

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A constante exposição a imagens editadas, filtros e padrões de beleza muitas vezes inalcançáveis pode afetar profundamente a autoestima, especialmente entre adolescentes e jovens, pois essa é uma fase em que a identidade está em formação. O uso exagerado da internet, em especial de plataformas como Instagram, TikTok e Facebook, potencializa essa falsa ideia de perfeição, saúde e qualidade de vida.



Fonte: istockphoto.com/br/vetor/s%C3%ADmbolos-de-sa%C3%BAde-cora%C3%A7%C3%A3o-sa%C3%A9-vel-alimento-sa%C3%A9-bom-sono-design-colorido-gm1188521516-336156782

Ao mesmo tempo em que isso ocorre, cresce o interesse por práticas relacionadas ao cuidado com o corpo. Todavia, é importante entender que existe uma diferença entre cuidar da saúde e buscar um padrão estético imposto pela sociedade. Conhecer essa diferença é essencial, pois uma atitude leva à saúde e à qualidade de vida, enquanto a outra pode resultar em graves problemas e distúrbios.

Mídias e padrões de beleza

Desde a época das revistas, os meios de comunicação influenciam a forma como a beleza é percebida. Tanto a televisão quanto as atuais redes sociais potencializaram essa influência, tornando-a mais intensa e constante.

Hoje, qualquer pessoa pode publicar uma imagem cuidadosamente produzida, utilizando iluminação profissional, maquiagem, aplicativos de edição e filtros que modificam a realidade da imagem. Muitas fotografias publicadas nas redes sociais não representam a realidade, mas acabam sendo interpretadas como um padrão de beleza que todos deveriam alcançar. Isso cria a falsa ideia de que existe apenas uma forma correta de ser bonito, influenciando negativamente pessoas com diferentes corpos e podendo contribuir para o desenvolvimento de ansiedade, baixa autoestima, depressão ou até mesmo transtornos alimentares.

Saúde X Estética

A saúde está relacionada a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Uma pessoa saudável desenvolve hábitos que favorecem seu funcionamento físico e emocional, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas, o sono adequado, a hidratação e o cuidado com o equilíbrio emocional.

Por outro lado, a estética está relacionada à aparência física e à forma como o corpo é percebido. Muitas pessoas colocam a saúde em risco ao tentar alcançar padrões de beleza impostos pela sociedade, buscando resultados que nem sempre são saudáveis.

A prática de exercícios físicos deve ter como principal objetivo promover saúde, aumentar a disposição, fortalecer músculos e ossos, prevenir doenças e contribuir para o bem-estar emocional. O foco não deve estar apenas na transformação da aparência, mas na construção de uma relação saudável com o próprio corpo, pois o mais importante é ter saúde, e não apenas parecer saudável.

Os riscos da busca pelo corpo perfeito

A pressão para obter resultados rápidos faz com que muitas pessoas recorram a métodos perigosos. Entre eles estão o uso precoce de anabolizantes, dietas extremamente restritivas, excesso de atividades físicas e consumo de suplementos sem a orientação de profissionais.

Anabolizantes: são substâncias derivadas da testosterona que, quando utilizadas sob orientação médica, podem trazer benefícios. Porém, quando usadas de maneira inadequada, podem causar inúmeros problemas, como alterações hormonais, aumento da pressão arterial, doenças cardiovasculares, infertilidade, acne, queda de cabelo, alterações de humor, entre outros.

Dietas extremas: são dietas encontradas na internet e em outras fontes, mas sem acompanhamento de profissionais da área. Seus possíveis riscos são: perda de massa muscular, deficiência de vitaminas e minerais, fraqueza, tonturas, queda da imunidade, efeito sanfona, entre outros.

Podemos dizer que as redes sociais exercem forte influência sobre a forma como muitas pessoas veem o próprio corpo. Entretanto, é necessário desenvolver um senso crítico para compreender que muitas imagens divulgadas não representam a realidade. Buscar a saúde deve ser sempre mais importante do que perseguir padrões estéticos impostos pela mídia. A alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas e o autocuidado são atitudes capazes de proporcionar qualidade de vida durante toda a vida.

