

SEQUÊNCIA DIDÁTICA Nº 04

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

COORDENAÇÃO TÉCNICA: LURDES MARINA ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA: ANA PAULA

I TRIMESTRE		
SEMANA / PERÍODO	12/05 a 23/05	Nº de aulas: 4
TURMA:	9 ° ANO	
OBJETO DE CONHECIMENTO	DOENÇAS CRÔNICAS / SEDENTARISMO	
HABILIDADES:	(EF09EF21IT) Reconhecer a importância da alimentação e exercício físico para o funcionamento do organismo fazendo associação as doenças crônicas e transtornos alimentares. (EF09EF22IT) Vivenciar, com ênfase no caráter inclusivo e social diferentes jogos tabuleiros e mesa presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo, respeitando e valorizando as diferenças individuais. (EDF6-9) Vivenciar práticas individuais e coletivas em circuitos, atividades recreativas e jogos pré-desportivos, desenvolvendo habilidades motoras, cooperação e estratégias para a prática esportiva.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	• Conhecer os tipos de doenças crônicas existentes. • Identificar as causas e consequências das doenças crônicas. • Reconhecer a importância da atividade física regular para a manutenção da saúde, qualidade de vida e prevenção de doenças. • Desenvolver habilidades motoras, fortalecer a cooperação entre os estudantes e promover o respeito às regras por meio de jogos pré-desportivos. • Estimular a empatia, o desenvolvimento do raciocínio lógico, a tomada de decisão e o respeito às regras através dos jogos de tabuleiro. • Entender as consequências e os riscos do sedentarismo para a saúde física e mental.	
RECURSOS NECESSÁRIOS:	Jogos de tabuleiro Quadro Pincel atômico Apagador Bola Apito Cronômetro	

**ATIVIDADES PROPOSTAS PELOS PROFESSORES: EWELYN MENDONÇA, IGOR BORGES,
MANOEL MIDLEJ.**

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA

AULA 01

1º momento: Levantamento de conhecimentos prévios:

- Vocês sabem o que são doenças crônicas?
- Existe alguém em sua família ou você conhece alguém que possui algum tipo de doença crônica?
- Por que vocês acham que precisamos aprender e conhecer sobre as doenças crônicas?
- Você sabe o que é sedentarismo?
- Qual a relação entre sedentarismo e envelhecimento?
- Quais as consequências do sedentarismo para a saúde física e mental?

Introdução do objeto de conhecimento. O objeto de conhecimento pode ser trabalhado de várias formas, explanação do conteúdo no quadro, pesquisa, vídeos.

Sugestões de vídeos e links para abordar o objeto de conhecimento:

O que são doenças crônicas?

<https://www.youtube.com/watch?v=XketwCLsLt8>

06:04

O que você precisa saber sobre as doenças crônicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=XgEfqM6bgYo>

3:11

Sedentarismo: Atividades físicas previnem doenças físicas e mentais

<https://www.youtube.com/watch?v=Fs3UACyJ4v8>

1:12

Sedentarismo: o pai de todos os males

<https://www.youtube.com/watch?v=Hvte3XpPceQ>

5:19

AULA 02

1º momento: Vivência Prática – Futsal

A vivência prática de futsal tem como objetivo proporcionar aos participantes o desenvolvimento técnico, tático e físico.

O futsal, por ser um esporte dinâmico e coletivo, contribui significativamente para o aprimoramento da coordenação motora, do raciocínio rápido e do espírito de equipe, no caso o trabalho cooperativo.

Nessa aula o professor promoverá a divisão de duas equipes ou mais, com cinco de cada lado no máximo.

O tempo de cada partida será de comum acordo com a quantidade de alunos. Se tiver mais alunos (mais de dez) para participar do jogo, podemos adotar o sistema de cinco minutos ou dois gols.

AULA 03

"Neste momento, o professor irá revisar o conteúdo da primeira aula, realizar a leitura do texto '*Doenças Crônicas e Sedentarismo*' com os alunos e, em seguida, orientá-los na resolução da atividade proposta."

