

# ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS DE ED. FÍSICA

2

3ª  
SÉRIE



## Ensino Médio

Secretaria de  
Educação



GOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO



/SeeducRJ



/seeducrj



/seeducrio

Secretaria de  
**Educação**



**GOVERNO DO ESTADO**  
**RIO DE JANEIRO**

**Governo do Estado do Rio de Janeiro**  
**Secretaria de Estado de Educação**

Comte Bittencourt  
**Secretário de Estado de Educação**

Andrea Marinho de Souza Franco  
**Subsecretária de Gestão de Ensino**

Elizângela Lima  
**Superintendente Pedagógica**

**Coordenadoria de Área de conhecimento**  
Maria Claudia Chantre

**Assistentes**

Carla Lopes  
Fabiano Farias de Souza  
Roberto Farias  
Verônica Nunes

**Texto e conteúdo**

Prof. Carlos Eduardo Vianna Afonso  
**C.E. Marechal Zenóbio da Costa**

Prof. Fábio Mendonça Barbosa  
**CIEP 387 Hans Christian Andersen**

Prof. Nilson Ferreira Júnior  
**C.E. Aura Barreto**

Prof. Neimar Arzamendia da Silva  
**CIEP 029 Josué de Castro**

**Capa**

Luciano Cunha

**Revisão de texto**

Prof<sup>a</sup> Alexandra de Sant Anna Amancio  
Pereira

Prof<sup>a</sup> Andreia Cristina Jacurú Belletti

Prof<sup>a</sup> Andreza Amorim de Oliveira Pacheco.

Prof<sup>a</sup> Cristiane Póvoa Lessa

Prof<sup>a</sup> Deolinda da Paz Gadelha

Prof<sup>a</sup> Elizabete Costa Malheiros

Prof<sup>a</sup> Ester Nunes da Silva Dutra

Prof<sup>a</sup> Isabel Cristina Alves de Castro Guidão

Prof José Luiz Barbosa

Prof<sup>a</sup> Karla Menezes Lopes Niels

Prof<sup>a</sup> Kassia Fernandes da Cunha

Prof<sup>a</sup> Leila Regina Medeiros Bartolini Silva

Prof<sup>a</sup> Lidice Magna Itapeassú Borges

Prof<sup>a</sup> Luize de Menezes Fernandes

Prof Mário Matias de Andrade Júnior

Paulo Roberto Ferrari Freitas

Prof<sup>a</sup> Rosani Santos Rosa

Prof<sup>a</sup> Saionara Teles De Menezes Alves

Prof Sammy Cardoso Dias

Prof Thiago Serpa Gomes da Rocha

Esse documento é uma curadoria de materiais que estão disponíveis na internet, somados à experiência autoral dos professores, sob a intenção de sistematizar conteúdos na forma de uma orientação de estudos.



## Educação Física – Orientação de Estudos

### SUMÁRIO:

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO                                                          | 06 |
| 2. <b>Aula 1</b> – As implicações da urbanização na vivência dos jogos | 07 |
| 3. <b>Aula 2</b> – A importância do lazer para nossa saúde             | 09 |
| 4. <b>Aula 3</b> – Adaptar e (re)construir jogos, espaços e materiais. | 11 |
| 5. <b>Aula 4</b> – Saúde e bem-estar                                   | 13 |
| 6. <b>Aula 5</b> – Por que correr riscos com a saúde?                  | 15 |
| 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS                                                | 21 |
| 8. RESUMO                                                              | 21 |
| 9. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS                                           | 22 |



## **DISCIPLINA – Educação Física**

### **ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS para Educação Física**

**2º Bimestre de 2020 – 3º ano do Ensino médio**

#### **Meta da Aula:**

Apresentar alguns tópicos da Educação Física, no que se refere ao compreender as implicações da urbanização na vivência dos jogos e brincadeiras, e no adaptar e (re)construir jogos, espaços e materiais.

