



EJA

CANAL SEDUC-PI5



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

**QUESTÕES
OBESIDADE**



DATA:

26.06.2020

1- A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que a obesidade é a epidemia global do século XXI. Muitos são os fatores que contribuem para a obesidade em crianças na idade escolar. Esses fatores incluem excesso de horas na utilização de computadores e jogos eletrônicos, ausência de espaços próximos da residência ou seguros para a prática de atividades físicas e dietas hipercalóricas e desbalanceadas.

Considerando o texto acima, avalie as afirmações a seguir.

EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

- I. O aumento da pressão arterial, as dislipidemias e a resistência à insulina são algumas das possíveis consequências resultantes da obesidade infantil.
- II. Associada à prática regular de atividade física, o profissional de educação física também pode prescrever a restrição do consumo de alimentos com alto teor calórico.
- III. Espera-se que a intervenção do profissional de educação física contribua para que o indivíduo reconheça a si próprio e sua relação com o ambiente, conheça os padrões de saúde e adote hábitos saudáveis.
- IV. O professor de educação física, ciente da sua responsabilidade educacional com a saúde de seus alunos, deve elaborar atividades físicas a serem executadas diariamente com o objetivo de aumentar a massa muscular, mesmo que causem desconforto aos alunos.
- V. A compreensão dos benefícios provocados pelos exercícios físicos poderá motivar as crianças em idade escolar a realizarem atividades com maior frequência, pois é nessa faixa etária que o ser humano perpetua seus hábitos.

É correto apenas o que se afirma em

A I e II.

B I, III e V.

C II, IV e V.

D III, IV e V.

E I, II, III e IV.

2- Sabe-se que a atividade física é algo de muita importância para a saúde física e mental. Durante a realização desta saudável prática, vários sistemas do corpo humano são utilizados.

Sobre estes sistemas e suas inter-relações, leia as afirmativas a seguir.

I - Quando nos exercitamos, as células musculares passam a respirar mais, buscando obter mais energia para seu trabalho adicional.

II - O aumento da respiração celular leva à liberação de mais gás carbônico pelas células, o que eleva a concentração desse gás no sangue. Como resultado dessa elevação, o sangue torna-se mais ácido.

III - O aumento de acidez no sangue, devido à elevação da concentração de gás carbônico, estimula os centros respiratórios encefálicos localizados no bulbo (medula oblonga) a orientarem o aumento da frequência respiratória, objetivando a obtenção de mais oxigênio.

IV - Para que o oxigênio inspirado seja conduzido às células musculares que dele necessitam, tem-se uma aceleração do coração (taquicardia). Assim, o sangue circula mais rápido, levando com maior rapidez o oxigênio até as regiões que dele necessitam.

V - Em uma situação em que o organismo está realizando atividades físicas, o controle da frequência (ritmo) respiratória e cardíaca é involuntário, e, como tal, é controlado pelo Sistema Nervoso Autônomo, cuja porção simpática leva ao aumento, e a porção parassimpática leva à redução destas frequências.

Assinale a alternativa correta.

- a) Todas as afirmativas estão corretas e se relacionam.
- b) Apenas II e IV estão corretas.
- c) Apenas IV e V estão corretas.
- d) Apenas I e II estão corretas.
- e) Apenas III está correta.

3- O sedentarismo é mais alto entre os brasileiros com mais de 45 anos. E é ainda maior no grupo de pessoas com alta escolaridade, em que 40% dos homens e 36,7% das mulheres são completamente inativos. É a partir dessa idade que os benefícios da prática regular de atividade física são maiores, pois nessa fase da vida o ritmo metabólico já está mais lento, favorecendo a perda de massa óssea e muscular. A manutenção de uma rotina de exercícios tende a retardar esse processo.

(Pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, publicada na Revista "Veja" - 5 de março de 2008)

Assinale a alternativa CORRETA.

- a) Como consequência do sedentarismo, a musculatura estriada esquelética perde a capacidade de realizar contrações fortes, rápidas e involuntárias.
- b) A atividade física é importante na contração do músculo estriado cardíaco e, conseqüentemente, na distribuição do sangue venoso a todos os tecidos do corpo.
- c) A inatividade pode provocar lesões na musculatura estriada esquelética, que, no entanto, tem grande capacidade de regeneração, a partir das células do tecido conjuntivo fibroso.
- d) As glândulas sudoríparas são importantes durante a atividade física, pois eliminam resíduos metabólicos do organismo e ajudam a manter constante a temperatura corpórea.
- e) A prática regular de atividade física proporciona redução da capacidade cardiorrespiratória, do estresse e do risco de doenças como hipertensão e diabetes.