

APRESENTAÇÃO

Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **quarta semana**, com os componentes curriculares: **Matemática, Geografia, Biologia, Arte, Inglês, Iniciação Científica e Química**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Na semana passada, conhecemos algumas das realizações de Anísio Teixeira, no âmbito da educação, onde propôs e executou medidas para democratizar o ensino brasileiro, além de defender a experiência do aluno como base do aprendizado.

Para o educador e filósofo Anísio Teixeira, não se aprende apenas ideias ou fatos na escola, mas também atitudes e senso crítico.

A “pílula anisiana” de hoje será voltada para o espaço escolar, um local em que ocorre:

“[...] uma educação em mudança permanente, em permanente reconstrução.” (ANÍSIO TEIXEIRA).

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular**Semana: IV****Componente Curricular: Iniciação Científica****Tema: Obesidade na Adolescência**

Objetivo(s): Identificar hábitos alimentares inadequados vivenciados pelo educando em seu dia a dia; Oportunizar mudanças destes hábitos inadequados através de um trabalho de reeducação alimentar; Conscientizar sobre a necessidade de se praticar uma atividade física prazerosa.

Autores: Sandra Pita e Miwa Yoshida.

I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

TEXTO

Obesidade na adolescência: causas, consequências e como lidar

A obesidade é tida hoje como um problema de saúde pública e sua prevalência, em todas as faixas etárias, vem aumentando em todo o mundo. No Brasil, dados do IBGE de 2014 mostram que 15% das crianças entre 5 e 9 anos e 25% dos adolescentes, têm sobrepeso ou obesidade. O aumento desses índices está relacionado principalmente a fatores ambientais, como a redução do tempo dedicado às atividades físicas e as mudanças de hábitos alimentares, com a diminuição do aporte de frutas e vegetais e aumento do consumo de alimentos industrializados e ricos em açúcares e gorduras, com grande valor calórico. A maioria dos adolescentes obesos apresenta obesidade desde a infância, mais especificamente desde antes dos cinco anos de idade. A manutenção da obesidade está relacionada com diversos fatores, entre eles a idade de início (quanto mais precoce maior o risco) e o grau de obesidade (quanto mais obeso, maior o risco). E a grande maioria dos adolescentes obesos se tornam adultos obesos, sendo maior a relação quanto maior a severidade de obesidade.

A obesidade tem diversas causas. Dentre seus fatores predisponentes estão:

- Fatores genéticos: filhos de pais não obesos têm 9% de possibilidade de se tornarem obesos, se um dos pais for obeso a chance sobe para 40% e se ambos forem obesos sobe para 80%;
- Fatores individuais: cada indivíduo tem suas próprias características de metabolismo, com maior ou menor capacidade de ganhar ou perder peso;
- Fatores ambientais: têm grande influência na obesidade do adolescente, geralmente consequente ao grande aporte de calorias e baixa quantidade de atividades físicas;
- Doenças: doenças endocrinológicas ou síndromes genéticas podem desencadear a obesidade. Muitos são os agravos de saúde relacionados com a obesidade na adolescência, sendo os principais:
- Hipertensão arterial: a obesidade é responsável por 20% dos casos de hipertensão nos adolescentes;
- Diabetes tipo 2: a obesidade pode provocar o aumento da insulina e piorar a sensibilidade à glicose, levando ao diabetes tipo 2 que pode causar problemas cardiovasculares, oculares, renais;
- Dislipidemias: as alterações de colesterol, estão muito relacionadas com a obesidade e podem provocar AVCs, coronariopatias e infarto agudo do miocárdio. Quando as alterações se iniciam na infância ou adolescência, podem provocar a morte súbita na idade adulta;
- Doenças hepáticas e biliares: obesidade é a principal causa destas doenças em crianças e adolescentes;
- Problemas ortopédicos: o excesso de peso pode levar à diversos problemas ortopédicos, incluindo fraturas e dores musculoesqueléticas;
- Problemas oncológicos: pessoas obesas têm maior risco de desenvolver alguns tipos de câncer, como os de endométrio, mamas, intestino, fígado, vesícula e rins;
- Problemas psicossociais: obesos podem desenvolver baixa autoestima, distorção de autoimagem, ansiedade, depressão, isolamento social, transtornos alimentares, além de serem alvos de bullying.

O sobrepeso e a obesidade devem ser combatidos e tratados precocemente. Crianças e adolescentes têm o benefício de se valer do crescimento para melhorar a proporção peso/altura. Além da reeducação alimentar e do estímulo à atividade física, certos hábitos devem ser modificados, tais como comer assistindo televisão e não ter rotina para as refeições. A dieta recomendada é rica em fibras e ômega 3, como verduras, legumes, frutas, castanhas e peixes e pobre em açúcares, sal e gorduras. Os alimentos industrializados devem ser evitados ou controlados. É preciso tomar cuidado para não exagerar na restrição calórica, já que crianças e adolescentes necessitam de energia e nutrientes para o seu crescimento e desenvolvimento. Aconselha-se atividades físicas diárias durante 60 minutos, sendo que 3 vezes na semana devem ser de média a alta intensidade. As famílias obesas devem ter em mente que as pessoas não conseguem modificar seus genes, mas podem melhorar seus hábitos, encorajando seus filhos a se alimentarem de forma saudável e a praticarem atividades físicas. Essas mudanças trazem benefícios para todos os membros da família, inclusive para as próximas gerações, que irão crescer em um ambiente saudável e sem os riscos associados à obesidade.

Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/materias/30726-obesidade-na-adolescencia-causas-consequencias-e-como-lidar>. Acesso em: 14 set. 2020. (Adaptado).

II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA - 2020) Muitos de nós comemos mais do que gastamos. Isso não é novidade. No entanto, a relação entre obesidade e sedentarismo é tão íntima que, muitas vezes, falamos de um, pensando no outro. Estabeleça relações entre obesidade e sedentarismo.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) Encontrar pessoas acima do peso é cada vez mais comum. Para alguns, a preocupação com a saúde é mínima e pode trazer consequências irreparáveis. O mais preocupante nesse fato é que o excesso de gordura no corpo desencadeia problemas de saúde que poderiam ser evitados. Explique quando as doenças ligadas à obesidade podem ser consideradas crônicas.

Vamos continuar praticando!

03. (EMITec/SEC/BA - 2020) Nos dias de hoje, vivenciamos um aumento acentuado de crianças e adolescentes obesos. Pode-se atribuir esse problema:

- a) unicamente aos hábitos dos pais e ao estilo de vida cada vez mais ausente da formação dos filhos.
- b) à influência genética da velocidade metabólica, que, aliada ou não aos maus hábitos familiares, leva ao aumento de peso.
- c) principalmente a desordens emocionais resultantes de conflito e de preferências da família.
- d) à influência genética e ausência de exercícios físicos, além das desordens emocionais e aos hábitos e estilo de vida das famílias.
- e) evitar 'fast food', mas permitir doces e refrigerantes, pois a proibição desses pode levar a quadros de diminuição da autoestima, e assim a transtornos alimentares.

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

- a) Problemas genéticos.
- b) Hábitos alimentares inadequados.
- c) Hipertensão arterial.

- d) Problemas hormonais.
- e) Falta de atividades físicas regulares.

Disponível em: <https://exercicios.mundoeducacao.uol.com.br/exercicios-biologia/exercicios-sobre-obesidade>. Acesso em: 14 set. 2020.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- **Livro didático adotado pela Unidade Escolar.**
- **Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**
Dr. Drauzio Varella explica as principais consequências da Obesidade Infantil. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zWt-Ug5zpKc>. Acesso em: 14 set. 2020.
Como acontece a obesidade. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BLNJycA9o6Y>. Acesso em: 14 set. 2020.
- **Para saber mais acesse o link:**
Obesidade é fator de risco para Covid independentemente de outros fatores como idade ou doenças, diz estudo. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/09/03/obesidade-e-fator-de-risco-para-covid-independentemente-de-outros-fatores-como-idade-ou-doencas-diz-estudo.ghtml>. Acesso em: 14 set. 2020.

IV. GABARITO COMENTADO

GABARITO COMENTADO

Questão 01. As transformações ocorridas no estilo de vida moderno, o acesso aos produtos industrializados e refeições rápidas com alto valor energético, aliados a falta de atividade física e ao sedentarismo, levaram aumento da obesidade.

Questão 02. A obesidade acarreta um risco aumentado de inúmeras doenças crônicas como diabetes melito, dislipidemias, doenças cardíacas e cerebrovasculares, entre outras.

Questão 03. Alternativa: d. As causas do aumento da incidência da obesidade entre os jovens estão ligadas a fatores genéticos, ausência de atividade física, fatores emocionais e ambientais.

Questão 04. Alternativa: c. A obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento de hipertensão arterial. Sendo assim, a hipertensão pode ser considerada como uma consequência, e não uma causa da obesidade.