#### **Objetivo da Aula:**

Ao final dessa apresentação de estudos, o aluno deverá ser capaz de:

- Compreender as implicações da urbanização na vivência dos jogos e brincadeiras
- Identificar jogos e brincadeiras atuais e de sua infância
- Saber a importância do lazer para nossa saúde e bem-estar
- Identificar os riscos com a saúde visando a estética
- Compreender saúde e bem-estar



## 1. INTRODUÇÃO:

Sejam muito bem-vindos a disciplina de Educação Física! Talvez, você já tenha ouvido falar da Educação Física e ouviu dizer que ela estuda os esportes. Sim, esta resposta está correta, mas não é só isso. Ela além dos Esportes, estuda também os Jogos, as Lutas, a Ginástica, as Atividades Rítmicas, as Atividades Desportivas e tudo que está relacionado ao movimento, e ao conhecimento sobre o corpo, de forma física e intelectual.

Hoje vamos aprender um pouco sobre compreender as implicações da urbanização na vivência dos jogos e brincadeiras, e também adaptar e (re)construir jogos, espaços e materiais. Além disso, vamos abordar alguns outros assuntos, pertinentes e inerentes a esses dois temas.

## 2. Aula 1 - As implicações da urbanização na vivência dos jogos e brincadeiras.

Podemos dizer, de uma forma resumida, que a vida urbana nos tirou a terra, o mato e nos obrigou a viver nos asfalto, no cimento, concreto. A formação de áreas urbanas reduz muito as áreas de lazer das pessoas, tanto pelo espaço em si reservado para construções, ruas, quanto pela valorização monetária dos terrenos, o que traz a tendência de haver cada vez mais edifícios, cada vez mais altos, a preferência por criação de áreas comerciais e residenciais com grandes concentrações de moradores. Quando você tem um lazer numa área dessas, ele acaba sendo caro, como em shoppings, clubes, parques particulares, condomínios residenciais.



Hoje, algumas prefeituras tentam reservar áreas em forma de praças, de quadras poliesportivas, na tentativa de manter áreas de lazer, por menores que sejam. Não é fácil, a não ser nas periferias, encontrar uma rua mais tranquila onde se possa “bater uma pelada” e mesmo nos bairros mais distantes o trânsito tem ficado agitado, tornando perigoso ficar brincando na rua, e também a violência crescente. Além desses fatores, não existe mais a confiança dos pais em deixar os filhos por si sós e a carga horária de trabalho dos mesmos não lhes possibilitam a tranquilidade e o tempo ócio para observar o filho brincar na rua. Como

consequência, podemos perceber a extinção de várias brincadeiras e jogos que em um passado muito próximo, eram muito conhecidas.



As crianças das novas gerações são criadas brincando em asfalto, cimento, raramente encontramos áreas verdes, bosques e parques naturais, logo, o contato com a natureza e áreas rurais é cada vez mais raro, as pessoas acabam deixando de desfrutar de muitos momentos saudáveis ao ar livre, sem contato com nenhuma outra criança, e sem desenvolver jogos e brincadeiras. Não se vê mais crianças interagindo e brincando na rua e isso se dá por conta da urbanização e as implicações dela na sociedade.

Com a expansão da tecnologia, a violência, com a crescente urbanização, as crianças têm passado cada vez mais tempo diante da tv, fazendo uso exagerado de computador, celular, videogame, perdem o hábito e interesse em brincar ao ar livre. Sem contar com a alimentação pobre de nutrientes, como refrigerantes, biscoitos recheados, alimentos industrializados e lanches rápidos. Tudo isso contribui para o aumento do sedentarismo entre crianças e para a formação de adultos menos saudáveis, e, como consequência, o aparecimento de doenças, principalmente a obesidade.

Exercícios de fixação. Responda no caderno.