1º momento: Texto Explicativo e Atividade Escrita

Tema: Doenças Crônicas e Sedentarismo

Leitura do Texto: Doenças Crônicas e Sedentarismo

As doenças crônicas são aquelas que têm longa duração e, geralmente, progressão lenta. Entre as mais comuns estão a hipertensão (pressão alta), o diabetes, problemas cardíacos e doenças respiratórias. Diferente de uma gripe, por exemplo, essas doenças não desaparecem com alguns dias de tratamento e podem acompanhar a pessoa por toda a vida.

Essas doenças podem surgir por diversos fatores: genética, alimentação inadequada, consumo de álcool e cigarro, estresse e, principalmente, o sedentarismo. O **sedentarismo** é a falta de atividade física regular. Ficar muito tempo sentado, deitado ou sem se movimentar pode parecer confortável, mas ao longo do tempo pode trazer sérios riscos à saúde.

À medida que envelhecemos, nosso corpo tende a se movimentar menos, o que aumenta o risco de desenvolver doenças crônicas. Por isso, é essencial manter uma rotina de **atividade física**, mesmo que leve, como caminhadas, danças ou jogos recreativos. Exercícios ajudam não só o corpo, mas também a mente, prevenindo a depressão e a ansiedade.

Aprender sobre doenças crônicas e sedentarismo é importante porque nos permite cuidar melhor da nossa saúde e incentivar quem está à nossa volta a adotar hábitos mais saudáveis.

Atividade

1. Com suas palavras, explique o que são doenças crônicas. Dê dois exemplos.
2. O que é sedentarismo e por que ele é perigoso para a saúde?
3. Qual é a relação entre o sedentarismo e o envelhecimento?
4. Liste pelo menos 3 consequências do sedentarismo para a saúde física e mental.
5. O que você pode fazer no seu dia a dia para evitar o sedentarismo?
6. Escolha um dos vídeos sugeridos pelo professor e escreva um pequeno resumo com as ideias principais apresentadas.

AULA 04

AULA PRÁTICA

1º momento: 🧠 Jogos de Tabuleiro e Jogos de Mesa

Organização da turma:

O professor organizará os estudantes em pequenos grupos, respeitando o número de participantes indicado para cada jogo. Dessa forma, todos poderão se envolver ativamente nas partidas, garantindo a participação equilibrada.

Rodízio entre os jogos:

As equipes realizarão um sistema de rodízio entre os diferentes jogos disponíveis. Assim, todos os grupos terão a oportunidade de experimentar cada jogo, explorando diferentes estratégias, regras e dinâmicas.

Importância da atividade:

Além de proporcionar um momento divertido e descontraído, os jogos desenvolvem habilidades importantes como: tomada de decisão, trabalho em equipe, respeito às regras, resolução de problemas e pensamento estratégico.

Objeto de conhecimento: Doenças crônicas

9º Ano

Doenças crônicas são aquelas que duram mais de um ano e precisam de cuidados médicos praticamente constantes. Elas têm uma duração que pode variar de meses a anos, ou mesmo a vida toda. Geralmente, o início da doença é gradual e não é repentino. A progressão da doença é geralmente lenta, embora algumas possam ter fases de agudização. Muitas doenças crônicas são o resultado de uma combinação de fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida.

Câncer, diabetes e problemas cardiovasculares são as mais recorrentes, ou seja, aquelas que estão na lista que reúne as principais causas de morte no Brasil e no mundo segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O QUE SÃO DOENÇAS CRÔNICAS?

As doenças crônicas não são emergências médicas, que necessitam de atendimento imediato. Por outro lado, podem ser bastante graves e precisar de cuidados ao longo de muitos anos ou até mesmo da vida toda. Certas condições, como o câncer, precisam ser monitoradas mesmo quando não há mais sintomas ou presença de tumores. O grupo também inclui doenças cujos sintomas precisam ser tratados ao longo da vida e, portanto, não têm cura. Além disso, certas doenças crônicas são assintomáticas e apresentam picos de sintomas apenas durante alguns períodos. Dentre as principais doenças crônicas, algumas delas – **cardiovasculares, câncer, pulmonar obstrutiva crônica e diabetes tipo 2** – possuem fatores de risco que são comuns e evitáveis. Pressão alta, colesterol alto e excesso de peso, por exemplo, são alguns dos fatores que podem ser evitados ou controlados pela adoção de bons hábitos. Dieta saudável, prática de atividades físicas e não fumar são práticas que devem ser adotadas de forma perene.

