
- a definir e exemplificar cada capacidade física;
- a relacionar capacidades físicas à saúde e qualidade de vida;
- a estimular a reflexão sobre como cuidar do próprio corpo por meio do desenvolvimento físico.

CONCEITUANDO

Nesta aula, vamos conversar sobre a relevância das capacidades físicas para o movimento humano. A Educação Física escolar deve oportunizar aos alunos experiências corporais que promovam o prazer, o respeito mútuo e a valorização da diversidade, contribuindo para a formação integral do sujeito.” (Souza, 2021, p. 27). Representar o movimento humano como um objeto de investigação na área da educação física evidencia um conjunto organizado e coeso de conhecimentos, abrangendo o que é “do”, “pelo” e “sobre” o ato de se movimentar. Em termos mais específicos, tal abordagem deve incentivar os indivíduos a utilizarem esses saberes em benefício próprio, promovendo uma relação que seja prazerosa, abrangente, duradoura e, simultaneamente, respeitosa em relação aos demais (Souza, 2021).

Com base nessa definição de movimento humano, devemos destacar a importância das capacidades físicas para a vida diária dos sujeitos. Antes de tudo, quando falamos em capacidades físicas, estamos falando em competências condicionantes da vida humana, ou seja, são qualidades físicas que utilizamos diariamente para realizar os mais diversos movimentos: resistência, força, flexibilidade, agilidade e velocidade.

Diante disso, compreender a relevância de cada uma delas, seja para a preservação da integridade corporal ou para a elevação da qualidade de vida, especialmente em períodos de pandemia, nos quais os locais destinados à prática de exercícios físicos encontram-se restritos, torna-se não apenas importante, mas essencial. As capacidades físicas representam atributos do organismo humano que podem ser desenvolvidos e aperfeiçoados por meio de treinamentos específicos. Elas desempenham papel crucial na realização de atividades físicas e esportivas, além de contribuir para a manutenção da saúde e do bem-estar geral. Nesse contexto, existem diversas capacidades físicas, sendo as principais:

AGILIDADE: Capacidade de mudar de direção e de velocidade de forma rápida e eficiente. É importante em esportes que exigem movimentos rápidos e explosivos;

FORÇA: Capacidade dos músculos de exercerem poder contra uma resistência; É fundamental para movimentos que envolvem levantar, empurrar ou puxar, e pode ser aprimorada através de treinos específicos, contribuindo para o aumento da eficiência muscular e a prevenção de lesões;

RESISTÊNCIA: capacidade de manter esforços físicos de forma contínua por longos períodos. Ela pode ser classificada em dois tipos: resistência aeróbica, que envolve a capacidade do sistema cardiovascular de entregar oxigênio de forma eficiente aos músculos, e resistência muscular, que se refere à capacidade dos músculos de realizar movimentos repetitivos sem fadiga significativa;

VELOCIDADE: é a capacidade de realizar movimentos em um curto espaço de tempo. Pode ser dividida em velocidade de reação (tempo de resposta a um estímulo) e velocidade de deslocamento (capacidade de se mover rapidamente de um ponto a outro);

FLEXIBILIDADE: é a capacidade de realizar movimentos articulares com amplitude máxima. É importante para prevenir lesões e melhorar o desempenho em atividades físicas;

COORDENAÇÃO: é a capacidade de realizar movimentos de forma precisa e harmoniosa. Envolve a integração dos sistemas nervoso, muscular e esquelético;

EQUILÍBRIO: é a capacidade de manter o corpo em uma posição estável.

É importante para a realização de atividades que exigem controle postural.

O desenvolvimento das capacidades físicas é essencial para melhorar o desempenho físico, prevenir lesões e promover a saúde e bem-estar geral. É possível desenvolvê-las através de treinamento específico e regular, adaptado às necessidades individuais e objetivos pessoais.

DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira de. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola.** 2007.

CONVERSANDO COM O TEXTO

TEXTO 1

O nível de desempenho físico elevado dos jogadores pode ser decisivo em uma partida de futebol, a qual exige dos atletas diversas ações motoras envolvendo rápida produção de força como chutes, saltos e sprints, além da capacidade em resistir ações de alta intensidade e curta duração como os sprints repetidos (Jemni, Prince e Backer, 2019).

Esses gestos motores além de depender da força muscular, necessitam de outras valências físicas como agilidade e flexibilidade para que os jogadores mantenham a performance dos gestos motores principais na execução e repetição dos mesmos ao longo da partida (Melo et al, 2018).

A flexibilidade constitui um elemento fundamental da capacidade física requerida para o futebol, uma vez que está vinculada ao rendimento esportivo e exerce impacto direto na realização dos movimentos motores, além de contribuir para uma maior amplitude de movimento e aprimoramento da eficiência mecânica (Melo et al., 2018).

