



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**UME: EDMEA LADEVIG**

**ANO: 6ºA**

**COMPONENTE CURRICULAR: Ciências, Educação Física, Investigação e Pesquisa e Artes**

**PROFESSORES: Érika Severino Julião de Souza, Renato Martini, Marcelino Souza e Valéria Fernandes Francisco**

**PERÍODO DE 19 a 23/10**

**Escreva aqui seu nome completo e número:**

---

---

**CIÊNCIAS**

**Televisão: vale a pena ver menos**

Extraído de:

<https://saude.abril.com.br/fitness/televisao-vale-a-pena-ver-menos/>

Desligue a TV e vá ler um livro. Ou melhor, pode continuar aqui lendo a SAÚDE. O importante mesmo é sair da frente da telinha. É que, apesar de soar inofensivo, o hábito de ficar muito tempo na frente do aparelho pode ser prejudicial à saúde. Exagero? Segundo uma nova revisão de estudos da Escola Norueguesa de Ciências do Esporte, assistir a três horas ou mais de televisão por dia está associado a um aumento de 93% no risco de morte por qualquer causa.

Esse dado é particularmente preocupante para nós brasileiros. Afinal, falamos do meio de comunicação e de entretenimento mais utilizado por aqui. A última Pesquisa Brasileira de Mídia, conduzida pela Secretaria de Comunicação da Presidência da

República, mostrou que gastamos, em média, quatro horas por dia diante da TV.

O excesso de tempo sentado é o principal vilão nessa novela. E o objetivo inicial da equipe norueguesa era descobrir se a atividade física poderia amenizar, ou até eliminar, os riscos atrelados a esse comportamento. Os resultados apontaram que sim: é possível anular o perigo com, no mínimo, uma hora de exercícios todo santo dia. O surpreendente, no entanto, foi que mexer o esqueleto não diminuiu (muito menos fez desaparecer) a probabilidade de piripagues entre as pessoas que dedicavam várias horas a filmes, seriados e demais programas televisivos.

Foi aí que os cientistas notaram que o sofá não é o único inimigo - outros hábitos pioram a situação. "Sentar em frente à TV pode estimular atitudes ruins, como a ingestão de alimentos e bebidas pouco saudáveis", exemplifica o epidemiologista Ulf Ekelund, um dos responsáveis pela revisão. Ou seja: três horinhas na sala ou no quarto olhando para o televisor parecem ser mais nocivas do que aquelas horas na cadeira do escritório.

"Ainda que pouco, no trabalho você acaba se movimentando para pegar um café, entregar um documento ou conversar com um colega. Isso dificilmente ocorre quando se está vendo TV", compara o educador físico Raul Santos de Oliveira, da Universidade Federal de São Paulo. Para muita gente, só faz sentido levantar no meio de um episódio da série predileta se for para buscar um petisco - e, aí, o enredo se complica.

Outra agravante está no horário em que o corpo fica inerte e com olhos vidrados. Na maioria das vezes, à noite, logo após o jantar. Isso prejudica a ação de uma enzima chamada lipoproteína lipase, responsável por eliminar as moléculas de gordura dos vasos sanguíneos. Essa falha favorece o ganho de peso e torna o ambiente propício para um filme de terror no organismo, com direito a maior probabilidade de infarto no final.

O conteúdo publicitário veiculado nas telas também dá sua contribuição. Estudiosos da Universidade Federal dos Vales do

Jequitinhonha e Mucuri, em Minas Gerais, analisaram 239 propagandas de alimentos e notaram que 85% dos produtos anunciados eram doces e fontes de gorduras. Frutas, hortaliças e verduras nem sequer apareciam nos comerciais. "A questão é que a mídia exerce grande influência em relação àquilo que consumimos", lembra o educador físico Grégore Mielke, da Universidade Federal de Pelotas, no Rio Grande do Sul.

Mas não tem jeito. Precisamos retomar aquela história de ficar horas a fio com as nádegas afundadas no sofá, já que o conflito todo para o nosso corpo começa justamente aí. Para uma porção de gente, esse comportamento faz parte da rotina e da profissão. Pode até parecer bastante confortável, mas a realidade é que cada célula do organismo está alvoroçada só esperando que você se mexa. "Nosso corpo foi feito para se movimentar", ressalta a educadora física Cláudia Forjaz, da Universidade de São Paulo. O sedentarismo, de certo modo, vai contra a nossa natureza.

O sangue que corre pelas artérias, por exemplo, depende desse agito para viajar sem entraves. Logo, se permanecemos parados feito múmia de filme B, aumenta o perigo de um entupimento nessa rede. Não à toa, em uma pesquisa da Universidade Osaka, no Japão, o hábito elevou em 70% o risco de embolia pulmonar - condição marcada por um bloqueio nos vasos dos pulmões. "Apesar de não termos investigado a causa do problema, acreditamos que seja consequência da redução na velocidade da circulação sanguínea. E isso é resultado do tempo excessivo que as pessoas passam sentadas", explica o epidemiologista Toru Shirakawa.

"Fazer uma pausa, levantar e caminhar um pouco pelos arredores já ajuda a prevenir essas complicações", aconselha.

Cláudia concorda e ainda ensina uma conta simples para usar no dia a dia. "Para cada meia hora na cadeira, o ideal é passar cinco minutos em pé", diz. Se achar difícil adotar esse esquema imediatamente, ou estiver em uma semana atribuladíssima no trabalho, saiba que mexer um pouco as pernas faz diferença. Foi o que concluiu um experimento publicado recentemente no periódico

American Journal of Physiology Heart and Circulatory Physiology. Depois de analisar a função vascular dos membros inferiores de 11 jovens saudáveis antes e depois de ficarem três horas na cadeira, os estudiosos concluíram que movimentar essa região do corpo, ainda que sentado, traz vantagens aos vasos.