Exemplos de Doenças Crônicas:

- **Doenças Cardiovasculares:** Hipertensão, doença coronária, acidente vascular cerebral.
- **Doenças Respiratórias Crônicas:** Asma, bronquite, DPOC (Doença pulmonar obstrutiva crônica).
- **Doenças Metabólicas:** Diabetes, obesidade, colesterol alto.
- **Doenças Mentais:** Depressão, ansiedade, transtornos de humor.
- **Câncer:** Muitos tipos de câncer.
- **Doenças Autoimunes:** Artrite reumatoide, lúpus.

AS PRINCIPAIS DOENÇAS CRÔNICAS

Diabetes: Para entender a diabetes, vamos ter em mente que a glicose é um tipo de açúcar (carboidrato) utilizado pelo corpo para produzir energia. Quando comemos frutas, arroz e batata, por exemplo, nosso organismo quebra as moléculas presentes no alimento e libera glicose na corrente sanguínea. Para metabolizar a glicose, o pâncreas produz o hormônio insulina, que transforma o açúcar ingerido em energia para o corpo. O diabetes é caracterizado justamente pela incapacidade do corpo de produzir insulina e de usá-la de forma eficaz, o que resulta em níveis elevados de glicose no sangue (hiperglicemia). Existem diferentes tipos de diabetes, que podem ser diagnosticados ainda na infância ou adolescência (**diabetes tipo 1**), na fase adulta (**diabetes tipo 2**) ou na gravidez (**diabetes gestacional**). Os sintomas variam de acordo com o tipo da doença, mas podem incluir fome, sede e vontade de urinar frequentes, assim como fraqueza e cansaço. A diabetes não tem cura. A manutenção dos sintomas deve ser feita por toda a vida.

Doenças cardiovasculares: As doenças cardiovasculares se referem a vários tipos de doenças que envolvem o coração e os vasos sanguíneos, como doença coronária, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca. A doença cardíaca coronária é a mais comum dentre as cardiovasculares. Ocorre

quando uma substância se acumula no coração e estreita as artérias, dificultando a passagem do sangue. Ela pode provocar o ataque cardíaco, também conhecido como infarto, que ocorre quando uma artéria fica completamente bloqueada. As doenças cardíacas são as principais causas de morte no mundo, assim como uma das principais condições crônicas. As doenças cardiovasculares são um conjunto de problemas que atingem o coração e os vasos sanguíneos, e que surgem com a idade, normalmente relacionadas a hábitos de vida pouco saudáveis, como alimentação rica em gordura e falta de atividade física, por exemplo. No entanto, as doenças cardiovasculares também podem ser diagnosticadas logo ao nascimento, como é o caso das cardiopatias congênitas. Além disso, as doenças cardiovasculares podem acontecer como consequências de infecções por vírus, fungos ou bactérias, que provocam a inflamação do coração, como no caso da endocardite e da miocardite.

Hipertensão: é caracterizada pelo aumento da pressão arterial, normalmente acima de 130 x 80 mmHg, o que pode influenciar no bom funcionamento do coração. Essa situação pode acontecer devido ao envelhecimento, falta de exercício, aumento do peso ou consumo excessivo de sal, por exemplo. No entanto a hipertensão também pode acontecer como consequência de outras situações, como diabetes ou doenças renais, por exemplo. O aumento da pressão arterial normalmente não causa sintomas, mas em alguns casos pode ser percebido por meio de alguns deles, como tontura, dor de cabeça, alterações na visão e dor no peito, por exemplo. É recomendado fazer seguimento da hipertensão com um clínico geral ou cardiologista, pois pode ser necessário fazer uso de medicamentos, além de uma dieta pobre em sal.