Dayvison – Tudo Sala de Aula



Atividades

1. Como as redes sociais podem influenciar negativamente a imagem corporal?

2. Em relação ao autocuidado, coloque **V** para as afirmativas verdadeiras e **F** para as afirmativas falsas.

- () Preocupa-se apenas com a aparência.
- () Ignora os sinais do corpo.
- () Consome alimentos saudáveis.
- () Pratica regularmente exercícios físicos.

3. Segundo o que foi visto no texto e discutido em sala, quais são as possíveis consequências de buscar apenas padrões estéticos?

4. Segundo o texto, qual o conceito de saúde?

5. A busca por um corpo considerado ideal pode levar algumas pessoas a adotar práticas que prometem resultados rápidos. Nesse contexto, qual atitude demonstra uma postura mais responsável em relação à saúde?

- a) Seguir dietas muito restritivas encontradas, desde que apresentem resultados rápidos.
- b) Utilizar anabolizantes em pequenas quantidades para acelerar o ganho de massa muscular.
- c) Aumentar a intensidade dos exercícios diariamente, mesmo diante de sinais de cansaço ou mal-estar.
- d) Buscar orientação de profissionais qualificados antes de adotar o uso de substâncias.

6. Leia o trecho a seguir e responda.

[...]

Aos 41 anos, Cristiano Ronaldo continua competindo em alto nível e despertando curiosidade sobre os hábitos que ajudam a manter sua performance física. Embora alimentação equilibrada e treinos intensos façam parte da rotina do jogador, existe outro fator fundamental por trás da longevidade esportiva: o sono.

Fonte: cartacapital.com.br/bem-estar/cristiano-ronaldo-sono-e-alimentacao-sao-pecas-chave-da-longevidade-do-atleta/

De acordo com o trecho acima, além de hábitos saudáveis, o sono é outro fator importante na vida do atleta Cristiano Ronaldo. Usando seus conhecimentos, explique qual é a importância do sono para as pessoas.

7. Leia a tirinha abaixo e responda.



Fonte: facebook.com/leituraslivres/posts/tirinha-existencialat%C3%A9

O que significa a afirmação “A gente pode comer muito e estar mal alimentado...” no segundo quadro?

8. Leia e responda.



Fonte: plataformaredigir.com.br/tema-redacao/saude-e-estetica---modelo-unicamp_artigo-de-opinia

A tirinha mostra que cada personagem possui uma ideia diferente sobre o que significa corpo perfeito. Usando suas palavras, escreva o que seria um corpo perfeito.

9. Leia o trecho a seguir e resolva a questão.

“Meu sonho.” “Linda” “Ficou perfeito.” “Arrasou.” Comentários como esses lotam as imagens postadas em um grupo do Facebook que tem como objetivo compartilhar informações sobre cirurgias plásticas. Com postagens diárias que variam entre cápsulas milagrosas para emagrecer, indicações de médicos, empréstimos para financiar as cirurgias e relatos do processo, o grupo conta com mais de 26 mil membros. A grande presença feminina, os comentários admitindo ser um sonho e o relato das pacientes demonstram um dado já comprovado: a grande expressão da cirurgia plástica no Brasil. O dado mais atualizado, de 2020, da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS), aponta que foram feitas 1.306.962 intervenções cirúrgicas estéticas neste ano no país.

Fonte: ufrgs.br/jornal/numero-de-cirurgias-plasticas-cresce-a-cada-ano-e-suscita-debates-sobre-a-autoimagem-na-sociedade-de-consumo/

O trecho acima apresenta o número de intervenções cirúrgicas estéticas realizadas no Brasil em 2020, além do uso das redes sociais para divulgar possíveis resultados. Usando suas palavras, escreva como as redes sociais podem influenciar o ideal de beleza em nossa sociedade, especialmente entre adolescentes e jovens.

10. O efeito “sanfona” acontece quando

- a) a pessoa mantém o peso por muitos anos.
- b) aumenta a massa muscular rapidamente.
- c) melhora o metabolismo de forma permanente.
- d) perde e recupera frequentemente o peso.

Apoio pedagógico para este material



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



Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.



Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.



Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.



© 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.