- 1) Quais as implicações da urbanização na vivência dos jogos e brincadeiras de rua?
- 2) Sobre seu bairro, teve alguma mudança nesse sentido? Explique.
- 3) Sobre o bairro onde você mora ou próximo, há áreas públicas de lazer construídas pela prefeitura? Desenvolva a resposta.

### **3. Aula 2 - A importância do lazer para nossa saúde e bem-estar. Lazer x qualidade de vida: possíveis contribuições.**



Lazer é um elemento que contribui para a qualidade de vida. Na sociedade em que vivemos, as pessoas almejam o bem-estar e a boa qualidade de vida como algo essencial, porém, ao mesmo tempo, são deixados em segundo plano quando comparamos com o mundo do trabalho e as obrigações familiares, religiosas e sociais. Um elemento importante para que o indivíduo adquira esse almejado bem-estar e essa boa qualidade de vida, é o LAZER. O lazer se caracteriza por uma área específica da experiência humana que tem seus próprios benefícios. Entre estes benefícios estão liberdade de escolha, satisfação, diversão, busca do prazer e da felicidade. Podemos dizer que é um meio privilegiado para o desenvolvimento pessoal do indivíduo, e, também, pode proporcionar um equilíbrio entre obrigação e diversão. Desta forma, podemos dizer que o lazer pode oportunizar a promoção da saúde e o bem-estar geral, oferecendo uma variedade de atividades para que o indivíduo escolha de acordo com seus próprios interesses, necessidades e preferências. As atividades vão desde uma simples caminhada no parque a uma viagem de dias e dias, tudo dependerá da escolha de cada um. O lazer é, portanto, um elemento que contribui para uma boa qualidade de vida, garantido constitucionalmente, e não deve estar separado de outras metas da vida. Vamos falar um pouco sobre a importância do lazer para nossa saúde e bem-estar, que é uma coisa muito importante e que deve ser levada a sério, para termos uma qualidade de vida cada vez melhor. O lazer é uma área que vem crescendo em estudos e em investimentos também. É uma ideia advinda dos fins do século XIX e início do XX, quando momentos de trabalho e de lazer puderam ser aliados. Uma grande indústria em torno das atividades de lazer é construída a cada dia, mas o

fato é que ter momentos de lazer contribuem para a qualidade de vida e, principalmente, pra saúde. O fato é que o combate ao stress físico, mental e psicológico são aliados da boa saúde. E as atividades de lazer são formas de divertimento, descanso ou desenvolvimento que podem trazer inúmeros benefícios, não só para sua saúde física, como para sua saúde mental e psicológica, que são tão importantes quanto a saúde física.

Portanto, se você ainda não tem um tempo reservado exclusivamente para o seu lazer, trate de colocar em sua agenda um horário para se dedicar totalmente ao seu momento de lazer. Você precisa disso. É uma necessidade do ser humano. E, além disso, se você se programar corretamente, pode ter certeza que não vai atrapalhar seus afazeres do dia a dia. Bom, e se você faz parte do grupo de indecisos e não sabe por onde começar ou quais atividades de lazer t em para fazer, deixo sugestão de atividades de lazer mais conhecidas e realizadas pelos brasileiros. Pois, algumas das atividades podem te interessar muito e, conseqüentemente, irão te animar, para começar já a colocar mais lazer na sua vida - além de saúde e bem-estar: caminhada, ler livros, ouvir músicas, ver filmes, fotografar, praticar esportes ao ar livre, fazer piquenique, viajar, ir à praia, pescar, dançar, turismo de aventura dentre outras.

Enfatizamos a importância desses momentos no seu dia a dia, certo? Desejamos a você momentos incríveis de lazer. Convivendo com pessoas especiais ou até mesmo um tempo só, para que ele seja rico para você e traga muita saúde e bem-estar.

Exercícios.

1- Se caracteriza como uma área específica da experiência humana, que tem seus próprios benefícios. Podemos dizer que é um meio privilegiado para o desenvolvimento pessoal e social do indivíduo, e, também, pode proporcionar um equilíbrio entre obrigação e diversão.

