

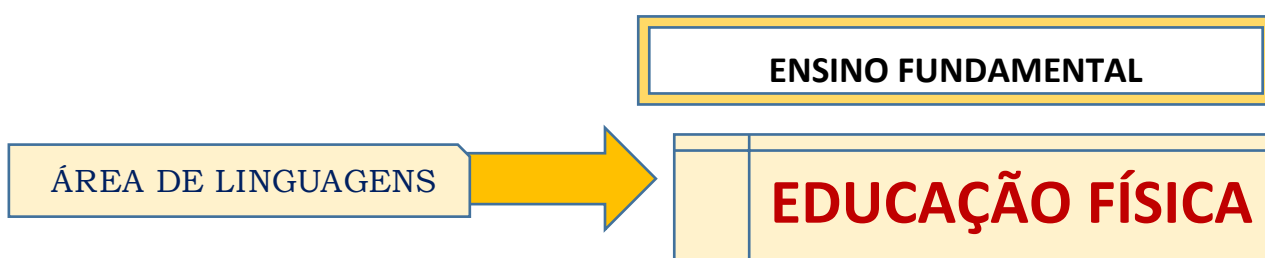
**NÚCLEO ESTADUAL DE ENSINO DE JOVENS E ADULTOS**  
**PROF<sup>a</sup>. JÚLIA NAHUYS COELHO**

**PREZADO(A) ALUNO(A)**

Neste arquivo você irá encontrar um conjunto de questões que estão sendo disponibilizadas como forma de exercitar e refletir sobre o conteúdo desta disciplina, **EDUCAÇÃO FÍSICA**.

Para além do conjunto de questões, também estamos indicando, para sua preparação, links de videoaulas que estão disponíveis no **YouTube**, assim como estamos relacionando bibliografias e apresentando outros tipos de materiais, como textos didáticos, preparados pelos professores, e diversas outras informações que poderão servir de apoio e subsídios para os seus estudos preparatórios com vista a realização da prova.

Tendo dúvidas, procure a escola e converse com o professor responsável pela disciplina, pois ele(a) irá auxiliar e orientar você nesta fase de preparação



**EXERCÍCIOS**

**1) Embora compartilhem de grande parte a mesma história, esporte e Educação Física são dois termos com distintas definições, mas correlacionados entre si. Cada esporte tem sua história de criação e desenvolvimento, alguns são tão populares que entram no programa olímpico. Sobre o último esporte a se tornar olímpico, assinale a alternativa CORRETA:**

- a) Handebol
- b) Futsal
- c) Basquetebol
- d) Voleibol
- e) Natação

**2) Uma das provas do atletismo que os alunos mais gostam de praticar na escola chama-se revezamento. Nesta prova, quatro atletas se revezam durante a corrida para completar o percurso da prova. No momento da troca de corredor, este deve passar o bastão para o companheiro de equipe que dá continuidade à corrida, e assim sucessivamente, até que o último corredor ultrapasse a linha de chegada. Analise as sentenças a seguir:**

I- Na prova de revezamento, o bastão é transmitido de um atleta para o outro dentro de uma zona de passagem.

II- O atleta que durante a corrida deixar cair o bastão no chão pode ajuntá-lo e continuar a corrida.

III- O atleta que vai receber o bastão deve permanecer parado e começar a correr somente depois que receber o bastão.

IV- Quando o bastão é entregue fora da zona de passagem, a equipe é desclassificada.

**Estão corretas apenas as sentenças:**

- a) I e II
- b) I e IV
- c) I, II e IV
- d) II e III
- e) I e III

**3) Em que continente o voleibol (tanto masculino e feminino) foi introduzido nos Jogos Olímpicos?**

- a) África
- b) América
- c) Ásia
- d) Europa
- e) Oceania

**4) O Goalball futebol para deficientes visuais, é disputado por quantos jogadores de cada lado?**

- a) 7
- b) 5
- c) 10

- d) 3
- e) 8

**5) Quais são os únicos competidores dos Jogos Paraolímpicos que não possuem nenhuma deficiência?**

- a) Os goleiros do futebol de 5
- b) Os guias dos ciclistas
- c) Os atiradores do tiro com arco
- d) Os guias dos corredores com deficiência visual
- e) os ciclistas

