





Linguagens e suas Tecnologias - Ensino Médio - EDUCAÇÃO FÍSICA - 1º Série

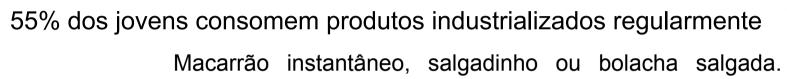
## **Roteiro**

Unidade 3	Unidade 4	
CORPO SAÚDE E NUTRIÇÃO	CORPOS SARADOS SÃO CORPOS SAUDÁVEIS?	
Exercícios Físicos e alimentação saudável	Discutindo padrões corporais	
Balanceando a Alimentação	Corpos Sarados são sempre corpos saudáveis?	
Dieta Radical x Reeducação Alimentar	Alterações da imagem corporal	
Balanço Energético	Transtornos Alimentares	









42% ingerem hambúrguer e/ou embutidos.

43% ingerem bolachas recheadas, doces ou guloseimas. (Ministério da Saúde, 2017)

Como está sua alimentação?





## CORPO, SAÚDE E NUTRIÇÃO



A alimentação deve ser considerada um fator importante para a prática de exercícios e atividades físicas.

Embora exista a reprodução, principalmente pela mídia, de muitas opiniões e conceitos a respeito da relação entre alimentação e exercícios físicos, é importante que, nas aulas de Educação Física, esses conteúdos sejam analisados com base em conhecimentos concretos, que respeitem a **singularidade de cada indivíduo**.





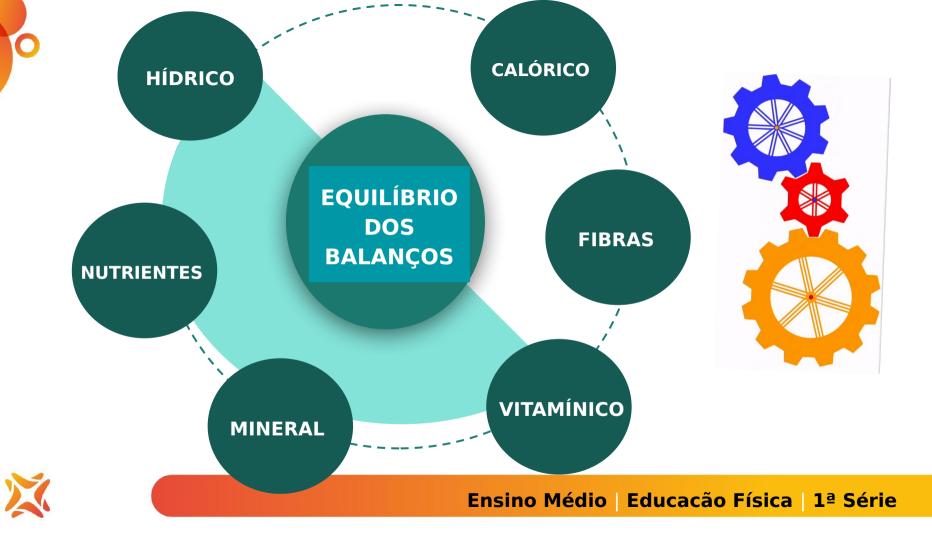
# EXERCÍCIOS FÍSICOS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A Educação Física, como a área do conhecimento que trata dos saberes ligados ao corpo, interage com outras disciplinas, como <u>Química</u>, <u>Biologia</u> e <u>Física</u>.

É por meio de uma alimentação balanceada que recebemos a energia necessária para que o corpo mantenha um funcionamento correto e nos possibilite a realização das atividades diárias, incluindo a prática de exercícios físicos.







## **BALANÇO HÍDRICO**

A água atua nas reações enzimáticas e na termorregulação, o que a torna essencial para a vida e é fundamental para a prática saudável de exercícios físicos.



A baixa ingestão de água pode aumentar a temperatura corporal e a frequência cardíaca, o que ocasiona maior sensação de cansaço e desgaste durante as atividades.







Ao mesmo tempo que ingerimos calorias por meio da alimentação, gastamos calorias pelo metabolismo basal (energia necessária para nos manter vivos) e pela prática de atividades e exercícios físicos.

Para que o indivíduo não engorde ou fique sem energia para se exercitar, é necessário um equilíbrio entre o consumo e o gasto energético.