(A) Qualidade de Vida    (B) Trabalho    (C) Atividade Física    (D) Lazer

2- O lazer é uma área que vem crescendo em estudos e em investimentos também. É uma ideia advinda dos fins do século XIX e início do XX, quando momentos de trabalho e de lazer puderam ser aliados. É, portanto, uma necessidade do ser

humano, além de direito do cidadão e dever do Estado. A palavra lazer é derivada do latim "licere", que significa "ser lícito" ou "ser permitido". O direito ao lazer está na Constituição – artigo 6º, caput, artigo 7º, IV, artigo 217, § 3º, e artigo 227. O lazer está inserido no capítulo dos Direitos Sociais, e este, por sua vez, está inserido no Título dos Direitos Fundamentais. Uma grade indústria em torno das atividades de lazer é construída a cada dia, mas o fato é que ter momentos de lazer contribuem para a qualidade de vida e, principalmente, pra saúde. O lazer é oportunizado por uma variedade de atividades para que o indivíduo escolha de acordo com seus próprios interesses, necessidades e preferências. Vão desde uma viagem bacana a um simples passeio no parque, a leitura de um livro, a praticar atividades físicas ao ar livre, ir ao cinema, enfim, uma infinidade de atividades, desde que seja dissociada do trabalho. Podemos dizer, portanto, que:

- (A) O lazer é, portanto, um benefício concedido ao trabalhador pelos empregadores, sendo facultativo a concessão do benefício pelo patrão.
- (B) O lazer é, portanto, um elemento que contribui para uma boa qualidade de vida, garantido constitucionalmente, e não e não deve estar separado de outras metas e prioridades da vida.
- (C) O lazer é, portanto, um período destinado ao tempo livre, porém, pode ser uma oportunidade para ganhar uma renda extra, exemplo: eu relaxo cozinhando. A vizinha gostou do bolo, divulgou e, o que era apenas por distração passou a ser seu ganha-pão.
- (D) O lazer é, portanto, uma indústria do entretenimento pago, ou seja, só é possível aproveitar o que o lazer pode oferecer se puder pagar por isso, não sendo dever do Estado desenvolver políticas públicas de fomento ao lazer, pois além de não ser importante para a qualidade de vida; é um tempo livre e nem todos devem ter esse "luxo" de ficar sem fazer nada em algum momento, perdendo tempo de produtividade.

#### **4. Aula 3 – Adaptar e (re)construir jogos, espaços e materiais.**

É importante entender que para que haja uma adaptação em relação à atividade física, precisamos atentar ao fato de que sempre haverá uma mudança. A partir disso, jogos, espaços e materiais podem passar por uma série de

modificações, já que são completamente mutáveis em todas as fases de nossas vidas, recebendo forte influência de que os praticam e a localidade de onde se é praticado.

É muito comum nos dias de hoje, não se possuir espaços para a realização de alguma atividade. Normalmente os espaços são limitados, e muitas vezes o indivíduo se encontra somente com os espaços que possuem dentro de suas casas ou apartamentos. Isso também acontece com as escolas. São poucas as escolas que possuem espaços como quadras poliesportivas, piscina e área ampla. Contudo, isso não pode ser um limitador da criação de jogos e brincadeiras. Vejamos alguns exemplos:

#### Reorganize os espaços disponíveis

Se não há espaço próprio, é possível ressignificar os existentes. Um corredor ou o próprio espaço interno de uma sala pode servir para diferentes atividades. Uma sala de aula que estaria limitada pelo mobiliário, por exemplo, pode ser reorganizada para algumas brincadeiras. Essas mudanças não precisam ser permanentes. O envolvimento de todos nessa programação, criação e organização dos jogos e das brincadeiras, também fazem parte da diversão. Os “cantinhos”, também são possibilidades. Nesse modelo, cada canto da sala ganha um tema: o espaço para os livros, jogos para montar, fantasias, brinquedos. Os temas também podem mudar de tempos em tempos. E assim também pode ser na sua casa.



