

**CEJA** >>

**CENTRO DE EDUCAÇÃO**  
de JOVENS e ADULTOS

# EDUCAÇÃO FÍSICA

Edição revisada 2016

**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**

---

SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

---

Secretário de Estado  
**Gustavo Reis Ferreira**

---

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

---

Secretário de Estado  
**Antônio José Vieira de Paiva Neto**

---

FUNDAÇÃO CECIERJ

---

Presidente  
**Carlos Eduardo Bielschowsky**

---

PRODUÇÃO DO MATERIAL CEJA (CECIERJ)

---

Coordenação Geral de Design Instrucional  
**Cristine Costa Barreto**

Elaboração  
**Amparo Villa Cupolillo**  
**Cláudia Queiroz**  
**Martha Copolillo**  
**Paula Edila Botelho Barbosa**  
**Patrícia Pinto Xavier**  
**Rosa Monaco**

Revisão de Língua Portuguesa  
**Paulo Alves**

Coordenação de Design Instrucional  
**Flávia Busnardo**  
**Paulo Vasques de Miranda**

Design Instrucional  
**Gabriel Ramos Gomes da Costa**  
**Renata Vittoretti**

Coordenação de Produção  
**Fábio Rapello Alencar**

Projeto Gráfico e Capa  
**Andreia Villar**

Imagem da Capa  
e da Abertura das Unidades  
<http://www.sxc.hu/photo/1092493>

Diagramação  
**André Guimarães**  
**Bianca Lima**  
**Juliana Fernandes**  
**Juliana Vieira**  
**Patrícia Seabra**

Ilustração  
**Clara Gomes**  
**Fernando Romeiro**

Produção Gráfica  
**Verônica Paranhos**

# Sumário

**Unidade 3 • Educação Física: Saúde e Qualidade de Vida** **5**

---

**Unidade 4 • Educação Física, Trabalho e Lazer** **33**

---

# 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!



# **Educação Física: Saúde e Qualidade de Vida**

**Fascículo 2  
Unidade 3**





# Educação Física: Saúde e Qualidade de Vida

## Para Início de Conversa..

A saúde é um direito humano essencial, tão importante como outros direitos garantidos pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948: liberdade, alimentação, educação, segurança, nacionalidade etc.

A saúde é uma das principais dimensões que contribuem para a qualidade de vida, e também é considerada como o maior e o melhor recurso para o desenvolvimento individual, social e econômico.

As pessoas, na maior parte do tempo de suas vidas, não estão Centros de Terapia Intensiva (CTI) necessitando de cuidados médicos complexos. No entanto, durante toda a vida, todos necessitam de condições adequadas e acesso a serviços essenciais à saúde: educação e informação; ambientes saudáveis; alimentação e água potável; renda e trabalho; habitação e saneamento; serviços de saúde e prevenção à doenças; cultura e lazer etc.

Assim, para melhorar efetivamente as condições de saúde, são necessárias ações que não estejam restritas ao setor da saúde, e sim ações **intersectoriais** e políticas públicas comprometidas com a qualidade de vida e a saúde da população.

### Verbete

*INTERSETORIAL*: “É o que se processa entre vários setores”. O texto se refere à integração de diversos setores que não estão sob o nosso sistema de saúde, mas que são capazes de influenciar na saúde como: educação, ação social, transporte, trabalho, renda etc.

<http://www.priberam.pt/dlpo/intersectorial>. Acesso em 12/11/2013.

Além disso, se cada pessoa se preocupar em adotar comportamentos favoráveis à sua saúde, certamente estará dando uma poderosa contribuição para que tenhamos uma população mais saudável, com vida mais longa e prazerosa. Esse padrão comportamental inclui também a luta por condições sociais e econômicas que sejam favoráveis à qualidade de vida e à saúde de todos.

(Fonte: Texto Adaptado de BUSS, P. M. Saúde, sociedade e qualidade de vida. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. Invivo. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?infoid=34&sid=8>. Acesso em: 14 nov. 2013.)

## Objetivos de aprendizagem

- Conceituar Saúde e Qualidade de Vida, refletindo acerca das suas influências no corpo (ser) humano;
- Relacionar a postura, o exercício físico e a alimentação com benefícios à saúde;
- Analisar criticamente os determinantes sociais da saúde;
- Listar atitudes básicas de primeiros socorros necessários para situações de acidentes.

# Seção 1

## Qualidade de Vida e Saúde



Figura 1: A qualidade de vida é resultado de diversos fatores: Para promover a qualidade de vida é necessário considerar os diversos fatores que fazem parte da vida cotidiana. A saúde se destaca como o principal fator, e está relacionada ao bem estar físico, social e mental.

### O que é qualidade de vida?

Segundo 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*” (The WHOQOL Group, 1995 apud FLECK, 2000).

Portanto, a Qualidade de Vida pode variar para cada um, dependendo de suas expectativas, objetivos e condições de vida.

Tem como característica, dois tipos de aspectos : os objetivos, que são fatores relacionados ao desenvolvimento econômico, social e o ambiente e nem sempre depende da sua escolha. E os subjetivos, que estão relacionados com o **estilo de vida** escolhido.

## Verbetes

*ESTILO DE VIDA*: “É a correlação entre certos modos e formas de viver, uma maior duração de vida e um menor impacto de certas doenças graves”. “A forma ou a maneira como os sujeitos conduzem as suas atividades do dia-a-dia” (SINGER, 1982, *apud* CARVALHO; MINEIRO, 2012).

Estes aspectos são universais e estão divididos como:

- Bem-estar físico – qualidade do sono, alimentação, atividade física, existência ou não de dor ou desconforto, estresse e cansaço;
- Psicológico – autoestima, prazer, felicidade, aparência, aprendizado, memória e concentração;
- Relações sociais – relações interpessoais e vida sexual;
- Ambiente - transporte, recursos financeiros, serviços de saúde, habitação, segurança, oportunidade de lazer, poluição e clima;
- Nível de independência – capacidade de manter-se apto para as atividades da vida cotidiana e dos prejuízos da dependência de medicamentos e outras drogas;
- Espirituais – religiosidade e crenças pessoais que influenciam no objetivo de vida.