### **BALANÇO MINERAL**

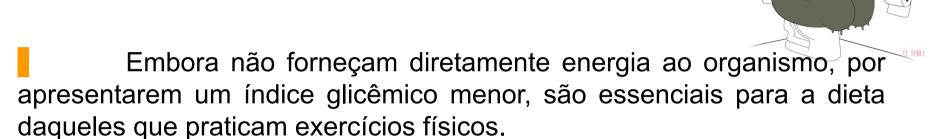


A transpiração ocasionada durante a prática de exercícios provoca a perda de substâncias como magnésio, sódio, cloro e potássio – déficit que prejudica, entre outras ações corporais, a contração muscular e a recuperação pós-treino.

O consumo de minerais, que já é vital em condições normais, é ainda mais importante para indivíduos que realizam exercícios físicos.







As fibras contribuem para controlar a absorção de glicose e de gorduras, realizar a síntese do colesterol e melhorar a função intestinal.





## **BALANÇO VITAMÍNICO**



Para a prática de exercícios físicos, as principais vitaminas a serem ingeridas são as do complexo B (leite e derivados, leguminosas, frutas, carnes, aves, peixes e vegetais).

Alimentação saudável fornece todas as vitaminas importantes para o funcionamento do organismo.





## **BALANÇO NUTRIENTES**



Em termos gerais, devemos ingerir em média 15% de proteínas, 25% de lipídios e 60% de carboidratos. Contudo, quando praticamos exercícios físicos regularmente, principalmente os que exigem força, o consumo de proteína pode ser aumentado.

A quantidade de carboidratos ingeridos também é importante, pois está relacionada ao armazenamento de glicogênio muscular, substância central para a realização de exercícios.







O índice glicêmico indica a velocidade com que a glicose de um alimento fica disponível no sangue. Quanto maior esse índice, mais rapidamente a glicose chega aos tecidos em forma de energia, durante o exercício físico.

Entre os grupos alimentares, os carboidratos são os que têm maior índice glicêmico. Além deles, alimentos de índice glicêmico moderado ou baixo também devem ser incluídos na alimentação pré e pós-treino.



ARRIBA	Consumo	Exemplos de alimentos	
Alimentos com índice glicêmico alto	Entram rapidamente na corrente sanguínea. É melhor consumi-los durante ou logo após o exercício.	Bolos, barras de cereais, alimentos com farinha branca, mel, sacarose.	
Alimentos com índice glicêmico moderado	Entram moderadamente na corrente sanguínea. É melhor consumi-los antes e durante os exercícios.	Aveia, banana, laranja, arroz, batata-doce, chocolate.	
Alimentos com índice glicêmico baixo	Entram lentamente na corrente sanguínea. É melhor consumi-los antes do exercício, por agirem de forma preventiva, mantendo o nível de glicose sanguínea.	Maçã, iogurte, leite, amendoim, alimentos integrais, frutose.	



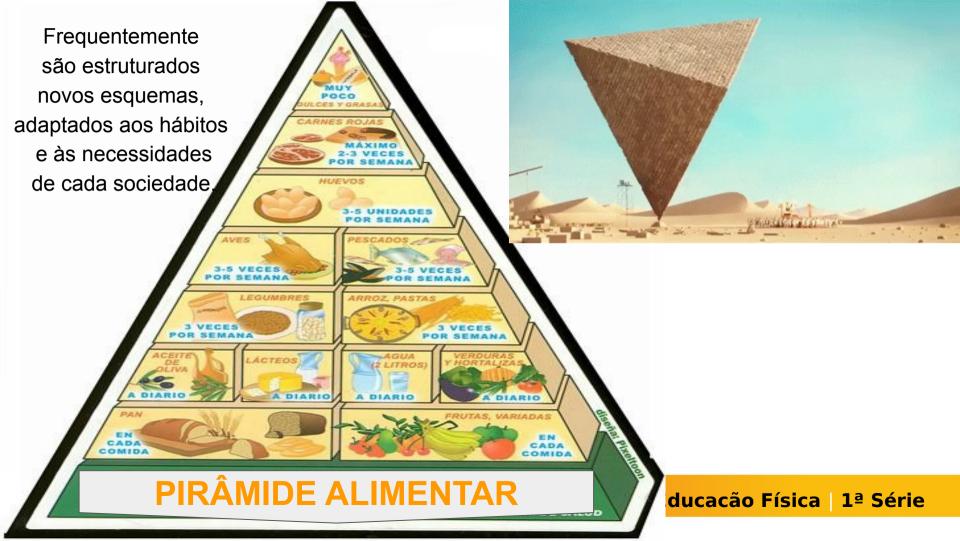
## Balanceando a Alimentação



O uso da pirâmide alimentar é indicado para se definir uma rotina alimentar contemplando o consumo de diversos tipos de alimentos. Ela ajuda a compreender a necessidade de consumir alimentos diversificados em quantidades suficientes para compor uma dieta nutricional adequada.