**6) A pista de atletismo é composta por oito raias. Estas raias servem para separar um atleta do outro em determinadas provas de velocidade, em que o atleta deve realizar a prova mantendo-se unicamente na sua raia, não pode trocar e nem invadir a raia ao lado. A utilização da raia acontece nas provas de velocidade como a de 100 m com barreiras, por exemplo, mas outras provas também são raiadas. Assinale a alternativa CORRETA que apresenta somente provas com utilização de raias:**

- a) Maratona; revezamentos; 100 m com barreiras; salto triplo.
- b) 10.000 m; marcha atlética; 100 m; 110 m com barreiras.
- c) 1.500 m; 5.000 m; salto em distância.
- d) 100 m, 200 m, 400 m, revezamento 4X100.
- e) Nenhuma das alternativas está correta

**7) As corridas de velocidade exigem enorme esforço físico e o desenvolvimento perfeito das técnicas de corrida por parte dos atletas. A técnica na largada, na fase de aceleração e o alcance da velocidade máxima são decisivos no resultado final da corrida. Em uma corrida, especificamente, a técnica nas curvas também é importante, pois os competidores percorrem toda a extensão da pista, percorrendo duas retas e duas curvas até a linha de chegada. Que prova é essa?**

- a) 200 metros.
- b) 110 metros com barreiras.
- c) 400 metros.
- d) 100 metros rasos.
- e) 1150 metros

**8) O arremesso de peso faz parte das competições de campo. Esta modalidade exige força e técnica na execução de cada etapa do movimento. Sobre o arremesso de peso, quais alternativas estão corretas?**

- I) O atleta que arremessar o peso mais pesado, dentro da área delimitada, será o vencedor da prova.
- II) Os pesos são diferentes para cada categoria.
- III) O atleta que arremessar o peso o mais longe possível, dentro da área delimitada, será o vencedor da prova.
- IV) O peso pode ser lançado com a utilização de ambas as mãos, ao mesmo tempo.

**Estão corretas as alternativas:**

- a) I e II
- b) II e III
- c) III e IV
- d) I e IV
- e) II e IV

**9) As provas de campo são divididas entre saltos, arremessos e lançamentos. Entre os saltos, temos o salto em distância, salto em altura, o salto triplo e o salto com vara. Em todas essas modalidades, os atletas devem competir contra seus adversários e contra as leis da física. Sobre as provas de salto, qual sentença é verdadeira?**

- I - O salto triplo e o salto em distância acontecem na mesma pista e utilizam a mesma área de queda.
- II - O salto em altura e o salto com vara possuem as mesmas regras.
- III - O salto triplo e o salto em altura acontecem na mesma pista e utilizam a mesma área de queda.
- IV - é uma modalidade olímpica de atletismo que não apresenta regras.
- V - é uma modalidade olímpica de atletismo onde os atletas se utilizam de uma bola.

**A sentença verdadeira é a:**

- a) III
- b) II
- c) I

d) V

e) IV

**10) O professor de Educação Física tem a oportunidade de levar seus alunos a uma pista oficial para uma aula introdutória ao atletismo. Para dividir os alunos em uma prova de corrida de revezamento dos 4 x 400 metros, deverá conhecer a pista, com seus lugares de partida e execução. Sobre o exposto, analise as sentenças a seguir:**

I- O comprimento de uma pista oficial de corrida deve ser de 400 m. Ela terá duas retas paralelas e duas curvas com raios iguais.

II- Todos os atletas devem largar exatamente um ao lado do outro, ocupando cada uma das oito raias.

III- Em todas as corridas, inclusive a de 400 metros, cada atleta deve ter uma raia separada, com largura máxima de 1,22 m.

IV - O comprimento de uma pista oficial de corrida deve ser de 300 m. Ela terá duas retas paralelas e duas curvas com raios iguais.

V - Para participar de uma prova de corrida o aluno não precisa conhecer a pista e as regras que norteiam o referido esporte.

