ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

SAÚDE PARA A VIDA INTEIRA



Embora nem sempre recebam a atenção necessária, os transtornos alimentares e a obesidade são problemas de saúde que afetam muitas pessoas e envolvem fatores biológicos, psicológicos e sociais. Essas condições não impactam apenas o corpo, mas também a saúde mental e a qualidade de vida. Hoje, vamos compreender melhor a anorexia, a bulimia e a obesidade, conhecendo o que são, seus principais sinais e sintomas, os riscos à saúde e as possibilidades de tratamento. Você já ouviu falar sobre essas três palavras? Reflita!

Anorexia



A anorexia é caracterizada pelo medo intenso de ganhar peso e pela distorção da imagem corporal. Esse transtorno alimentar leva a uma restrição extrema da alimentação, prejudicando seriamente a saúde. Seus sinais e sintomas mais comuns incluem perda rápida e acentuada de peso, recusa em se alimentar, prática excessiva de exercícios físicos, ausência de menstruação, isolamento social e baixa autoestima. Essa condição pode provocar desnutrição grave, além de problemas cardíacos, queda de cabelo, depressão e ansiedade. O tratamento envolve acompanhamento psicológico, apoio nutricional e, em casos mais graves, acompanhamento psiquiátrico, além do apoio fundamental da família.

Bulimia



A bulimia é um transtorno alimentar caracterizado por episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios, como vômitos induzidos, uso de laxantes e/ou jejuns prolongados. Entre seus sinais mais comuns estão a ingestão exagerada de alimentos, o sentimento de culpa após comer, a indução do vômito, a oscilação de peso e problemas dentários. Esses comportamentos podem causar sérios riscos à saúde, como desidratação, problemas gastrointestinais, depressão e ansiedade.

Obesidade



A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, o que pode comprometer a saúde e a qualidade de vida. Seus sinais mais perceptíveis incluem ganho de peso significativo, cansaço frequente, dificuldade para realizar atividades físicas e problemas respiratórios. Essas condições podem aumentar os riscos de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, problemas articulares e depressão. O tratamento da obesidade envolve acompanhamento médico e de profissionais da área da saúde, além de mudanças no estilo de vida, como a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e a prática regular de atividades físicas.

Refletindo

Portanto, os transtornos alimentares quanto a obesidade não devem ser vistos apenas como falta de controle, pois são condições complexas que envolvem fatores emocionais, sociais e biológicos. O apoio da família, dos profissionais de saúde e da sociedade é fundamental para o cuidado e a recuperação.

Dayvison Andrade, Tudo Sala de Aula

Atividade_____

1. Classifique corretamente as imagens, relacionando-as às condições estudadas no texto.

(1) Anorexia	(2) Bulimia	(3) Obesidade



( )



( )



( )

Leia a matéria abaixo.

Os EUA declararam guerra contra o fast food?

O governo dos EUA lança plano polêmico que combate açúcares e ultraprocessados, incentiva mais proteínas e gera debate sobre saúde, doenças crônicas e impacto ambiental.

Você sabia que quase metade da população dos Estados Unidos tem diabetes ou pré-diabetes? Os americanos são conhecidos por se alimentarem mal. [...]. O plano é parte do movimento "Faça a América saudável de novo", liderado pelo secretário de Saúde do Trump.

Fonte: https://g1.globo.com/saude/noticia/2026/02/12/os-eua-declararam-guerra-contra-o-fast-food.ghtml

2. Sobre o texto, assinale a alternativa correta.
a) O plano citado no texto busca reduzir o consumo de açúcares e alimentos ultraprocessados, promovendo hábitos mais saudáveis.
b) O governo dos Estados Unidos incentiva o aumento do consumo de fast food como forma de melhorar a economia.
c) A população dos Estados Unidos apresenta baixos índices de doenças relacionadas à alimentação.
d) O movimento mencionado defende que não há relação entre alimentação e doenças crônicas.

3. Compare os comportamentos característicos da anorexia e bulimia e destaque as principais diferenças.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

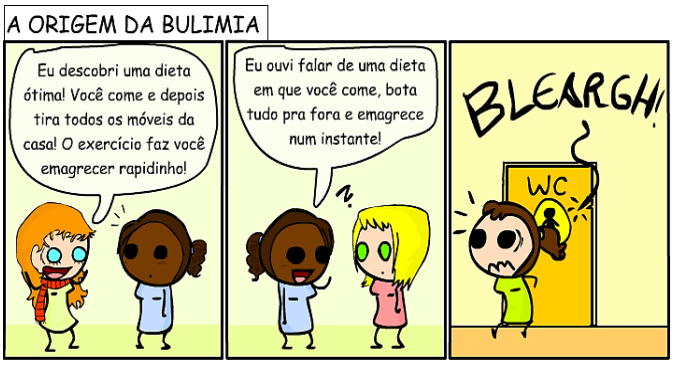
Observe a figura a seguir.



