

Ensino Médio 1º ano classe: \_\_\_\_\_

Prof. César

Nome: \_\_\_\_\_ nº: \_\_\_\_\_

Valor: 10

Nota: \_\_\_\_\_

## Fatores de risco à saúde e doenças Hipocinéticas

### Meu perfil

Os fatores de risco à saúde referem-se tanto aos hábitos como à hereditariedade. Na coluna da direita da tabela a seguir, você encontrará os fatores de risco relacionados aos hábitos e, na coluna da esquerda, os fatores de risco relacionados à hereditariedade. Pergunte a alguém mais velho da sua família (pai, mãe, tios ou avós) se eles têm conhecimento da ocorrência de alguma dessas doenças entre seus parentes. Para completar a tabela, você precisará **do seu** Índice de

Massa Corporal (IMC) [ $\text{peso}/\text{altura}^2$ ] e da medida da circunferência **da sua** cintura. Você também precisará do resultado da pesquisa **que fez** para identificar quão ativo está. Cumpridas as etapas solicitadas, responda às perguntas que aparecem após a tabela. Se a sua tabela ficar em branco, não se preocupe. Isso é sinal de que você tem poucos fatores de risco à saúde ou nenhum. Fonte: CADERNO DO PROFESSOR, Linguagens e Códigos - Educação Física, ENSINO MÉDIO - 1º SÉRIE - VOLUME 2 - Nova edição 2014-2017.

### FICHA PESSOAL DE FATORES DE RISCO À SAÚDE

Doenças hipocinéticas na família	Fatores de risco na vida cotidiana
Diabetes ( )	Tabagismo ( )
Obesidade ( )	Alcoolismo ( )
Colesterol elevado ( )	Sedentarismo ( )
Pressão alta ( )	Estresse ( )
Acidente vascular cerebral ( )	Alimentação inadequada ( )
Doenças do coração ( )	Outros ( )
Outras doenças circulatórias ( )	
<b>IMC (em <math>\text{kg}/\text{m}^2</math>)</b> - peso dividido pela altura ao quadrado.	<b>Circunferência da cintura (em cm)</b>
Igual ou superior a 27 ( )	Superior a 102 para o sexo masculino ( )
	Superior a 88 para o sexo feminino ( )

### Atividades físicas habituais

Inativo ( )	Pouco ativo ( )
-------------	-----------------

## Questões

1. Quais fatores de risco estão sujeitos a algum tipo de controle, os hereditários ou os da vida cotidiana (hábitos)? Justifique:

2. Quais estratégias podem ser adotadas para o controle desses fatores de risco?

## Curiosidade

3. Você sabia que uma colher de sopa de açúcar branco tem aproximadamente o mesmo valor **energético** que uma laranja?