Pirâmide alimentar é um esquema gráfico que distribui os tipos de alimento indicando, aproximadamente, qual quantidade de cada um deve ser ingerida. O primeiro esquema alimentar em formato de pirâmide foi delineado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, em 1991.







## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ADOLESCÊNCIA





## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ADOLESCÊNCIA

Na adolescência, você pode ganhar, em curto prazo, cerca de 20% de sua altura e 50% do seu peso.

Além de muitas mudanças físicas, a preocupação com a imagem corporal e, consequentemente, com os padrões de beleza é intensificada.





# Seguir o indicado nas pirâmides alimentares não substitui a necessidade de acompanhamento nutricional profissional.





# DIETA RADICAL X REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Com certeza você já ouviu falar das dietas da lua, da sopa, do chá, da água de berinjela, do suco de limão, *low carb*, da proteína... e também ouviu que elas duraram pouco ou não surtiram efeito, né?





# Importante entender <u>Perda de massa e de gordura – Não existe mágica</u>

Antes de tudo precisamos nos alimentar de forma saudável para manter o correto funcionamento de seu organismo.

Portanto, emagrecer com saúde SÓ É POSSÍVEL comendo corretamente, sem se privar de alimentos ou pular refeições.



# ENTENDENDO O QUE É DIETA E REGIME E SUAS IMPLICAÇÕES

A maior parte das dietas que prometem resultados imediatos não são balanceadas e podem causar deficiência de certos nutrientes (vitaminas e sais minerais).

Algumas até proporcionam o emagrecimento a curto prazo, porém como consequência tem o retorno do que foi eliminado, pois o indivíduo não consegue realizá-las de forma adequada por muito tempo.



# ENTENDENDO O QUE É DIETA E REGIME E SUAS IMPLICAÇÕES

Na maioria das vezes, a pessoa recupera o que emagreceu e o ganho de massa ou gordura é maior.

#### **EFEITO SANFONA ou YO-YO (ioiô)**

Em vez de uma dieta radical, é importante fazer uma reeducação alimentar.

Mantendo hábitos saudáveis. Sem esquecer da necessidade de diversificar os grupos alimentares.



#### **DIET X LIGHT**

Os produtos *Diet* e *Light* estão presentes em mais de 35% das casas brasileiras. (Abiad)



De 1998 a 2008 o crescimento foi de 800%.

Você sabe a diferença entre os produtos?

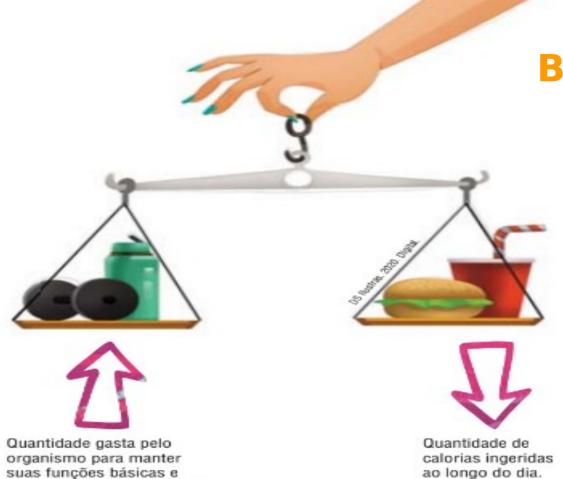
Os dois tipos ajudam a emagrecer?

Chocolate *light* e o *diet* – Qual não tem açúcar na sua fórmula?

E afinal, refrigerante zero é a mesma coisa que *light*?



