

Actividad física y su importancia



1. ¿Cuál de las siguientes enfermedades se asocia a la falta de ejercicio regular conocida como sedentarismo?

- a) Miopía
- b) Alergia
- c) Obesidad
- d) Cáncer pulmonar

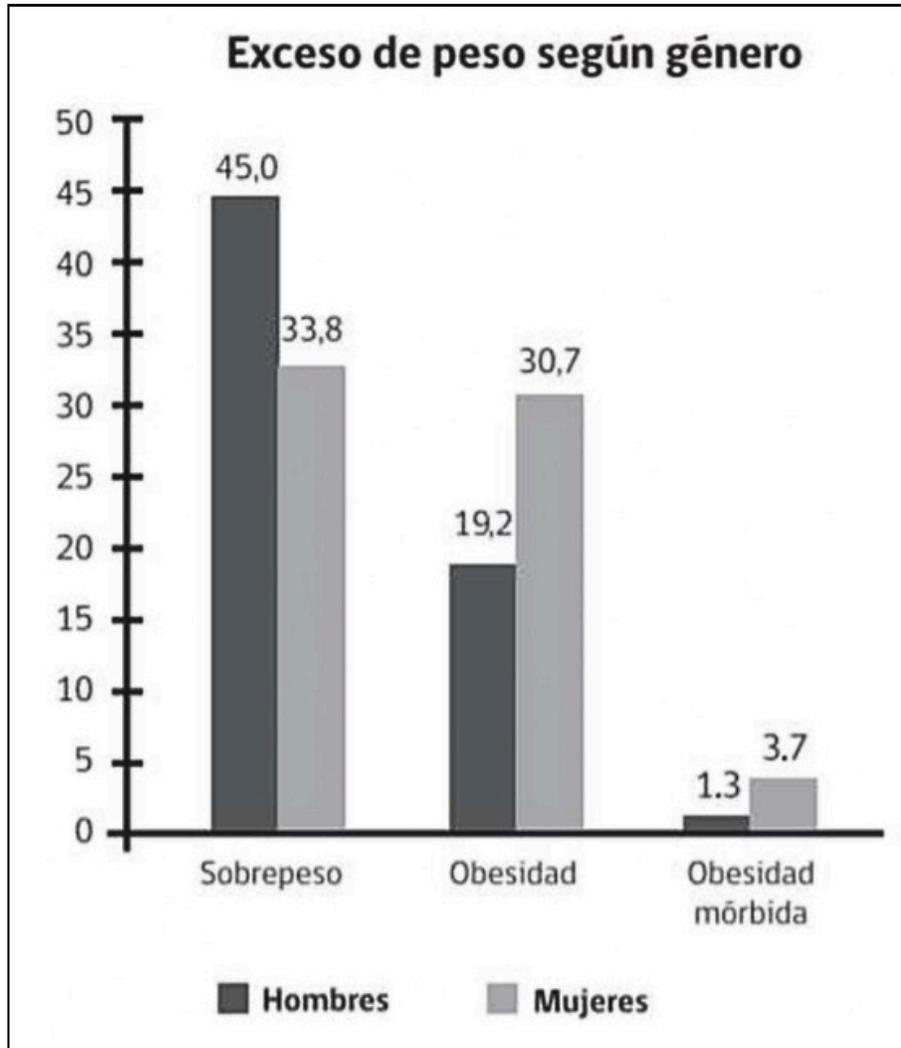
2. Cuando se realizan ejercicios físicos muy intensos, la sudoración es muy abundante y, como consecuencia, se puede sufrir una deshidratación. ¿Qué se debe hacer para compensarla?

- a) Beber agua.
- b) Mojarse la piel.
- c) Quedarse quieto.
- d) Ponerse a la sombra.

3. ¿Cuál de los siguientes parámetros aumenta con el deporte debido al aumento en la cantidad de latidos por minuto del corazón?

- a) Presión arterial
- b) Frecuencia cardíaca
- c) Presión sanguínea
- d) Volumen de oxígeno inspirado

4. En el siguiente gráfico se muestran los resultados obtenidos de una Encuesta Nacional de Salud sobre exceso de masa en hombres y mujeres, en el año 2010.



A partir de lo representado en el gráfico, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

- a) Los hombres son más obesos que las mujeres.
- b) El 33,6% de las mujeres tiene exceso de masa.
- c) Hay un mayor porcentaje de hombres que de mujeres con obesidad.
- d) Hay un mayor porcentaje de hombres que de mujeres con sobrepeso.

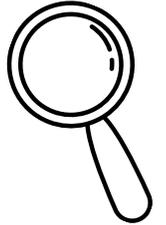
5. Observa la pirámide y responde las siguientes preguntas:



a. ¿Cuántos ejercicios se mencionan en la base de la pirámide? A esa lista debes agregar las que tú realizas.

b. ¿Cuántas veces debes hacer ejercicios?

c. Buscar el significado de la palabra **SEDENTARISMO** y explicar brevemente, qué haces para no ser sedentario.

Resultados:

1. Alternativa **c**.
2. Alternativa **a**.
3. Alternativa **b**.
4. Alternativa **d**.
5.
 - a) Andar, subir escaleras, pasear a la mascota - agregados.
 - b) Idealmente de 2 a 5 veces a la semana.
 - c) Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico. Para no ser sedentario hago ejercicio, me muevo.