

**GRUPO ESCOLAR GETÚLIO VARGAS**

**EDUCAÇÃO FISICA**

**JOÃO VICTOR SANTANA COELHO**

**GLAUBER GUIMARÃES FERREIRA**

**9º ANO A**

**COMPORTAMENTO RELACIONADO A ATIVIDADE FÍSICA**

**Atividade solicitada como parte dos requisitos avaliativos do 1º TRIMESTRE sob a orientação do professor RENATO MAIA.**

**Mairi**

**Março de 2018**

PESQUISA

1. **Nome completo:** Senival Guimarães Coelho
2. **Idade:** 56
3. **Apresenta algum problema relacionado à saúde?** Não
4. **Qual(is) a(s) atividade(s) física(s) que pratica?** Caminhada
5. **Com que frequência pratica a atividade física?** Diariamente
6. **Em seu caso, quais os benefícios que a atividade física trouxe?** **(se** **troxe)** Colesterol baixo, se mantêm magro etc.
7. **Faça uma comparação da sua vida antes e após se tornar praticante de atividades físicas.** Não engorda mais e resolveu um problema de má circulação de sangue nas pernas
8. **Sente satisfação na atividade física ou faz por obrigação?** **Justifique.** Satisfação, pois me sinto bem caminhando e observando a paisagem.
9. **Como avalia a sua alimentação?** **Justifique.** Boa, porque não costumo comer muitos doces e coisas industrializadas.
10. **Sobre a alimentação, marque a freqüência de consumo de:**

* **Água, chás e sucos naturais** ( X ) quase sempre
* **Cereais, pães, raízes e tubérculos** ( X ) quase sempre
* **Frutas**  ( X ) às vezes
* **Hortaliças**  ( X ) às vezes
* **Leguminosas (grãos)** ( X ) às vezes
* **Carnes e ovos** ( X ) sempre
* **Leite e derivados** ( X ) sempre
* **Doces** ( X ) raramente
* **Óleos e gorduras saturadas** ( X ) raramente