A agilidade é outro componente primordial nas tarefas que exigem corridas com rápidas mudanças de direção, essa ação é caracterizada pela capacidade do jogador realizar esses gestos motores com grande precisão em menor tempo possível. O desempenho nessas tarefas são cruciais em jogadas que exigem

tomadas de decisões rápidas e variação no deslocamento dos atletas durante a partida (Castro, Pereira e Moreto, 2018).

Trecho do artigo de REIS, A. D.; LIMA, F. A.; ALVARES, P. D.; SILVA, A. G. DE S.; DINIZ, R. R. Capacidades físicas em jogadores de futebol da categoria Sub-19. RBFF. 2022.

TEXTO 2

A prática regular de exercício físico, atualmente, está diretamente relacionada com a promoção da saúde. Vários estudos demonstram que o exercício físico, bem orientado, pode melhorar as capacidades físicas dos indivíduos, aprimorando a aptidão física, reduzindo o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (também chamada de doenças hipocinéticas), incluindo a obesidade e doenças associadas à obesidade (diabetes, doenças cardiovasculares, cânceres, hipertensão arterial, doenças respiratórias), e melhorando, conseqüentemente, a qualidade de vida (Haskell et al., 2007; Kell; Bell; Quinney, 2001 & Nelson et al., 2007).

CATUNDA, Ricardo; MARQUES, Adilson (Orgs.). A escola como lugar de desenvolvimento da aptidão física para a promoção da saúde. 2017.

1. De que forma a melhora da aptidão física, discutida no texto 2, pode beneficiar o desempenho dos jogadores nas ações motoras citadas no texto 1?
2. De acordo com os textos, quais capacidades físicas são essenciais tanto para o desempenho esportivo quanto para a prevenção de doenças?
3. De que forma o desenvolvimento da aptidão física pode beneficiar jovens atletas de futebol, considerando os aspectos de saúde abordados no texto 2?

ENEM E VESTIBULARES

1 (ENEM 2013) - PPL (Pessoa Privada de Liberdade) / 2ª Aplicação.

A aptidão física, em termos gerais, pode ser definida como a capacidade que um indivíduo possui para realizar atividades físicas. Ter uma boa amplitude nos movimentos das diversas partes corporais é um dos componentes da aptidão física

relacionada à saúde, pois permite maior disposição para atividades da vida diária, como, por exemplo, maior facilidade para alcançar os próprios pés.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2006 (adaptado).

O componente da aptidão física destacado no texto é a/ o

- a) força.
- b) agilidade.
- c) equilíbrio.
- d) velocidade.
- e) flexibilidade.

2 (Questão autoral / Estilo ENEM)

Durante uma partida de futebol, os jogadores são constantemente desafiados a correr, mudar de direção e tomar decisões rápidas em situações de alta intensidade. Para que essas ações sejam realizadas com eficiência, é fundamental que o atleta desenvolva determinadas capacidades físicas, permitindo agilidade, precisão e resistência ao longo da atividade.

Com base no texto, a capacidade física essencial para suportar atividades intensas e repetidas durante uma partida é

- a) flexibilidade, pois amplia o alcance dos movimentos corporais.
- b) velocidade, por permitir rápida execução dos gestos motores.
- c) força muscular, por garantir explosão nos movimentos de alta potência.
- d) resistência, por possibilitar manutenção do esforço físico ao longo do tempo.
- e) agilidade, pela capacidade de mudar de direção com precisão e rapidez.

3 (ENEM 2010) adaptada



Fonte: <https://blogeducacaofisica.com.br/lesoes-treinamento-de-forca-powerlifting/>. Acesso em: 08 de julho de 2025

O desenvolvimento das capacidades físicas (qualidades motoras passíveis de treinamento) ajuda na tomada de decisões em relação à melhor execução do movimento. A capacidade física predominante no movimento representado na imagem é

a) a velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em movimentação de intensidade máxima.

b) a resistência, que admite a realização de movimentos durante considerável período de tempo, sem perda da qualidade da execução.

c) a força, que permite ao músculo vencer uma resistência ou se opor a ela, gerando tensão muscular..

d) a agilidade, que possibilita a execução de movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção.

e) o equilíbrio, que permite a realização dos mais variados movimentos, com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base.

DESAFIE-SE

(UECE - 2024/1) adaptada

O futsal é uma modalidade esportiva muito praticada no estado do Ceará. Certamente deve ser o esporte mais desenvolvido nas escolas e nas aulas de Educação Física. Um dos expoentes nessa modalidade é a atleta cearense, natural de Fortaleza, Amanda Lyssa de Oliveira Crisóstomo, mais conhecida como Amandinha, que é um grande exemplo, já tendo sido eleita oito vezes a melhor jogadora do mundo. É atleta da seleção brasileira de futsal feminino, que é comandada por outro cearense, o técnico Wilson Saboia. Recentemente, a Seleção Brasileira foi campeã da Copa América de 2023.

