ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 7º A** **ENSINO FUNDAMENTAL I TURNO: Matutino** **ALUNO(A):_____**
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:01/07/20 à 18/07/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 6**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Corpo, saúde e espaço temporal
HABILIDADES: MS.EF12EF00.n.10 Identificar e reconhecer as partes do corpo e adotar hábitos de higiene e alimentação saudável.

DISFUNÇÕES ALIMENTARES

Os transtornos alimentares são caracterizados por alterações na forma de se alimentar, normalmente devido a uma preocupação excessiva com o peso e a aparência do corpo. Eles podem ter características como passar várias horas sem se alimentar, fazer uso frequente de laxantes e evitar sair para comer em locais públicos.

Podem causar consequências graves, como problemas nos rins, coração e até morte. Em geral, eles surgem durante a adolescência, e costumam estar ligados a problemas como ansiedade, depressão e uso de drogas.

1. Anorexia

A anorexia é um distúrbio no qual a pessoa vê seu corpo sempre com excesso de peso, mesmo que ela esteja claramente com baixo peso ou desnutrida. Existe um medo intenso de ganhar peso e uma obsessão para emagrecer, sendo a sua principal característica a rejeição a qualquer tipo de comida.

Principais sintomas: olhar no espelho e se sentir gordo, não comer para não engordar, evitar comer em público, fazer exercícios em excesso para emagrecer e tomar remédios para emagrecer.

2. Bulimia

A bulimia é caracterizada por episódios frequentes de compulsão alimentar, nos quais há um consumo de grandes quantidades de comida, seguido de comportamentos compensatórios como forçar o vômito, usar laxantes ou diuréticos, ficar sem comer e praticar exercícios em excesso para tentar controlar o peso.

Principais sintomas: inflamação crônica na garganta, refluxo gástrico, cáries e sensibilidade nos dentes, praticar muito exercício físico, comer grandes quantidades escondido, desidratação e problemas gastrointestinais.

3. Compulsão Alimentar (Obesidade)

A principal característica da compulsão alimentar são episódios frequentes de comer exageradamente, mesmo quando não se tem fome. Existe uma perda do controle sobre o que se comer, mas não existe comportamentos compensatórios como vômitos ou uso de laxantes**.**

Principais sintomas: comer exageradamente até quando não se tem fome, dificuldade para parar de comer, comer muito rápido, excesso de peso.

4. Vigorexia

A vigorexia, também conhecida como transtorno dismórfico muscular ou Síndrome de Adonis, é caracterizada por uma obsessão para ter o corpo perfeito, levando à prática exagerada de exercícios físicos.

Principais sintomas: cansaço extremo, irritabilidade, uso exagerado de suplementos alimentares, prática de exercícios físicos até a exaustão, preocupação exagerada com a alimentação, insônia e dor muscular**.**

DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:

ATIVIDADE 1

O que são disfunções alimentares?

ATIVIDADE 2

Quais os sintomas da bulimia?

Fonte:https://www.tuasaude.com/principais-transtornos-alimentares/