



1º de agosto de 2023  
Edição 4, Ano 7

“A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva”.

**HIPÓCRATES – Pai da Medicina**  
(460 a.C - 370 a.C.)

A vida moderna tem colocado em segundo plano a saúde de muitos adolescentes, principalmente no que diz respeito à prática de atividade física. Torna-se cada vez mais cômodo se satisfazer com ferramentas tecnológicas sedutoras como redes sociais, jogos e aplicativos para *fast food*. Esse costume também acaba nos levando ao sedentarismo porque muitos desconhecem os benefícios de se levar uma vida saudável, principalmente no caso daqueles que não têm acesso a informação por questões de desigualdade social.

Mas afinal, o que é atividade física? Segundo Caspersen et al. (1985), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso.

Colocar o corpo em movimento significa retirá-lo da zona

de conforto. Assim, submete-se o organismo à necessidade de se adaptar a novos estímulos fisiológicos ocasionados com o início da atividade física.

Igualmente, dormir bem é questão fundamental para a manutenção da saúde, sendo necessário um mínimo de oito horas de sono para se ter uma vida mais saudável, segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACMS).

São vários os benefícios da atividade física, portanto a participação nas aulas de educação física é fundamental para estudantes adolescentes, tanto no contexto socioeducativo como no de saúde psicológica e física.



**Nesta edição:**

Atividade Física como prática habitual	2
Obesidade: é apenas comer demais e ter preguiça crônica?	3
Comer saudavelmente	4

# Atividade física como prática habitual

A prática efetiva de atividade física pode acontecer de diversas formas, agregando várias modalidades de ação: esportivas, recreativas, culturais ou de lazer. No contexto do adolescente, a atividade física pode proporcionar um conjunto de benefícios para o seu desenvolvimento físico-psicológico, melhorando seu desempenho escolar e seus convívios familiar e social.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda uma média de 60 minutos por dia de atividade aeróbia para

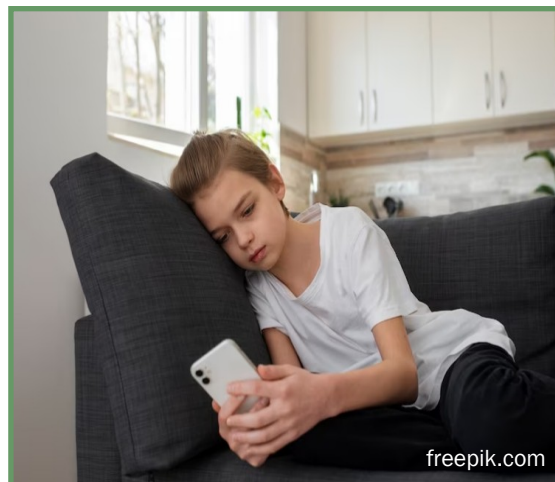
crianças e adolescentes. A atividade física aeróbia consiste em movimentos que utilizam o aporte de oxigênio em exercícios de longa duração. Como exemplo, pode-se citar uma caminhada de 30 minutos, a qual pode ser feita perto de casa, sem a utilização de muitos recursos, como no caso de uma academia.

De acordo com NAHÁS (1999), entre os diversos fatores que predisõem ou dificultam a modificação comportamental em relação à prática de atividade física, destacam-

se: o pouco conhecimento, a falta de atitude, experiências anteriores, falta do necessário apoio social de familiares e amigos, a indisponibilidade de espaços e instalações apropriados, as barreiras percebidas pelas pessoas (falta de tempo, distância até o local de prática, falta de recursos financeiros, entre outras) e as normas sociais (leis, regras e regulamentos).

**Você sabia?** O sedentarismo pode acarretar algumas doenças como: obesidade, pressão alta, diabetes, ansiedade e depressão. Nessa condição, o rendimento escolar é afetado, ainda mais quando acompanhado de ansiedade, pois atinge diretamente o sistema cognitivo, dificultando o raciocínio lógico e a interpretação de textos, mexendo diretamente com a capacidade de concentração.

