

**CEJA >>**

**CENTRO DE EDUCAÇÃO**  
de JOVENS e ADULTOS

# **EDUCAÇÃO** **FÍSICA**

**Ensino Fundamental II**

Raquel Rodrigues da Costa e Renato Cavalcanti Novaes

**Fascículo 2**

Unidades 3 e 4



## GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

---

**Governador**  
Luiz Fernando de Souza Pezão

**Vice-Governador**  
Francisco Oswaldo Neves Dornelles

**Secretário de Estado de Ciência, Tecnologia, Inovação e Desenvolvimento Social**  
Gabriell Carvalho Neves Franco dos Santos

**Secretário de Estado de Educação**  
Wagner Victer

## FUNDAÇÃO CECIERJ

---

**Presidente**  
Carlos Eduardo Bielschowsky

## PRODUÇÃO DO MATERIAL CEJA (CECIEJ)

---

**Elaboração de Conteúdo**  
Raquel Rodrigues da Costa  
Renato Cavalcanti Novaes

**Diretoria de Material Didático**  
Cristine Costa Barreto

**Coordenação de Design Instrucional**  
Bruno José Peixoto  
Flávia Busnardo  
Paulo Vasques de Miranda

**Revisão de Língua Portuguesa**  
José Meyohas

**Produção Gráfica**  
Fábio Rapello Alencar

**Diretoria de Material Impresso**  
Ulisses Schnaider

**Projeto Gráfico**  
Núbia Roma

**Ilustração**  
Vinicius Mitchell

**Programação Visual**  
Larissa Averbug

**Capa**  
Vinicius Mitchell

Copyright © 2018 Fundação Cecierj / Consórcio Cederj

Nenhuma parte deste material poderá ser reproduzida, transmitida e/ou gravada, por qualquer meio eletrônico, mecânico, por fotocópia e outros, sem a prévia autorização, por escrito, da Fundação.

S463

CEJA: Centro de educação de jovens e adultos. Ensino fundamental II. Educação física / Raquel Rodrigues da Costa, Renato Cavalcanti Novaes. Rio de Janeiro : Fundação Cecierj, 2018.  
Fasc. 2 – unid. 3-4

ISBN: 978-85-458-0152-8

1. Educação física. II. Novaes, Renato Cavalcanti. 1. Título.

CDD: 796

# Sumário

<b>Unidade 3</b>	<b>5</b>
<hr/>	
Saúde e lazer	
<b>Unidade 4</b>	<b>17</b>
<hr/>	
Estilo de vida saudável	

## **Prezado(a) Aluno(a),**

Seja bem-vindo a uma nova etapa da sua formação. Estamos aqui para auxiliá-lo numa jornada rumo ao aprendizado e conhecimento.

Você está recebendo o material didático impresso para acompanhamento de seus estudos, contendo as informações necessárias para seu aprendizado e avaliação, exercício de desenvolvimento e fixação dos conteúdos.

Além dele, disponibilizamos também, na sala de disciplina do CEJA Virtual, outros materiais que podem auxiliar na sua aprendizagem.

O CEJA Virtual é o Ambiente virtual de aprendizagem (AVA) do CEJA. É um espaço disponibilizado em um site da internet onde é possível encontrar diversos tipos de materiais como vídeos, animações, textos, listas de exercício, exercícios interativos, simuladores, etc. Além disso, também existem algumas ferramentas de comunicação como chats, fóruns.

Você também pode postar as suas dúvidas nos fóruns de dúvida. Lembre-se que o fórum não é uma ferramenta síncrona, ou seja, seu professor pode não estar online no momento em que você postar seu questionamento, mas assim que possível irá retornar com uma resposta para você.

Para acessar o CEJA Virtual da sua unidade, basta digitar no seu navegador de internet o seguinte endereço: <http://cejarj.cecierj.edu.br/ava>

Utilize o seu número de matrícula da carteirinha do sistema de controle acadêmico para entrar no ambiente. Basta digitá-lo nos campos “nome de usuário” e “senha”.

Feito isso, clique no botão “Acesso”. Então, escolha a sala da disciplina que você está estudando. Atenção! Para algumas disciplinas, você precisará verificar o número do fascículo que tem em mãos e acessar a sala correspondente a ele.

Bons estudos!