A Inspiração pode vir das suas brincadeiras de infância:

Brincadeiras de roda, com elástico, pião, bolinha de gude, amarelinha, siga o mestre, estátua, dança das cadeiras. Todo mundo carrega de sua infância um repertório de brincadeiras que costumava fazer em casa ou na hora do recreio. “O é acessar a criança que existe em cada um de nós. Essa reconexão é o primeiro movimento para olhar a brincadeira como eixo estruturante da aprendizagem.



#### **5. Aula 4 – Saúde e bem-estar: Atividades físicas e esportivas - um hábito para toda vida.**

Cada vez mais o ritmo de vida nas grandes cidades nos impelem a padrões que favorecem ao consumo e ao trabalho em excesso, em detrimento de rotinas que prezem pela qualidade de vida e o bem-estar. Cercados pelos avanços tecnológicos, acabamos por nos acostumar a esse ritmo e deixamos de lado a preocupação com a “máquina” mais importante: nosso corpo.

Problemas com o estresse, a hipertensão e a obesidade – que nos últimos anos teve como principais causas o consumo excessivo de nutrientes combinado com o crescente sedentarismo – são cada vez mais frequentes em nossa sociedade.

Nesse contexto, a prática regular de atividade física assume papel importantíssimo e urgente na prevenção de doenças e na busca por um estilo de vida focado na qualidade de vida.

A associação entre a prática de atividade física e melhores padrões de beleza tem sido relatada desde os primeiros textos clássicos da medicina.

Entretanto, somente durante os últimos 30 a 40 anos, através de estudos experimentais e clínicos com melhor abordagem epidemiológica, pode-se confirmar que o baixo nível de atividade física é um fator importante no desenvolvimento de doenças degenerativas, como diabetes mellitus não insulino dependente, hipertensão, doença coronariana e osteoporose. Estudos apontam que o sedentarismo é o fator de risco com maior prevalência na população, independente do sexo. Altos índices de mortes provenientes de todas as causas são notadas nos grupos de pessoas sedentárias, que também tendem a demonstrar maior prevalência de certos tipos de câncer. No caminho inverso, a atividade física praticada de forma regular pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e poderia ser fator chave para aumentar a longevidade.

Mais recentemente, estudos apontam que a prática regular de atividades físicas de intensidade moderada têm importante relação com a resposta imunológica, o que evidencia que pessoas fisicamente ativas apresentam respostas benéficas no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, cardiopatias, hipertensão arterial, doenças respiratórias, dor crônica, depressão, artrite e artrose, doenças de desordem psicológicas, apresentando, inclusive, menos risco de mortalidades provocadas por essas doenças.



Benefícios gerais da prática regular de atividades físicas e esportivas:

- Melhora as funções cognitivas e memória
- Diminui ansiedade e estresse; relaxa; aumento da flexibilidade
- Melhora autoestima, socialização e qualidade do sono
- Aumento de massa muscular e redução de gordura corporal
- Fortalece músculos e ossos
- Melhora as capacidades respiratória e cardíaca
- Aumenta a disposição; melhora o humor
- Combate o sedentarismo; evita a obesidade

→ Diminui o consumo de medicamentos dentre outros

## **6. Aula 5 – Saúde e bem-estar: por que correr riscos com a saúde visando a estética a qualquer custo?**

Uma das maiores preocupações das pessoas que praticam atividade física é a estética. Infelizmente, essa busca desesperada por um corpo que se encaixe dentro de um padrão estabelecido de beleza pode custar caro, e dependendo da gravidade pode pagar até com a vida.

