

Teste seus conhecimentos

**SP** Quais das alternativas você acha que daria mais passos: a) caminhar até a escola b) enquanto fala ao telefone c) enquanto espera o ônibus d) caminhar até o bebedouro

**SN** Fale 3 benefícios de comer saudável

**SA** Descreva três tipos de exercício de força.

Teste seus conhecimentos

**SP** Por que é importante definir uma meta realista ?

**SN** Cite 3 idéias de café da manhã saudável e rápido que você pode fazer em menos de 5 minutos

**SA** Qual é o nome do hormônio do "bem estar" que é liberado durante a atividade física..

Teste seus conhecimentos

**SP** Defina "imagem corporal"

**SN** Verdadeiro ou falso: Pular o café da manhã é uma boa forma de perder peso.

**SA** A meta do exercício aeróbico é fortalecer qual músculo?

Teste seus conhecimentos

**SP** Cite duas atividades que você poderia incluir no seu tempo livre.

**SN** Cite três tipos de lanches que você pode fazer em casa.

**SA** Cite 3 benefícios de estar fisicamente ativo.

Teste seus conhecimentos

**SP** Cite 2 fatores que contribuem para uma imagem corporal negativa.

**SN** É recomendável que uma adolescente coma um total de \_\_\_\_\_ porções de frutas e vegetais por dia.

**SA** Qual é a diferença entre força muscular e resistência muscular ?

Teste seus conhecimentos

**SP** Defina "auto-imagem"

**SN** Qual das seguintes NÃO pode ser considerado uma boa opção de comer fora saudável:: A) Divir a refeição com uma amiga B) Colocar mais gelo no seu refrigerante C) Pedir para tirar a maionese do seu sanduíche D) Pedir um acompanhamento de vegetais.

**SA** Cite 3 formas de se exercitar de graça .

## respostas

**SP** Criticar o peso, andar com pessoas que fazem dieta ou que seja crítica em relação ao corpo e peso, etc.

**SN** 7-10 porções por dia.

**SA** Força é quantidade de energia que o músculo pode produzir, resistência é a habilidade do músculo trabalhar durante um período de tempo.

## respostas

**SP** Auto-imagem é a forma como a pessoa se vê. Inclui fatores como auto-estima, imagem corporal, papel perante aos amigos, família ) e as realizações pessoais, que contribuem para sua identidade.

**SN** B: uma escolha saudável é pedir água, suco natural .

**SA** Exercitar-se em casa, usar DVDs de dança, fazer exercício como caminhar na rua ou parques.

## respostas

**SP** Imagem corporal é a representação mental e emocional do corpo, incluindo como ele parece, sente, movimenta, etc.

**SN** FALSO! Pessoas que pulam o café da manhã tendem a comer mais no resto do dia.

**SA** Coração

## respostas

**SP** Aceite qualquer resposta sensata !

**SN** Aceite qualquer resposta sensata: gelinho de frutas, leite ou iogurte com frutas, tapioca, torradas, frutas no micro, sanduíche naturais.

**SA** Aceite qualquer uma das 3: melhorar a imagem corporal, dormir melhor, aumentar o nível de energia, melhorar o humor, aumentar a flexibilidade, reduzir a tensão e estresse, aumentar a expectativa de vida, ajuda a controlar o peso, melhora concentração.

## respostas

**SP** a) caminhar até a escola

**SN** Aceite qualquer resposta sensata como: manter um peso saudável sem fazer dieta, ter mais energia, melhor humor, e sentir-se bem

**SA** Levantamento de peso, ginástica. pilates, ioga, exercícios com o peso do corpo, e treinamento de circuito.

## respostas

**SP** Para que exista uma grande chance de você conseguir atingir ela.

**SN** Aceite qualquer resposta sensata como pão na chapa, misto quente, vitamina de frutas, tapioca, cuscuz, torrada, mingau, leite ou iogurte com frutas; etc.

**SA** Endorfinas

Teste seus conhecimentos

**SP** Cite dois fatores que contribuem para uma imagem corporal positiva.

**SN** Cite 3 idéias para aumentar o consumo de água.

**SA** Peça para alguém do seu time demonstrar um treino de força para as pernas.

Teste seus conhecimentos

**SP** Qual das metas a seguir são um exemplo de meta realista:  
A. Eu vou perder 5 quilos até o verão.  
B. Eu vou trazer um lanche saudável para escola 3 vezes por semana.  
C. Daqui a 2 semanas, eu vou me exercitar por uma hora e comer 5 vegetais por dia.  
D. Eu vou caminhar com meu cachorro.

