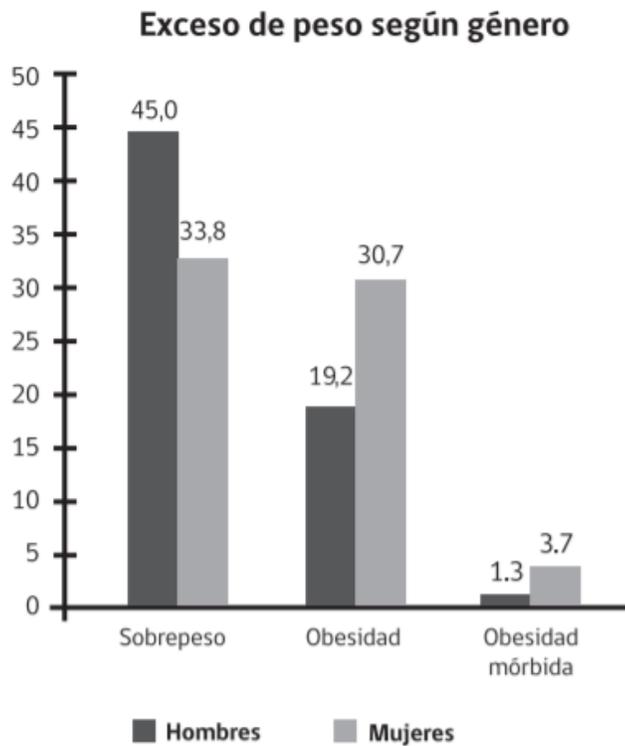


Actividad física y su importancia

- Ejercicios
-
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.

- Respuestas

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

C) Obesidad

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?

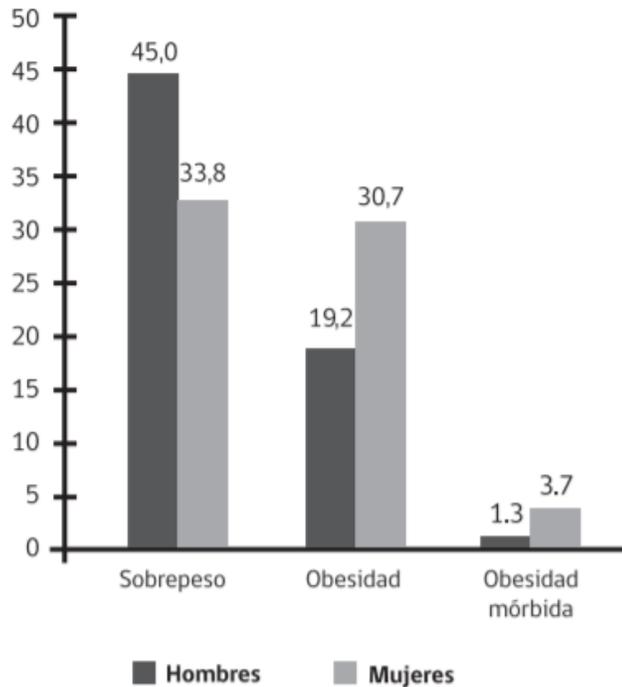
A) Beber agua.

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

B) Frecuencia cardíaca

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.

Exceso de peso según género



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

D) Hay un mayor porcentaje de hombres que de mujeres con sobrepeso

6. 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.

Andar, subir escaleras, pasear a la mascota - agregados.

- b. ¿Cuántas veces debes hacer ejercicios?

Idealmente de 2 a 5 veces a la semana.

- c. Buscar el significado de la palabra SEDENTARISMO Y
Explicar brevemente, qué haces para no ser sedentario.

Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico.
Para no ser sedentario hago ejercicio, me muevo.