Nenhum ato extremo é necessário, é possível emagrecer, ganhar massa muscular, melhorar a aptidão física, enfim, todos esses objetivos podem ser perfeitamente alcançados de forma saudável. O processo é lento, requer dedicação, comprometimento, foco, determinação e, principalmente, uma constância. É de fato um processo. E como todo processo, leva tempo. Um tempo que as pessoas insistem em querer acelerar, em pular etapas e desta forma acabam prejudicando mais a saúde do que melhorando.

É importante ter em mente que devemos cuidar da nossa saúde! Nosso bem mais precioso. Como consequência de cuidar da saúde, resultados estéticos favoráveis acabam por aparecer de forma natural e progressiva, portanto, mais duradoura. Sabe por quê? Porque atividade física deve ser encarada como um hábito! Assim como tomar banho e escovar os dentes, beber água, estudar, trabalhar; praticar atividade física deve ser um projeto de vida e não “um projeto verão”.

Nosso corpo começa a promover adaptações provocadas pelos estímulos das atividades físicas dentro de 8 a 12 semanas. Você até pode notar alguma diferença no corpo antes disso, mas em média esse é o tempo que se leva a simplesmente começarmos a nos acostumar com a nova rotina. E quando passa a se tornar um hábito, o próprio corpo “sente” falta daquela atividade.

Principais recursos utilizados para acelerar esse processo de ganho de massa muscular e emagrecimento é o uso indiscriminado de remédios, shakes, chás milagrosos, suplementos alimentares e anabolizantes, além de procedimentos cirúrgicos estéticos, na maioria das vezes exagerados e desnecessários, em locais inapropriados, com pessoas que não são profissionais confiáveis, podendo levar à morte. Fora as dietas radicais, privação alimentar severa, podendo levar ao

desenvolvimento de anorexia, bulimia nervosa e vigorexia, distúrbios de imagem que serão abordados na próxima aula.



Os shakes prometem substituir uma refeição e assim, consumindo menos calorias e dando saciedade. São geralmente caros e quase sempre não oferecem todos os nutrientes necessários ao ser humano, logo, tomar em dias de correria, ok. Mas jamais substitua por uma alimentação de verdade, que deve ser equilibrada. Adotar o uso constante de shakes é uma decisão equivocada porque além de gastar mais grana, se alimenta muito mal.

Os chás prometem emagrecer rápido, porém, o máximo que conseguem é ajudar a “desinchar”, pois elimina líquidos através da urina e fezes e só. O problema é que também perdem-se sais minerais podendo causar desidratação grave com o uso prolongado. A pessoa de tanto ir ao banheiro até fica “fica mais leve”, mas perde líquido apenas e não peso corporal.

Os remédios para emagrecer mais utilizados para emagrecimento são geralmente dois tipos, os inibidores de apetite (sibutramina) e os aceleradores de metabolismo (ex anfetamina), embora exista outros. Devem ser evitados, pois estão associados a vários efeitos colaterais arriscados, como insônia, hipertensão arterial, taquicardia (acelera os batimentos cardíacos), podendo causar dependência (vício) e em casos mais graves levar à morte.



Os anabolizantes são medicamentos à base de hormônios sintéticos usados para aumento de massa muscular. Seu uso também apresenta riscos uma vez que

tem efeitos colaterais como hipertensão arterial, infarto, problemas hepáticos (fígado) e renais e podem levar à morte. Além de causarem impotência (nos homens) e infertilidade (homens e mulheres).



Como dito anteriormente, é possível ganhar massa muscular e emagrecer sem o uso de medicamentos, sem efeitos colaterais indesejados e arriscados, apenas através de uma alimentação alinhada às necessidades de cada indivíduo, associadas a uma rotina de atividades físicas. As atividades físicas devem ser planejadas, estruturadas e repetitivas tendo por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Em termos gerais, a abordagem mais eficiente para reduzir o peso corporal (emagrecer) é combinar redução de ingestão calórica com aumento de gasto energético através dos exercícios físicos. A abordagem mais eficiente para ganhar massa muscular significativo é consumir quantidade adequada de nutrientes, principalmente proteínas, combinado com treinamento de força através de exercícios contra-resistidos, por exemplo, a musculação. Lembrando que há diversos outros fatores que influenciam o indivíduo a chegar ou não a resultados atléticos, pois depende da individualidade biológica, que em resumo são as características pessoais que fazem cada indivíduo único. Essas características são moldadas por fatores externos como ambiente, sociedade, classe social, alimentação, educação entre outros. Assim como os fatores internos como os genes herdados na concepção. A genética é um aspecto crucial, ela determina quais serão nossas características físicas, por isso deve ser levado em conta o tipo de resultado desejado, pois nem sempre será possível obtê-los, nem mesmo utilizando anabolizantes ou remédios para emagrecer. Cada pessoa é um ser único. Não se compare a ninguém ao fazer o seu treinamento ou a mensurar resultados. Escolha ser a melhor versão de você mesmo/a!

Exercícios. Responda no caderno.

1- O corpo começa a sofrer adaptações fisiológicas aos estímulos oferecidos pelas atividades físicas após quantas semanas de treino?

(A) 1 a 4 semanas    (B) 4 a 6 semanas    (C) 6 a 8 semanas    (D) 8 a 12 semanas

2- Por que muitas pessoas cometem loucuras utilizando artifícios que colocam a própria vida em risco em nome da estética?

3 – Quais os principais recursos que as pessoas utilizam para tentar “acelerar” os processos de adaptação fisiológicas no corpo?

4 – Em termos gerais, qual a abordagem mais eficiente para:

A) Emagrecer -

B) Ganhar massa muscular -

5- Por que nem sempre será possível alcançarmos o corpo da modelo “capa de revista” ou do “galã da novela” mesmo se valendo de recursos ergogênicos como anabolizantes e remédios para emagrecer?

### **Anorexia, Bulimia nervosa e Vigorexia**

A vigorexia, também chamada de Síndrome de Adônis, é um transtorno dismórfico muscular que atinge pessoas de todos os sexos, mas é mais comum em pessoas do sexo masculino. A pessoa com esse transtorno apresenta uma visão distorcida do próprio corpo que a leva a acreditar que está com massa muscular insuficiente, ou seja, que está muito fraco e franzino.

Pessoas com esse problema sentem-se infelizes com o corpo e buscam nos exercícios a solução para esse problema. Na vigorexia, o paciente apresenta comportamento compulsivo e inicia uma série de atividades físicas que vão muito além da capacidade do corpo. Normalmente essas pessoas buscam a musculação como prática para conseguir a massa muscular que eles julgam adequada. Além

dos exercícios excessivos, é comum que pessoas com vigorexia tenham como base da alimentação as proteínas, ou seja, apresentem uma dieta hiperproteica. Também é comum que sejam adicionados aminoácidos como forma de suplementação e outras substâncias para aumentar o rendimento físico. É muito frequente, nesses casos, o uso de anabolizantes, que, apesar de serem substâncias proibidas, são facilmente encontrados em academias.



Bulimia é um distúrbio que se caracteriza por episódios recorrentes e incontroláveis de consumo de grandes quantidades de alimentos, geralmente com alto teor calórico, seguidos de reações inadequadas para evitar o ganho de peso, tais como indução de vômitos, uso de laxativos e diuréticos, jejum prolongado e prática exaustiva de atividade física.

Nos portadores de bulimia, não é a magreza que chama a atenção. Em geral, são mulheres jovens de corpo escultural, que cuidam dele de forma obsessiva. Seguem dietas rigorosas. De repente, perdem o controle e ingerem uma quantidade absurda de alimentos, na maior parte das vezes, às escondidas. Depois, são tomadas por sentimentos de remorso ou culpa. Os recursos de que se valem para não engordar provocam complicações no organismo. Por exemplo: destruição do esmalte dos dentes, inflamação na garganta, sangramentos, problemas gastrintestinais, arritmias cardíacas, desidratação etc.

