

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: 01 a 15 MAIO/2021

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

TURMA: \_\_\_\_\_

### Atividade Remota Nº 4

#### Mudanças corporais

Nascer, desenvolver e envelhecer são etapas do ciclo da vida e da nossa evolução natural.



Ao longo da evolução humana, o nosso corpo sofreu e continua sofrendo diversas transformações, a fim de se adaptar ao seu meio.

Um exemplo disso são algumas características que mudaram nos últimos 150 anos, como uma maior estatura, maior expectativa de vida, puberdade precoce, o surgimento de novas partes do corpo (sexta membrana ocular) e do desaparecimento de outras (cistos e músculos específicos, como o palmar longo). Todo esse processo depende de dois fatores importantes: Genética (Natural) e Ambiente (artificial).

E esses fatores se relacionam para moldar o que nos tornamos. Um exemplo desta relação está ligado à nossa estatura. Geneticamente (naturalmente) temos determinados em nossos genes o potencial de crescimento físico, ou seja, o máximo de estatura que teremos, porém, ao longo do nosso processo de crescimento, que coincide com o fim da puberdade, podemos potencializá-lo ou sofrer consequências que serão permanentes em nossa estatura, especialmente sobre influência ambiental (artificial), como o uso de remédios, exercícios físicos de alto impacto, doenças ou desnutrição que podem dificultar o crescimento como também algum distúrbio hormonal que pode desregular e ter partes de seu corpo crescendo além do previsto (gigantismo).

#### Mudanças corporais Naturais

##### Crescimento e Envelhecimento

Naturalmente crescemos e envelhecemos, mas COMO fizemos isso depende do ambiente (meio, alimentação, cultura, etc). Temos ao longo de nossa vida dois estirões de crescimento:

- 0 aos 2 anos: Observa-se um crescimento acelerado mês a mês.

- Durante a puberdade: (feminino entre 10 aos 15 anos, masculino entre 12 aos 18 anos).

Apesar de ao longo de toda a idade adulta nosso corpo continuar produzindo, em menor quantidade, o hormônio GH (hormônio do crescimento), não crescemos mais após a puberdade. A verdade é que durante a terceira idade (aproximadamente a partir dos 60 anos) nós perdemos alguns centímetros de estatura, principalmente pelo desgaste da coluna vertebral!

#### Mudanças corporais Artificiais

As mudanças corporais que ocorrem de maneira artificial vão desde a escolha pelo corte de cabelo, uso de barba, tintura até intervenções cirúrgicas.

A **modificação corporal** é a alteração deliberada e permanente do corpo humano por razões não médicas. Consiste em qualquer alteração realizada em qualquer parte do corpo, com o intuito de diferenciar o indivíduo de outros. Geralmente atrelada a demonstração de coragem, proteção ou algum rito de passagem, como por exemplo, para a idade adulta. Pode-se utilizar de várias técnicas como tatuagem, inclusão de corpos estranhos (metal, madeira, silicone, piercings etc.) E até mesmo criação de cicatrizes através de cortes (escarificação), queimaduras ou mutilações. As práticas de modificação corporal existem há milhares de anos, como as tatuagens na Oceania, as perfurações na Ásia e na América, e a escarificação na África. Esses costumes tribais foram descobertos pelos marinheiros europeus no século XVI, mas ficaram marginalizados durante muito tempo. Na década de 1960, houve uma valorização da cultura oriental e as tatuagens passaram a ser mais populares. Já as perfurações e os piercings começaram na década de 1970, com os punks. Na década de 1990 ocorreu uma explosão de estilos e práticas.

**Tatuagens:** Com uma datação de até 4.000 anos, as tatuagens não são tão contemporâneas. Ao longo de nossa história recente, as tatuagens tiveram diversos significados em várias culturas, sendo marcações de criminosos, gangues e escravos, até uma maior popularização e aceitação atual, especialmente em se tratar de uma obra de arte viva. É importante saber o significado de cada tatuagem no contexto cultural e social que se está inserido, visto que algumas tatuagens podem

representar apologias não aceitas, em especial, sob perspectivas religiosas (*vide tatuagem na wikipedia*).

**Piercing:** é uma forma de modificar o corpo, normalmente furando-o a fim de introduzir peças de metal esterilizado. Existem diversas culturas que utilizam técnicas de introdução de objetos no corpo, em diversas partes do mundo, assim como os indígenas latino-americanos. Os **alargadores** também são modificadores corporais.

