

PROFESSOR(ES): Juliano Tavares dos Santos

E-MAIL: [juliano-tsantos@educar.rs.gov.br](mailto:juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

ÁREA: Linguagens e suas Tecnologias

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TOTALIDADE: 8

ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: 16 a 31 AGOSTO/2021

NOME DO ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

### Atividade Remota Nº 2

#### SIGNIFICADO E HISTÓRIA DO CORPO NA SOCIEDADE

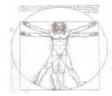
A percepção, o significado ou a interpretação do que seja o corpo é bem subjetiva e individual e com representações culturais distintas.



**Na Grécia antiga (Séc. XX ao Séc. I A.C.)** sempre se preocuparam com seu corpo, estimulando exercícios físicos, a ginástica e os esportes, instituindo as competições esportivas como meio da celebração das qualidades corporais.



**Na Idade Média (Séc. V ao Séc. XV D.C.)** o corpo era percebido como centro dos acontecimentos, tendo uma idolatria divina sobre ele e uma conseqüente separação do corpo e espírito-mente (sagrado) sendo definido como um instrumento de consolidação das relações sociais, e o poder das características físicas como: altura, cor da pele, entre outros, associadas ao vínculo que o indivíduo mantinha com o feudo, eram determinantes na distribuição das funções sociais. A moral cristã proibia qualquer tipo de prática corporal que visasse o culto ao corpo, pois o mesmo poderia tornar a alma, sagrada, em impura.



**Na Idade Moderna (Séc. XV ao Séc. XVIII)** (renascimento), o corpo é dessacralizado, ou seja, já não é mais algo proibido de se manipular. Com a ascensão de uma ciência positiva separada de valores religiosos e do espaço da moralidade, o corpo passa a ser objeto de estudo.



Já no **Século XIX**, sob influência da Revolução Industrial, trouxe em si um modelo de corpo-máquina, socialmente oprimido e manipulável, visto sob o prisma do ganho econômico a qualquer custo.

#### CORPO NA ATUALIDADE - Apologia do corpo como objeto;



Padrão ideal de corpo → é bonito o corpo magro, sarado, que segue imposições sociais.

Assim o homem acredita que modificando sua aparência o próprio “homem” é modificado, em razão das exigências nos diversos setores da vida (escola, trabalho, religião, esporte, etc.). Essa insuficiência em relação ao corpo é o que pode estar levando o ser humano a buscar estratégias para modificá-lo constantemente.



#### CORPO e MÍDIA

Nas sociedades modernas há uma crescente preocupação com o corpo, com a dieta alimentar e o consumo excessivo de cosméticos, impulsionados basicamente pelo processo de massificação das mídias.

A busca pelos padrões de beleza, através de cirurgias plásticas e dietas milagrosas, o consumo excessivo de remédios e cosméticos, e a alienação em relação à alimentação, assim como a disseminação de exercícios físicos milagrosos, com resultados duvidosos são alguns dos exemplos.



**Atividades** (Copiar a partir daqui ou fazer no verso)

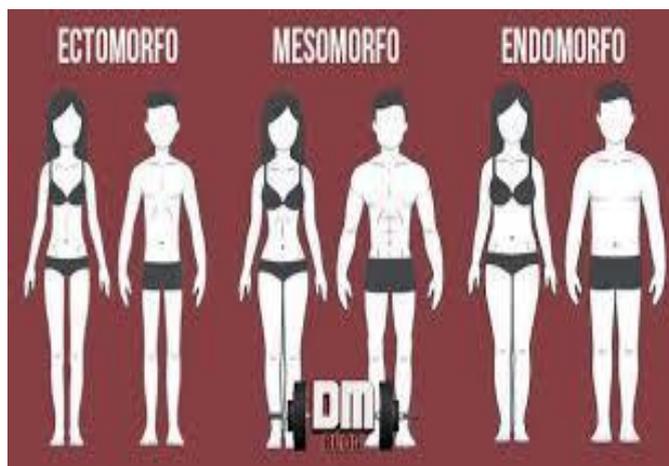
1) A partir da análise do significado do corpo em diferentes momentos históricos, associe:

- (A) Grécia antiga
- (B) Idade Média
- (C) Idade Moderna
- (D) Século XIX
- (E) Atualidade

- ( ) Corpo proibido;
- ( ) Corpo Objeto (corpo ideal);
- ( ) Culto ao corpo atlético (corpo dos deuses);
- ( ) Corpo-máquina (descartável);
- ( ) Corpo sendo redescoberto;

2) Atualmente a mídia não se restringe apenas à revistas, rádio e tv como em poucas décadas passadas. O avanço tecnológico e o acesso à internet através de tablets, smartphones e o uso cada vez mais frequente das redes sociais revolucionou a maneira como enxergamos nosso corpo e o padronizamos. Faça um texto posicionando-se sobre a **influência das mídias e das redes sociais nos padrões de corpo ideal da atualidade.** (Mínimo 10 linhas).