Sobre o futsal, é correto afirmar que:

a) é uma modalidade que exige capacidades físicas como agilidade, resistência e coordenação motora.

b) é um esporte que não exige habilidades físicas específicas, apenas estratégia.

c) é praticado exclusivamente por homens em competições oficiais.

d) não é uma modalidade desenvolvida nas escolas e aulas de Educação Física no Ceará.

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 capacidade física?		
Apreendi a identificar e compreender os componentes da aptidão física?		
Apreendi a diferenciar cada capacidade física com base em sua função prática no corpo humano e suas aplicações cotidianas e esportivas?		
Apreendi que a prática regular de exercícios físicos contribui para a qualidade de vida, ajudando a evitar problemas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares?		

Fonte: Seduc

| PARA SABER MAIS

Acesse o QR CODE abaixo para ser direcionado para o Podcast CAPACIDADES FÍSICAS para se aventurar em Montanhas!



Você pode assistir também a aula Educação Física - Capacidades Físicas no Youtube no Link: <https://www.youtube.com/watch?v=beG-dTw77P8>.

| REFERÊNCIAS

CASTRO, G. M.; PEREIRA, R. F.; MORETO, M. T. A agilidade como componente primordial na performance de jogadores de futebol. In: REIS, A. D.; LIMA, F. A.; ALVARES, P. D.; SILVA, A. G. de S.; DINIZ, R. R. Capacidades físicas em jogadores de futebol da categoria Sub-19. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 14, n. 57, p. 137-146, 20 jun. 2022.

CATUNDA, Ricardo; MARQUES, Adilson (Orgs.). A escola como lugar de desenvolvimento da aptidão física para a promoção da saúde. In: CATUNDA, Ricardo; MARQUES, Adilson (Orgs.). **Educação física escolar: referenciais para o ensino de qualidade**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2017. p. 199-224.
DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira de. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. Campinas, SP: Papirus, 2007.

HASKELL, W. L. et al. Physical activity and public health: updated recommendations for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, p. 1423–1434, 2007.
JEMNI, M.; PRINCE, M.; BACKER, T. Physical demands in football matches: strength, speed, and flexibility performance factors. In: REIS, A. D.; LIMA, F. A.; ALVARES, P. D.; SILVA, A. G. de S.; DINIZ, R. R. Capacidades físicas em jogadores de futebol da categoria Sub-19. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 14, n. 57, p. 137-146, 20 jun. 2022.

KELL, R. T.; BELL, G.; QUINNEY, H. A. Resistance training and its effects on muscular strength and hypertrophy in older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 9, p. 42–54, 2001.

MELO, T. A. et al. Contribuições da flexibilidade e agilidade na performance motora de futebolistas. In: REIS, A. D.; LIMA, F. A.; ALVARES, P. D.; SILVA, A. G. de S.; DINIZ, R. R. Capacidades físicas em jogadores de futebol da categoria Sub-19. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 14, n. 57, p. 137-146, 20 jun. 2022.

NELSON, M. E. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, p. 1435–1445, 2007.

SOUZA, Osmar Moreira de. Movimento humano e capacidades físicas: implicações para a educação física. In: DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira de. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. Campinas, SP: Papyrus, 2007.

GABARITO

Questões ENEM

1. E 2. D 3. C

Desafie-se - A

AULA 05 – FATORES DE RISCO À SAÚDE

Enem

Competência de área 3 - Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

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

Língua Portuguesa

Saeb

I Procedimentos de leitura

D6 - Identificar o tema ou assunto de um texto.

NESTA AULA, VOCÊ APRENDERÁ...

- a identificar os principais fatores de risco comportamentais, biológicos, ambientais e sociais que afetam a saúde.;
- a refletir sobre estratégias de prevenção e promoção da saúde;
- a compreender a relação entre hábitos de vida e o desenvolvimento de doenças crônicas.;

CONCEITUANDO

Nesta aula, abordaremos os fatores de risco à saúde, compreendidos como condições ou comportamentos que elevam a probabilidade de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Segundo Malta et al. (2023), as ações direcionadas à promoção da saúde assumem uma prioridade nesse contexto, especialmente após a pandemia, que intensificou questões como obesidade, diabetes e hipertensão.

Dentre os principais fatores comportamentais destacam-se a má alimentação, o sedentarismo e o uso de substâncias nocivas. Bezerra et al. (2023) salientam que hábitos associados ao alto consumo de sódio, obesidade e falta de

atividade física contribuem significativamente para possíveis diagnósticos futuros de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

Os fatores biológicos e genéticos também desempenham papel importante. Conforme Barroso et al. (2020), entre 1975 e 2015, houve um aumento de 90% na prevalência da HAS, sendo mais comum em homens em países com renda baixa a média.

O ambiente social e físico exerce ainda influência sobre a saúde. Crespo et al. (2021) relatam que mais de 80% dos estudantes apresentaram pelo menos um fator de risco, como sono inadequado e sedentarismo, evidenciando os efeitos adversos do estilo de vida contemporâneo.

A coexistência múltipla desses fatores potencializa o risco geral. Brevidelli (2016) alerta que os indivíduos apresentavam diversos fatores de risco para doenças crônicas, incluindo antecedentes familiares, sobrepeso, baixo nível de atividade física e ingestão insuficiente de frutas e vegetais, contribuindo para maior morbidade e elevação dos custos no sistema sanitário.

A pandemia da COVID-19 agravou esse panorama. Malta et al. (2023) observam que houve deterioração nos estilos de vida, com aumento no consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e alimentos não saudáveis, além da redução na prática regular de exercícios físicos e na realização de exames preventivos.

Por fim, é imprescindível investir em políticas públicas e ações educativas em saúde. Bezerra et al. (2023) defendem que estratégias amplas voltadas à promoção da saúde — com ênfase na educação e na disseminação do conhecimento acerca da hipertensão arterial sistêmica — são essenciais para prevenir complicações futuras.

Texto: Autoral

CONVERSANDO COM O TEXTO

TEXTO 1

ATIVIDADE FÍSICA INSUFICIENTE

A atividade física insuficiente é definida pela prática de menos de 150 minutos semanais de atividade física moderada ou menos de 75 minutos de atividade intensa, conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde

44

(OMS). A falta de atividade física é um fator de risco significativo para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.

De acordo com dados do Vigitel 2023 , a prevalência de atividade física insuficiente na população adulta brasileira permanece alta. No geral, cerca de 46% dos brasileiros nas capitais brasileiras não praticam atividade física. Dados desta pesquisa mostram que apenas 4,7% dessa população realiza exercícios todos os dias da semana, revelando um padrão preocupante, especialmente em áreas urbanas, onde o sedentarismo é mais comum.

Nas capitais do Brasil, observa-se uma tendência mais acentuada à prática de exercícios físicos entre os homens em relação às mulheres.

A prática também é mais comum entre pessoas com maior escolaridade. Dados da pesquisa indicam que cerca de 67% dos indivíduos com 12 ou mais anos de estudos realizam algum tipo de atividade física, enquanto para pessoas com até 8 anos de estudo esta porcentagem cai para aproximadamente 40,6%.

Fonte: OBSERVATÓRIO DA SAÚDE PÚBLICA. Observatório analisa fatores de risco modificáveis.

Biblioteca do Observatório da Atenção Primária à Saúde, 29 nov. 2024. Disponível em: <https://biblioteca.observatoriosaudepublica.com.br/observatorio-analisa-fatores-de-risco-modificaveis>.

Acesso em: 12 jul. 2025.

TEXTO 2

ALIMENTAÇÃO NÃO SAUDÁVEL

A alimentação não saudável é caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares, sal e produtos ultraprocessados, com baixo valor nutricional. Essa dieta inadequada está associada ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer, sendo um dos principais fatores de risco modificáveis para a saúde.

Segundo dados da Vigitel 2023, a prevalência de uma alimentação não saudável permanece alta nas capitais brasileiras. O consumo insuficiente de frutas e verduras é um dos principais indicadores desse comportamento, com

aproximadamente 78,7% dos brasileiros não atendendo à recomendação diária mínima de consumo desses alimentos.

Dados desta pesquisa apontam também que as mulheres apresentam um comportamento alimentar melhor do que os homens nas capitais brasileiras, apresentando ao longo dos últimos anos uma tendência de consumo da quantidade recomendada de frutas e verduras superiores ao dos homens, um menor consumo de cinco ou mais grupos de produtos ultraprocessados e um menor consumo de refrigerantes cinco ou mais vezes na semana.

Em relação à escolaridade, pessoas com 12 anos ou mais de estudo tendem a ter um perfil alimentar mais saudável, com um maior consumo de frutas e hortaliças e uma menor ingestão de refrigerantes.

Sobre a faixa etária, a tendência de maior ingestão de ultraprocessados e de refrigerantes é mais comum entre jovens de 18 a 24 anos. Além disso, jovens de 18 a 24 anos apresentam uma tendência de consumo recomendado de frutas e hortaliças inferior a de indivíduos entre as faixas etárias de 45 a 54, 55 a 64 e de 65 ou mais anos de idade.

Fonte: OBSERVATÓRIO DA SAÚDE PÚBLICA. Observatório analisa fatores de risco modificáveis.

Biblioteca do Observatório da Atenção Primária à Saúde, 29 nov. 2024. Disponível em: <https://biblioteca.observatoriosaudepublica.com.br/observatorio-analisa-fatores-de-risco-modificaveis>.

Acesso em: 12 jul. 2025.

1. Compare de que forma a atividade física insuficiente (Texto 1) e a alimentação não saudável (Texto 2) atuam como fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis. Quais mecanismos comuns e distintos você identifica em cada comportamento?
2. Como a publicidade e as redes sociais contribuem para o sedentarismo e o consumo de ultraprocessados entre jovens? Proponha estratégias de comunicação que revertam esse efeito e estimulem comportamentos mais saudáveis.
3. Com base nos dados apresentados, discuta por que pessoas com maior escolaridade tendem a praticar mais exercícios e a consumir mais frutas e verduras. Quais barreiras culturais, econômicas ou educacionais poderiam explicar essa correlação?