A anorexia nervosa é um distúrbio alimentar resultado da preocupação exagerada com o peso corporal e que pode provocar problemas físicos graves. A pessoa se olha no espelho e, embora extremamente magra, se enxerga obesa. Com medo de engordar ainda mais, exagera na atividade física, jejua, vomita, toma laxantes e diuréticos. A anorexia se manifesta principalmente em mulheres jovens, embora sua incidência esteja aumentando também em homens. Às vezes, os portadores do transtorno chegam rapidamente à caquexia,

um grau extremo da desnutrição, podendo levar à morte. A família precisa observar especialmente as meninas que disfarçam o emagrecimento usando roupas largas e soltas no corpo e sempre encontram uma desculpa para não participar das refeições em casa.



**Responda 1 e 2 no caderno.**

1- Escreva sobre a principal semelhança entre os 3 distúrbios.

2 – Dê as características principais de anorexia, vigorexia e bulimia.

3 - 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

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

Lembre-se que os jogos e brincadeiras fazem parte de toda a nossa vida, seja estimulando o nosso desenvolvimento motor, seja aumentando a nossa intelectualidade ou ainda nos proporcionando momentos de distração e divertimento. E por isso, é importantíssimo nos dias de hoje, principalmente em períodos de pandemia, se realizar alguma atividade física regular e prazerosa. Os esportes são uma excelente opção de lazer. Contudo, não basta somente praticar, temos também que entender todos os conceitos que os envolvem, prestando bastante atenção nos sinais que o nosso corpo nos dá e buscando, para não abusarmos das nossas limitações e buscar sempre conhecer mais sobre o funcionamento e desenvolvimento do nosso organismo, Então, arregace as mangas e movimente-se, buscando sempre uma melhor qualidade de vida para você.

## **8. RESUMO:**

Nessa orientação de estudos - 1º Bimestre de 2021, Educação Física – 3º ano do Ensino Médio, você aprendeu a identificar riscos à saúde advindos de vícios posturais e movimentos corporais repetitivos praticados no cotidiano, aprendeu também a compreender fundamentos do atendimento de primeiros socorros necessários para lidar com acidentes e contusões esportivas e ainda a assumir uma postura ativa e consciente em relação à prática de atividades físicas, respeitando seus limites e possibilidades. A Educação Física tem como papel principal, fazer você se movimentar, de forma consciente e segura, através das diversas modalidades esportivas e através da prática regular de exercícios físicos, sempre orientado por um profissional da área, o que consequentemente irá amadurecer a sua parte física e intelectual. Ou seja, lhe proporcionando um verdadeiro e completo desenvolvimento, físico, mental e social, sempre na busca de uma melhor qualidade de vida.

## 9. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS:

1 - Tribuna do interior. Disponível em:

<https://www.tribunadointerior.com.br/noticia/lazer-x-qualidade-de-vida-possiveis-contribuicoes> . Acessado em 16/01/2021.

2 – Temporada Livre. Disponível em:

<https://www.temporadalivre.com/blog/importancia-lazer-para-nossa-saude-e-bem-estar> . Acessado em 16/01/2021.

3 - Portal Educação. Disponível em:

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/conceito-de-qualidade-de-vida/34168>. Acessado em 16/01/2021.

4 - Mundo Educação. Disponível em :

<https://mundoeducacao.uol.com.br/doencas/vigorexia.htm>

Acessado em 16/01/2021

5 - Drauzio Varella. Disponível em:

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/bulimia-nervosa/>

Acessado em 16/01/2021.

6 - Drauzio Varella. Disponível em:

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/anorexia-nervosa/>

Acessado em 16/01/2021.

7 - Nova Escola. Disponível em:

<https://novaescola.org.br/conteudo/11881/como-fazer-brincadeiras-divertidas-em-escolas-com-pouco-espaco>

Acessado em 16/01/2021