|  |  |
| --- | --- |
| **9º ANO** |  |
| **EDUCAÇÃO FÍSICA** |
| **3ª QUINZENA – 3º CORTE**  |
| Habilidades Essenciais: (EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, mediático etc.) |
| NOME:  |
| UNIDADE ESCOLAR: |

**Tema/ objeto de conhecimento**: Ginástica/ Tecnologia, saúde e qualidade de vida.

Com os avanços da tecnologia, máquinas que preparam comidas, aparelhos que ajudam a emagrecer ou medicamentos que dizem ter os mesmos efeitos, trazem às pessoas muitos riscos, já que em muitos casos não cumprem com o que prometem, mas comprometem a saúde do paciente.

As pessoas se tornaram tão dependentes da tecnologia que não se vai mais à esquina se não for de carro. Em vez de preparar comidas saudáveis porque não encomendar comida fast-food? A entrega é feita em domicílio e mais uma vez o sedentarismo surge.

Os computadores têm se tornado cada vez mais indispensáveis, e a sua dependência causa sedentarismo extremo e uma das consequências é a obesidade.

Imagem disponível em: [**https://thumbs.dreamstime.com/b/children-gadgets-boy-laptop-girl-reads-tablet-vector-internet-illustration-77450450.jpg**](https://thumbs.dreamstime.com/b/children-gadgets-boy-laptop-girl-reads-tablet-vector-internet-illustration-77450450.jpg) Acesso em 03 de set. de 2020.



É fator de risco de diversas doenças. Algumas das consequências da falta de atividades físicas são: obesidade, aumento do colesterol, atrofia muscular, aumento da pressão arterial, problemas articulares, problemas cardiovasculares (Infarto ou AVC), diabetes tipo 2 e distúrbios do sono.

Os efeitos do sedentarismo na infância são: risco de desenvolver pressão alta, diminuição dos hormônios de crescimento e problemas respiratórios.

Imagem disponível em: **https://www.significados.com.br/sedentarismo/**

 Acesso em 03 de set. de 2020.

**O QUE É OBESIDADE?**

A obesidade se caracteriza por um excesso de tecido gorduroso em relação à massa magra (constituída pela musculatura, ossos e órgãos). O aumento de peso devido à retenção de líquido e aumento muscular não é considerado obesidade. A obesidade é responsável por uma série de complicações e prejuízos à saúde e pode interferir fortemente na autoestima e na adaptação social.

**OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA**

Segundo os últimos dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), é cada vez maior o número de jovens que sofrem do problema de excesso de peso. A obesidade é um problema que afeta qualquer tipo de pessoa e em qualquer idade, no entanto, devido ao estilo de vida que os jovens levam hoje em dia, é cada vez mais comum ver jovens a sofrer de obesidade na adolescência.

Esse problema além de afetar todo o sistema de saúde do adolescente, vai ainda danificar um dos pontos mais fortes e mais importantes para a criação de um adulto com força para aguentar a vida: a autoestima. Um jovem que sofre esse tipo de problema vai ter uma autoestima relativamente baixa, com grandes dificuldades em fazer amizades ou manter a socialização a um nível que seja saudável, fazendo assim com que a vida adulta seja muito mais complicada de gerir, com a solidão e a falta de contatos a trazer-lhe inúmeros problemas.

Texto originalmente publicado em: <https://clinicaivanresende.com.br/obesidade-na-adolescencia> Acesso em 03 de set. de 2020.

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA**

A atividade física não está ligada apenas à prática de um esporte. Atividades cotidianas como limpar a casa, passear com o cachorro ou caminhar para o trabalho também são formas de sair do sedentarismo. Os benefícios destes e outros exercícios são inúmeros: melhora a circulação, menor risco de doenças do coração, reduz e controla o diabetes, ajuda a controlar o peso, reduz o risco de pressão alta, mantém ossos, articulações e músculos saudáveis e promove bem-estar físico e mental.

Independente de qual atividade física você escolher e de quanto tempo por semana vai realizá-la, o importante é lembrar que a simples mudança de alguns hábitos no seu cotidiano já vai representar um grande benefício para seu corpo e sua saúde.

Imagem disponível em: [https://www.dogbreedinfo.com/images23/MasteringWalkHeelingDarleyBeagleFoxhoundMixDogChild.jpg Acesso](https://www.dogbreedinfo.com/images23/MasteringWalkHeelingDarleyBeagleFoxhoundMixDogChild.jpg%20Acesso) em 03 de set. de 2020.

**Atividade**

1 - A obesidade é um problema de saúde grave que atinge várias pessoas ao redor do planeta. Marque a alternativa que apresenta o único fator que não é considerado desencadeador da obesidade.

1. Problemas genéticos.
2. Hábitos alimentares inadequados.
3. Hipertensão arterial.
4. Problemas hormonais.
5. Falta de atividades físicas regulares.

2 - Sobre a interferência da tecnologia nos hábitos da população, descreva o que é feito por você que contribui para o sedentarismo e obesidade e o que você poderia fazer para melhorar.