**O que gera o sedentarismo?** Pode-se citar alguns fatores como o alto consumo de gorduras, a falta de motivação, questões sociais, inteligência artificial, influências que podem causar o desinteresse pela prática de atividade física tanto como lazer, quanto esporte de rendimento.



# Obesidade: é apenas comer demais e ter preguiça crônica?

Engana-se quem diz que perder peso é simples, afirmando que comer menos e fazer exercícios são o bastante. **O controle de peso é um fenômeno complexo**, algo que não depende apenas de força de vontade.

## Conceito

Segundo a OMS, a obesidade é uma doença na qual há acumulação excessiva de massa gorda, de tal forma que a saúde pode ser afetada adversamente. **Sua etiologia está relacionada a diversos aspectos, como fatores genéticos e ambientais.**

O Ministério da Saúde, por sua vez, cita que a obesidade pode estar associada a questões biológicas, históricas, ecológicas, econômicas, sociais, culturais e políticas.

## Obesidade Infantil

O excesso de peso na infância acontece, geralmente, por conta de uma combinação de fatores tais quais hábitos alimentares errôneos, propensão genética, estilo de vida familiar, condição socioeconômica, fatores psicológicos e etnia.

**No mundo, dados mostraram que em apenas quatro décadas o número de crianças e adolescentes obesos saltou de 11 milhões para 124 milhões.** No Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, de acordo com os critérios adotados pela OMS para classificar a obesidade infantil.

Segundo o Ministério da Educação (MEC), a obesidade

infantil é um preocupante problema de saúde pública. Nesse contexto, podemos considerar várias causas.

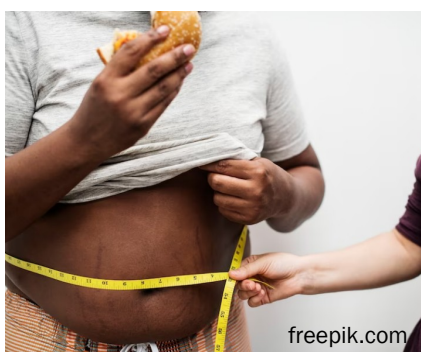
## Aspectos psicológicos, sociais e nutricionais

Sabe-se que o século XX foi marcado por mudanças socioculturais profundas que moldaram o mundo globalizado em que vivemos. O mercado de trabalho, por exemplo, tem se tornado cada vez mais disputado e conflituoso, exigindo uma maior individualidade e podendo levar a sentimentos de exaustão física e emocional. **No contexto do estudante, pode-se argumentar que a incerteza da futura vida profissional gera uma carga emocional, alterando comportamentos e estilo de vida.**

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), **o estresse**

**psicológico pode contribuir para o ganho de peso e para a obesidade**, levando-se em conta que a ansiedade pode implicar: aumento no consumo de alimentos; controle inadequado do apetite e; compulsão alimentar. Além disso, o problema pode se retroalimentar, uma vez que a obesidade também pode causar outros problemas psicossociais como a discriminação; a aceitação diminuída pelos outros; isolamento e afastamento das atividades sociais.

**Outro aspecto que contribui para a obesidade infanto-juvenil é a ingestão exagerada de alimentos processados e ultraprocessados com baixo teor nutritivo, ricos em carboidratos, gordura e sal, saborosos, mas com baixa oferta da saciedade que ajudaria na perda de peso.** Hábitos alimentares ruins associados ao sedentarismo podem trazer alguns riscos no contexto da obesidade na infância e na adolescência, como por exemplo o aumento dos níveis de colesterol, a hipertensão arterial, diabetes, problemas relacionados à autoestima e ao aprendizado, ansiedade depressão, dentre outros.