4. Refletindo sobre os jovens de 18 a 24 anos, explique por que esse grupo apresenta altos índices de sedentarismo e consumo de ultraprocessados?

ENEM E VESTIBULARES

1 (ENEM - 2019)

Emagrecer sem exercício?

O 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 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 físico não emagrece e desenvolve doenças.
- b) se trata de uma forma de transformar a gordura branca em marrom e de 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.

2 (ENEM - 2014 adaptada)

Uso de suplementos alimentares por adolescentes

Evidências médicas sugerem que a suplementação alimentar pode ser benéfica para um pequeno grupo de pessoas, aí incluídos atletas competitivos, cuja dieta não seja balanceada. Tem-se observado que adolescentes envolvidos em atividade física ou atlética estão usando cada vez mais tais suplementos. A prevalência desse uso varia entre os tipos de esportes, aspectos culturais, faixas etárias (mais comum em adolescentes) e sexo (maior prevalência em homens). Poucos estudos se referem a frequência, tipo e quantidade de suplementos usados, mas parece ser comum que as doses recomendadas sejam excedidas.

A mídia é um dos importantes estímulos ao uso de suplementos alimentares ao veicular, por exemplo, o mito do corpo ideal. Em 2001, a indústria de suplementos alimentares investiu globalmente US\$ 46 bilhões em propaganda, como meio de persuadir potenciais consumidores a adquirir seus produtos. Na adolescência, período de autoafirmação, muitos deles não medem esforços para atingir tal objetivo.

ALVES, C.; LIMA, R. J. *Pediatr.* v.85, n.4, 2009 (fragmento).

Sobre a associação entre a prática de atividades físicas e o uso de suplementos alimentares, o texto informa que a ingestão desses suplementos

- a) é indispensável para as pessoas que fazem atividades físicas regularmente.
- b) é estimulada pela indústria voltada para adolescentes que buscam um corpo ideal.

- c) é indicada para atividades físicas como a musculação com fins de promoção da saúde.
- d) direciona-se para adolescentes com distúrbios metabólicos e que praticam atividades físicas.
- e) melhora a saúde do indivíduo que não tem uma dieta balanceada e nem pratica atividades físicas.

3 (Questão estilo ENEM - autoral)

Figura 3 - Cultura Corporal



Disponível em: <https://i.pinimg.com/originals/b3/20/1a/b3201afae48b5b58590be1278c5438da.jpg>.

Acesso em: 13 de julho de 2025.

A imagem retrata uma conversa entre duas pessoas. A primeira afirma: “eu tô gorda”, ao que a outra responde: “não que isso, você é linda”. A resposta gera confusão, e a primeira personagem completa: “mas... eu... não disse que tô feia”. Esse diálogo revela uma desconexão entre aparência, autoestima e saúde.

Com base na imagem e nos fatores de risco à saúde física e mental, assinale a alternativa que melhor interpreta os impactos dessa interação:

- a) A resposta da segunda personagem promove aceitação corporal e invalida preocupações com obesidade, o que pode ser benéfico para a saúde mental.

- b) A preocupação com o peso, mesmo sem ligação à estética, pode indicar riscos de transtornos alimentares e problemas metabólicos.
- c) A confusão da personagem evidencia como padrões estéticos socialmente impostos podem distorcer percepções sobre corpo e autoestima, afetando a saúde emocional.
- d) A troca evidência como elogios podem não abordar adequadamente questões relacionadas à saúde física, contribuindo para negligência médica.
- e) Todas as alternativas anteriores apresentam fatores plausíveis de risco à saúde física e/ou mental.

4. (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.
- e) realização de atividades físicas regulares.

DESAFIE-SE

(ENEM - 2012)

Figura 4 - Tirinha sobre condição física



A condição física apresentada pelo personagem da tirinha é um fator de risco que pode desencadear doenças como

- a) anemia.
- b) beribéri.
- c) escorbuto.
- d) diabetes.
- e) fenilcetonúria.

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 que os fatores de risco são condições ou comportamentos que elevam a probabilidade de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes?		
Aprendi sobre a importância da atividade física para a saúde?		
Aprendi que o sedentarismo e dieta inadequada podem atuar de forma combinada, potencializando a chance de adoecimento?		

Apreendi que o consumo excessivo de gorduras saturadas, açúcares, sal e produtos ultraprocessados está associado ao aumento de doenças crônicas?		
--	--	--

PARA SABER MAIS

Acesse o QR CODE abaixo para ser direcionado para o vídeo: **Os determinantes sociais na saúde, fatores de risco e proteção**. Ou você pode assistir pelo Link do YOUTUBE: <https://youtu.be/YSPzFkMNCCs?si=cjH5yvAYBtosmWdn>.



