

Objetivos da aula

- Identificar os processos de desenvolvimento físico, compreendendo as suas características.
- Compreender a função das medidas antropométricas e do IMC.

Juliana Landolfi – Assessoria de Educação Física SPE

Clique e ouça a introdução da aula.



Faça a leitura do QR code

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

O crescimento corresponde ao processo que gera alterações nas dimensões (tamanho) do corpo inteiro ou de partes específicas. Ele está relacionado ao tempo, contado desde o nascimento até a idade adulta.

Já o desenvolvimento está relacionado às modificações que trazem melhorias a órgãos e sistemas corporais, bem como às suas funções.

VAMOS CALCULAR O SEU IMC?

O IMC é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a principal fórmula para a verificação de sobrepeso, obesidade, baixo peso ou desnutrição. Porém, ele não é suficiente para definir a situação do indivíduo.

Para que uma avaliação seja concluída, outras medidas e exames devem ser realizados. Calcule seu IMC e verifique sua classificação e sugestões de exercícios físicos e atividades físicas clicando na fórmula abaixo.

$$\text{Fórmula do IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

#BULLYING X PESO CORPORAL

Uma pesquisa realizada pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) apontou que o peso corporal é o fator predominante para a ocorrência de bullying nas escolas brasileiras.

Dos estudantes entrevistados, 54% dos que se consideram muito gordos afirmam sofrer bullying em função do peso. O contrário também acontece: 34% das meninas que se consideram muito magras se sentem isoladas.



MEXA-SE

O sedentarismo é hoje uma pandemia entre os adolescentes brasileiros.

Neste período de isolamento é fundamental manter-se em movimento, isso também ajudará a manter sua condição de saúde.

Escolha a atividade física ou exercício físico proposto em nosso Bingo do Autocuidado que você mais gosta e mexa-se! (Clique na imagem ao lado)

Que tal convidar um ou mais colegas de classe para se exercitarem junto com você? Existem diversas plataformas de comunicação por videoconferência que permitem esse tipo de atividade.

Caso queira, compartilhe nosso bingo do autocuidado em suas redes sociais com a #specomvoceedf circulando as atividades realizadas ao longo do dia.



CHECK LIST DA AULA

- Identificar os processos de desenvolvimento físico, compreendendo as suas características. ✓
- Compreender a função das medidas antropométricas e do IMC. ✓