# Saúde e lazer

Educação Física - Fascículo 2 - Unidade 3

## Objetivos de aprendizagem

- 1.** Compreender o que é lazer;
- 2.** Compreender o que é saúde;
- 3.** Conhecer diversas formas e espaços de lazer e relacioná-los com as políticas públicas;
- 4.** Reconhecer o direito ao lazer dos portadores de necessidades especiais.

## Para início de conversa...

Frequentemente, ouvimos informações nos meios de comunicação sobre saúde e lazer e conversamos sobre esses assuntos. Mas sabemos o que significam?

Se relacionarmos esses conceitos, poderemos identificar uma aproximação de valores, como o bem-estar físico e mental, a socialização com familiares, colegas e amigos, o interesse em realizar uma atividade, dentre outros, que nos fazem questionar: será que existe lazer sem boa saúde ou a saúde existe sem um bom lazer?

Apesar de todo o desenvolvimento científico e tecnológico que todos ouvimos diariamente, quando conversamos sobre questões que fazem parte do nosso cotidiano e que deveriam estar presentes em nossas vidas, como o que é saúde ou o que é lazer, muitas vezes, não sabemos responder, pois parecem estar em segundo plano.

Para construirmos ou reformularmos algo, é preciso que tenhamos um objetivo. Como tentarmos melhorar nosso lazer, se não entendemos o que realmente é lazer? Como podemos dizer que somos ou estamos saudáveis, se não sabemos o que é saúde? Esses conhecimentos podem fazer a diferença em nossos hábitos e influenciar nossa tão falada qualidade de vida.

## Seção 1: Saúde e lazer

Muitas vezes, não nos damos conta de que nossa saúde está sendo deixada de lado por causa de outras prioridades que o mundo atual nos impõe, como o trabalho para o nosso sustento e para manter a família. Quando falamos no tempo que gastamos com o trabalho, pensamos logo no quanto nos sobra de tempo livre. Mas será que esse tempo é realmente livre? Quais deveres temos além do trabalho? Tarefas como cuidar da casa, estudar, pegar os filhos na escola, estudar... isso, sem contar as horas de sono, para continuarmos a rotina no dia seguinte.

Após a Segunda Guerra, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi criada, havia a preocupação em criar um conceito positivo em torno da saúde, incluindo fatores como alimentação, atividade física e

acesso ao sistema de saúde. Muitas outras definições de saúde foram criadas a partir de então, mas a mais divulgada no mundo é da própria OMS, em que “Saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença.” Não há definição específica do que seja lazer ou saúde, mas sim diferentes formas de pensar sobre essas questões, que abrangem toda a humanidade, porém de diferentes formas.

### Atenção

Organização Mundial de (ou da) Saúde é uma agência especializada em saúde, fundada em 7 de abril de 1948 e subordinada à Organização das Nações Unidas. Sua sede é em Genebra, na Suíça.



**Figura 1:** Esporte (corrida) como exemplo de lazer.



**Figura 2:** Escalada como exemplo de lazer

O pensamento de que o lazer é algo mais do que tempo livre vem de filósofos gregos, como Aristóteles e Platão. A ideia grega de lazer era baseada em um tempo para si, era um estado ou uma condição, sem estar preocupado com nenhuma ocupação. Com a Revolução Industrial e o passar dos anos, veio a diminuição da jornada de trabalho e, conseqüentemente, o aumento do tempo livre. Lazer tornou-se significado de um período de tempo livre de trabalho, disponível para qualquer atividade - o que abriu as portas para uma nova indústria, a do lazer. Este novo e crescente mercado avançou rápido e, inicialmente, os setores que mais conseguiram vantagens foram os vendedores de bebidas alcoólicas, o futebol e as corridas, todas as atividades que entusiasmavam a massa trabalhadora nas horas livres. Mas... e hoje? O que se entende por lazer?

### Importante

Revolução Industrial foi a transição para novos processos de produção no período entre 1760 a algum momento entre 1820 e 1840. Essa transformação incluiu a transição de métodos de produção artesanais para a produção por máquinas. A revolução teve início na Inglaterra e, em poucas décadas, se espalhou para a Europa Ocidental e os Estados Unidos.



*Anote as respostas em seu caderno.*

## Atividade 1

O que é lazer para você? Quais as suas atividades preferidas para o seu entretenimento? Reflita se o tempo reservado para seu lazer tem sido satisfatório e se contribui para a sua saúde ou se precisa administrar melhor seus horários destinados ao lazer e ao trabalho.