**Escarificação:** é uma técnica de modificação do corpo que consiste em produzir cicatrizes no corpo através de instrumentos cortantes. Diversas culturas utilizam esta técnica, especialmente na África. Em algumas culturas as mulheres utilizam a escarificação como forma de beleza. Ela também diferencia os indivíduos, podendo indicar uma classe social, uma característica pessoal ou uma determinada fase da vida da pessoa.

**Obesidade e Desnutrição:** Ocasionalmente mudanças corporais devido ao excesso ou a falta de alimentação adequada. É uma modificação corporal que está intimamente ligada à condição genética do indivíduo, além do acesso e da qualidade alimentar. Esses estados nutricionais podem ser alterados por dietas específicas, orientadas ou não.

**Hipertrofia muscular:** Modificação corporal através do aumento da massa muscular, de maneira natural (exercícios físicos + alimentação) ou artificial (uso de anabolizantes e suas consequências nocivas à saúde).

**Implante subcutâneo:** é uma técnica de modificação corporal que consiste na inserção de material abaixo da pele, gerando relevo em sua superfície. São utilizados plástico, metal ou silicone, devendo ser de natureza atóxica. Suas formas podem ser as mais variadas: chifres, esferas, estrelas, entre outros.

**Cirurgias plásticas:** são realizadas sob duas perspectivas: a cirurgia plástica reparadora e a cirurgia plástica estética. A CP reparadora tem como objetivo corrigir lesões deformantes, defeitos congênitos ou adquiridos. É considerada tão necessária quanto qualquer outra intervenção cirúrgica. A CP estética é aquela realizada com o objetivo de mudar a aparência física do indivíduo. A pessoa quando se submete a tal intervenção cirúrgica não a faz com intenção ou propósito de obter alguma melhora em seu estado de saúde, mas sim para ajustar algum aspecto físico que não lhe agrada, se adequando ao que considera mais aceito, por exemplo, como uma orelha proeminente, implantes de silicones nos seios ou lipoaspirações. Situações que não lhe causam prejuízo da ordem funcional, mas sim de ordem psicológica. As cirurgias de mudanças de sexo são realizadas concomitantemente com um tratamento hormonal.

**Cirurgia Bariátrica:** Gastroplastia, também chamada de cirurgia bariátrica, cirurgia da obesidade ou ainda de cirurgia de redução do estômago tem como o objetivo reduzir o peso de pessoas com o IMC muito elevado. É uma cirurgia realizada em pessoas com o peso muito acima do ideal, os chamados obesos mórbidos. O Brasil é o 2.º colocado em número absoluto de cirurgias bariátricas, com 60 mil por ano, ficando atrás apenas dos EUA, onde são realizadas 300 mil.

#### **TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Os Transtornos Alimentares são caracterizados por perturbações no comportamento alimentar, podendo levar ao emagrecimento extremo, à obesidade ou outros problemas físicos. São características comuns a intensa preocupação com o peso e o medo excessivo de engordar, uma percepção distorcida da forma corporal, e a auto avaliação baseada no peso e na forma física.

**ANOREXIA:** Uma rígida dieta alimentar devido à obsessão de magreza e ao medo de ganhar peso associado a uma distorção da percepção da imagem corporal. A perda de peso é obtida pela redução intensa da dieta alimentar.

**BULIMIA:** Ingerir grandes quantidades de alimentos, e depois utilizam métodos compensatórios, tais como vômitos, laxantes ou diuréticos.

**COMPULSÃO ALIMENTAR:** Ingestão exagerada e compulsiva de alimentos, porém, essas pessoas não tentam evitar o ganho de peso. As pessoas com esse transtorno perdem o controle durante os frequentes ataques de comer compulsivo, e só conseguem parar de comer quando se sentem fisicamente desconfortáveis.

**VIGOREXIA:** Prática exagerada de exercícios físicos, buscando corpo perfeito de acordo com os padrões de beleza (suplementos e anabolizantes).

#### **Atividades:**

1- Ao longo de toda a vida o nosso corpo sofre diversas transformações:

- a) Cite quais mudanças corporais NATURAIS foram mais significativas em sua vida:
- b) Quais mudanças corporais ARTIFICIAIS você já realizou ou pretende realizar? Por quê?
- c) Na Educação Física costuma-se dizer que o **corpo atual** é o resultado de três fatores: Atividade Física, Alimentação e Descanso. Como está o seu corpo atual em relação a estes três fatores?