jornalpontofinal.com.br/2023/11/09/a-ilusao-do-corpo-perfeito-na-era-digital/

4. O termo "pneuzinhos" faz referência ao acúmulo de gordura na região abdominal e ele é frequentemente associado a padrões estéticos impostos socialmente. Com base na imagem e nos conhecimentos sobre corpo, saúde e mídia, assinale a alternativa correta.
a) A preocupação estética é sempre um indicativo de prática saudável de atividade física.
b) A busca por um corpo ideal pode influenciar negativamente a saúde mental e desencadear transtornos.
c) A insatisfação corporal está relacionada exclusivamente a fatores genéticos.
d) A educação física escolar deve priorizar principalmente os padrões estéticos e de beleza.

Analise a tirinha a seguir e responda.



5. A situação evidencia o comportamento associado a bulimia nervosa. Com base no texto e nos seus conhecimentos, assinale a alternativa correta.
a) A prática de induzir o vômito após as refeições é uma forma saudável de emagrecimento.
b) Dietas radicais não influenciam o comportamento dos jovens e geram resultados positivos e saudáveis.
c) A bulimia envolve episódios de compulsão alimentar seguido de comportamentos compensatórios prejudiciais.
d) Transtornos alimentares estão associados exclusivamente a fatores físicos.

Leia com atenção.

Cálculo IMC

IMC é a sigla para Índice de Massa Corpórea, parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde para calcular o peso ideal de cada pessoa.

O índice é calculado da seguinte maneira: divide-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado. Diz-se que o indivíduo tem peso normal quando o resultado do IMC está entre 18,5 e 24,9.

Fonte: https://www.programasaudefacil.com.br/calculadora-de-imc

6. O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida utilizada para avaliar se uma pessoa está com o peso adequado em relação à sua altura. Considerando que um professor possui 72 kg e mede 1,70 m de altura, calcule o IMC e explique o que esse resultado indica sobre sua condição corporal.

Considere a tirinha para responder à questão seguinte.



https://br.pinterest.com/pin/471477459524520 6/

7. Na tirinha, o personagem afirma não fazer esforço, mas acredita que tudo “funciona direitinho”. A situação usa humor para criticar ideias equivocadas sobre corpo e saúde. Com base nisso, assinale a alternativa correta.
a) A saúde corporal está relacionada ao bom funcionamento do organismo, não apenas à aparência física.
b) O corpo saudável depende principalmente da aparência estética e de padrões de beleza valorizados pela sociedade atual.
c) A prática de atividades físicas contribui apenas para o funcionamento do corpo, sem melhorar a qualidade de vida.
d) Ter um corpo considerado “perfeito” é garantia de uma boa saúde.

8. Problemas dentários podem estar relacionados principalmente
a) à bulimia nervosa.
b) ao sedentarismo.
c) à obesidade.
d) à diabetes.

Leia a definição abaixo.

Como diminuir os perigos da obesidade?

A obesidade é uma doença e o seu tratamento vai muito além do famoso tabu de que é só “fechar a boca”. Pelo contrário, é preciso de acompanhamento médico especializado.

Por meio do exame físico, de uma conversa profunda e do levantamento do histórico de saúde e familiar, o endocrinologista definirá o tratamento de acordo com as necessidades e limitações de cada paciente.

É importante ressaltar que o profissional deve tratar isso com todo o respeito que você merece, focando na individualização do seu atendimento para traçar o tratamento ideal.

Fonte: https://www.draanaluizacardoso.com.br/quais-sao-os-principais-perigos-da-obesidade/

9. A partir dessas informações, é correto afirmar que
a) a obesidade pode ser resolvida apenas com força de vontade e restrição alimentar.
b) o tratamento da obesidade deve considerar aspectos físicos, históricos e individuais do paciente.
c) todos os pacientes com obesidade devem apenas fechar a boca e fazer a mesma atividade todos os dias.
d) o acompanhamento médico é desnecessário quando a pessoa faz dieta por conta própria.

Leia a tirinha abaixo.



10. Frequentemente recebemos comentários sobre nossa aparência. De que forma esses comentários podem impactar negativamente nossa vida?
a) Melhorando o desempenho nos treinos.
b) Diminuindo os níveis de estresse.
c) Reduzindo o sedentarismo.
d) Prejudicando a autoestima.

Apoio pedagógico para este material.

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas. ACESSE	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos. ENTRE	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores. SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.