Diet	x	Light
O termo só pode ser aplicado a alimentos destinados a dietas com restrição de nutrientes, como carboidrato, gordura, proteina ou sódio. Um chocolate diet, por exemplo, não contém açúcar. Já uma bebida diet deve possuir um teor de açúcar menor que 0,5 g/100 mL — esse limite pode ser maior nos refrigerantes dietéticos em que é adicionado suco de fruta.		O termo "light" pode ser utilizado em produtos que tenham baixo ou reduzido valor energético ou valor nutricional. Os alimentos light devem ter no máximo 40 kcal/100 g em produtos sólidos. No caso de bebidas, a proporção é de até 20 kcal/100 mL ou a redução mínima de 25% em termos de calorias, em comparação com produtos similares convencionais. []
Os consumidores de produtos diet normalmente apresentam condições metabólicas ou fisiológicas específicas. Precisam de alimentos especialmente formulados, que eliminam ou substituem algum componente, como o açúcar (diabeticos) e o sai (hipertensos).	Consumidores	São pessoas saudáveis que buscam produtos com menos calorias ou com quantidade reduzida de algum nutriente, em comparação com o mesmo alimento em sua fórmula convencional. Esses alimentos são recomendados, por exemplo, em dietas para perder peso.
É comum produtos diet serem associados a emagrecimento, mas muitas vezes o valor energético não é menor do que o de produtos convencionais.  Pode ate ser maior. O chocolate diet não contém açúcar, mas é gorduroso e calórico — mais que o similar não diet. Em outros casos, o nutriente eliminado (sódio ou proteina, por exemplo) pode não interferir na quantidade de calorias.	Mitos	Produtos light só ajudam a perder peso caso haja diminuição significativa no teor de algum nutriente energético. Iambem e importante ressaltar que o consumo em excesso de um produto que contém menos calorias em relação ao original pode encadear a ingestão de uma quantidade igual ou até maior de calorias, comparada ao consumo moderado de algo não light.
No chocolate <i>diet</i> , o açúcar é substituído pelo adoçante. Para preservar a consistência e torná-lo mais palatável, o fabricante muitas vezes adiciona gordura à fórmula, por isso o valor calórico aumenta. Assim, o produto e indicado para os diabéticos, mas não traz vantagem para quem quer perder peso.	Chocolates	O chocolate <i>light</i> traz a redução de algum nutriente específico ou do valor energético. É preciso consultar a tabela nutricional, na embalagem, para saber se essa redução é conveniente para a dieta do consumidor. Para quem tem alguma restrição alimentar, o chocolate <i>light</i> pode não ser o mais indicado.



para realizar as atividades diárias e os exercícios físicos praticados.

**Balanço Energético** 

Este balanço está relacionado ao equilíbrio

ao longo do dia.



## **Balanço Energético**

Se o resultado da operação calorias ingeridas versus calorias gastas for um balanço energético positivo, significa que a ingestão de calorias é maior do que o gasto; nesse caso, doenças como a obesidade podem ser desenvolvidas. De maneira oposta, se o balanço energético for negativo, significa que o gasto de calorias é maior do que a ingestão; nesse caso, há perda de peso, o que, em medidas extremas, pode causar desnutrição.

Em qualquer um desses casos, o balanço energético não está em equilíbrio e, para alterá-lo, é preciso reorganizar a rotina alimentar aliando-a à prática de atividades físicas. Portanto, a realização de exercícios físicos deve fazer parte de sua rotina independentemente do resultado do balanço energético. O que varia, a depender se o resultado for negativo ou positivo, é a frequência e a intensidade com que os exercícios devem ser realizados.











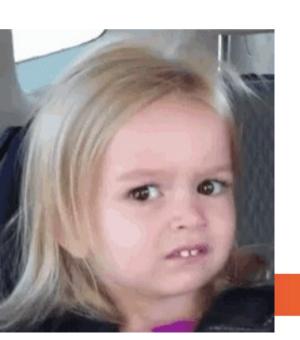
#### MICHAEL PHELPS

Le deberían dar medalla de oro... por el HÍGADO que tiene









## Suar emagrece?



Suar emagrece! *Sorry*, mas isso não é verdade. Quando suamos, perdemos água e sais minerais, que são essenciais para a vida e devem ser repostos com urgência. O suor é um fluido expelido pela pele em virtude do sistema de termorregulação do corpo, necessário para que a temperatura corporal não suba a patamares prejudiciais à saúde. O líquido perdido precisa ser reposto para a manutenção das atividades vitais do corpo.

Depois de uma sauna, por exemplo, observa-se uma redução da massa corporal, mas, assim que a pessoa ingere água, o líquido perdido é reposto e a massa volta ao normal. Por isso, o ideal é realizar exercícios físicos com uma temperatura agradável. E nada de colocar casacos ou roupas quentes, beleza?



## 0

### **Gasto Calórico**

Você imagina quantas calorias você gasta lendo? Ou lavando a louça? E dançando?

Na tabela ao lado, estão indicadas as guilocalorias gastas em atividades simples do dia a dia, durante um período de 1 hora. Para saber quantas calorias você gasta realizando essas atividades – uma vez que o gasto calórico varia de pessoa para pessoa, pois depende do biotipo, do metabolismo e da genética de cada um -, é preciso multiplicar os valores indicados por sua massa.