*Anote as respostas em seu caderno.*

## Seção 2: Práticas de lazer

Um jornal de grande circulação publicou uma pesquisa sobre as práticas esportivas preferidas por pessoas acima dos 14 anos de idade em São Paulo e Rio de Janeiro. Apenas 7% das pessoas entrevistadas afirmaram não ter interesse por qualquer esporte, mas 61% dos que afirmaram gostar de alguma modalidade esportiva não praticam qualquer atividade física. Você faz parte dessa estatística? Gostaria de praticar alguma atividade física, mas não tem tempo ou acesso a espaços adequados?

### Atenção

A Constituição Federal Brasileira garante o direito ao lazer a todos os cidadãos. Sendo assim, você tem o direito e o Estado tem o dever de proporcionar locais e equipamentos destinados ao lazer.

Mas, afinal, o que é lazer? Você pensou em ir a uma academia, jogar *videogame*, ir para a balada ou jogar bola... Mas será que essas atividades são lazer para um garçom, um árbitro de futebol ou para um professor de Educação Física?

Um especialista no assunto, Nelson Marcelino, afirma que o tempo e a atitude caracterizam o lazer, que deve acontecer no chamado “tempo

livre”, ou seja, livre de qualquer obrigação. A atitude é a satisfação obtida pela pessoa que pratica a atividade e, no caso do lazer, espera-se que seja prazerosa.

Por causa da falta de espaços e equipamentos para a prática de esportes como forma de lazer e do avanço tecnológico, observa-se que as pessoas têm utilizado seu tempo livre com práticas passivas e sedentárias de lazer, como assistir à TV e jogar *videogames*.

Existem muitas classificações para o lazer. Vários autores já escreveram sobre o tema. Dumazedier classifica o lazer em:

- Intelectual;
- Físico;
- Artístico/ estético;
- Manual/ prático;
- Social.

Mas, de forma geral, podemos dizer que existem dois tipos de lazer, que são:

- Lazer passivo: assistir à TV, ao futebol, ir ao cinema, ir ao teatro, etc.;
- Lazer ativo: praticar esportes e exercícios físicos.



**Figura 3:** Exemplo de lazer passivo



**Figura 4:** Exemplo de lazer ativo

**Anote as respostas em seu caderno.**

## **Atividade 2**

Agora, reflita: sua cidade possui espaços de lazer, espaços públicos, como parques, praças e museus para convivência e diversão? Possui quadras para a prática de esportes, ciclovias? Possui espaços educativos, ambientes seguros para passear com a família? Tudo isso é um direito seu e é garantido por lei.

Faça uma pesquisa e descubra as atividades oferecidas na sua cidade envolvendo lazer.

**Anote as respostas em seu caderno.**

---

As práticas de lazer são diferentes de acordo com a região em que as pessoas vivem. Por exemplo, quem mora perto do mar tem a opção de ir à praia como lazer e utilizar o local tanto para a prática de exercícios como para descansar. Quem mora em grandes centros urbanos tem a opção de frequentar *shoppings centers* como forma de lazer. Por causa da falta de segurança nas ruas, as pessoas têm optado por espaços fechados para o lazer, como os *shoppings*.

Muito se fala hoje sobre acessibilidade, mas você sabe o que é? Acessibilidade é a pessoa poder usufruir de todos os benefícios na sociedade; é um direito constitucional que deve proporcionar o acesso dos cidadãos aos espaços e serviços que uma cidade venha a oferecer. Porém, aos espaços públicos de lazer, principalmente, os portadores de necessidades especiais não têm acesso. É dever do Estado financiar políticas públicas que modifiquem essa realidade e proporcionem espaços apropriados para o lazer de pessoas com necessidades especiais. Os espaços devem se adequar, devem ser modificados e reestruturados para receber de forma adequada também este grupo.



**Figura 5:** Esporte para portador de necessidades especiais

**Anote as respostas em seu caderno.**

### **Atividade 3**

Na sua cidade, no seu bairro, há espaços de lazer adaptados para o acesso de pessoas com necessidades especiais? Há rampas de acesso nas praças, quadras esportivas, calçadas?