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 MAIO/2021

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

TURMA: \_\_\_\_\_

### Atividade Remota Nº 5

#### A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

Nutrição é a ciência que estuda os alimentos e os nutrientes, aplicando-os às necessidades do organismo humano. Através de uma nutrição adequada, com todos os nutrientes necessários para o nosso organismo, é possível ter saúde. Em cada fase da nossa vida existe uma necessidade energética e nutricional diferente, de acordo com cada organismo. Os pilares da boa nutrição são equilíbrio, variedade e moderação. Alimentos gordurosos são contrabalançados por alimentos magros, e a ingestão de calorias é compensada por exercícios físicos para manter um peso ideal.

#### TIPOS DE NUTRIENTES

Nutrientes são uma série de substâncias básicas presentes nos alimentos que o organismo necessita incorporar regularmente, de modo a formar os seus tecidos e a obter energia para desenvolver as suas funções. Os nutrientes são os produtos finais da digestão, ou seja, os pequenos fragmentos dos alimentos, liberados pela ação dos fermentos digestivos e que, em virtude das suas reduzidas dimensões, conseguem atravessar as paredes intestinais, passando para a circulação sanguínea, sendo assim distribuídos pelo organismo. Existem seis classes de nutrientes: os hidratos de carbono (carboidratos), as proteínas, as gorduras, as vitaminas, os minerais e a água.

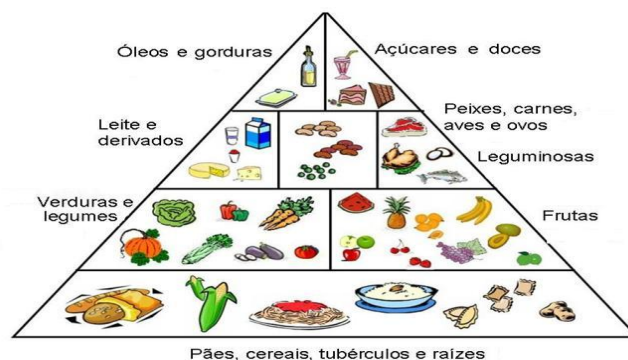
A função destes nutrientes é diversa. Alguns (como as proteínas e alguns minerais) têm, sobretudo, uma função plástica ou estrutural, pois o organismo utiliza-os, essencialmente, para fabricar e regenerar os seus tecidos. Outros, como os hidratos de carbono e as gorduras, têm acima de tudo uma função energética, pois são utilizados para obter a energia necessária para o metabolismo, ou seja, para as múltiplas reações químicas que sustentam a vida, para manter o calor corporal, para os movimentos dos músculos nas atividades quotidianas. E outros, como muitos dos minerais e as vitaminas, têm uma função reguladora, pois modulam as ditas reações químicas e a atividade dos diferentes tecidos orgânicos. E a água também é considerada um nutriente, porque faz parte de todos os tecidos e constitui o meio através do qual são efetuados todos os processos metabólicos.

**Suplementos alimentares** são preparações destinadas a complementar a dieta e fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos

graxos ou aminoácidos, que podem estar faltando ou não podem ser consumidos em quantidade suficiente na dieta de uma pessoa.

**Anabolizantes** ou **esteróides androgênicos anabólicos**, são hormônios sintéticos que estimulam o desenvolvimento de alguns tecidos do corpo a partir do crescimento da célula e sua posterior divisão. Os anabolizantes são usados no tratamento de algumas doenças, mas são usados também, em grande quantidade, por pessoas que desejam aumentar o volume dos músculos e a força física. Algumas pessoas usam os anabolizantes de forma exagerada e perigosa, muitas vezes em conjunto com outros hormônios para obter o resultado esperado mais rápido, o que pode desenvolver efeitos colaterais indesejados: acne, impotência sexual, calvície, hipertensão arterial, esterilidade, insônia, dor de cabeça, aumento de colesterol ruim, crescimento dos pelos, distúrbios testiculares e menstruais.

#### PIRÂMIDE ALIMENTAR



#### **Atividades:**

1 Responda:

- Óleos e gorduras devem ser consumidos em abundância, pois estão no topo da pirâmide alimentar?
- Carboidratos como pães, cereais, tubérculos e raízes podem estar presentes nas refeições, pois são alimentos de potencial energético?
- Segundo o texto, quais são os pilares da boa nutrição?

2 – Crie a sua Pirâmide alimentar, ou seja organize os alimentos (nomes deles) conforme o seu consumo diário, colocando os consumidos com mais frequência e quantidade na base da pirâmide, até chegar no topo os que menos consome: