

NOME:

DATA:

## Exercício de Nutrição e práticas desportivas – Ciências 8º ano

1)A nutrição desportiva está relacionada a todos aqueles que fazem algum tipo de \_\_\_\_\_, não importando a modalidade e intensidade realizada. É sempre bom lembrar que o desempenho no esporte será melhor realizado quando for aliado a uma alimentação adequada.

2)A hidratação é de grande importância para a atividade física, pois, durante o exercício, nosso corpo perde uma grande quantidade de água com o objetivo de \_\_\_\_\_ e servir de combustível, devido a isso, essa perda deve ser repostada para que não ocorra a desidratação.

3)É correto comer carboidratos para práticas desportivas?

- a)Sim, pelo menos 15 minutos antes.
- b)Não deve ser ingerido carboidratos.
- c)Não tem diferença a ingestão de carboidratos na dieta.

4)Como a nutrição esportiva pode auxiliar o desempenho?

- a)Não interfere.
- b)o acompanhamento nutricional é capaz de melhorar a formação de energia, aumentando o rendimento e, principalmente, ajudando na recuperação muscular e dos estoques de energia para que o atleta possa cumprir as sessões de treino sem prejuízos de desempenho e de saúde.
- c)o acompanhamento nutricional pode melhorar a formação de energia, aumenta o rendimento, porém a pessoa irá ter um gasto menor.
- d)o acompanhamento nutricional em nada faz para ajudar a recuperação e formação energética no organismo.

5) As necessidades nutricionais são individuais. Dito isso, é correto que todos façam a mesma dieta?

- a) O programa alimentar varia de acordo com sexo, idade, estatura, patologias, modalidade esportiva e fase do treinamento.
- b) Todos que querem ter o mesmo resultado podem fazer a mesma dieta.
- c) O programa alimentar não varia.
- d) A demanda nutricional varia apenas de exercício para exercício.

## GABARITO

Questão 1	Questão 2	Questão 3	Questão 4	Questão 5
Exercício Físico	Regular a Temperatura	A	B	A