***Anote as respostas em seu caderno.***

---

## Resumo

- Existem muitas definições de saúde, mas a mais divulgada no mundo é a da própria OMS, em que “Saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença.”
- Não há definição específica do que seja lazer ou saúde, mas sim diferentes formas de pensar sobre essas questões, que abrangem toda a humanidade, porém de diferentes formas.
- Organização Mundial de (ou da) Saúde é uma agência especializada em saúde, fundada em 7 de abril de 1948 e subordinada à Organização das Nações Unidas. Sua sede é em Genebra, na Suíça.
- O pensamento de que lazer é algo mais do que tempo livre vem de filósofos gregos, como Aristóteles e Platão.
- A ideia grega de lazer era baseada em um tempo para si, era um estado ou uma condição, sem estar preocupado com nenhuma ocupação.
- Com o aumento do tempo livre, o lazer tornou-se significado de um período de tempo livre de trabalho, disponível para qualquer atividade - o que abriu as portas para uma nova indústria, a do lazer.
- O tempo e a atitude caracterizam o lazer, que deve acontecer no chamado “tempo livre”, ou seja, livre de qualquer obrigação.
- Podemos dizer que existem dois tipos de lazer, que são: lazer passivo e lazer ativo.
- Lazer passivo: assistir à TV, ao futebol, ir ao cinema, ir ao teatro, etc.;
- Lazer ativo: praticar esportes, exercícios físicos etc.

## Referências

DUMAZEDIER, Jofre (1976) *Lazer e cultura popular* - Debates, São Paulo: Perspectiva.

MARCELINO, Nelson C. *Estudos do lazer: uma introdução*. Campinas: Autores Associados, 2006.

MATTOS, M. G. NEIRA, M. G. *Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola*. 4ª edição. São Paulo: Phorte, 2007.

MELLO, Victor Andrade de. *Esporte e lazer: conceitos*. Editora Apicuri, 2010.

SURDI, Agnaldo César e TONELLO, Josimar. *Lazer e saúde: algumas aproximações em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas*. Visão Global, Joaçaba, v. 10, n. 2, p. 201-228, jul./dez. 2007.

## Imagens

**Figura 1:** <https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjz3a3Rh0vVAhVLiZAKHYS1AG8QjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.heodysseyonline.com%2F10-thoughts-everyone-has-when-running&psig=AFQjCNFbuCQX3bnLnlVj8kDjnAQd8MKtYQ&ust=1503497982868494>

**Figura 2:** <https://pxhere.com/pt/photo/773208>

**Figura 3:** <https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjCrscVs8DWAhXEgJAKHZ0BDLIQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fpt%2Fmulher-assistindo-tv-televis%25C3%25A3o-391555%2F&psig=AFQjCNHroejZ04TmIDqrDnsawZQ9QN0GMQ&ust=1506430956148893>

**Figura 4:** [https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiW6tKB6ovWAhXpyFQKHf\\_wARQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.grupocefapp.com.br%2Fblog%2Fmaior-parte-do-tempo-de-lazer-do-idoso-e-usada-em-atividades-que-nao-trazem-beneficios-a-saude%2F&psig=AFQjCNH9QGyhgOyyuhF1w0P9X5gJ4UjrbA&ust=1504624600380618](https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiW6tKB6ovWAhXpyFQKHf_wARQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.grupocefapp.com.br%2Fblog%2Fmaior-parte-do-tempo-de-lazer-do-idoso-e-usada-em-atividades-que-nao-trazem-beneficios-a-saude%2F&psig=AFQjCNH9QGyhgOyyuhF1w0P9X5gJ4UjrbA&ust=1504624600380618)

**Figura 5:** [https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSqIGfgK\\_WAhWLi5AKHYD1CnkQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fpt.wikipedia.org%2Fwiki%2FAtletismo\\_paral%25C3%25ADmpico&psig=AFQjCNEjyZz3jyLwK3cm636uTBwcCjmqOA&ust=1505833217966828](https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSqIGfgK_WAhWLi5AKHYD1CnkQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fpt.wikipedia.org%2Fwiki%2FAtletismo_paral%25C3%25ADmpico&psig=AFQjCNEjyZz3jyLwK3cm636uTBwcCjmqOA&ust=1505833217966828)

## Respostas das atividades

### Atividade 1

Resposta subjetiva.

### Atividade 2

Resposta subjetiva.

### Atividade 3

Resposta subjetiva.

---

## Exercícios

- 1.** Dentre as opções abaixo, marque qual é a definição de saúde para a OMS (Organização Mundial da saúde):
    - ( ) Estado de normalidade de funcionamento do organismo humano.
    - ( ) Saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença.
    - ( ) Ausência de doença.
    - ( ) Um conjunto de ações, hábitos e condições que proporcionam o bem-estar geral do ser humano.
  