**SN** Por que o café da manhã é tão importante ?

**SA** O que significa as iniciais do F.I.T.T. ?

Teste seus conhecimentos

**SP** Qual das seguintes é uma forma não saudável de lidar com o estresse: fazer pausas no trabalho, gritar, dormir o suficiente, escutar música.

**SN** Verdadeiro ou falso: as frutas frescas, enlatadas, congeladas ou secas são boas formas de aumentar o consumo de frutas.

**SA** Cite 3 exemplos de atividades aeróbicas.

Teste seus conhecimentos

**SP** Verdadeiro ou falso: escolher metas grandes, de longo prazo ajuda as pessoas a serem bem sucedidas na mudança de comportamento.

**SN** Verdadeiro ou falso: fazer dieta é uma forma efetiva de perder peso e manter um peso saudável.

**SA** Cite 3 atividades que você pode fazer para se manter ativo enquanto assiste TV

Teste seus conhecimentos

**SP** Verdadeiro ou falso: uma boa forma de lidar com o estresse é falar com uma amiga enquanto come um pacote de salgadinho

**SN** Você quer comer algo salgado qual é a opção mais saudável ? A) batata-frita B) uma maçã C) pipoca de pipoqueiro D) salgadinho doritos

**SA** Verdadeiro ou falso: Para que você seja ativo, você tem que cair na real de que se exercitar não é divertido.

Teste seus conhecimentos

**SP** Verdadeiro ou falso: Você nunca deve ficar feliz por ter atingido uma meta saudável.

**SN** Você sabe que é importante ficar hidratado, mas por que os refrigerantes e outras bebidas açucaradas não são as melhores opções de se beber todos os dias ?

**SA** Coloque em ordem crescente de intensidade as atividades aeróbicas: caminhar, patinar, e dançar.

## respostas

**SP** FALSO! Conversar com uma amiga é uma grande forma de lidar com o estresse, mas comer junto muito salgadinho não vai reduzir seu estresse.

**SN** Resposta: Pegadinha!  
C: Pipoca. A maçã, apesar de ser uma escolha saudável, não vai matar sua vontade de comer salgado!

**SA** FALSO! Você provavelmente vai se manter ativo se você gostar do que está fazendo!

## respostas

**SP** Falso! Comemorar por ter atingido uma meta é muito importante para as pessoas.

**SN** Por que a maioria têm muito açúcar, e têm pouco ou nenhum nutriente.

**SA** Em ordem crescente de intensidade: caminhar, dançar e patinar.

## respostas

**SP** Gritar não é a melhor forma de lidar com o estresse - só gera mais estresse!

**SN** Verdadeiro! Mas preste atenção ao açúcar que é acrescentado as frutas enlatadas e secas.

**SA** Aceite qualquer tipo de atividade aeróbica ex. caminhar, correr, jogar tennis, nadar, dançar, andar de bicicleta, andar de skate.

## respostas

**SP** Falso! A maioria das pessoas têm mais sucesso quando dividem as metas grandes em metas menores, e em metas de curto-prazo.

**SN** FALSO! Fazer escolhas saudáveis como observar o tamanho das porções, fazer refeições regulares, comer frutas e vegetais, tomar água, e ser fisicamente ativo ajudam na perda de peso e manutenção.

**SA** Aceite qualquer resposta sensata- Pular corda, fazer exercícios da TV, andar na esteira, alongar-se, dançar.

## respostas

**SP** Aceite qualquer uma das duas: elogios, conquistas, boas relações com as pessoas, suporte das pessoas que aceitam a diversidade corporal, etc.

**SN** Leve com você uma garrafa de água, deixe uma garrafa de água no congelador, tome sempre um gole de água do bebedouro.

**SA** Aceite agachamento, afundo, gemeos (panturrilha), qualquer exercício que use as pernas.

## respostas

**SP** B. Essa meta é realista e viável.

**SN** Ele dá energia para começar seu dia, concentração, e ter uma melhor desempenho nas atividades do dia, e ajuda a manter seu apetite em controle - pular o café da manhã pode levar a uma fome excessiva e a comer excessivamente durante o dia.

**SA** Frequência Intensidade, Tempo e tipo

Teste seus conhecimentos

**SP** Ficar no computador e assistir TV são considerados exemplos de atividades: a) não negociável b) um pouco flexível c) tempo livre

**SN** Verdadeiro ou falso: Comer saudável significa ter regras rígidas sobre o que comer, o quanto comer, em qual horário, e em qual combinação.