**Das sentenças apresentadas estão corretas:**

a) I e IV

b) I e III

c) III e IV

d) I e II

e) II e III

**11) Para organizar uma prova de corrida de 100 m entre os alunos dos 9º anos, o professor de Educação Física separou as meninas e os meninos e formou grupos de 8 alunos, com o objetivo de usar as 8 raias da pista. Como havia muitos grupos, decidiu realizar várias séries; para incentivar a participação dos alunos, todos tiveram seus tempos registrados e informados de sua colocação na série. Para classificar os alunos que seguem para a próxima fase, o professor utilizou alguns critérios. Sobre essa classificação, assinale a alternativa CORRETA:**

a) Os alunos que devem seguir para as próximas fases serão aqueles classificados nas duas séries e que tiveram os melhores tempos.

- b) Os classificados devem ser sorteados entre os que ficaram na segunda colocação em cada série.
- c) A classificação deve ser feita por meio de um sorteio entre os primeiros colocados em cada série.
- d) A classificação dos alunos deve ser por colocação (primeiro e segundo da série) ou por tempo.
- e) A classificação deve ser feita mediante indicação da torcida da escola.

## **12) Quem podia participar dos primeiros Jogos Olímpicos?**

- a) Somente mulheres
- b) Somente homens livres que falavam a língua grega
- c) Somente soldados
- d) Patriarcas e sacerdotes
- e) Reis, príncipes e duques

13)



**O atletismo é composto por mais de 20 modalidades, dentre elas o atleta precisa correr, pular, saltar, arremessar, entre tantas outras atividades que colocam de verdade o corpo a prova da sua condição física. Suas modalidades são classificadas em:**

- **Corridas:** de curta distância e longa distância, além de provas de revezamento e com obstáculos e da marcha atlética;
- **Saltos:** de altura, em distância e triplo;
- **Lançamentos e Arremessos:** podem ser de dardo, disco, martelo e de peso. Consiste em lançar o objeto o mais longe possível do ponto inicial.

**Na imagem acima qual modalidade do atletismo é praticado?**

- a) Arremessar de peso
- b) Lançamento de martelo
- c) Lançamento de dardo
- d) Lançamento de disco
- e) Decatlo

**14) Grande parte das provas de atletismo é realizada em estádios fechados. Nestes estádios, existem as demarcações específicas para cada prova e também os equipamentos como, por exemplo, no salto com varas. Dentre as modalidades abaixo, qual não é competida dentro dos estádios?**

- a) Corrida com obstáculos
- b) Revezamento
- c) Salto em distância
- d) Lançamento de dardo
- e) Maratona

**15) Onde surgiu as primeiras Olimpíadas?**

- a) Roma Antiga
- b) Brasil Colônia
- c) Coliseu de Berlim
- d) Grécia Antiga
- e) Egito Antigo

**16) Quem inventou os Jogos Olímpicos da Era Moderna?**

- a) Pierre de Coubertin
- b) Dimítrios Vik[elas
- c) Orville Wright
- d) Spiridon Louis
- e) Jules Rimet

**17) Em qual Olimpíada o Brasil conseguiu sua primeira medalha de ouro?**

- a) 1996 - Atenas
- b) 1920 - Antuérpia
- c) 1924 - Londres

d) 1946 - Londres

e) 2014 – Brasil

**18) As provas de atletismo podem ser classificadas de acordo com o local de competição. Várias provas podem ser realizadas no mesmo local, de forma individual ou coletiva, com ou sem o uso de equipamentos. Sobre as provas de pista, analise as sentenças a seguir:**

I- A marcha atlética e as corridas são classificadas como provas de pista.

II- Os 100 metros rasos é classificado como uma prova de pista.

III- O salto triplo é classificado como uma prova de pista.

IV - O salto triplo é uma especialidade olímpica de atletismo que requer uma combinação de velocidade e técnica do atleta que o pratica.

V- O salto e o arremesso são realizados dentro de um campo. Por isso podem ser chamados de prova de campo.