  - 2.** Em que se baseava a ideia grega de lazer?
  
  - 3.** Marque os itens correspondentes ao lazer passivo:
    - ( ) Assistir ao futebol
    - ( ) Passear de bicicleta
    - ( ) Caminhar na praia
    - ( ) Ler um livro
  
  - 4.** Marque os itens correspondentes ao lazer ativo:
    - ( ) Assistir à TV
    - ( ) Caminhada
    - ( ) Cinema
    - ( ) Jogar futebol
  
  - 5.** O que é acessibilidade?
- 

## Respostas dos exercícios

1. "Saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença."
2. Em um tempo para si, era um estado ou uma condição, sem estar preocupado com nenhuma ocupação.

3. Lazer passivo: assistir ao futebol, ler um livro.
4. Lazer ativo: caminhada, jogar futebol.
5. É a pessoa poder usufruir de todos os benefícios na sociedade; é um direito constitucional que deve proporcionar o acesso dos cidadãos aos espaços e serviços que uma cidade venha a oferecer.



# Estilo de vida saudável

Educação Física - Fascículo 2 - Unidade 4

## Objetivos de aprendizagem

- 1.** Conceituar o termo “qualidade de vida”, refletindo sobre suas influências no corpo;
- 2.** Compreender a importância do equilíbrio entre alimentação saudável, prática de atividades físicas, horas de sono e lazer;
- 3.** Reconhecer e analisar criticamente os padrões corporais incentivados pela mídia.

## Para início de conversa...

Todo mundo deseja uma vida saudável e livre de doenças; o melhor caminho para isso é adotar um estilo de vida saudável. Mas o que é esse estilo de vida saudável? O equilíbrio entre alimentação saudável, prática de atividades físicas, horas de sono e lazer. Difícil conciliar tudo isso, não é? Alcançar essa tal qualidade de vida representa um desafio para muitas pessoas... adotar hábitos saudáveis, obter satisfação profissional, reservar tempo para cultura e lazer e cultivar relações sociais e familiares consistentes e positivas.

O discurso veiculado pela mídia sobre saúde está impregnado pelo padrão de beleza vigente. A busca pelo corpo magro, por algumas pessoas, e pelo corpo forte, por outras, movimenta um grande mercado que promete tornar os corpos de seus consumidores iguais ao dos modelos que anunciam seus produtos. Esse é o chamado mercado do corpo, onde cosméticos, academias e clínicas anunciam saúde, qualidade de vida e o corpo que você deseja... Você já deve ter notado que, na televisão e na internet, por exemplo, sempre aparecem homens e mulheres perfeitos que, de forma implícita ou declarada, criticam aqueles que estão fora dos padrões de beleza.



**Figura 1:** A qualidade de vida envolve diversos fatores que fazem parte de nossas vidas e, dentre eles, a saúde é o principal, e está relacionada com o bem-estar físico, social e mental.

## Seção 1: Qualidade de vida

*“Mens sana in corpore sano”*

“Mente sã em corpo são”

Esta é uma famosa citação, derivada da Sátira X do poeta romano Juvenal. No contexto, a frase é parte da resposta do autor à questão sobre o que as pessoas deveriam desejar na vida.

### Atenção

Décimo Júnio Juvenal foi um poeta romano, autor das Sátiras, que é uma técnica literária ou artística que ridiculariza um determinado tema (indivíduos, organizações, estados), geralmente como forma de intervenção política ou outra, com o objetivo de provocar ou evitar uma mudança.

O sentido da frase é de que seria bom ter uma mente sã num corpo são. É uma interpretação mais atual daquilo que Juvenal pretendeu explicar. A intenção original do autor foi lembrar àqueles dentre os cidadãos romanos que faziam orações, que tudo que se deveria pedir numa oração era saúde física e espiritual. Com o tempo, a frase passou a ter vários outros sentidos. Podemos interpretar como uma afirmação de que somente um corpo são, ou seja, saudável, pode produzir ou sustentar uma mente sã. Atualmente, seu uso mais generalizado expressa o conceito de um equilíbrio saudável no modo de vida de uma pessoa.

De acordo com a OMS, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Assim, varia para cada pessoa, de acordo com suas condições de vida e objetivos.