Atividade	Kcal (quilocaloria)/hora		
Andar	2,86		
Andar depressa	4,28		
Cantar	1,74		
Correr	8,14		
Dormir	0,93		
Lavar louças	2,06		
Ler	1,5		



### **Gasto Calórico**

Esta próxima tabela foi elaborada com base em uma pessoa de 60kg de massa corporal, realizando exercícios físicos durante 30 minutos.



Atividade	Gasto calórico (kcal)/30 min	Atividade	Gasto calórico (kcal)/30 min	Atividade	Gasto calórico (kcal)/30 min
Jogar videogame	50	Jogar frescobol	190	Lutar jiu-jítsu	280
Andar a cavalo	81	Dançar	200	Remar	280
Alongamento	90	Ginástica	200	Lutar judô	285
Jogar vôlei de	105	aeróbica	200	Lutar caratê	290
quadra	100	Jogar futevôlei	200	Body combat	300
Andar de bicicleta	126	Esgrima	240	Jogar handebol	300
Ginástica		Escalar paredão	245	Jogar squash	315
localizada	130	Bicicleta	250	Step	315
Jogar tênis	130	ergométrica		Jogar polo	202
(dupla)	(dupla)	Nadar <i>crawl</i>	255	aquático	320
Hidroginástica	150	Jogar capoeira	270	Jogar futebol	330
Musculação leve	160	Andar acelerado	276	Spinning	400
Body pump	190	Jogar basquete	280	Correr a 12 km/h	445

## Obesidade causa doenças

#### Obesidade causa doença

A obesidade tornou-se uma epidemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde, ligada à Organização das Nações Unidas. O problema vem atingindo um número cada vez maior de pessoas em todo o mundo. e entre as principais causas desse crescimento estão o modo de vida sedentário e a má alimentação. Segundo um médico especialista em cirurgia de redução de estômago, a taxa de mortalidade entre homens obesos de 25 a 40 anos é 12 vezes maior quando comparada à taxa de mortalidade entre indivíduos de peso normal. O excesso de peso e de gordura no corpo desencadeia e piora problemas de saúde que poderiam ser evitados. Em alguns casos, a boa notícia é que a perda de peso leva à cura, como no caso da asma, mas em outros, como o infarto, não há solução.



CI TERR





## Unidade 4



# Co

Corpos sarados são sempre saudáveis?

Os padrões de beleza atuais sugerem que as pessoas devem ser magras e associam a ideia de magreza à saúde

Que somente poderia ser conquistada por meio de uma rotina alimentar disciplinada e a prática diária de exercícios físicos.





Quando observamos capas de revistas ou fotos publicadas em perfis de celebridades nas redes sociais, podemos refletir sobre esses padrões. A prática de exercícios físicos aparece como elemento fundamental para alcançar esse padrão, que envolve ideais de beleza, saúde, performance, felicidade e juventude. Essa relação com o corpo também demonstra capacidade de autocontrole e disciplina, apresentando como resultado um corpo controlado, firme, sem gorduras ou músculos flácidos. Ligado a isso, tem-se o investimento de empresas, que buscam atrelar a imagem de seus produtos às pessoas que apresentam esse perfil, mantendo-o exposto para os milhões de seguidores que buscam esse mesmo padrão, mesmo que somente por meio do uso de roupas, acessórios, produtos de beleza e alimentação.



#### **Fisiculturismo**

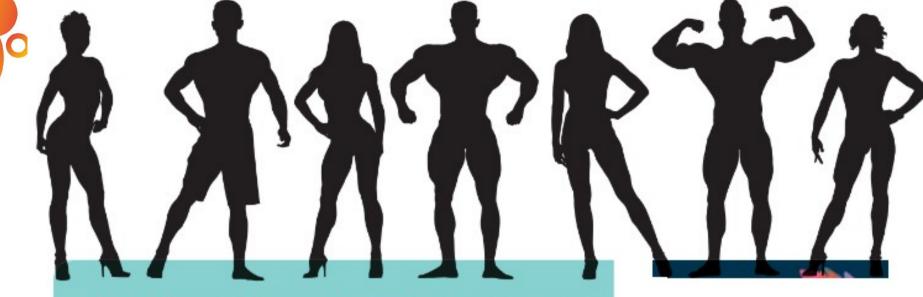












O fisiculturismo ou culturismo é um esporte cujo objetivo é melhorar a formação muscular por meio do treino de musculação. Os requisitos avaliados nas competições são volume, simetria, proporção e definição muscular. Os praticantes exercitam-se de forma massiva por meio de uma série de exercícios diários e devem seguir uma alimentação específica. Normalmente, os atletas de fisiculturismo sofrem diversas mudanças no corpo, as quais, algumas vezes, podem oferecer riscos à saúde.