**A única sentença incorreta é a:**

a) I

b) II

c) V

d) III

e) IV

**19) Quando os alunos estão aprendendo o atletismo, o professor de Educação Física precisa mostrar como devem ser realizadas as corridas numa pista de atletismo. A pista tem 400 m, e cada prova tem uma metragem diferente, o que faz com que o atleta tenha que correr determinado número de voltas na pista para concluir uma prova. Desta forma, para realizar uma prova de 100 m basta correr esta distância na reta lateral da pista. Entretanto, para correr a prova de 10.000 m, será necessário fazer quantas voltas?**

a) 20 voltas na pista.

b) 30 voltas na pista.

c) 25 voltas na pista.

d) 15 voltas na pista.

e) 10 voltas na pista



**20) A primeira versão dos jogos paraolímpicos ocorreu em:**

- a) Roma (Itália)
- b) Brasil
- c) Espanha
- d) Portugal
- e) Chile

**21) São exemplos de esportes disputados em jogos paraolímpicos:**

- a) basquete em cadeiras de rodas
- b) judô
- c) futebol de 5
- d) hipismo
- e) Todas as alternativas estão corretas

**22) Sobre a história dos Jogos Olímpicos:**

I - têm esse nome porque se referem a uma cidade da Antiga Grécia chamada de Olímpia.

II - Na Grécia Antiga eram praticados jogos esportivos nos momentos de trégua entre uma guerra e outra.

III - A prática esportiva era associada a rituais religiosos.

IV - A proposta de resgatar a prática das olimpíadas e o seu sentido principal, a celebração da paz – ou da trégua entre as nações por meio do esporte, só aconteceu no fim do século XIX, por intermédio de uma personagem histórica singular, o Barão de Coubertin.

V - Apesar das muitas interrupções em virtude das consequências geradas por guerras, os jogos olímpicos acabaram consolidando-se ao longo do século XX, gerando uma especialização de esportistas nunca antes vista.

**Estão corretas as sentenças:**

- a) II, III e IV
- b) I e II
- c) I, II, III, IV e V
- d) II, III e V

e) III e V

**23) Os anéis olímpicos que compõem a bandeira são de cores diferentes para representar:**



- a) o respeito às diversidades de todas as nações e contrastam com o fundo branco, que representa a paz entre os continentes.
- b) as riquezas naturais.
- c) a competição entre as nações.
- d) a solidariedade entre os povos.
- e) nenhuma das alternativas está correta.

**24) São objetivos da Educação Física Escolar:**

- a) incentiva a prática de esportes e atividades físicas
- b) favorece o desenvolvimento motor;
- c) ajuda o aluno a conhecer e a compreender as mudanças e o limite do próprio corpo
- d) coopera para um estilo de vida melhor
- e) todas as alternativas estão corretas.

**25) Os Jogos Escolares da Juventude são o maior evento estudantil esportivo do Brasil. Para os alunos-atletas de 15 a 17 anos são disputadas competições de:**

- a) ginástica rítmica
- b) natação

- c) xadrez
- d) futsal
- e) todas as alternativas estão corretas

### **GABARITO DAS QUESTÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

- 1 - D**
- 2 - C**
- 3 - C**
- 4 - D**
- 5 - A**
- 6 - D**
- 7 - C**
- 8 - B**
- 9 - C**
- 10 - B**
- 11 - D**
- 12 - B**
- 13 - D**
- 14 - E**
- 15 - D**
- 16 - A**
- 17 - B**
- 18 - D**
- 19 - C**
- 20 - A**
- 21 - E**
- 22 - C**
- 23 - A**
- 24 - E**
- 25 - E**