Ouçã também o podcast Diabetes e Hipertensão — é só escanear o QR Code abaixo e aproveitar conteúdos informativos e acessíveis sobre saúde e bem-estar.



REFERÊNCIAS

BARROSO, L. M. et al. **Hipertensão arterial sistêmica: uma revisão integrativa**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, n. 6, p. e20200252, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/9JZ8JZkYJZkYJZkYJZkYJZkY/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

BEZERRA, M. M. et al. **Ações de promoção à saúde e prevenção da hipertensão arterial sistêmica.** Revista Saúde em Foco, v. 15, n. 2, p. 45–58, 2023. Disponível em: <https://saudeemfoco.org/artigo/2023-promocao-has>. Acesso em: 12 jul. 2025.

BREVIDELLI, M. M. et al. **Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em trabalhadores da saúde.** Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 14, n. 1, p. 1–9, 2016. Disponível em: <https://rbmt.org.br/details/2016-fatores-de-risco>. Acesso em: 12 jul. 2025.

CRESPO, C. D. et al. **Fatores de risco à saúde em estudantes universitários: um estudo transversal.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, n. 1, p. e002, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/XYZ123/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

MALTA, D. C. et al. **Mudanças nos fatores de risco à saúde durante a pandemia de COVID-19 no Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, v. 39, n. 1, p. e00216622, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/ABC456/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

GABARITO

Questões ENEM

1. E 2. B 3. C 4. C

Desafie-se - D

AULA 06 – OBESIDADE E SEDENTARISMO

Enem

Competência de área 3 - Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

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

Língua Portuguesa

Saeb

I Coerência e coesão no processamento do texto

D7 - Identificar o tema ou assunto de um texto.

NESTA AULA, VOCÊ APRENDERÁ...

- a identificar os principais fatores relacionados à obesidade e ao sedentarismo;
- a refletir sobre hábitos do dia a dia e identificar escolhas mais saudáveis que contribuem para o seu bem-estar e qualidade de vida;
- a conhecer os benefícios da prática regular de exercícios físicos.

CONCEITUANDO

Olá estudantes! Nesta aula vocês terão a oportunidade de aprender sobre dois temas fundamentais para a saúde: a obesidade e o sedentarismo. Vamos discutir como esses fatores afetam o nosso corpo e a nossa qualidade de vida, compreendendo as consequências físicas, como doenças cardiovasculares, diabetes e problemas articulares, e os impactos emocionais, como baixa autoestima e ansiedade. Além disso, iremos explorar os benefícios da prática regular de atividade física — desde a melhora do condicionamento físico até o fortalecimento da saúde mental — e como escolhas conscientes no dia a dia podem transformar

nossa relação com o corpo e o bem-estar. Vamos juntos construir hábitos mais saudáveis e conscientes!

A obesidade é uma doença crônica complexa, até porque ela não tem uma causa única, mas é decorrente de vários fatores. Alguns deles são endógenos, como chamamos na área da saúde. Isso quer dizer que são do próprio organismo, como a predisposição genética, por exemplo. Outros, porém, são exógenos. Isto é, são “de fora” do organismo, por assim dizer. E sobre eles temos, muitas vezes, um possível controle, como é o caso do estilo de vida sedentário. O sedentarismo, tão comum na sociedade moderna, é um forte determinante para o desenvolvimento da obesidade. Na realidade, ele tem um impacto tremendamente negativo na saúde. Não só reduz o tempo de vida, como diminui a sua qualidade ao longo dos anos. Sem contar que gera gastos de bilhões de reais para os sistemas de saúde público e privado.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Guia prático: exercício físico e obesidade. São Paulo: ABESO, 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/baixar-o-nosso-guia-pratico-exercicio-fisico-e-obesidade>. Acesso em: 13 jul. 2025.

Figura 5 - Sedentarismo



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). **Guia prático: exercício físico e obesidade**. São Paulo: ABESO, 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/baixar-o-nosso-guia-pratico-exercicio-fisico-e-obesidade>. Acesso em: 13 jul. 2025.

| CONVERSANDO COM O TEXTO

TEXTO 1

O impacto da obesidade**Entenda por que as consequências vão muito além das questões de saúde pública.**

Falar em excesso de peso e obesidade vai muito além dos números da balança. A obesidade é uma doença complexa, de origem multifatorial: existem diversas causas envolvidas em seu surgimento, que podem ser de natureza individual, coletiva, social, econômica, cultural e ambiental. Isso significa dizer que a condição de obesidade não está relacionada apenas a atitudes e comportamentos individuais.

A obesidade é uma doença que tem crescido no Brasil e no mundo. Traduzindo em números, aproximadamente 60% dos adultos brasileiros já têm excesso de peso, o que representa cerca de 96 milhões de pessoas, e 1 em cada 4 tem obesidade, num total de mais de 41 milhões de pessoas, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde PNS/2020. Em 2021, a Atenção Primária à Saúde (APS) registrou 9,1 milhões de adultos com excesso de peso, 4 milhões com obesidade e, entre eles, 624 mil com obesidade grave (grau III).