É importante ressaltar que as condições sociais em que as pessoas vivem e trabalham, isto é, fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais podem influenciar na ocorrência de problemas de saúde na população. Estas condições são chamadas Determinantes Sociais de Saúde (DSS). Certos fatores não estão sob o controle individual: idade, sexo e fatores hereditários. Contudo, existem diversos fatores que podem sofrer intervenções para promover à saúde, ligados aos estilos e as condições de vida: educação, alimentação, renda, habitação, utilização dos recursos naturais etc.

A escola é uma instituição social com características diferenciadas a partir do contexto no qual se insere. Em pequenos grupos, identifiquem, a partir da imagem dos DSS, quais os fatores no entorno da sua escola que podem afetar a saúde dessa comunidade escolar. A partir desta listagem, crie uma tabela de necessidades de serviços que ampliem a saúde a partir de atitudes individuais, da mobilização social e na esfera governamental.



Anote suas respostas em seu caderno

## Seção 2

# Alimentação e Exercício Físico

### EXERCÍCIO FÍSICO

É uma das maneiras pela qual a atividade física pode se manifestar, desde que seja planejada, estruturada e repetitiva e tenha como objetivo a melhoria da aptidão física ou a reabilitação orgânico-funcional.



Para mantermos uma boa qualidade de vida, devemos compreender o quanto a alimentação saudável é importante nesse processo. Para isso, deve-se ingerir uma grande variedade de alimentos na proporção certa, várias vezes ao dia. A sensatez na escolha dos alimentos garante nutrientes essenciais para o crescimento, manutenção e restauração do sangue, tecidos e órgãos vitais, além de ajudar na prevenção de algumas doenças.

Os carboidratos e as gorduras são as principais fontes de energia. A importância de determinado tipo de alimento depende da quantidade desses dois nutrientes que ele contém.

É preciso estar atento e manter o equilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto energético, em benefício da saúde.

Durante a **atividade física**, os músculos utilizam a energia química destes nutrientes para produzir energia mecânica, o movimento. A duração e a intensidade da atividade exercida é que determinará a “queima” de gordura ou carboidratos.

### Verbetes

*ATIVIDADE FÍSICA*: qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso.

O **sedentarismo** em conjunto com as mudanças no estilo de vida cotidiano, como avanços tecnológicos e a industrialização dos alimentos, acarretaram o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, diabetes, hipertensão).

### Verbetes

*SEDENTARISMO* – inativo, pessoas sedentárias são as que não têm costume de fazer qualquer tipo de exercícios físicos, o que pode prejudicar a saúde.

Os principais benefícios das práticas de exercícios físicos são:

- auxiliam na prevenção e no controle destas doenças crônicas (diabetes e hipertensão);
- aumenta a longevidade ou seja: longa duração de vida;
- reduz o estresse;
- fortalece os ossos;
- regula os níveis de colesterol;
- aumenta a oxigenação das células;
- melhora a saúde mental;
- alivia a ansiedade;
- melhora a vida sexual;
- aumenta a força muscular;
- previne os ataques de coração;
- combate as insônias;
- aumenta a energia e capacidade de resistência;
- melhora o sistema imunológico;
- combate as depressões;
- diminui a probabilidade de câncer.



Figura 3: Para alcançar os benefícios anteriormente citados, além da alimentação adequada, aliada à prática de exercícios físicos, é essencial estar atento à hidratação. Pare e pense: quantos copos de água você já bebeu hoje?

Cerca de 60% de nosso organismo é constituído por água, mais da metade do peso corporal, e só na composição muscular 75% é de água. Os fluídos servem para ajudar no equilíbrio hidroeletrólítico em nosso organismo.

Nós perdemos água pela pele, durante a respiração, que é contínua, além das perdas pelos rins e trato gastrointestinal que são intermitentes. O volume metabólico de água produzido durante o metabolismo celular é aproximadamente igual à perda de água para o processo respiratório. Ou seja, para mantermos a nossa respiração ativa, perdemos água, para manter nossos órgãos funcionando, perdemos água. Devido a isso e muitos outros fatores, a hidratação é importante.

Durante uma atividade física perdemos muito líquido, podendo ocorrer desidratação. Quando atingimos a desidratação, sofremos um desequilíbrio de **eletrólitos**, que pode provocar câimbras, fadiga, elevação da frequência cardíaca, vertigens e tonturas, náuseas e vômitos, alterações visuais e auditivas nos músculos. Para prevenir tal situação, o praticante deverá assegurar-se de que se encontra perfeitamente hidratado, antes e durante o exercício.

### Verbetes

**ELETRÓLITOS:** Corpo decomposto pela ação elétrica. Eletrólitos são partículas carregadas chamadas de íons, dissolvidos na água. Os mais importantes no corpo são o sódio, potássio, cloreto, cálcio, magnésio, fosfato de hidrogênio e carbonato de hidrogênio. Seu corpo, e seus neurônios e músculos, em particular, dependem do equilíbrio de eletrólitos no corpo.

Fontes: <http://www.priberam.pt/dlpo/eletr%C3%B3lito> e <http://centrodeartigos.com/dieta-e-perda-de-peso/artigo-753.html>

Não se deve esperar, a sede, ou vontade de beber. De fato, é possível que o organismo desidrate antes disso. A mínima variação de concentração de água pode afetar o organismo. 3% de perda de água, podem dificultar uma sessão de exercício de resistência (**aeróbica**); 5% de perda, podem reduzir a força e resistência muscular; 10% podem provocar a morte.

## Verbetes

**AERÓBICO:** Termo que se refere ao uso de oxigênio, durante a produção de energia no músculo. Os Exercícios Aeróbicos são as atividades que envolvem múltiplos grupos musculares, de forma ritmada, contínua e por um longo período de tempo. Esta modalidade de exercício proporciona benefícios à saúde, pois melhora a qualidade de vida e reduz a probabilidade de doenças. Caminhada, natação, corrida, patinação e etc.

Fonte: <http://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-aerobicos/>.



Figura 4: A Nova Pirâmide Alimentar: A Pirâmide Alimentar serve para esclarecer os três pilares fundamentais de uma alimentação saudável: moderação, variedade e equilíbrio. A Nova Pirâmide é constituída por 6 níveis formados pelos grupos de alimentos. Quanto maior o espaço que cada grupo ocupa na pirâmide, maior é a quantidade que deve ser consumida. A base da pirâmide é constituída por exercícios físicos, controle de peso e hidratação adequada, isto é, são essenciais para saúde. Pense na qualidade dos alimentos consumidos e não apenas nas quantidades, por isso, a Nova Pirâmide dos alimentos não especifica as porções dos alimentos em gramas. Ela é um guia simples que ajuda você a decidir como se alimentar. Você vai passar a prestar mais atenção na qualidade da sua alimentação.

Como já sabemos, é importante estarmos atentos ao controle do peso e evitar o acúmulo excessivo de gordura corporal (obesidade), principalmente na região abdominal. Uma das maneiras de avaliarmos a composição corporal é utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC pode ser utilizado para classificar tanto o grau de obesidade de uma pessoa quanto o risco de saúde.

Para calcular o IMC, o primeiro passo é medir seu peso (kg) e altura (m) e aplicar a fórmula abaixo:

**CÁLCULO DO IMC**

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

O segundo passo é comparar o resultado com a tabela a seguir:

Verbetes	Categoria	Risco para a saúde
Entre 18 e 25 Kg/m <sup>2</sup>	Normal	Médio
Entre 25 e 30 Kg/m <sup>2</sup>	Pré-obeso	Aumentado
Entre 30 e 35 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade moderada (grau I)	Moderado
Entre 35 e 40 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade grave (grau II)	Grave
Maior ou igual a 40 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade mórbida (grau III)	Muito Grave

Saiba Mais



### Medindo o IMC:

- a. Dividam-se em grupos e discutam a importância da prática regular de exercícios físicos para o controle do peso corporal e para a saúde como principal componente da qualidade de vida.
- b. Agora, individualmente, calcule seu IMC de acordo com a fórmula dada, compare com a tabela e identifique sua categoria e risco à saúde.



## Seção 3

### Fatores Prejudiciais à Saúde e a Qualidade de Vida

Já sabemos que a falta de condições de vida adequadas, a alimentação desequilibrada e o sedentarismo são fatores que afetam a saúde. Além destes, é importante analisar criticamente outras facetas prejudiciais à saúde e qualidade de vida. Dentre elas destacam-se: os vícios posturais, as drogas lícitas e ilícitas; os distúrbios do sono e o estresse.

## Vícios posturais

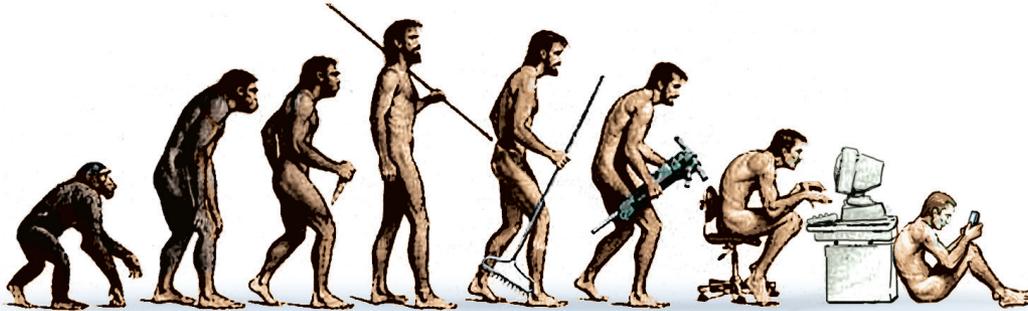


Figura 5: Os efeitos da má postura podem ser observados ao longo do tempo. A vida contemporânea pode estar prejudicando o desenvolvimento ideal da postura corporal, isto é, o posicionamento ideal de cada articulação do corpo. Nossa evolução tecnológica pode facilitar o dia a dia, otimizando tempo e esforço, tornando o cotidiano mais produtivo, porém também pode gerar danos ao nosso corpo. Podemos passar horas diante do computador para o trabalho, estudo ou lazer, sem estarmos atentos a nossa postura corporal e os malefícios que podem acarretar à saúde e à qualidade de vida.

Trabalhando ou descansando, todo mundo prefere ficar sentado. Apesar de esta posição parecer a mais confortável para a coluna, sem percebermos, podemos estar com a cadeira na altura inadequada, nos manter sentados sobre uma das pernas, na borda ou ficando inclinado e não apoiando as costas.

Estas posições inadequadas podem ser adotadas nas diversas situações de nosso dia a dia: para assistir à TV, sentados durante as aulas na escola, ao transportarmos objetos pesados ou até para dormir.

O problema ocorre quando o uso dessas posições se torna um hábito diário, tornando-se vícios posturais, isto é, posições desalinhadas que adotamos como hábito e que desrespeitam o posicionamento adequado das nossas articulações.

Os vícios posturais, aos poucos, moldam nosso corpo de maneira desequilibrada e prejudicial. As estruturas músculo-esqueléticas vão se adaptando à posição desalinhada e como consequências, surgem problemas como:

- a degeneração das estruturas músculo-esqueléticas e dos discos intervertebrais;
- dores;
- inflamações;
- problemas circulatórios;
- hemorroidas;
- desigualdade na altura dos ombros;
- disfunções biomecânicas.

Dessa forma, os cuidados com a postura são indispensáveis para uma boa saúde, e devem ser adotados desde a infância e adolescência, e nunca devem ser abandonados na idade adulta. Assim, contribuimos para a estética corporal, para nossa qualidade de vida e teremos menor probabilidade de, na vida adulta, desenvolvermos problemas de coluna e outras patologias ligadas à má postura.

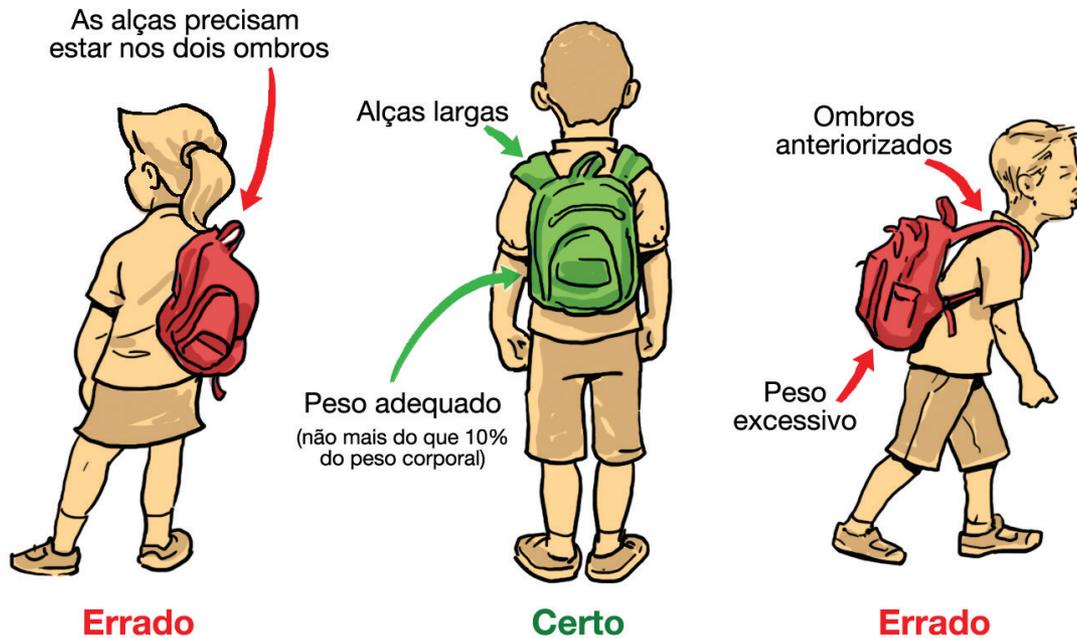


Figura 6: Teste agora: Qual o peso da sua mochila?

As mochilas não devem ultrapassar 10% do peso da pessoa que a transporta, isto é, se você pesa 50 kg, sua mochila deve pesar no máximo 5kg. Isto também é válido para qualquer tipo de bolsa ou objeto que você leva diariamente.

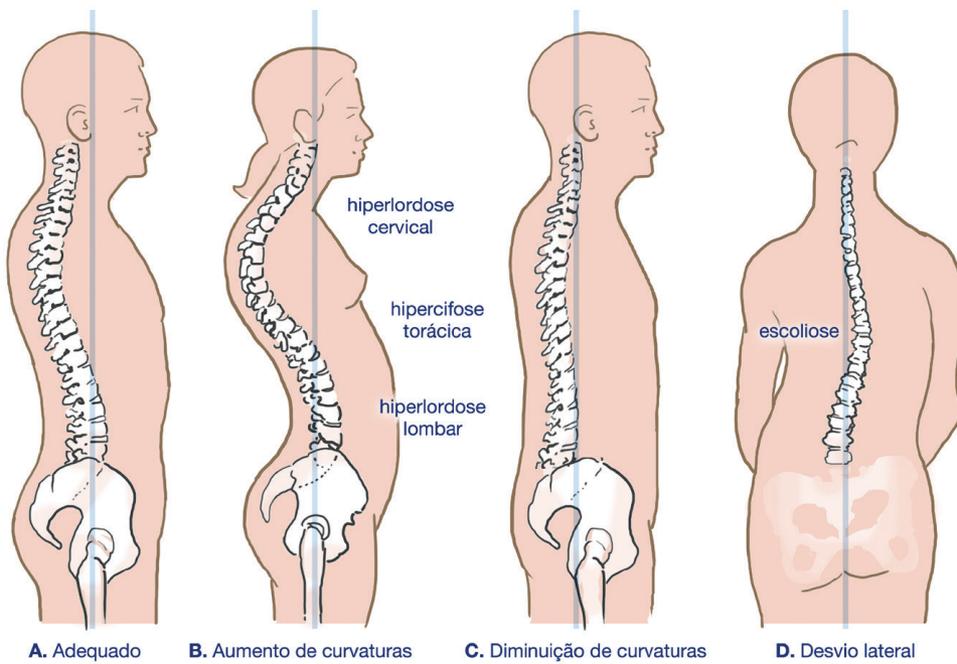
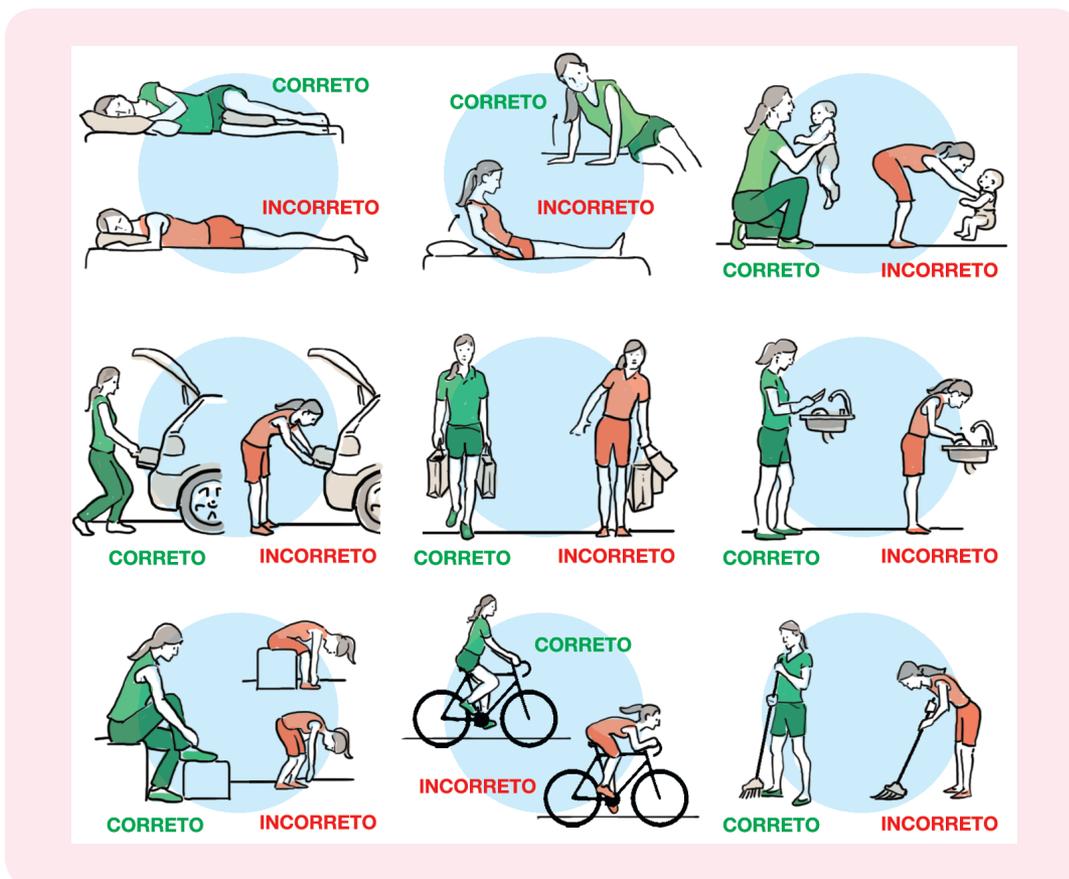


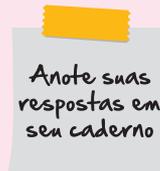
Figura 7: As principais alterações posturais: As principais alterações posturais estão relacionadas ao aumento ou a diminuição das curvaturas fisiológicas, ou ainda, ao desvio lateral da coluna vertebral.



Atividade  
3



Identifique e liste quais posturas e quantas vezes você as realiza durante o dia. Imagine também a infinidade de posturas que são semelhantes às mostradas no quadro. Exemplos: erguer um bebê ou um objeto pesado; abaixar-se para amarrar os sapatos ou para pegar objetos; deitar-se durante horas para dormir ou para assistir filmes. A seguir, com a orientação do professor realize os movimentos, identifique a maneira correta de realizá-los e discuta com seus colegas outras possibilidades de executar as tarefas de forma mais fácil e segura.



## Drogas Lícitas e Ilícitas

Sabemos que o ser humano vive na busca incessante pela felicidade. Algumas pessoas precisam se utilizar de meios para serem aceitas em grupos, para achar soluções mais rápidas para os seus problemas, fugir de suas realidades, busca de sensação de segurança ou de euforia ou mesmo curiosidade. Na verdade, o envolvimento com drogas vai além da busca dos efeitos dessas substâncias. Vários motivos levam um indivíduo a consumi-las.

A pergunta que devemos fazer é: o que são drogas?

Droga é um nome genérico dado a todo o tipo de substância natural ou não, que, ao ser introduzida no organismo, provoca mudanças físicas ou psíquicas.

As drogas ilícitas são as proibidas e as lícitas são permitidas por lei e aceitas socialmente. No entanto, no que diz respeito à saúde, ambas podem provocar dependência, pois podem afetar o Sistema Nervoso Central e modificam as sensações e o comportamento do indivíduo.

A utilização da droga pode ser boa ou ruim, depende da finalidade. Algumas drogas podem produzir efeitos benéficos, como tratamento de doenças e serem tóxicas ao organismo em outras situações.

As drogas são classificadas como depressoras, estimulantes ou perturbadoras da atividade do Sistema Nervoso Central (SNC).

As depressoras da atividade do SNC são as que diminuem a atividade do cérebro, deixando o indivíduo “desligado”, como o álcool, heroína, os barbitúricos (promovem o sono) e os ansiolíticos (calmantes), inalantes ou solventes (colas, tintas, removedores).

Os estimulantes da atividade do SNC aumentam a atividade do cérebro, fazendo com que a pessoa fique “ligada”, “elétrica”. As principais são as **anfetaminas** (êxtase e moderadores de apetites), a nicotina, o crack e a cocaína.

### Verbetes

**ANFETAMINA:** É uma droga sintética que provoca aceleração do funcionamento mental, aumentando a liberação e o tempo de atuação dos neurotransmissores dopamina e noradrenalina no cérebro. Assim, há uma alteração nas funções de raciocínio, emoções, visão e audição, provocando sensação de satisfação e euforia, causando dependência.

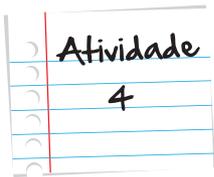
Fonte: [http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/conteudo/index.php?id\\_conteudo=11285&rastr=INFORMA%C3%87%C3%95ES+SOBRE+DROGAS%2FTipos+de+drogas/Anfetaminas](http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/conteudo/index.php?id_conteudo=11285&rastr=INFORMA%C3%87%C3%95ES+SOBRE+DROGAS%2FTipos+de+drogas/Anfetaminas)

As perturbadoras do SNC agem modificando qualitativamente a atividade do cérebro. A maconha e o LSD, por exemplo, fazem com que o cérebro funcione fora do seu padrão normal.

O bem estar promovido pelas drogas é resultado da liberação da dopamina e a endorfina, neurotransmissores responsáveis pelo prazer.

Pesquisas realizadas na área de saúde nos mostram que a atividade física é uma prática corporal que, ao longo da sua realização, libera, de acordo com a intensidade de sua realização, quantidades de neurotransmissores, tais como, a dopamina e a endorfina. Dessa forma, além de outros benefícios para a qualidade de vida, associamos a prática regular de exercícios físicos à prevenção e à recuperação de dependentes químicos.

A utilização de drogas está diretamente relacionada à perda de qualidade de vida. Seus usuários ficam eufóricos ou depressivos, com desvios de comportamentos que os perturbam em seu meio social, seja ele no trabalho, na família ou apenas no seu organismo, reduzindo sua perspectiva de vida e saúde.



Segundo a OMS, o álcool é a droga de uso mais disseminado no mundo e o cigarro ainda é uma das principais causas de morte.

Baseado nesta afirmativa, descreva o que você faria para reduzir esta situação mundial.

Anote suas respostas em seu caderno

## Distúrbios do sono



RelaxingMusic

Figura 8 : "O sono: o ser humano tem necessidade de dormir, é a suspensão normal e periódica da consciência e da vida de relação, durante a qual o organismo se repara da fadiga, onde se encontra em inércia".

Hoje em dia, com a vida corrida, as pessoas trocam o sono por uma boa balada, horas extras no trabalho ou estudo para aquela prova do dia seguinte. Mas esquecem de que o sono é restaurador e necessário para nos ajudar a enfrentar situações de grande desgaste na rotina diária. Dormir traz inúmeros benefícios ao nosso organismo, que vão desde a manutenção de um sistema circulatório mais saudável até o aperfeiçoamento de funções cognitivas,

como a concentração e a memória. Portanto, é de se esperar que esse processo cause impactos enormes em nossa vida e que possamos aprender a usá-lo em benefício próprio. Enfim, um sono tranquilo é importante para saúde.

Dormir mal deixa o indivíduo irritado, cansado, apático e com pouca concentração. O problema pode se agravar com o passar do tempo, e esses efeitos colaterais podem se transformar em déficit de rendimento no trabalho ou escola, além de depressão clínica e distúrbios do humor.

Os distúrbios de sono mais conhecidos são:

- **Insônia:** é definida como uma dificuldade para iniciar o sono ou para manter-se dormindo, quando pode haver uma diminuição total ou parcial da quantidade e/ou da qualidade do sono.
- **Sonolência excessiva:** é caracterizada por muito sono ou sonolência nos momentos em que é necessário estar atento como ao dirigir, em entrevistas, palestras ou cinema. Muitas vezes, é tão incontrolável que a pessoa chega a dormir em situações perigosas.
- **Apnéia (ronco):** é definida como interrupção/diminuição do fluxo aéreo (respiração), que pode levar à queda do oxigênio no sangue e a despertares.
- **Bruxismo:** é definido como um distúrbio caracterizado pelo ranger ou apertar dos dentes (como uma mastigação) durante o período de sono. Sua causa ainda não foi definida completamente, mas com o tempo há desgaste na dentição.
- **Sonambulismo:** enquanto dorme, a pessoa levanta da cama, anda pela casa e, ao acordar, no outro dia, não se lembra.

A prática de exercícios físicos constante ajuda o ser humano a relaxar e a dormir mais rápido, fazendo-o sentir-se mais disposto. Com a melhora da qualidade do sono, pode proporcionar uma melhora na qualidade de vida.

## Seção 4

# Noções Básicas de Primeiros Socorros

As técnicas de Primeiros Socorros podem salvar vidas e de acordo com o artigo 135 do Código Penal Brasileiro, deixar de prestar socorro à vítima de acidente, ou pessoas em perigo iminente. Podendo fazê-lo, caracteriza crime.

Os primeiros socorros são procedimentos básicos de emergência que devem ser aplicados a uma pessoa em situação de risco de vida, procurando manter os sinais vitais bem como impedir o agravamento, até que a vítima

receba adequada assistência. Portanto, prestar os primeiros socorros não exclui a importante avaliação de um médico, sendo de fundamental necessidade o atendimento clínico o mais breve possível.

O indivíduo que primeiro inicia o auxílio, geralmente aquele que presenciou ou chegou instantes depois do ocorrido, necessita manter a calma para agir sem pânico, procedendo de forma rápida, precisa e com precaução, atento a condições que não coloquem a ou outras pessoas em risco. Cuide da sua segurança!

#### COMO AGIR:

- Mantenha a calma.
- Afaste os curiosos.
- Quando aproximar-se, tenha certeza de que está protegido para evitar acidentarse.
- Sinalize o local para evitar novos acidentes, para isso, você pode acionar o pisca-alerta de veículos próximos ao local; colocar o triângulo de sinalização; espalhar alguns arbustos ou galhos de árvores na via, no trânsito, lembre-se de desligar a chave de ignição dos veículos acidentados.
- Chame o socorro.

Ao ligar você deve informar:

- local (bairro, rua, n.º, ponto de referência) do incêndio ou do acidente;
- seu nome e telefone;
- situação real do incêndio ou do acidente;
- existência de vítimas ou não;
- risco de explosões;
- responder a eventuais perguntas e seguir as instruções do atendente.

#### O QUE NÃO FAZER:

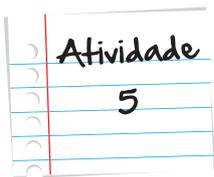
- abandonar a vítima no local;
- movimentar a vítima;
- dar água ou alimentos para a vítima ingerir.
- retirar capacetes;

- retirar objetos entranhados no corpo da vítima;
- aplicar **torniquetes**;
- manipular materiais biológicos sem equipamentos de proteção (luvas e escudos faciais) para evitar a contaminação com doenças infecto-contagiosas (hepatites, HIV etc.)

## Verbetes

**TORNIQUETE:** “Instrumento para comprimir as artérias e por este meio suspender as hemorragias”. Fonte: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=torniquete>.

Serviços e telefones de emergência	Quando acionar:
Resgate do Corpo de Bombeiros - 193	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vítimas presas em ferragens.</li> <li>• Qualquer situação de risco envolvendo fogo fumaça, faísca, vazamento de substâncias, gases, líquidos, combustíveis, locais insustentáveis como ribanceiras, valas, muros abalados etc.</li> </ul>
SAMU - Serviço de Atendimento Móvel às Urgências – 192	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atendimento de urgência e emergência em qualquer lugar: residências, locais de trabalho e vias públicas, contando com as Centrais de Regulação, profissionais e veículos de salvamento.</li> </ul>
Polícia Militar do Estado Rio de Janeiro (PMERJ) - 190	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocorrência de emergências em locais sem serviços próprios de socorro.</li> <li>• Ocorrências relativas à manutenção da ordem pública.</li> </ul>
Polícia Rodoviária Federal – 191	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intoxicações com produtos químicos (ex.: produtos de limpeza, medicamentos, inseticidas etc).</li> </ul> <p>Fornece informação e orientação sobre o diagnóstico, prognóstico, tratamento e prevenção das intoxicações e envenenamentos, assim como sobre a toxicidade das substâncias químicas e biológicas e os riscos que elas ocasionam à saúde.</p>
Defesa Civil Municipal Rio de Janeiro 199 Demais localidades ligue para o Corpo de Bombeiros.	<p>Imóveis com risco de desabamentos, queda de encostas etc.</p>



Analise a questão e responda:

Um casal de ciclistas subia o pico da Tijuca, a moça caiu de um pequeno barranco, batendo a cabeça no chão. Ela está consciente, mas não se levanta e se queixa de dor no pescoço. Mediante tal acontecimento, qual serviço de emergência o namorado dela deve procurar e quais as atitudes que não devem ser adotadas?

Anote suas respostas em seu caderno

## Resumo

- A saúde é resultado de fatores individuais (sexo, idade, hereditariedade), condições sociais (educação, trabalho, saneamento etc.) e estilos de vida (comportamentos).
- A saúde é um dos principais componentes para a qualidade de vida.
- O exercício físico promove diversos benefícios à saúde e à qualidade de vida. Em contrapartida, o sedentarismo pode gerar uma série de riscos à saúde.
- A atenção à hidratação, principalmente durante a prática de exercícios físicos, é essencial para o bom funcionamento corporal. Não espere sentir sede!
- A má postura, isto é, a posição desalinhada nas diversas atividades do dia a dia, podem gerar diversos agravos à saúde, principalmente problemas na coluna vertebral. A boa postura deve ser adotada desde a infância e adolescência, e nunca deve ser abandonada na idade adulta.
- As drogas lícitas são permitidas por lei e aceitas socialmente e as ilícitas são as proibidas. Para a saúde, ambas podem provocar dependência, podem afetar o Sistema Nervoso Central e modificar as sensações e o comportamento do indivíduo.

- O sono é uma necessidade do ser humano para reparar a fadiga. O sono de qualidade promove benefícios como a manutenção saudável do sistema circulatório corporal e o aperfeiçoamento de funções cognitivas, como a concentração e a memória.
- Os efeitos colaterais acarretados por dormir mal podem se agravar ao longo do tempo, podendo gerar deficiências de rendimento no trabalho ou escola, depressão clínica e distúrbios do humor.

## Veja ainda

- Nome: Promoção da saúde conceitos, reflexões, tendências

Descrição: Vídeo explicativo de como a promoção da saúde vem modificando através dos tempos.

Endereço Eletrônico: <https://www.youtube.com/watch?v=iFdRj5BIRS8>

Tempo de Duração: 25:07

- Nome: Atividade Física e Sedentarismo

Descrição: Retrata os benefícios da Atividade Física e efeitos do sedentarismo

Endereço Eletrônico: [http://www.youtube.com/watch?v=o\\_t61g1lkDg](http://www.youtube.com/watch?v=o_t61g1lkDg)

Tempo de Duração: 10:12

- Nome: A importância da água no corpo humano.

Descrição: O vídeo traz informações sobre a importância da água no corpo humano e seus benefícios, conscientizando sobre criar o hábito de beber esse líquido natural e precioso. <http://www.canal.fiocruz.br/video/index.php?v=promocao-da-saude-conceitos-reflexoes-tendencias>

Endereço Eletrônico: <http://www.youtube.com/watch?v=e3r69vF5bEQ>

Tempo de Duração: 3:22

- Nome: Dr. Drauzio Varella - site oficial

Descrição: O portal disponibiliza artigos, entrevistas, diagnósticos, além de conteúdos multimídias como áudios, vídeos e ferramentas interativas.

Endereço Eletrônico: <http://drauziovarella.com.br/>



## Atividade 1

O grupo deve ter discutido, quais são os fatores em torno de sua comunidade escolar que influenciam na sua saúde. E quais seriam as políticas públicas e ações comunitárias necessárias para a sua melhoria. Diversos fatores podem ser apontados como: se há o acesso a serviços essenciais (saúde, educação, trabalho, saneamento, habitação etc.); se existem espaços e /ou projetos gratuitos na região (para prática de exercícios, para o lazer, cultura etc.). Como soluções, podem apontar parcerias com instituições e dentro da própria comunidade com comerciantes para viabilizar a criação de serviços (de informações sobre postos de trabalho; cursos de capacitação e preparação para concursos etc.).

Como por exemplo: o acúmulo de lixo em determinado local próximo a escola, o que podem gerar uma série de agravos à saúde. A participação social, nas propostas de intervenção, é essencial, para sensibilização individual e de mobilização da comunidade em busca de soluções coletivas, como: identificação das causas do problema; em campanhas locais; para entrar em contato com o serviço de limpeza do bairro; elaborando estratégias de prevenção (destino adequado ao lixo, plantio de jardins).

## Atividade 2

- a. O sedentarismo pode acarretar uma série de agravos à saúde, em oposição a isto, a prática de exercícios físicos promove uma série de benefícios à saúde. O grupo deve ter identificado este benefícios no texto, em especial, no verbete sobre o sedentarismo, e estabelecido a relação com a saúde.
- b. Exemplo: um indivíduo pesando 90 kg e com altura referente a 1,60 m. Calculando a altura x altura, teremos  $(1,6 \times 1,6 = 2,56)$ , depois dividindo o peso por este resultado, teremos  $(90 \div 2,56 = 35,15)$ . O IMC será igual a 35,15 que de acordo com a tabela representa obesidade grau II com risco grave à saúde.

O cálculo do IMC é um índice que pode servir de alerta. Se o seu IMC ficou acima ou abaixo do saudável, procure um médico e tente desenvolver hábitos mais saudáveis, como a prática de exercícios físicos e a alimentação balanceada.

### Atividade 3

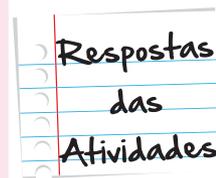
O grupo deve ter identificado e listado uma série de posturas e em conjunto com o professor realizado algumas discutindo acerca dos posicionamentos. Como exemplo: a posição adequada ao dormir é de lado, lembrando que a altura do travesseiro deve respeitar e oferecer apoio para o espaço entre a cabeça e a cama, evitando a posição em diagonal da cabeça. Como estratégias, pode-se propor esta avaliação e se necessário, ajuste e adaptação a novas posturas mais adequadas à saúde.

### Atividade 4

O grupo deve discutir, o uso e abuso das drogas lícitas e quais seriam as possibilidades para amenizar estas consequências, criando meios de intervenções ou de “alertas” para os jovens e a população em geral.

### Atividade 5

Manter a calma, sinalizar o local, chamar imediatamente o resgate do corpo de bombeiros (193) e prestar informações sobre o acidente, o local e o estado da vítima, responder eventuais perguntas do atendente e seguir as orientações. É importante lembrar que não se deve movimentar a vítima; não dar água ou alimentos para a vítima ingerir; não retirar o capacete se a vítima estiver usando; não retirar objetos entranhados no corpo da vítima e não aplicar torniquetes.



### Bibliografia

- ANJOS, F.H. BERNARDES, F. *Vícios Posturais: O que são e quais as suas consequências*. Portal Saúde Ativa: medicina e saúde. Edição 21. São Paulo, 2013. Disponível em: [http://www.revistasaudeativa.com.br/interna\\_col.php?art=155](http://www.revistasaudeativa.com.br/interna_col.php?art=155).

- BARROS, T. *Carboidratos e gordura: combustíveis do corpo durante prática de exercícios*. São Paulo. Set. 2013. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2013/09/carboidratos-e-gordura-combustiveis-do-corpo-durante-pratica-de-exercicios.html>.
- BRASIL. Ministério da Educação. Ministério da Justiça. *Curso de Prevenção ao uso de drogas para educadores de escolas públicas*. 5 edição atualizada. Brasília, 2012. Disponível em: [http://educadores.senad.gov.br/images/Livro\\_texto\\_Cursode\\_Prevencao\\_completo.pdf](http://educadores.senad.gov.br/images/Livro_texto_Cursode_Prevencao_completo.pdf).
- BUSS, P. M. *Saúde, sociedade e qualidade de vida*. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. Invivo. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?infoid=34&sid=8>.
- BUSS, P. M. FILHO, A. P. *A Saúde e seus Determinantes Sociais*. PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1):77-93, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a06.pdf>.
- CARVALHO, C.P.; MINEIRO, A. *Promoção da Saúde e dos Estilos de Vida Saudáveis no Contexto Escolar Português: Uma Proposta de Intervenção Lúdica*. Democratizar, vol. VI n. 2, ago./dez. 2012. Disponível em: <http://www.faedec.rj.gov.br/desup/images/democratizar/v6-n2/democratizar-20122-cristiana-mineiro.pdf>.
- CASPERSEN, C.J. ; Powell, K.E. & Cristensen, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports, Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>.
- FERREIRA, F.G. *Efeitos da Atividade Física no Tratamento de Dependentes Químicos: uma revisão de literatura*. Revista Digital EDFesportes. Ano 15, nº 166. Buenos Aires, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/atividade-fisica-no-tratamento-de-dependentes-quimicos.htm>.
- FILHO, A. P. *Intervenções individuais vs. intervenções populacionais*. Disponível em: <http://dssbr.org/site/opinioes/intervencoes-individuais-vs-intervencoes-populacionais/>.
- FLEGEL, Melinda. *Primeiros Socorros no Esporte*. Manole, SP 2002.
- FLECK, M. P. A. *O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas*. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2000, vol.5, n.1, pp. 33-38. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7077.pdf>.
- INSTITUTO DO SONO. *Sono*. Portal do Instituto do Sono. Disponível em: <http://www.sono.org.br/sono/disturbios-dosono.php>.
- INTERSETORIALIDADE. Rede Humaniza SUS. Glossário. Disponível em: <http://www.redehumanizasus.net/glossary/term/121>. Acesso em 12/11/2013
- LAY-ANG, G. *A importância dos exercícios para o sono*. Portal Mundo da Educação. Saúde e Bem Estar. Disponível em: <http://www.mundoeducacao.com/saude-bem-estar/a-importancia-dos-exercicios-para-sono.htm>.

- *Manual Básico de Segurança no Trânsito*. Disponível em: <http://www.anfavea.com.br/documentos/capitulo5seguranca.pdf>
- *Manual de Primeiros Socorros no Trânsito*. DETRAN Goiás. Goiás, 2005. Disponível em: [http://www.sgc.goias.gov.br/upload/links/arq\\_334\\_ManualPrimeirosSocorrosocial.pdf](http://www.sgc.goias.gov.br/upload/links/arq_334_ManualPrimeirosSocorrosocial.pdf).
- MCARDLE, W.; KATCH, F.I.; KATH, V.L. *Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Editora Guanabara Koogan S.A. 5ª Edição. Rio de Janeiro, 2003.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo and BUSS, Paulo Marchiori. *Qualidade de vida e saúde: um debate necessário*. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2000, vol.5, n.1, pp. 7-18. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>.
- MASSOLA, R. *O que é qualidade de vida? Podemos medi-la?* . Disponível em: <http://www.ricardomassola.com.br/o-que-e-qualidade-de-vida-podemos-medi-la>. Acesso em: 14 nov. 2013.
- MIQUELETO, B.C. *Métodos de Avaliação e Controle da Composição Corporal por Meio de Exercícios Resistidos e Aeróbios*. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. Departamento de Educação Física. São Paulo, 2006. Disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/Metodos%20de%20Avaliao%20e%20Controle%20da%20Composio%20Corporal%20por%20M.pdf>
- PERRONI, C. *Controle de peso: equilíbrio entre os alimentos ingeridos e gasto calórico*. Portal Globo Esporte. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/08/controle-de-peso-equilibrio-entre-os-alimentos-ingeridos-e-gasto-calorico.html>.
- SINDIHOSPA. *Você conhece seus vícios posturais? Para quem trabalha sentado, especialista faz recomendações*. Sindicato dos Hospitais e Clínicas de Porto Alegre. Rio Grande do Sul, 2011. Disponível em: <http://www.sissaude.com.br/sis/inicial.php?case=2&idnot=1751>.
- SÁ, R.M.B.; MOTTA, L.B. ; OLIVEIRA, F.J. *Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório*. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v.10 n.2 Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: [http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1809-98232007000200007&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232007000200007&lng=pt&nrm=iso)
- SOFREDINI, C. *A importância da hidratação*. Portal Nutrição e Exercício. Disponível em: <http://www.nutricaoexercicio.com/2010/09/importancia-da-hidratacao.html>.
- TAVARES, S.M.A. *Distúrbios do Sono*. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. Portal Albert Einstein. Einstein Saúde. Bem estar e qualidade de vida. Abril, 2010. Disponível em: <http://www.einstein.br/einstein-saude/bem-estar-e-qualidade-de-vida/Paginas/disturbios-do-sono.aspx>.
- VALLADÃO, R.; LIMA, P.F.C.; BARROSO, A.R. *A Educação Física Escolar na prevenção de deformidades da coluna vertebral*. Revista Digital EDF Esportes. Ano 14, nº 131. Buenos Aires, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd131/a-educacao-fisica-escolar-na-prevencao-de-deformidades-da-coluna-vertebral.htm>.

## Imagens



• <http://www.sxc.hu/photo/1092493>



• <http://www.sxc.hu/photo/15219>

