



## COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA  
CNPJ: 60.790.631/0002-64

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP  
www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848  
f /ConsolataOficial



### Projeto Jovem Allamaniano 2022 COLÉGIO CONSOLATA

**SUBTEMA:** Atividade física x doenças metabólicas x pandemia.

**ANO/SALA:** 6º ano B.

**DISCIPLINA:** Educação Física.

**EDUCADOR RESPONSÁVEL:** Professor José Fernandes.

#### ➤ **Justificativa:**

Diante da ameaça que o novo vírus oferece à saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário pode ser ainda pior. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus.

A atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, uma promoção saúde para a população sendo recomendada como uma forma estratégica de melhor qualidade de vida. Desta forma cabe destacar várias pesquisas referente a AF que apontam o Brasil para um elevado índice de sedentarismo em todas as faixas etárias, variando de 50% a mais de 80% na população mundial. Com referência em estudos realizados nas últimas três décadas com a população brasileira observa-se que está ocorrendo um aumento significativo e gradativo de pessoas com sobrepeso e obesidade a qual se inicia desde a infância e vai até a idade adulta. Com este crescente número de indivíduos, pode-se destacar que isto é um comportamento epidêmico, o qual fará aumentar significativamente o número de pessoas com doenças metabólicas desde a infância.

#### ➤ **Objetivos e habilidades:**

O objetivo do projeto é contribuir na conscientização da comunidade escolar sobre a importância da atividade física como instrumento profilático fundamental durante o período de pandemia e pós-pandemia.

#### ➤ **Conteúdos trabalhados:**

1. Quais são as principais doenças metabólicas na infância?
2. Quais são as principais doenças metabólicas na fase adulta?
3. A importância da atividade física no aumento da imunidade.
4. Qual o impacto da pandemia na saúde das pessoas.

#### ➤ **Estratégias, procedimentos, duração e etapas do projeto:**

1. Mapeamento das doenças metabólicas.
2. Ampliação de repertório de atividades físicas e sua correlação com a manutenção da saúde
3. Relacionar os exercícios físicos preconizados como prática profilática.
4. Construção do stand: cada grupo vai abordar uma prática diferenciada.

**Grupos:** 1) Problemas Posturais; 2) Cardiopatia; 3) Doenças metabólicas; 4) Distúrbio do sono.

#### ➤ **Materiais necessários:** Dois computadores/tablets, um colchonete, quatro cones e uma corda.

#### ➤ **Avaliação:** Pesquisas individuais e em grupo, e elaboração e apresentação do stand.