As condições de vida das pessoas podem influenciar na ocorrência de problemas de saúde, como, por exemplo, educação, alimentação, horas adequadas de sono, condições de trabalho, acesso a serviços de saúde, etc. Aspectos governamentais, como limpeza urbana, ilumina-

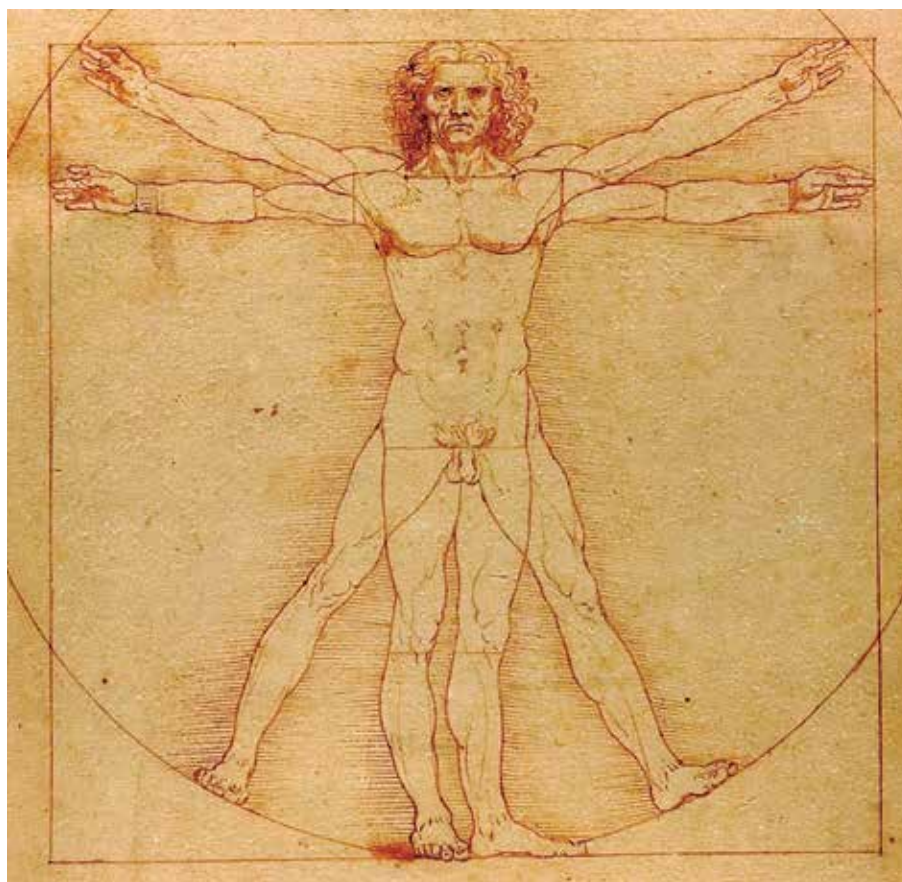
ção pública, transporte coletivo adequado e oferta de serviços de saúde pública influenciam diretamente na qualidade de vida das pessoas.

*Anote as respostas em seu caderno.*

### Atividade 1

Identifique, no entorno de sua casa, fatores que podem afetar a saúde das pessoas. Faça uma lista de serviços necessários para melhorar a saúde das pessoas que vivem ali; por exemplo, se existe coleta de lixo regular, se há algum posto de saúde próximo funcionando, como é a alimentação das pessoas, entre outros.

*Anote as respostas em seu caderno.*



**Figura 2:** Homem Vitruviano é um desenho de Leonardo da Vinci (1452-1519) que foi produzido em 1490, durante o Renascimento. Ele representa o ideal clássico de beleza, equilíbrio, harmonia das formas e perfeição das proporções. Hoje é uma das obras mais conhecidas e reproduzidas no mundo.

**Atenção** ⚠

O Renascimento foi um movimento cultural, econômico e político que surgiu na Itália do século XIV, consolidou-se no século XV e se estendeu até o século XVII por toda a Europa. Resultou na reformulação total da vida medieval.

## Seção 2: O que fazer para ter qualidade de vida?

A prática regular de atividades físicas é considerada, nos dias de hoje, um importante fator para a aquisição de qualidade de vida, além de uma alimentação saudável, equilibrada. Esses fatores se referem principalmente à saúde do corpo biológico, mas, se pensarmos socialmente, outros fatores, como opções de lazer e saneamento básico, por exemplo, são essenciais, como já vimos.

É necessário ingerir alimentos nas proporções adequadas. Os carboidratos e as gorduras são as principais fontes de energia. Nosso organismo precisa de energia para funcionar, para suas funções vitais. Assim, principalmente, se comermos carboidratos e gorduras em excesso, além do que precisamos, nosso organismo tem a tendência de armazenar energia, ou seja, acumulamos gordura, engordamos.

Quando praticamos atividades físicas regularmente, aumentamos a queima dessas gorduras e emagrecemos.



**Figura 3:** A hidratação é essencial para o nosso organismo. Quanto copos de água você bebeu hoje?

Não existe um número mágico de litros que seja adequado para todas as pessoas. Muitos fatores podem fazer com que um indivíduo precise de mais ou menos água que outros. A famosa regra que diz que é preciso beber 2 litros de água por dia, ou seja, 6 a 8 copos, é, na verdade, uma orientação sem grande embasamento em evidências científicas. A medicina hoje orienta que você deve beber água sempre que tiver sede. Se você tem sede várias vezes por dia, isso é um sinal de que precisa aumentar o consumo de água.

Durante exercícios físicos, perdemos muito líquido e, portanto, precisamos ingerir bastante água para que não ocorra desidratação - o que pode provocar câimbras, tonturas e elevação da frequência cardíaca.

### Atenção

Atividade física é qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético maior que o gasto em repouso.

Outro fator importante para a nossa qualidade de vida são nossas horas de sono. Enquanto dormimos, nosso organismo realiza funções importantes, como, por exemplo, fortalecimento do sistema imunológico, consolidação da memória e liberação de hormônios. Entretanto, a falta de tempo para descanso, que acontece com a maioria da população, prejudica o desempenho dessas funções e traz malefícios à nossa saúde.

***Anote as respostas em seu caderno.***

## Atividade 2

Avalie como está a sua qualidade de vida hoje. Faça uma tabela, separando as horas que você se dedica ao seu trabalho por semana, suas horas de sono e o tempo de lazer ou para a família que você tem. Em sua resposta, diga se seu tempo reservado para lazer e descanso tem sido suficiente ou se precisa administrar melhor suas horas.

***Anote as respostas em seu caderno.***

## Seção 3: Padrões corporais

Nas bancas de jornal, existem muitas revistas com dicas de dietas, dietas da moda, a última descoberta para emagrecimento sem esforço e exercícios físicos para definir sua musculatura e emagrecer. Quase sempre, na capa, alguma modelo, atriz, cantora ou sua versão masculina, sugerindo que, seguindo aquelas recomendações, você ficará como a (o) modelo da capa, com o corpo magro e definido, um cabelo quase sempre liso e loiro, dentes brancos e perfeitos, etc.

Não há mal algum em querer ter um corpo bonito; o problema é quando isso prejudica sua saúde. A idealização de um modelo, um padrão de corpo teoricamente perfeito e a valorização extrema da beleza, adquirida, muitas vezes, a qualquer custo, como chave para o sucesso e a felicidade, é que precisa ser questionada.

Com o objetivo de atingir esse padrão de corpo e beleza, muitas pessoas impõem regras a si mesmas, como dietas absurdas com diminuição da alimentação, o que pode trazer diversos problemas à saúde por carência de vitaminas e outros nutrientes, prática exagerada de atividades físicas, dentre outros. Esses padrões agridem tanto o físico quanto o emocional. Essa busca constante de mulheres e homens, muitas vezes, faz com que as pessoas esqueçam a saúde e objetivem apenas a beleza, expondo-se a situações de risco.



**Figura 4:** Influência da mídia na constituição dos padrões de corpo "ideal"

*Anote as respostas em seu caderno.*

### **Atividade 3**

Procure imagens em revistas, jornais ou na internet que mostrem os padrões de corpo veiculados na sociedade e as estratégias para alcançá-los. Responda:



Quais modelos de beleza corporal estão predominantes na nossa sociedade? O que você pensa sobre esses modelos? Você acha que é possível alcançar esses modelos?

