

Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: **Fase VI à IX**

Professor (a): **Mauro Ferreira Cunha**

Disciplina: **Educação Física**

## **TRABALHO DE ED. FÍSICA – EJA 20 PONTOS**

### **O PODER DA ÁGUA!**

Evidentemente, a água é o líquido mais recomendado, pois além de ser um nutriente isento de calorias, ela tem poder hidratante total. Outros líquidos, porém, podem ser consumidos no dia-a-dia: sucos de frutas naturais, chás e água de coco. A última tem a vantagem de repor o potássio, principal mineral eliminado no suor.

Algumas bebidas, como os refrigerantes, devem ser evitadas, pois possuem reduzida capacidade de hidratação, devido ao alto teor de gás e açúcar. Os isotônicos, por sua vez, contêm um elevado teor de sais minerais, sendo recomendados para atletas. Além disso, alguns alimentos ricos em sal (enlatados, embutidos, salgadinhos e petiscos) devem ter consumo controlado, pois aumentam a retenção hídrica causando inchaços.

Entre as funções da água podemos citar:

- Auxilia em diversas reações químicas do organismo;
- Promove o transporte de nutrientes e gases;
- Controla a temperatura corpórea, já que consegue absorver calor, sem provocar grandes alterações de temperatura;
- Dilui os resíduos do corpo, diminuindo a toxicidade;
- É constituinte das secreções líquidas do corpo: lágrimas, saliva e sucos gástricos (os quais lubrificam os órgãos);
- Controla a elasticidade e maciez da pele.

### **A proporção de água nos indivíduos**

A quantidade de água dos indivíduos varia de acordo com alguns aspectos: sexo, idade, quantidade de tecido adiposo (gordura corporal) e nível de atividade física. Assim, as mulheres têm menos água, se comparadas com os homens, devido à maior quantidade de tecido adiposo existente nelas, em relação a indivíduos do sexo masculino. Da mesma maneira, a água total do organismo é maior em atletas do que em não atletas e diminui significativamente com a idade.

### **Água dos alimentos**

Todos os alimentos contêm água, mas em quantidades diferentes, que variam conforme a natureza dos mesmos. As frutas, verduras e legumes são os alimentos mais ricos em água, juntamente com o leite. Em contraposição, temos os pães, bolos, manteiga, oleaginosas, biscoitos, açúcares e óleos, que possuem baixo teor deste componente.

<http://www.maisequilibrio.com.br/saude/o-poder-da-agua-2-1-1-160.html>

**RESPONDA**

1 – É correto afirmar sobre a água no corpo humano. Marque (F) para falso e (V) para verdadeiro.

- em dias mais quentes, a perda de água por transpiração é bem menor do que em dias mais frios.
- ao longo de um dia, a quantidade de água que absorvemos deve ser igual à água perdida por nosso corpo.
- quando há maior ganho de água, do que perda ocorre à desidratação.

a melhor maneira de desenvolver os músculos é usando anabolizantes

a ginástica pode ser usada com a finalidade de perder peso ou de definir uma determinada musculatura.

2 – Reflita sobre as ideias abaixo e em seguida assinale (F) para falso e (V) para verdadeiro.

- A água é tão importante para o nosso corpo que constitui maior parte do mesmo.
- A necessidade de água no nosso corpo aumenta com a atividade física e com a elevação da temperatura ambiente.
- A água é constituinte dos líquidos do nosso corpo: lágrimas, saliva e sucos gástricos.

3 – Assinale V (verdadeiro) e F (falso) para as afirmações do texto

- Algumas bebidas como os refrigerantes devem ser evitadas.
- A água de coco é rica em potássio.
- As bebidas alcoólicas estimulam a urina o que é bom para a hidratação do corpo

4 – Assinale com um X os alimentos ricos em água:

- a( ) pão
- b( ) suco natural
- c( ) leite
- d( ) biscoito
- e( ) açúcar

5 – Marque um X somente as alternativas verdadeiras Em relação à contribuição da ginástica e a prática de esportes.

- a( ) só devem ser praticadas por pessoas jovens
- b( ) libera o sistema nervoso das tensões, o que proporciona uma boa disposição para o estudo e o trabalho.
- c( ) devem ser orientados por um professor de educação física.
- d( ) não são indicados nem para idosos nem para crianças.

6 – Complete com V ou F;

- os músculos não devem ficar parados.
- antes de qualquer atividade física devemos fazer o aquecimento dos músculos