CL TERRY





#### **Suplementos x Anabolizantes**

Estudos sobre a dieta desses atletas indicam um consumo alimentar inadequado, com ingestão de níveis muito elevados de proteínas e poucos carboidratos.

2 1 10 9 8 14 15 16 2 7 A maioria também utiliza suplementos alimentares à base de soro de leite, aminoácidos e creatina. E fazem uso de medicamentos esteróides sem acompanhamento médico, o que pode causar sérios danos à saúde.



#### **Suplementos x Anabolizantes**

suplementos alimentares: substâncias químicas indicadas por médicos para pessoas que têm déficit na alimentação. Em alguns casos, são prescritos a atletas para suprir carências de determinado nutriente e, assim, aumentar o rendimento. Entretanto, eles devem ser utilizados somente com a orientação de médicos e nutricionistas.

anabolizantes: medicamentos à base de hormônios masculinos; são prescritos por médicos a pacientes que não produzem, de forma natural, uma quantidade suficiente de hormônios. Quando utilizados sem necessidade, causam disfunção hormonal e, consequentemente, outras patologias.







#### Esteróides anabólicos androgênicos e seus riscos à saúde

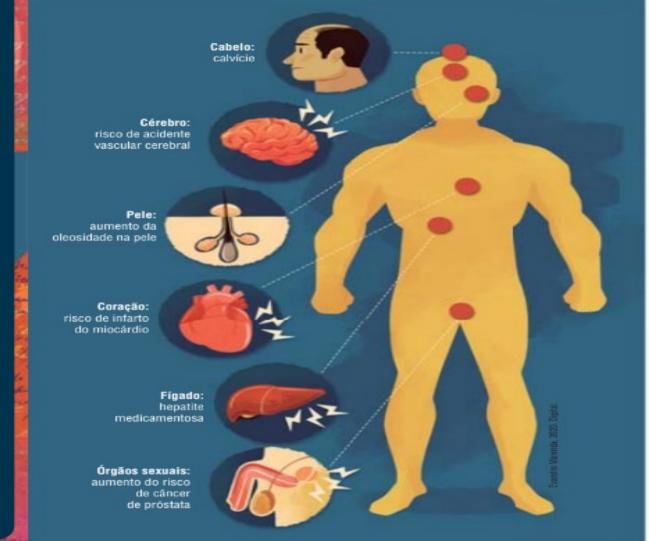
Os <u>anabolizantes</u>, como comumente são conhecidos os <u>esteróides anabólicos</u> androgênicos, são hormônios naturais ou sintéticos que promovem o crescimento e a divisão celular, resultando no desenvolvimento de diversos tipos de tecido, especialmente o muscular e o ósseo. Sem necessidade e sem orientação médica, <u>sua utilização causa riscos à saúde</u>, superando muito suas vantagens.



Os efeitos colaterais do uso de anabolizantes sem acompanhamento médico incluem problemas no fígado, como o desenvolvimento de câncer; redução da função sexual; derrame cerebral; alterações de comportamento com aumento de agressividade e nervosismo e aparecimento de acne.

Nos homens, pode acarretar, ainda, diminuição da produção de espermatozoides, retração dos testículos, impotência sexual, dificuldade ou dor ao urinar, calvície e desenvolvimento irreversível de mamas. Em ambos os sexos, pode ocorrer parada prematura do crescimento, o que faz com que as pessoas se tornem mais baixas quando comparadas àquelas que não são usuárias de esteroides anabólicos androgênicos.

A parada brusca do uso de anabolizantes também pode produzir alguns sintomas, como depressão, fadiga, insônia, diminuição da libido, dores de cabeça, dores musculares e síndrome da abstinência (desejo de tomar mais anabolizantes). Outro risco à saúde é que esteroides injetados por seringas e agulhas não esterilizadas podem expor o indivíduo a doenças como AIDS e hepatites B e C.



### **ALTERAÇÕES DA IMAGEM CORPORAL**

Você deve considerar que o modelo de beleza imposto pela mídia é apenas uma possibilidade entre muitas.

