	TD DE RECUPERAÇÃO PARALELA – ED. FÍSICA			
	PROFESSOR(A):	**1° ANO**	**TURMA:**	**DATA:** / /
	ALUNO(A):			
	TURNO: M ( ) T ( )	**ESCORES T.E.**	**ESCORES E.O.**	**NOTA**:

- **SOBRE AVALIAÇÃO:**
  Preencha o cabeçalho com seu nome completo e turno correspondente.
  A interpretação faz parte da avaliação, portanto leia atentamente as questões propostas.
  Não é permitido o uso de livros, cadernos, calculadoras, celulares, etc.
  Não é permitida a troca de materiais entre os alunos.
  Os cálculos são necessários na realização da avaliação.
  Não rasure. Questões rasuradas equivalem a questões erradas.
  A fraude, a indisciplina e o desrespeito ao professor são faltas passiveis de punição.
  Sempre que houver gabarito, este deverá ser preenchido (pintado) obrigatoriamente todo o espaço destinado à alternativa escolhida.

1. Quais são os principais impactos na saúde e qualidade de vida das pessoas sedentárias?

2. Cite 2 exemplos de políticas públicas para o combate ao sedentarismo.

3. O sedentarismo é considerado hoje um problema de saúde pública e um fator de risco para a vida, o que pode ser feito para que ocorra uma diminuição nesses níveis de sedentarismo?

- Para as próximas questões responda com MITO OU VERDADE e justifique sua resposta

4. Para o emagrecimento precisa ocorrer déficit calórico.

5. Treino de musculação não emagrece.

6. Dores musculares após o treino são indicativos de que o treino está dando resultados.

7. Por que investir no futuro atleta, em se tratando de vida escolar logos em seus primeiros anos é crucial?

8. Não há dúvidas de que as diferentes mídias são importantes veículos de difusão e de manifestação da cultura corporal. Dessa forma, também existe uma forte tendência em se padronizar e estabelecer o que seria o “corpo” ideal. Qual seria o motivo para a criação desse padrão de “corpo’ ideal?

a. Como forma de promoção de saúde e bem-estar para a população.

b. Padronização de “corpo” com base em padrões estéticos, com o objetivo de atender a chamada “indústria da beleza” com fins basicamente lucrativos.

c. Para poder estimular as pessoas a praticarem cada vez mais atividades físicas com o objetivo de buscar a saúde física e mental.

d. Para poder padronizar uma determinada população e ter controle sobre como cada um deve se alimentar e praticar uma determinada atividade física.

e. Nenhuma alternativa está correta.

9. Estamos inseridos em uma sociedade influenciada pelas mídias, que por sua vez, estabelece padrões de beleza praticamente inalcançáveis. Nela o ideal é um corpo magro e musculoso, cabelos maravilhosos e pele impecável. Dessa forma, nasceu o conceito de “ditadura da beleza”. Das várias formas de se buscar o suposto “corpo perfeito”, existem algumas que são extremamente perigosas e danosas à nossa saúde. Identifique abaixo quais são:

a. Consultar um médico e fazer exames clínicos e laboratoriais antes de começar uma atividade física

b. Procurar um profissional de Educação Física e seguir as orientações e o treinamento planejado, de acordo com os objetivos estabelecidos.

c. Apelar para pílulas emagrecedoras, dietas mirabolantes, procedimentos cirúrgicos, uso de anabolizantes, treinos exagerados e sem planejamento.

d. Consultar um Nutricionista, para a elaboração de uma dieta adequada e saudável, de acordo com os objetivos estabelecidos.

e. Nenhuma alternativa está correta.

10. Hoje em dia, um grande número de pessoas procura praticar uma atividade física com objetivos estéticos, seguindo uma disseminação de modelo de “corpo” ideal, em detrimento do objetivo de buscar ter saúde e uma melhor qualidade de vida. Qual seria a diferença entre saúde e estética?

a) Não existe diferença, as duas são a mesma coisa e tem os mesmos objetivos.

b) As diferenças são mínimas, pois, as duas podem deixar as pessoas mais bonitas fisicamente.

c) Estética é mais importante do que saúde porque você fica com o físico mais atraente.

d) Saúde tem relação com o bem-estar físico psíquico e social, enquanto a estética tem relação com a aparência física, beleza e modismo.

e) Nenhuma alternativa está correta.