*Anote as respostas em seu caderno.*

---

## **Resumo**

- De acordo com a OMS, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”;
- A qualidade de vida varia para cada pessoa, de acordo com suas condições de vida e objetivos;
- As condições de vida das pessoas podem influenciar na ocorrência de problemas de saúde, como educação, alimentação, horas adequadas de sono, condições de trabalho, acesso a serviços de saúde etc.;
- Aspectos governamentais, como limpeza urbana, iluminação pública, transporte coletivo adequado e oferecimento de serviços de saúde pública influenciam diretamente na qualidade de vida das pessoas;
- A prática regular de atividades físicas é considerada, nos dias de hoje, um importante fator para a aquisição de qualidade de vida, além de uma alimentação saudável, equilibrada;
- Os carboidratos e as gorduras são as principais fontes de energia;
- Se comermos carboidratos e gorduras em excesso, além do que precisamos, nosso organismo tem a tendência de armazenar energia, ou seja, acumulamos gordura, engordamos;
- Quando praticamos atividades físicas, regularmente aumentamos a queima dessas gorduras e emagrecemos;
- Além da alimentação equilibrada e saudável, aliada à prática de atividade física, também é essencial manter-se hidratado, pois cerca de 60% do nosso organismo é constituído por água;

- Durante exercícios físicos, perdemos muito líquido e, portanto, precisamos ingerir bastante água para que não ocorra desidratação;
- Os modelos e padrões de corpo e beleza são influenciados pelas mídias, que divulga determinados padrões e os associa ao sucesso e à felicidade.

## Referências

MARCELINO, Nelson C. *Estudos do lazer: uma introdução*. Campinas: Autores Associados, 2006.

MATTOS, M. G. NEIRA, M. G. *Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola*. 4ª edição. São Paulo: Phorte, 2007.

SURDI, Agnaldo César e TONELLO, Josimar. *Lazer e saúde: algumas aproximações em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas*. Visão Global, Joaçaba, v. 10, n. 2, p. 201-228, jul./dez. 2007

## Imagens

**Figura 1:** [https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjvPb\\_5Z\\_WAhUDPJAKHeZ6Bw4QjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fpxhere.com%2Fphoto%2F1394621&psig=AFQjCNEvdjQ5ZqPzNf3313NFbmijmf-WAg&ust=1505310824770786](https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjvPb_5Z_WAhUDPJAKHeZ6Bw4QjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fpxhere.com%2Fphoto%2F1394621&psig=AFQjCNEvdjQ5ZqPzNf3313NFbmijmf-WAg&ust=1505310824770786)

**Figura 2:** [http://1.bp.blogspot.com/\\_pzk9qAJMHdU/SyRX8lyUUbI/AAAAAAAAAHQ/zZD9bK6N8-k/s400/vitruvian.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_pzk9qAJMHdU/SyRX8lyUUbI/AAAAAAAAAHQ/zZD9bK6N8-k/s400/vitruvian.jpg)

**Figura 3:** <https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiPrMX33qfWAhXHqAKHVf-BCYQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fpt%2F%25C3%25A1gua-vidro-gotejamento-bebida-2296444%2F&psig=AFQjCNHnjsHBhph53L3QkeullsU0aMgw&ust=1505583802671695>

**Figura 4:** <https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjcqYT5qfWAhWFIJAKHdvPAr0QjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fpt%2Fmulheres-modelo-manequim-moda-1263870%2F&psig=AFQjCNEndKfxXTatEyF8NSJTzVTVRstqr&ust=1505585897161089>

## Respostas das atividades

### Atividade 1

Diversos fatores podem ser apontados, como: se há acesso a serviços essenciais (saneamento, saúde, transporte coletivo, etc.), se existem espaços adequados para a prática de exercícios físicos e lazer.

## Atividade 2

Resposta subjetiva.

## Atividade 3

Objetiva-se que você identifique padrões corporais veiculados nas mídias e atente para padrões de corpos utilizados para, por exemplo, venda de determinados produtos, como suplementos alimentares, produtos de beleza, e reflita sobre os meios para se atingir tal padrão.

---

## Exercícios

- 1.** A que se refere o seguinte conceito “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”?  
( A ) Saúde  
( B ) Qualidade de vida  
( C ) Aptidão física  
( D ) Resistência física
  
- 2.** Marque 2 fatores importantes para aquisição de qualidade de vida  
( ) Prática regular de atividades físicas  
( ) Sedentarismo  
( ) Tabagismo  
( ) Alimentação saudável, equilibrada
  
- 3.** De acordo com o texto, por que precisamos ingerir bastante líquido durante a prática de atividades físicas?  
( ) Porque sentimos sede  
( ) Não precisamos ingerir líquido durante a prática de atividades físicas

- ( ) Para que não ocorra desidratação
  - ( ) Nem todas as pessoas precisam ingerir líquido durante a prática de atividades físicas
- 

### **Respostas dos exercícios**

1. B
2. Prática regular de atividades físicas e alimentação saudável, equilibrada.
3. Para que não ocorra desidratação.