Entretanto, pelo fato de o modelo de beleza imposto socialmente ser o único valorizado, algumas pessoas buscam incessantemente alcançá-lo, e isso contribui para que haja uma distorção da visão que os indivíduos têm de si e dos outros.





## TDC (TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL)

Pessoas que desenvolvem o TDC se enxergam diferentes do que são na vida real, tornando-se extremamente críticas em relação ao próprio corpo.





## TDC (TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL)

Uma pesquisa realizada em Oxford, com 500 pessoas que apresentaram esse transtorno, indicou as partes/aspectos do corpo que mais as incomodam.

PELE; CABELO; NARIZ;

PESO; SEIOS/PEITO; OLHOS;

COXAS; DENTES; LÁBIOS; QUEIXO.



#### **VIGOREXIA**

Não pense que são só as mulheres que sofrem com a busca de um 'corpo perfeito'.

Aos homens também é ditado um padrão ideal e isso pode levá-los ao transtorno dismórfico muscular ou vigorexia.





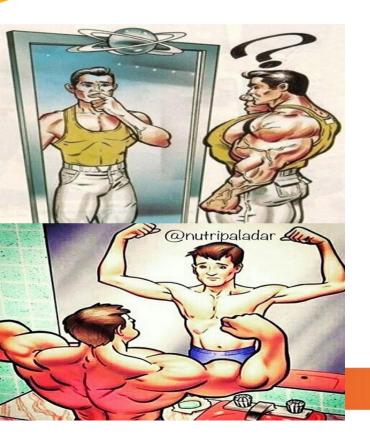
#### **VIGOREXIA**

A vigorexia faz com que uma pessoa, mesmo saudável e musculosa, tenha uma visão distorcida de sua imagem corporal, enxergando-se fraca e franzina.

Como consequência desse distúrbio, a pessoa passa a praticar exercícios com uma intensidade superior à capacidade de recuperação do seu corpo.







PREOCUPAÇÃO EXAGERADA COM O PRÓPRIO CORPO:

DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL;

BAIXA AUTOESTIMA;

PERSONALIDADE INTROVERTIDA;

TENDÊNCIA À AUTOMEDICAÇÃO E ALTERAÇÕES NA DIETA;

COMPULSÃO AO PERFECCIONISMO;

#### TRANSTORNO ALIMENTARES

Não é fácil ser jovem e conviver com a pressão pela aparência considerada ideal, não é mesmo?

Algumas pessoas, na tentativa de se adequarem aos padrões corporais ditados socialmente, respondendo à falsa necessidade de ter um corpo ideal, acabam desenvolvendo os chamados **TRANSTORNOS ALIMENTARES.** 



ducação Física | 1º Série

#### **ANOREXIA**

Uma pessoa com anorexia nervosa faz uma representação deturpada de sua imagem corporal de tal maneira que avalia a forma, o peso e o tamanho de seu corpo de modo distorcido e distante da realidade.





#### **BULIMIA**

A bulimia é caracterizada por uma preocupação excessiva com o corpo e um desejo irresistível por comida.

Esse transtorno faz com que a pessoa, para controlar o peso, passe a induzir o vômito e o uso de laxantes.

O bulímico tem a sensação de que é incapaz de controlar o que come e de compensar os exageros alimentares.





#### **ORTOREXIA**

A ortorexia é um exemplo de como a obsessão pela dieta saudável pode se transformar em um distúrbio.

Seu nome vem de duas palavras gregas – *orthos:* correto e *orexis:* apetite – e foi catalogado pelo médico britânico Steven Bratman em 1998.

Geralmente, uma pessoa ortoréxica consome produtos como frutas, legumes, folhas e cereais e recusa produtos animais e seus derivados de qualquer tipo.

Dessa forma, a disciplina dietética exagerada acaba colocando sua saúde em risco em razão da grande perda de peso e da carência de nutrientes.



### **HÁBITOS ALIMENTARES**

Comer faz parte da nossa cultura e não devemos querer voltar a um tempo no qual comíamos somente para sobreviver.



A comida não pode ser vista somente como calorias ou nutrientes.

CL TERRY

Pensar sobre o que comemos, como comemos e por quê comemos também deve fazer parte do nosso cotidiano.

Contudo, devemos levar uma vida saudável sem nos privar do que nos fazem bem e nos deixam felizes.