Doenças respiratórias: estão entre as crônicas mais recorrentes. A doença obstrutiva crônica pulmonar reúne uma série de condições que afetam os pulmões, como bronquite, enfisema e alguns tipos de asma. Em geral, pessoas com essas condições têm dificuldades para respirar, pois menos ar flui pelos tubos (vias aéreas) até os pulmões. Não há cura para a maioria das doenças respiratórias, como a asma. No entanto, os sintomas podem ser gerenciados, assegurando a qualidade de vida do paciente. Condição em que as vias aéreas de uma pessoa ficam inflamadas, estreitas e inchadas, além de produzirem muco extra, o que dificulta a respiração.

A asma pode ser leve ou interferir nas atividades diárias. Em alguns casos, pode levar a um ataque com risco de vida. A asma pode causar dificuldade para respirar, dor no peito, tosse e respiração ofegante. Às vezes, os sintomas podem aparecer repentinamente. A asma geralmente pode ser controlada com inaladores de resgate, que tratam os sintomas, e inaladores de controle (esteroides), que os previnem. Os casos graves podem exigir inaladores de ação prolongada que mantêm as vias aéreas abertas, bem como esteroides orais.

Obesidade: Estar obeso significa que o acúmulo de gordura corporal no organismo está superior ao saudável, o que pode provocar problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, aumento do colesterol, diabetes, distúrbios musculoesqueléticos e alguns tipos de câncer. A obesidade é considerada uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde e também pode trazer impactos emocionais, como depressão. No Brasil, estima-se que 20% esteja obesa. O sedentarismo e a alimentação inadequada e excessiva são as principais causas da doença.

[HTTPS://WWW.DANONENUTRICIA.COM.BR/ADULTOS/SAUDE/DOENCAS-CRONICAS--SAIBA-QUAIS-SAO-AS-MAIS-RECORRENTES](https://www.danonnutricao.com.br/adultos/saude/doencas-cronicas--saiba-quaes-sao-as-mais-recorrentes)

SEDENTARISMO

O sedentarismo pode ser definido, de uma maneira resumida, como a falta da prática de exercícios físicos regulares. Muitas pessoas em nosso planeta são sedentárias e esse hábito, juntamente com uma alimentação inadequada, tem gerado uma série de problemas graves para a saúde da população. Como sabemos, a atividade física é uma maneira importante de prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como problemas cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. As pessoas sedentárias apresentam até 30% mais riscos de desenvolver esses problemas. Não podemos nos esquecer ainda da obesidade que é também um problema de saúde crônico, que além de afetar negativamente a saúde física da pessoa, afeta diretamente a autoestima. A prática de atividades físicas melhora a autoestima e alivia o estresse. Percebemos, portanto, que a atividade física é importante nos mais variados aspectos da nossa vida e é essencial para uma vida mais saudável e um envelhecimento tranquilo.

Algumas dicas práticas podem ajudar a escolher a melhor forma de retomar as atividades físicas. Se utiliza transporte público para ir ao trabalho, desça alguns pontos antes. Os minutinhos de caminhada não resolvem o problema, mas já ajudam um pouco. Fazer algo que gosta também é importante. Se não gostar de musculação, tudo bem, não há nenhum problema nisso. No entanto, é quase impossível que não exista nenhuma prática que lhe agrade. Experimentar diferentes modalidades esportivas pode ser uma alternativa, até descobrir com qual se identifica mais. Ao fazermos algo que gostamos, essa atividade se torna um momento de prazer, ótimo aliado para detonar o estresse. Além disso, se você gosta mesmo de um exercício, é bem provável que os pretextos e a preguiça não acabem com a sua motivação. Veja algumas sugestões: Danças; Lutas; Ginástica; Natação; Musculação; Pilates; Yoga; Ciclismo; Corrida.

Consequências para a Saúde:

- **Doenças Cardiovasculares:** O sedentarismo está diretamente ligado ao aumento do risco de doenças cardíacas, como infarto, derrame cerebral e morte súbita.
- **Diabetes Tipo 2:** A falta de atividade física contribui para o desenvolvimento de resistência à insulina e, conseqüentemente, para o aumento do risco de diabetes.
- **Obesidade:** O sedentarismo leva ao acúmulo de gordura corporal, contribuindo para o desenvolvimento da obesidade.
- **Outras Doenças:** O sedentarismo também está associado a outras doenças, como hipertensão, alguns tipos de câncer, problemas de articulação, osteoporose, depressão e ansiedade.

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>