## **SUGESTÕES DE SITES DE APOIO PARA O APRENDIZADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA:**

- <https://www.todamateria.com.br/atletismo/> (Atletismo: história, modalidades e regras).
- <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/historia-das-olimpiadas.htm> (História das Olimpíadas).
- <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/os-jogos-olimpicos.htm> (Jogos Olímpicos).
- <https://fsg.edu.br/blog/cinco-livros-da-biblioteca-virtual-sobre-olimpiadas> (cinco livros da biblioteca virtual sobre olimpíadas).
- <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/origem-dos-jogos-olimpicos.htm> (Origem dos jogos olímpicos).
- <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/simbolos-olimpicos.htm> (símbolos olímpicos).
- <https://www.cob.org.br/pt/jogos-escolares/15-a-17-anos> (Jogos da Juventude).
- <https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/paraolimpiadas> (Paraolimpíadas: história, modalidades e classificação dos atletas).
- <https://www.dw.com/pt-br/1896-primeiros-jogos-ol%C3%ADmpicos-da-era-moderna/a-490534> (Primeiros jogos da era moderna).
- <https://blogeducacaofisica.com.br/educacao-fisica-escolar/> (A importância da educação física escolar na formação do indivíduo).

## **Subsídio de Estudo**

### **Texto de Apoio**

#### **1- Atletismo: Um Esporte com muitas modalidades**

O Atletismo é um esporte composto por diversas modalidades classificadas em:

- ❖ Corridas: de curta distância e longa distância, além de provas de revezamento e com obstáculos e da marcha atlética;
- ❖ Saltos: de altura, em distância e triplo;
- ❖ Lançamentos e Arremessos: podem ser de dardo, disco, martelo e de peso. Consiste em lançar o objeto o mais longe possível do ponto inicial.

Há também as provas combinadas que unem duas ou mais modalidades sob um mesmo nome e que variam conforme o sexo. A prova feminina é o Heptatlo, que consiste em corrida de 100 metros com barreiras, salto em altura, corrida de 200 metros, salto em distância, lançamento de dardo e 800 metros de corrida.

O Decathlon é uma prova masculina composta de: 100 metros de corrida, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 metros de corrida, corrida de 110 metros com barreiras, arremesso de disco, salto com vara, arremesso de dardo e é finalizado com 1500 metros de corrida.

A primeira imagem que vem à cabeça quando se fala em atletismo é a corrida. Historicamente, o ato de correr acompanha todo o processo de evolução humana: antes do desenvolvimento da criação de animais, os homens centravam-se na prática da caça e da coleta de alimentos para conseguir sobreviver. Há grandes indícios de que a caça, por necessitar da agilidade humana em pegar a presa, tenha sido em parte responsável pelo desenvolvimento da corrida. Essa ideia fornece certo fundamento para a afirmação bastante comum (mas que ainda ninguém conseguiu comprovar) de que o ótimo desenvolvimento de atletas quenianos em corridas de longas distâncias se deve à tradição

de seu povo em caçadas. Algumas pessoas vão mais longe ao afirmar que até o tipo de corpo dos corredores quenianos é resultado das antigas atividades caçadoras, cujas habilidades teriam sido transmitidas geneticamente. Outra ligação da evolução humana com o atletismo são as provas de arremesso e de lançamentos: há um mito de que os homens arremessavam pedras e pontas afiadas para auxílio na caça.

Com algumas modalidades pouco praticadas na escola e outras bastante difundidas, o Atletismo carrega um estigma de que é uma prática voltada às camadas mais baixas da sociedade. Essa suposição se deve ao fato de que em algumas de suas modalidades, como a corrida, não seria necessária a aquisição de materiais caros para a prática. Mas sempre precisamos lembrar de que essa é uma mentira muito incentivada pela televisão: quantas vezes você não assistiu reportagens de pessoas que treinavam corrida descalças? E de que para treinar corrida depende apenas da força de vontade? Certamente muitas vezes, não é? É preciso lembrar que a prática da corrida sem um calçado apropriado pode trazer mais prejuízos ao praticante do que benefícios: Lesões nas articulações do joelho e do tornozelo são as mais comuns. Sem mencionar que o impacto que o corpo tem com o chão, sem amortecimento nenhum, apresenta problemas que passam pelo quadril e atingem também a coluna vertebral. Porém, o uso de um tênis que tenha um grau de amortecimento razoável, associado a roupas apropriadas como uma camiseta leve, bermuda de material flexível e meias, já permitem a prática de muitas modalidades do atletismo.

Outro fator importante de discussão é que os professores que não ensinam atletismo para seus alunos, desculpam-se com o argumento da falta de material nas escolas. É sabido que esse é um problema que a maioria das escolas públicas e muitas escolas particulares enfrentam. Porém, o uso de materiais alternativos permite o trabalho de todas as modalidades do atletismo na escola, por exemplo: o uso de bolas para praticar arremesso de peso; podem ser feitos obstáculos com garrafas

PET para simular corridas com obstáculos; é possível enrolar uma cartolina de modo a imitar um dardo para esse tipo de arremesso. Ou seja, essa é uma sugestão de trabalho que você pode apresentar ao seu professor.

---

Por Paula Rondinelli

Colaboradora Brasil Escola.

Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP.

Mestre em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP.

Doutoranda em Integração da América Latina pela Universidade de São Paulo – USP.

**Fonte:**

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/atletismo.htm>, acesso em 20-05-20, às 14h19.

RONDINELLI, Paula. "Atletismo: um esporte com muitas modalidades"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/atletismo.htm>. Acesso em 20 de maio de 2020.

## Texto de Apoio

### **2- A Importância da atividade física para a saúde**

A prática de atividades físicas é fundamental para melhoria da qualidade de vida. A combinação de dieta balanceada e rotina de exercícios físicos resultam em um organismo saudável e na prevenção de doenças.

Uma rotina de exercícios deve ser adotada por pessoas de todas as idades.

## Quais os benefícios da atividade física para a saúde?



A prática de exercícios físicos é indispensável para melhoria da qualidade de vida.

**A lista** de benefícios da atividade física para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo:

- Reduz o risco de doenças cardíacas, infartos e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Melhoria da qualidade do sono;
- Redução da gordura corporal e aumento da massa muscular;
- Promove o bem-estar e melhoria da autoestima;
- Contribui para manter o peso ideal;
- Aumento da disposição e resistência física;
- Regulação da pressão arterial e do nível de glicose no sangue;
- Diminui o estresse;



- Melhoria do tônus muscular, força, equilíbrio e flexibilidade;
- Fortalecimento dos ossos e articulações.

Pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física são consideradas sedentárias e podem ter a sua saúde comprometida.

O sedentarismo possui alta incidência na população, sendo considerado um problema de saúde pública. Estima-se que no Brasil 46% da população seja sedentária.

A falta de atividade física também contribui para a obesidade, que é o acúmulo de gordura corporal em excesso.

A obesidade aumenta o risco de doenças cardiovasculares como hipertensão e aterosclerose, diabetes, apneia do sono e risco de morte por doenças cardiovasculares.

### **Como começar a praticar atividades físicas?**

Com a rotina repleta de atividades, o tempo para as atividades físicas fica comprometido. O ideal é praticar algum tipo de atividade física que movimente grandes grupos musculares como a natação, a caminhada e o ciclismo.

Procure adotar 30 minutos de atividades físicas nos seus dias. Algumas tarefas simples e rápidas podem ajudar a no início.

### **Confira algumas dicas:**

- Optar por caminhadas em trajetos curtos;
- Fazer uso de escadas, ao invés de elevadores e escadas rolantes;
- Levar o cachorro para passear na rua;

- Lavar o carro;
- Andar de bicicleta;
- Procurar companhia de outras pessoas para realizar exercícios, isso deixará a atividade mais prazerosa e diminuirá o risco de desistência.



***Atividades físicas realizadas em grupo podem ser divertidas e estimulantes***

Antes de iniciar uma atividade física, especialmente as mais pesadas e exigentes, é recomendável consultar um médico. O mesmo vale para pessoas que possuem algum tipo de doença cardíaca, diabetes ou problemas nos ossos.

É fundamental ainda beber bastante água e ter uma alimentação saudável. Lembre-se que a dieta balanceada também é indispensável para a manutenção da saúde.

## Curiosidade

Com base em estudos, o Ministério da Saúde do Brasil indica que poderiam ser evitadas 260 mil mortes ao ano devido ao câncer e doenças cardíacas, caso a população brasileira adotasse o hábito de praticar 30 minutos de atividades físicas por cinco dias na semana e através da alimentação saudável.

### **Fonte:**

**Lana Magalhães** / Professora de Biologia( Licenciada em Ciências Biológicas (2010) e Mestre em Biotecnologia e Recursos Naturais pela Universidade do Estado do Amazonas/UEA (2015). Doutoranda em Biodiversidade e Biotecnologia pela UEA.)

## Dicas para se motivar na prática de exercícios

A prática de **exercícios físicos** pode ser tornar agradável e não precisa ser tediosa. Algumas combinações podem tornar a prática de exercícios bem mais prazerosas do que se imagina. Além das dicas a seguir, Alguns deles você pode fazer de qualquer lugar:

**1- Encontre uma modalidade que você sinta prazer em realizar:** quantas vezes vemos pessoas começando academia ou corrida e não conseguindo dar continuidade aquela modalidade por mais de um mês? Antes de mais nada, encontre uma atividade que você goste de praticar, para que não seja apenas uma obrigação. Neste meio tempo, esse hábito vai tornando-se aliado no seu dia-a-dia e trazendo prazer durante a sua prática.

**2- Procure se exercitar com um amigo.** Com a correria do dia-a-dia é comum alguns dias bater aquele desânimo e falta de vontade de se exercitar, mas quando você tem um amigo junto para dar aquela forcinha às coisas ficam mais fáceis, não é mesmo?

**3- Realize atividades em grupo:** participar de um grupo pode ser muito benéfico na motivação do indivíduo. Além de se fazer novas

amizades, têm-se uma dose de ânimo extra quando você não se vê sozinho praticando determinada modalidade;

**4- Trace uma meta:** com um objetivo claro fica mais fácil manter o foco na prática de exercícios. Estabeleça onde você quer chegar e se empenhe para atingir o seu objetivo;

**5- Lembre-se da sensação pós-treino:** nada melhor do que finalizar um treino e se sentir bem por ter concluído aquela etapa, sempre tem aquela parte do corpo que queremos definir. Foque, mentalize e imagine o resultado;

**6- Saiba sua condição corpórea atual.** Um fator importante é saber sua condição corpórea atual. Para isso, fazer um exame de Densitometria Corporal é muito importante. Você pode medir qual sua condição atual e traçar um objetivo com acompanhamento mensal de suas medidas.

**Fonte:** Mega Imagem, 10 de julho de 2010.

## Texto de Apoio

### **3 - Alimentação Saudável**

**Lana Magalhães**  
Professora de Biologia

A alimentação saudável é fundamental para o bom funcionamento do organismo.

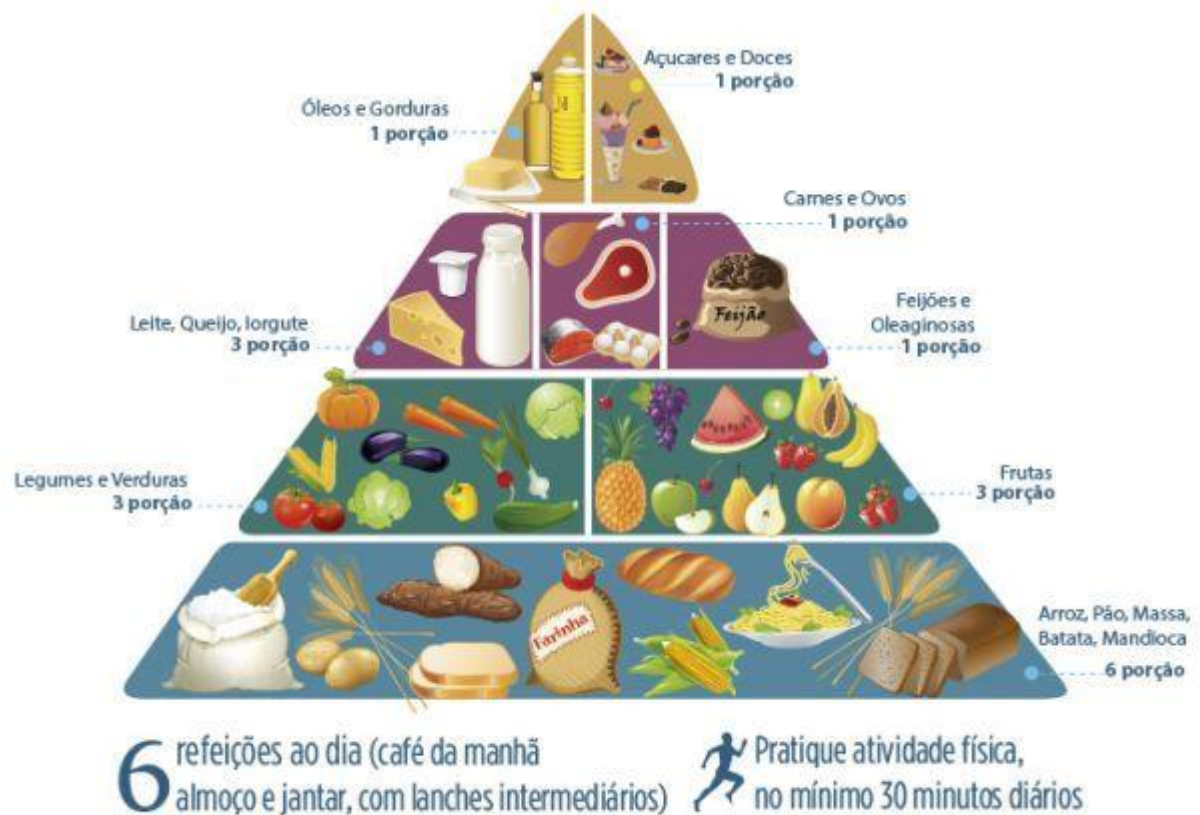
A alimentação realizada de modo saudável e aliada com exercícios físicos contribui para a qualidade de vida.



*A alimentação saudável deve ser colorida e diversa*

## Como ter uma alimentação saudável?

Uma forma de adquirir uma alimentação saudável é através da Pirâmide Alimentar. Ela consiste em um gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com suas funções e seus nutrientes.



## ***Atual pirâmide alimentar brasileira***

Cada porção da pirâmide representa um grupo de alimentos e a quantidade recomendada diariamente.

Os alimentos que precisam ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide. Enquanto os alimentos que precisam ter o consumo moderado estão no topo.

Na base da pirâmide, estão os alimentos energéticos, os quais são ricos em carboidratos como massas, pães, cereais e arroz. Eles devem constar em todas as refeições.

As frutas, verduras e legumes devem ser consumidas em três porções durante o dia. Esse grupo inclui os alimentos reguladores e estão na porção intermediária da pirâmide. As frutas exóticas também se tornam uma opção de consumo para ter uma alimentação saudável, contribuindo para aumentar a diversidade de consumo.

No topo da pirâmide alimentar estão as gorduras, óleos, açúcares e doces.

A primeira pirâmide alimentar brasileira foi criada em 1999. Ela foi baseada nos hábitos alimentares e alimentos típicos dos brasileiros.

## **Importância**

A alimentação saudável tem sua importância por proporcionar uma série de benefícios, como:

- Melhoria do sistema imunológico
- Maior capacidade de concentração

- Mais disposição para as atividades diárias
- Prevenção de doenças
- Auxilia o sono
- Combate à depressão e o estresse

A falta de uma alimentação saudável está relacionada com a desnutrição e transtornos alimentares.

## **Dicas para ter uma alimentação saudável**

Alguns hábitos podem ser adotados para se conseguir uma alimentação saudável. **São eles:**

- Evitar o consumo de óleos vegetais e manteigas
- Consumir menos sal e açúcar
- Beber, no mínimo, 2 litros de água por dia
- Evitar alimentos com conservantes
- Procurar uma alimentação variada e colorida
- Comer entre 3 a 5 porções de frutas por dia
- Comer em intervalos regulares de 3 horas
- Evitar os *fast foods*

**Fonte:** Artigo revisado em 22/06/20. **Toda Matéria:** conteúdos escolares.