## (ENEM,2010)Transtorno do comer compulsivo O transtorno do comer compulsivo vem sendo reconhecido, nos últimos anos, como uma

síndrome caracterizada por episódios de ingestão exagerada e compulsiva de alimentos, porém, diferentemente da bulimia nervosa, essas pessoas não tentam evitar ganho de peso com os métodos compensatórios. Os episódios vêm acompanhados de uma sensação de falta de controle sobre o ato de comer, sentimentos de culpa e de vergonha.

Muitas pessoas com essa síndrome são obesas, apresentando uma história de variação de poso, pois a comida ó usada para lidar com problemas psicológicos. O transforme do comor

peso, pois a comida é usada para lidar com problemas psicológicos. O transtorno do comer compulsivo é encontrado em cerca de 2% da população em geral, mais frequentemente acometendo mulheres entre 20 e 30 anos de idade. Pesquisas demonstram que 30% das pessoas que procuram tratamento para obesidade ou para perda de peso são portadoras de transtorno do comer compulsivo.

Disponível em: http://www.abcdasaude.com.br. Acesso em: 1 maio 2009 (adaptado).

- Considerando as ideias desenvolvidas pelo autor, conclui-se que o texto tem a finalidade de:
- a) Descrever e fornecer orientações sobre a síndrome da compulsão alimentícia.
- b) Narrar a vida das pessoas que têm o transtorno do comer compulsivo.
- c) Aconselhar as pessoas obesas a perder peso com métodos simples.
- d) Expor de forma geral o transtorno compulsivo por alimentação.
- e) Encaminhar as pessoas para a mudança de hábitos alimentícios.

#### (ENEM, 2010) Transtorno do comer compulsivo

transtorno do comer compulsivo.

O transtorno do comer compulsivo vem sendo reconhecido, nos últimos anos, como uma síndrome caracterizada por episódios de ingestão exagerada e compulsiva de alimentos. porém, diferentemente da bulimia nervosa, essas pessoas não tentam evitar ganho de peso com os métodos compensatórios. Os episódios vêm acompanhados de uma sensação de falta de controle sobre o ato de comer, sentimentos de culpa e de vergonha. Muitas pessoas com essa síndrome são obesas, apresentando uma história de variação de peso, pois a comida é usada para lidar com problemas psicológicos. O transtorno do comer compulsivo é encontrado em cerca de 2% da população em geral, mais frequentemente

acometendo mulheres entre 20 e 30 anos de idade. Pesquisas demonstram que 30% das pessoas que procuram tratamento para obesidade ou para perda de peso são portadoras de

Disponível em: http://www.abcdasaude.com.br. Acesso em: 1 maio 2009 (adaptado).

Considerando as ideias desenvolvidas pelo autor, conclui-se que o texto tem a finalidade de:

- a) Descrever e fornecer orientações sobre a síndrome da compulsão alimentícia.
- b) Narrar a vida das pessoas que têm o transtorno do comer compulsivo.
- c) Aconselhar as pessoas obesas a perder peso com métodos simples. d) Expor de forma geral o transtorno compulsivo por alimentação.
- e) Encaminhar as pessoas para a mudança de hábitos alimentícios.

## (ENEM,2010)Transtorno do comer compulsivo O transtorno do comer compulsivo vem sendo reconhecido, nos últimos anos, como uma

síndrome caracterizada por episódios de ingestão exagerada e compulsiva de alimentos, porém, diferentemente da bulimia nervosa, essas pessoas não tentam evitar ganho de peso com os métodos compensatórios. Os episódios vêm acompanhados de uma sensação de falta de controle sobre o ato de comer, sentimentos de culpa e de vergonha. Muitas pessoas com essa síndrome são obesas, apresentando uma história de variação de peso, pois a comida é usada para lidar com problemas psicológicos. O transtorno do comer

compulsivo é encontrado em cerca de 2% da população em geral, mais frequentemente acometendo mulheres entre 20 e 30 anos de idade. Pesquisas demonstram que 30% das pessoas que procuram tratamento para obesidade ou para perda de peso são portadoras de transtorno do comer compulsivo.

Disponível em: http://www.abcdasaude.com.br. Acesso em: 1 maio 2009 (adaptado).

- Considerando as ideias desenvolvidas pelo autor, conclui-se que o texto tem a finalidade de: a) Descrever e fornecer orientações sobre a síndrome da compulsão alimentícia.
- b) Narrar a vida das pessoas que têm o transtorno do comer compulsivo.
- c) Aconselhar as pessoas obesas a perder peso com métodos simples.
- d) Expor de forma geral o transtorno compulsivo por alimentação.
- e) Encaminhar as pessoas para a mudança de hábitos alimentícios.





## **BONS ESTUDOS**

