

Nome: .....

Turma: ( ) 4º A – ( ) 4º B – ( ) 5º A – ( ) 5º B

## A Educação Física e a Saúde



As vantagens da atividade física regular são inúmeras e vão muito além da estética, pois auxiliam na prevenção e até no combate de doenças como:

depressão; hipertensão ou Pressão Alta (causada pelo uso do sal em excesso);  
estresse (causada principalmente por trabalho em excesso, dificuldades financeiras, distúrbios familiares, falta de lazer); diabetes (causada pelo aumento da glicose ou do açúcar no sangue);  
doenças do coração; indigestão.

Praticar exercício físico também aumenta o ganho de massa muscular, melhora a nossa resistência para podermos realizar atividades demoradas e contribui para uma melhor noite de sono.

Para se obter saúde é importante observar também:

Atividade física orientada por um professor de educação física;

evitar a obesidade;

adotar uma alimentação saudável;

respeitar o repouso suficiente após os exercícios;

atenção com a higiene física, mental, social e emocional;

beber água (cerca de 2 litros por dia), sucos naturais, evitar refrigerantes e bebidas industrializadas;

fazer exames regularmente e evitar hábitos prejudiciais como bebidas alcoólicas, drogas, cigarro.

Com o exercício físico melhoramos as qualidades físicas básicas, que são: força, flexibilidade, agilidade, resistência e velocidade, mas só se forem realizadas de forma frequente, disciplinada e constante.

1- A atividade física regular:

a- ( ) Não influencia na vida diária das pessoas

b- ( ) É um modismo que de tempos em tempos é comentado na tv

c- ( ) Melhora a qualidade de vida das pessoas se houver acompanhamento adequado

d- ( ) Pouco acrescenta para os adeptos do exercício

e- ( ) NDR

2- Hipertensão é:

a- ( ) A mesma coisa que diabetes

b- ( ) Sinônimo de hipotensão

c- ( ) Doença que afeta primeiramente o sistema nervoso central

d- ( ) É o mesmo que pressão alta e é uma doença causada principalmente pelo uso desregrado do sal

e- ( ) Doença causada pelo pouco consumo de sal

3- O estresse em nossa sociedade ocorre principalmente:

- a- ( ) Porque a maioria das pessoas é solidária ao sofrimento alheio
- b- ( ) Porque a maioria das pessoas não é solidária ao sofrimento alheio
- c- ( ) Porque as pessoas veem muitos programas de violência na tv na hora do almoço
- d- ( ) Nas classes populares, pois na classe alta as pessoas não sabem o que é isso
- e- ( ) Devido ao trabalho em excesso, dificuldades financeiras, distúrbios familiares, falta de lazer.

4- O que pode contribuir para fortalecer a musculatura?

- a- ( ) Musculação para crianças a partir dos 10 anos de idade
- b- ( ) Alimentação saudável, atividade física regular orientada e repouso adequado.
- c- ( ) Qualquer exercício nos finais de semana
- d- ( ) NDR
- e- ( ) Exercício e repouso

5- Para se obter saúde é recomendado:

- a- ( ) Tomar cálcio
- b- ( ) Alimentação balanceada, exercício físico, repouso adequado.
- c- ( ) Consumir alimentos ricos em curcumina
- d- ( ) Ingerir polivitamínicos
- e- ( ) NDR

6- A atividade física bem orientada:

- a- ( ) Todas as respostas estão corretas
- b- ( ) Fortalece a musculatura
- c- ( ) Ajuda na digestão e melhora o sono
- d- ( ) Ajuda na prevenção e no combate a doenças como: depressão, hipertensão, diabetes, estresse e doenças do coração.
- e- ( ) Contribui para a saúde física, mental, social e emocional.

7- A obesidade deve ser combatida:

- a- ( ) Com piadas e brincadeiras para que as pessoas reajam
- b- ( ) Sem fazer exercícios regulares
- c- ( ) Com reeducação alimentar, exercício físico e apoio psicológico.
- d- ( ) Sem adotar uma alimentação balanceada
- e- ( ) As pessoas são obesas porque querem

8- Obesidade é a mesmo que:

- a- ( ) Uma pessoa com o peso normal
- b- ( ) Diabetes
- c- ( ) Pressão Alta
- d- ( ) Pessoa com um peso bem acima do normal
- e- ( ) Doença do coração

9- Diabetes é o mesmo que:

- a- ( ) Glicose elevada ou açúcar no sangue
- b- ( ) Obesidade
- c- ( ) Pessoa com a saúde normal
- d- ( ) Doença do coração
- e- ( ) Estresse

10- Doenças que podem ser prevenidas ou até mesmo combatidas com a prática da atividade física regular:

- a- ( ) Todas as alternativas estão corretas
- b- ( ) Obesidade
- c- ( ) Hipertensão
- d- ( ) Diabetes
- e- ( ) Estresse