### Atividade Remota Nº 3



#### Biotipo corporal: você é endomorfo, mesomorfo ou ectomorfo?

Você já deve ter percebido que existem algumas pessoas que possuem uma dificuldade maior em ganhar massa muscular, se comparadas a outras que em poucas semanas já modificam significativamente suas medidas corporais. Este fato está relacionado à genética, sistema muscular, metabolismo energético de cada pessoa e ao biotipo corporal, que pode ser classificado endomorfo, mesomorfo e ectomorfo.

O biotipo corporal possui uma grande influência genética. Mas o ambiente também influencia, sobretudo considerando o esporte que deseja praticar, e suas relações com a dieta, metabolismo e desempenho físico.

**Ectomorfos:** As pessoas ectomorfas possuem uma estrutura óssea pequena, peitoral reto, ombros pequenos, metabolismo acelerado e dificuldade para ganhar massa muscular. Os ectomorfos tendem a conseguir mais resultados seguindo treinos com dias de descanso extras durante a semana, com menos volume e foco no uso de exercícios mais intensos para hipertrofiar (ganhar massa muscular).



Contudo, nos treinos de resistência, como as corridas de longa duração, os ectomorfos levarão vantagem. As características das fibras musculares dos ectomorfos possuem o predomínio oxidativo, ou seja, mais mitocôndrias e alta capacidade oxidativa. Este é o exemplo clássico dos maratonistas, os quais possuem um biotipo ectomorfo.

**Mesomorfos:** Possuem estrutura óssea grande, mais massa muscular e aparência esportiva. Este biotipo corporal tem facilidade tanto para hipertrofia muscular quanto para metabolizar gordura. As características dos mesomorfos são: aspecto esportivo, hipertrofia muscular, pouca gordura corporal, ombros largos e peitoral largo.

Os mesomorfos poderão ingerir mais calorias que o necessário sem se preocupar tanto com ganho indesejado de gordura já que o corpo consegue otimizar

o metabolismo dos nutrientes. Estas pessoas possuem características de resistência e potência muscular, sendo indicadas para esportes como vôlei, basquete, tênis, futebol de salão e lutas.

**Endomorfos:** São pessoas que possuem facilidade para engordar. As características mais comuns são: dificuldade para conseguir definição, maior acúmulo de gordura corporal, metabolismo lento e dificuldade para controlar a ingestão de calorias. Geralmente têm facilidade para ganhar massa muscular e hipertrofiar.

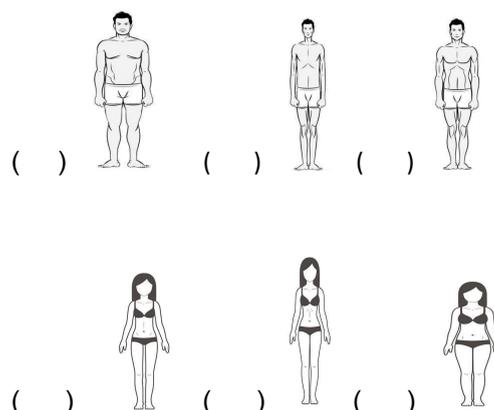
O ideal é começar com treinos de baixa intensidade e volume, assim como os ectomorfos, aumentando gradativamente a intensidade, respeitando sempre a adaptação muscular e sua evolução cardiorrespiratória e metabólica. As pessoas endomorfas devem controlar muito bem sua alimentação e não podem cometer exageros sem que existam consequências em termos de ganho de gordura corporal.

**Bônus:** Também pode-se definir o biotipo corporal com a relação de três medidas do nosso corpo, comparando-as: Largura dos ombros, da cintura e do quadril!

#### Atividades:

- 1) Associe as colunas com as figuras, relacionando o biotipo delas:

- (A) Ectomorfo  
(B) Mesomorfo  
(C) Endomorfo



- 2) Faça uma auto avaliação do seu corpo. Você acha que você tem um biotipo Ectomorfo, Mesomorfo ou Endomorfo? Justifique:
- 3) Qual a relação entre a largura de seus ombros, cintura e quadril? Compare-os: