



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

ATIVIDADES DO ENSINO REMOTO DE EMERGÊNCIA:

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 9º

PROFESSOR: Ana Laura Teichmann

PERÍODO DE: 27.07.20 a 08.08.20

TEMA INTEGRADOR: SAÚDE PÚBLICA

Semana: 27.07.20 a 01.08.20

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Geralmente, saúde e qualidade de vida são dois temas muito relacionados, uma vez que a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde. Mas não significa apenas saúde física e mental, mas sim que os indivíduos estejam bem consigo mesmos, com a vida, com as pessoas que os cercam, enfim, ter qualidade de vida é estar em equilíbrio.

SAÚDE - significa o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano. Ter saúde é viver com boa disposição física e mental. Além da boa disposição do corpo e da mente, a OMS (Organização Mundial da Saúde) inclui na definição de saúde, o bem-estar social entre os indivíduos.

A saúde de um indivíduo pode ser determinada pela própria biologia humana, pelo ambiente físico, social e econômico a que está exposto e pelo seu estilo de vida, isto é, pelos hábitos de alimentação e outros comportamentos que podem ser benéficos ou prejudiciais. Uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida. É sabido que uma alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar emocional são fatores determinantes para um estado de saúde equilibrado.

Por outro lado, as pessoas que estão expostas a condições precárias de sobrevivência, não possuem saneamento básico (água, limpeza, esgotos, etc.), assistência médica adequada, alimentação e água de qualidade, etc., têm a sua saúde seriamente afetada. As ciências da saúde formam profissionais com conhecimentos na prevenção de doenças, prática assistencial e promoção do bem-estar da população.

As profissões na área da saúde são: Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Serviço Social, Veterinária, entre outras.

A Carta de Ottawa - um dos documentos mais importantes que se produziram no cenário mundial sobre o tema da saúde e qualidade de vida - afirma que são recursos indispensáveis para se ter saúde:

- paz
- renda
- habitação
- educação
- alimentação adequada
- ambiente saudável
- recursos sustentáveis
- equidade
- justiça social

Isto implica no entendimento de que a saúde não é nem uma conquista, nem uma responsabilidade exclusiva do setor saúde. Ela é o resultado de um conjunto de fatores sociais, econômicos, políticos e culturais, coletivos e individuais, que se combinam, de forma particular, em cada sociedade e em conjunturas específicas, daí resultando sociedades mais ou menos saudáveis.

QUALIDADE DE VIDA - é uma expressão que indica as condições de vida de um ser humano e que envolve várias áreas, como o bem físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, como família e amigos e também saúde, educação e outros parâmetros que afetam a vida humana.



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

Existe um método para medir a qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou um questionário para aferir a qualidade de vida. Esse questionário é composto por seis domínios: o físico, o psicológico, o do nível de independência, o das relações sociais, o do meio ambiente e o dos aspectos religiosos.

O IDH - Índice de Desenvolvimento Humano - é um modo de medir a qualidade de vida nos países, comparando riqueza, alfabetização, educação, esperança média de vida, natalidade e outros fatores, é uma maneira de avaliação e medida do bem-estar de uma população.

Para garantir uma boa qualidade de vida, deve-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas consequências, como usar o humor para lidar com situações de stress, definir objetivos de vida que fazem com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida.

Qualidade de vida é diferente de padrão de vida, e muitas pessoas confundem os termos. Padrão de vida é uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis.

Analisando o tema:

Para se melhorar realmente as condições de saúde de uma população - um objetivo social relevante em todas as sociedades -, são necessárias mudanças profundas dos padrões econômicos no interior destas sociedades e intensificação de políticas sociais, que são eminentemente políticas públicas. Ou seja, para que uma sociedade conquise saúde para todos os seus membros, é necessário uma verdadeira ação inter-setorial e as chamadas políticas públicas saudáveis, isto é, políticas comprometidas com a qualidade de vida e a saúde da população.

Além destes elementos chamados estruturais, que dependem apenas parcialmente da decisão e ação dos indivíduos, a saúde também é decorrência dos chamados fatores comportamentais. Isto é, as pessoas desenvolvem padrões alimentares, de comportamento sexual, de atividade física, de maior ou menor estresse na vida quotidiana e no trabalho, uso de drogas lícitas (como cigarro e bebidas) e ilícitas, entre outros, que também têm grande influência sobre a saúde.

Se cada pessoa se preocupar em desenvolver um padrão comportamental favorável à sua saúde e lutar para que as condições sociais e econômicas sejam favoráveis à qualidade de vida e à saúde de todos, certamente estará dando uma poderosa contribuição para que tenhamos uma população mais saudável, com vida mais longa e prazerosa.

Aula 1: Após leitura do texto, responda em seu caderno:

1. Explique a relação entre saúde e qualidade de vida:
2. O que fazer para se garantir uma boa qualidade de vida?
3. Como se mede a qualidade de vida?

Aula 2: Ainda com relação ao texto da aula 1 (Saúde e Qualidade de vida), responda:

1. Como se determina a saúde de um indivíduo?
2. O que é necessário fazer para melhorar as condições de saúde de uma população?
3. O que você tem feito para manter a sua saúde em dia?

Semana: 03.08.20 a 08.08.20

SISTEMA IMUNOLÓGICO X EXERCÍCIO FÍSICO

O sistema imunológico tem como função reconhecer agentes agressores e defender o organismo da sua ação, sendo constituído por órgãos, células e moléculas que asseguram essa proteção. Entre as células do sistema imunológico, encontramos os glóbulos brancos (leucócitos) e células de memória, que desempenham o papel de armazenar durante vários anos ou pelo resto da vida a capacidade de identificar partículas infecciosas, com os quais o organismo já esteve em contato. Ao mecanismo de reconhecimento de antígenos, dá-se o nome de memória imunitária. A resposta imunológica é



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

desencadeada por uma substância estranha ao corpo chamada antígeno. Este pode ser um vírus ou uma bactéria, ou mesmo células ou tecidos de outras pessoas, introduzidos por transfusão de sangue ou transplante. Para os alérgicos, uma resposta imunológica pode ser desencadeada por alérgenos, como a caspa de animais domésticos ou o ácaro da poeira.

Melhorar a função imunológica nos seres humanos, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos, é um dos benefícios da prática regular de exercícios físicos, pois ela acarreta, tanto em pessoas mais jovens quanto em idosos, um aumento na quantidade de células T naïve. Estas células reconhecem e respondem a antígenos novos que nunca entraram no corpo. Sendo assim, são elas que permitem que o nosso sistema imunológico responda rapidamente a agentes estranhos. Essas informações nos permitem concluir que a atividade física ajuda no combate aos agentes infecciosos que nunca invadiram nosso corpo.

As recomendações da OMS para indivíduos saudáveis e assintomáticos são de no mínimo 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos de atividade física por semana para crianças e adolescentes. Esse tempo de atividade física deve ser acumulado durante os dias da semana, podendo ser dividido de acordo com a rotina de cada um. Por outro lado, o exercício físico extremamente intenso pode resultar em respostas negativas ao sistema imunológico, pois o tipo de estresse a que o corpo é submetido pode tornar o organismo mais suscetível à infecções (no caso de atletas envolvidos em longos períodos de treino). O importante é manter-se ativo, principalmente no atual momento (Pandemia de Covid 19).

Aula 1: Com relação ao texto acima, responda em seu caderno:

1. Qual a relação entre sistema imunológico e exercício físico?
2. Qual a função do sistema imunológico?

Aula 2: Ainda com relação ao texto da aula 1 (Sistema Imunológico X Exercício Físico), responda em seu caderno:

1. A intensidade do exercício físico tem influência sobre o sistema imunológico? Explique
2. Como funciona o mecanismo de reconhecimento de antígenos?