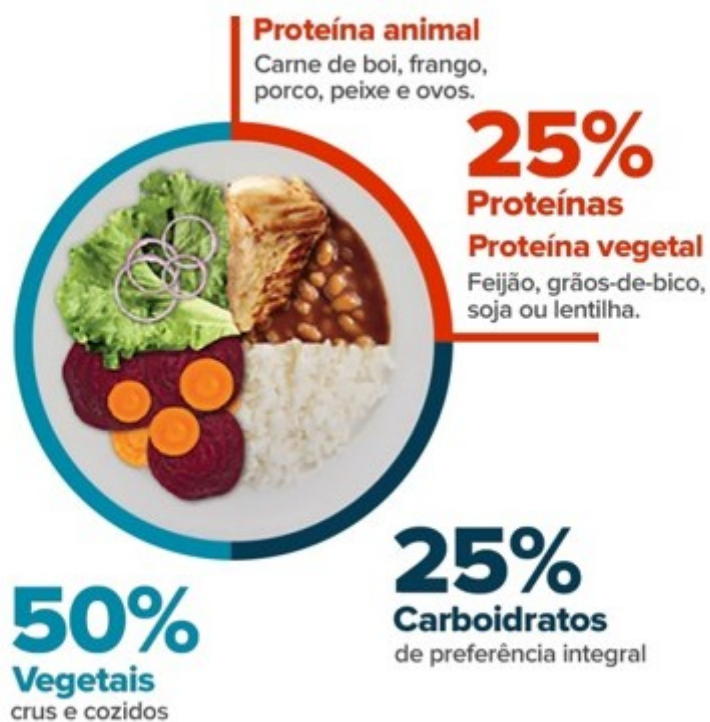
# Comer saudavelmente



Para o bom funcionamento do nosso organismo, é indispensável uma alimentação saudável, essencial para promover saúde e bem-estar geral. Para que isso ocorra, deve-se garantir diversidade e qualidade dos alimentos a serem ingeridos, dando preferência para o consumo de alimentos in natura (obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento) ou minimamente processados.

As quantidades devem ser individualizadas, levando-se em consideração fatores como: idade, sexo, estado nutricional, atividade física cotidiana e outros fatores.

## Princípios do prato saudável



Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020 (referência 4)

## Referências Bibliográficas

1. CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research. Public health Reports. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.
2. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS).
3. NAHÁS, M.V. Obesidade, controle de peso e atividade física. Londrina: Midiograf, 1999.
4. ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 13, n. 1, p. 163-171, 2010.
5. Ministério da Saúde (BR) . Secretária de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica - Obesidade. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, 108 p.
6. Soares, Ludmila Dalben. Petroski, Edio Luiz. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Volume 5-Número 1-p. 63-74 -2003.
7. <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/obesidade-infantil>.
8. Heloani R, Piolli E.Trabalho e subjetividade na “nova” configuração laboral: quem paga a conta? Germinal: Marx. Educ. em Debate. 2014;6(2):118-129.
9. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4ª ed. São Paulo: A Associação; 2016, 188 p.
10. Sigulem, M. et al. (2001). Obesidade na Infância e na Adolescência. Compacta Nutrição. 2(1), 7-18.
11. <https://diabetes.org.br/os-7-comportamentos-do-autocuidado> (acessado em17/07/2023).



Estamos na Web!  
[www.educacao.df.gov.br](http://www.educacao.df.gov.br)

A Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal visa proporcionar uma educação pública, gratuita e democrática, voltada à formação integral do ser humano para que possa atuar como agente de construção científica, cultural e política da sociedade, de modo a assegurar a universalização do acesso à escola e da permanência com êxito no decorrer do percurso escolar de todos os estudantes.

**SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS**

Úrsula Cristina Fontana

**DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE E APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS COMPLEMENTARES**

Célgia Ribeiro dos Santos Ramos

**GERÊNCIA DE ATENDIMENTO E APOIO À SAÚDE DO ESTUDANTE**

Larisse Vasconcelos Costa Cavalcante

**EDIÇÃO:**

Karlisson César de Melo Araujo

Leonardo D'Ávila Lins do Amaral Sobreira

Thaís Ruben Nunes de Almeida