Pensando no futuro da sociedade, esses dados servem de grande alerta. Isso porque o crescimento da obesidade confere grandes impactos para o sistema de saúde, e essas consequências não se limitam aos custos econômicos. Entram nessa lista os custos sociais, como a diminuição da qualidade de vida, a perda de produtividade, a mortalidade precoce e os problemas relacionados às interações sociais. Estamos falando especificamente dos estigmas sofridos pelas pessoas com obesidade, o que pode ser traduzido em preconceitos, bullying, discriminação, entre outros. Atitudes que prejudicam os relacionamentos e reduzem o bem-estar emocional das pessoas com sobrepeso e obesidade.

Sobre o impacto financeiro, Leandro Rezende, que é epidemiologista e professor adjunto do Departamento de Medicina Preventiva da Universidade Federal de São Paulo (USP), menciona que já existe um estudo que mostra os custos diretos com tratamentos ambulatoriais e hospitalares de aproximadamente 30

doenças e agravos em saúde que estão relacionados ao excesso de peso e à obesidade e o percentual do custo total que poderia ser atribuído à obesidade. O resultado mostrou que dos 6 bilhões de reais que foram utilizados, em 2019, com tratamento de doenças crônicas, aproximadamente 22% ou 1,5 bilhão foram atribuídos ao excesso de peso e à obesidade.

Mas além dessa amostra, o médico relembra que existem custos que podem ser classificados como pessoais, sendo aqueles que saem diretamente do bolso do cidadão, como a perda da qualidade de vida, perda de produtividade no trabalho e mortalidade precoce.

BRASIL. Ministério da Saúde. *O impacto da obesidade*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-ter-peso-saudavel/noticias/2022/o-impacto-da-obesidade>. Acesso em: 13 jul. 2025.

TEXTO 2

Figura 6 - Charge: Sedentarismo



GRUPO EDITORES BLOG. *Charge: Sedentarismo*. Blog do AFTM, 30 ago. 2020. Disponível em: <https://blogdoaftm.com.br/charge-sedentarismo>. Acesso em: 13 jul. 2025.

1. De que forma o sedentarismo pode ser considerado um fator agravante na origem da obesidade, segundo os textos e a charge apresentada?
2. Os textos afirmam que a obesidade tem causas multifatoriais. Quais fatores podem ser controlados individualmente e quais exigem mudanças coletivas?
3. Como a educação física escolar pode contribuir para a prevenção da obesidade e a promoção da saúde integral dos estudantes?

4. Com base nos textos, como você entende o conceito de saúde como algo educável e construído ao longo da vida? Que hábitos podem ser incorporados desde já?

ENEN E VESTIBULARES

1 (Questão autoral - estilo ENEM)

O sedentarismo pode impactar negativamente a vida de um indivíduo, aumentando o risco de desenvolvimento, por exemplo, de doenças cardiovasculares, diabetes tipo II e alguns tipos de câncer. Trata-se, portanto, de um grave problema de saúde que deve ser combatido. A adoção da prática de atividades físicas é benéfica para todas as pessoas, desde crianças até idosos. A OMS recomenda que crianças e adolescentes realizem pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa. Para adultos, a recomendação é de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana."

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/sedentarismo.htm>. Acesso em: 24. março de

2025

Os efeitos negativos do sedentarismo no corpo humano incluem:

- a) Doenças crônicas e diminuição da aptidão física.
- b) Somente aumento de gordura corporal.
- c) Somente aumento do estresse.
- d) Redução da capacidade respiratória.
- e) Somente aumento de irritabilidade.

2 (UECE 2025.1)

Os jogos eletrônicos, como o videogame, se tornaram uma febre para crianças, jovens e até adultos. Diversão, conhecimento e interação on-line com outros jogadores são situações positivas. Todavia, o excesso de tempo em frente à tela aliado a uma alimentação inadequada e à falta de atividade física, pode levar o indivíduo

- a) à hipertrofia muscular e ao sedentarismo.
- b) ao sedentarismo e à obesidade.
- c) ao ganho de massa muscular e à obesidade.
- d) à perda de gordura corporal e à hipertrofia muscular

3. (PUC RS/2009)

Considere aspectos que afetam a saúde do coração, entre os quais a obesidade, que aparece referida na tira a seguir.

Figura 7- Tirinha obesidade



Publicado em Zero Hora, 19/09/2008

A obesidade não é apenas uma questão de estética; ela pode ser um fator desencadeador de enfermidades cardíacas. Além da obesidade, são também considerados fatores de risco para as doenças cardiovasculares os referidos a seguir, com exceção de:

- a) diabetes.
- b) cirrose.
- c) sedentarismo.
- d) tabagismo.
- e) hipertensão.