“No entanto, a melhor saída para driblar os efeitos do comportamento sedentário é apostar na atividade física”, frisa o educador físico Rodrigo Reis, do Centro de Pesquisa em Prevenção da Universidade Washington em St. Louis, nos Estados Unidos. “Ela não só reduz a probabilidade de danos como traz benefícios extras”, complementa. “Nossos resultados sugerem que a prática diária de 60 a 75 minutos de exercícios elimina o risco de morte decorrente do excesso de tempo sentado”, reforça Ekelund, do trabalho norueguês.

Mas vale a pena ler de novo: além de suar a camisa, é crucial aproveitar o tempo de folga para investir em atividades que não incluam só ficar prostrado em frente à televisão. É isso que enterra de vez as chances de levar uma vida mais equilibrada. No lugar, que tal dar início a um curso de pintura? Ou, ainda, reunir-se mais com a família e os amigos? Também dá para intercalar um episódio da série do momento com capítulos de um livro - sempre lembrando de ficar em pé vez ou outra. Atitudes singelas podem tanto minimizar o drama ao longo do roteiro como ajudar a evitar finais infelizes.

- 1) Qual é a relação entre comida e televisão?
  - a) Há poucos comerciais de doces e fontes de gordura
  - b) 85% da publicidade em Tv é sobre alimentação
  - c) Sentar em frente à TV pode estimular a ingestão de alimentos e bebidas pouco saudáveis
  - d) A maioria das pessoas assiste Tv depois do jantar
  
- 2) De acordo com a educadora física Cláudia Forjaz, “Para cada

meia hora na cadeira, o ideal é passar cinco minutos em pé". Então se uma pessoa fica 120 minutos sentada, ela precisa ficar de pé por:

- a) 10 minutos
- b) 20 minutos
- c) 30 minutos
- d) 40 minutos

### **EDUCAÇÃO FÍSICA**

3) Em qual olimpíada o Brasil conquistou sua primeira medalha de ouro em esportes coletivos?

- a) Barcelona 1992.
- b) Rio 2016
- c) Sidney 2000
- d) Los Angeles 1984

4) Qual equipe da Formula 1, o brasileiro Ayrton Senna defendia quando veio a falecer em um trágico acidente em 1994?

- a) Ferrari
- b) Lotus
- c) Mac Laren
- d) Williams

## INVESTIGAÇÃO E PESQUISA

### Propaganda Enganosa

Publicidade enganosa é qualquer tipo de informação ou comunicação publicitária capaz de induzir em erro do consumidor (fazer você comprar errado). Ela pode te enganar quanto ao preço, à qualidade do produto, à quantidade e mais. Pode ser também por omissão quando, deixa-se de informar o consumidor sobre dado essencial do produto ou serviço.



Segundo Mariana Gondo, advogada do Idec, as propagandas enganosas, além de transmitir informação falsa ou parcialmente falsa sobre os ingredientes dos produtos, utilizam-se de personagens de desenhos, séries ou filme na propaganda, de linguagem comum às crianças, fazem propagandas com ação, tudo isso, com a intenção de enganar a criança e fazê-la consumir mais consumo.



5) Quais expressões a seguir combinam com o texto?

- a. Propaganda, enganar, consumir.
- b. Propaganda, construir, ajudar.

- c. Propaganda, enganar, fazer o bem.
- d. Propaganda, alimentos, limpar.

6) Segundo o texto podemos concluir que:

- a) A propaganda enganosa faz as pessoas consumirem (comprarem) coisas melhores achando que estão consumindo coisas ruins.
- b) A propaganda enganosa faz as pessoas consumirem (comprarem) coisas melhores, pois dá todas as informações para as pessoas.
- c) A propaganda enganosa não faz as pessoas consumirem (comprarem) coisas piores achando que estão consumindo coisas boas, pois se a pessoa for inteligente ela saberá que não deve comprar porcarias.
- d) A propaganda enganosa faz as pessoas consumirem (comprarem) coisas piores achando que estão consumindo coisas boas.

## **ARTES**

### Vila Sésamo na TV brasileira

No dia 12 de outubro de 1972, estreava no Brasil o famoso infantil Vila Sésamo. A atração, realizada em parceria entre a Globo e a TV Cultura, foi a primeira adaptação do mundo da série Sesame Street, importante programa infantil americano, lançado em 1969.

A Vila Sésamo foi um dos primeiros programas infantis educativos no Brasil, pedagogicamente criado para estimular o raciocínio, transmitir noções básicas do alfabeto, números e cores. Além disso os episódios também ensinavam sobre a importância de resolver conflitos entre adultos, crianças, amigos e no trânsito. Outra curiosidade é que os atores trocavam de roupa várias vezes para mostrar a importância da higiene pessoal.

Hoje, quem não puder acompanhar a turma da Sésamo na TV

Cultura, também pode ver tudo pelo canal oficial do YouTube.

Por trás da turma da Sésamo está a Sesame Workshop, organização educacional sem fins lucrativos filiada à Sesame Street, que hoje atinge 156 milhões de crianças em mais de 150 países. A sua missão é usar o poder educativo da mídia para o desenvolvimento das crianças, através de diversas de plataformas, como programas de televisão, experiências digitais, livros e engajamento comunitário.

7) Vila Sésamo é um programa de TV:

- a) infantil
- b) educativo
- c) infantil e juvenil
- d) infantil educativo

8) Atualmente, no Brasil, é possível ver a turma da Sésamo:

- a) na TV Cultura
- b) na TV Globo e na TV Cultura
- c) na TV Cultura e no canal oficial do YouTube
- d) canal oficial do YouTube