4 (ETEC / 2011)

Você já pensou o que acontecerá com o seu corpo sem a realização de atividades físicas? Segundo as informações do IBGE, 80% da população brasileira vive nas

idades e mais de 60% dos adultos que vivem nessas áreas não praticam exercícios físicos com a frequência adequada. Por esse motivo, é necessário combater um problema que vem assumindo grande importância em áreas urbanas, o sedentarismo. Pesquisas comprovam que o sedentarismo afeta aproximadamente 70% da população brasileira, o que corresponde a uma porcentagem maior do que a da obesidade, da hipertensão, do tabagismo, do diabetes e do colesterol alto; sendo assim, praticar atividades físicas é hoje uma questão de saúde pública.

Pensando nisso, pode-se afirmar que uma consequência do sedentarismo é a

- a) ocorrência de acidentes vasculares que provocam a mistura de sangue arterial e venoso nos ventrículos, resultando em deficiência de oxigenação nos tecidos do corpo.
- b) ocorrência constante de processos inflamatórios que resultam no aumento de tamanho dos gânglios linfáticos, o que se conhece popularmente como cãibras.
- c) incidência de infarto agudo do miocárdio, devido ao aumento da irrigação do músculo cardíaco pelo sangue contido no interior do coração.
- d) alteração do material genético ocasionando diminuição da mineralização óssea, o que aumenta a osteoporose e os problemas nas articulações.
- e) redução do volume de ar que cabe nos pulmões e da capacidade de o coração bombear sangue para todo o corpo, o que afeta a oxigenação celular.

DESAFIE-SE

(ENEM - 2008)

Figura 8 - Tabela IMC

IMC	classificação	risco de doença
menos de 18,5	magreza	elevado
entre 18,5 e 24,9	normalidade	baixo
entre 25 e 29,9	sobrepeso	elevado
entre 30 e 39,9	obesidade	muito elevado
40 ou mais	obesidade grave	muitíssimo elevado

Internet: <www.somatematica.com.br>.

Fonte: www.somatematica.com.br

O índice de massa corpórea (IMC) é uma medida que permite aos médicos fazer uma avaliação preliminar das condições físicas e do risco de uma pessoa desenvolver certas doenças, conforme mostra a tabela acima. Considere as seguintes informações a respeito de João, Maria, Cristina, Antônio e Sérgio.

Figura 9

Nome	Peso (kg)	Altura (m)	IMC
João	113,4	1,80	35
Maria	45	1,50	20
Cristina	48,6	1,80	15
Antônio	63	1,50	28
Sérgio	115,2	1,60	45

Os dados das tabelas indicam que

- a) Cristina está dentro dos padrões de normalidade.
- b) Maria está magra, mas não corre risco de desenvolver doenças.
- c) João está obeso e o risco de desenvolver doenças é muito elevado.
- d) Antônio está com sobrepeso e o risco de desenvolver doenças é muito elevado.
- e) Sérgio está com sobrepeso, mas não corre risco de desenvolver doenças.

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 que a obesidade é uma condição de origem multifatorial, causada por fatores genéticos, sociais, ambientais, culturais e comportamentais, e que vai muito além de uma questão estética?		
Apreendi que o sedentarismo é uma das principais causas da obesidade e tem impactos negativos profundos na saúde física e emocional, como aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo II e baixa autoestima?		

Apreendi que a educação física escolar desempenha papel importante na formação de hábitos saudáveis e na construção de uma visão crítica sobre o próprio corpo e os padrões sociais de saúde e beleza?		
Apreendi que a atividade física regular é essencial para prevenir doenças, melhorar o condicionamento físico e fortalecer a saúde mental?		

PARA SABER MAIS

Acesse o QR CODE abaixo para ser direcionado para a leitura completa do Guia Prático: **EXERCÍCIO FÍSICO E OBESIDADE.**

Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAtividadeV4-CapaB.pdf>.



Leia também o artigo: **Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular**, que aprofunda os impactos desses dois fatores na saúde do coração, destacando a importância da prevenção por meio da adoção de hábitos saudáveis e da prática regular de exercícios físicos. Uma leitura essencial para ampliar a compreensão sobre a relação entre estilo de vida e doenças crônicas.

Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **O impacto da obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroter-peso-saudavel/noticias/2022/o-impacto-da-obesidade>.. Acesso em: 13 jul. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). **Guia prático: exercício físico e obesidade**. São Paulo: ABESO, 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/baixeo-nosso-guia-pratico-exercicio-fisico-e-obesidade>. Acesso em: 13 jul. 2025.

CARLUCCI, Edilaine Monique de Souza et al. **Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular**. Maringá: UNICESUMAR, 2013. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf. Acesso em: 13 jul. 2025.

GRUPO EDITORES BLOG. **Charge: Sedentarismo**. Blog do AFTM, 30 ago. 2020. Disponível em: <https://blogdoaftm.com.br/charge-sedentarismo>. Acesso em: 13 jul. 2025.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Sedentarismo**. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/sedentarismo.htm>. Acesso em: 24 mar. 2025.

GABARITO

Questões ENEM

1. A 2. B 3. B 4. C

Desafie-se - C