**SA** Defina flexibilidade.

Teste seus conhecimentos

**SP** Qual a melhor forma de responder a um elogio ?

**SN** Verdadeiro ou falso: Comer nos intervalos não faz parte de um padrão alimentar saudável.

**SA** Qual é o método de alongamento correto para saúde: estático ou ativo?

Teste seus conhecimentos

**SP** Verdadeiro ou falso: estresse é uma coisa negativa e deve sempre ser evitado.

**SN** O que significa o termo “balanço energético” quando falamos de comer e fazer exercícios ?

**SA** Cite 3 benefícios do treinamento de força.

Teste seus conhecimentos

**SP** Verdadeiro ou falso: A mídia quer que você se sinta bem consigo mesma.

**SN** Por que não é saudável comer alimentos com grandes quantidades de açúcar de adição?

**SA** Como as pessoas muito ocupadas podem introduzir a atividade física em suas vidas?

Teste seus conhecimentos

**SP** Verdadeiro ou falso: Se você não tem 30 minutos para se exercitar, é melhor não fazer.

**SN** Teste ! Como você pode aumentar o consumo de frutas e vegetais neste lanche ? Sanduíche de peito de peru e queijo, batata-frita, e refresco de frutas.

**SA** Verdadeiro ou falso. Fazer muito exercício ou fazer muito rápido pode ser tão prejudicial ao seu corpo quanto fazer pouco exercício.

Teste seus conhecimentos

**SP** Defina o que a beleza significa para você.

**SN** Você não come frutas todos os dias. Você determinou uma meta realista de 2 ou mais porções por dia. Descreva como você pode atingir essa meta.

**SA** Verdadeiro ou falso. Existem pessoas que estão em forma e saudáveis em diversas formas, tamanhos e pesos corporais.

## respostas

**SP** FALSO! Qualquer tempo é melhor do que nada e pequenas práticas de exercício durante o dia têm os mesmos benefícios que os treinos longos.

**SN** Aceite qualquer resposta sensata: Acrescente alface, tomate, pepino, ao seu sanduíche. Substitua ou acrescente um acompanhamento de mini cenouras ou tomates ou outro vegetal cru. Troque o refresco por um suco natural ou um pedaço de fruta.

**SA** Verdadeiro. Fazer muito exercício e muito rápido pode levar a dor ou lesão, e desmotivar a prática da atividade.

## respostas

**SP** Aceite qualquer resposta sensata positiva.

**SN** Aceite qualquer resposta sensata ex. Eu vou acrescentar um copo de suco natural no café da manhã, e levar uma fruta fresca todos os dias para a escola. Eu posso comer uma fruta de sobremesa.

**SA** Verdadeiro-apesar do que os anúncios e revistas dizem !

## respostas

**SP** FALSO! O estresse pode ser bom as vezes quando é temporário e ajuda você a se motivar.

**SN** Balanço energético significa balanço de calorias entre os alimentos que comemos cada dia e a energia que precisamos para regular nosso corpo. Aumentar a atividade física pode ajudar você a manter esse balanço.

**SA** Diminui a gordura corporal de uma forma mais eficiente, ajuda a reduzir as lesões, aumenta a firmeza muscular, forma e definição.

## respostas

**SP** Falso! A mídia quer que você se sinta fora dos padrões e que você compre produtos e serviços.

**SN** Alimentos com grandes quantidades de açúcar de ADIÇÃO pode comprometer a saúde, contribuindo com grandes quantidades de "calorias vazias" – calorias que podem levar ao ganho de peso mas que não têm os nutrientes que seu corpo precisa para ser saudável.

**SA** Tente colocar pequenos períodos de AF na sua rotina diária- suba escadas, caminhe com o cachorro, para longe ou caminhe até o seu destino.

## respostas

**SP** C) tempo livre

**SN** Falso! Comer saudável significa escutar seu corpo e fazer escolhas saudáveis sempre que for possível

**SA** Como movimentar livremente as partes do seu corpo através de uma amplitude de movimento sem rigidez ou resistência.

## respostas

**SP** Diga "obrigada" e deixe por isso mesmo !

**SN** Falso. Comer nos intervalos pode prevenir o comer em excesso nas refeições e é uma boa forma de aumentar o consumo de frutas e vegetais

**SA** estático

Teste seus conhecimentos

**SP** Defina o termo “fenomenal” utilizado no poema “Mulher fenomenal”.

**SN** Verdadeiro ou falso: Os alimentos fast food não podem fazer parte de um estilo de vida saudável.

**SA** Cite 2 formas de ser ativo enquanto você assiste TV ou filmes.

Teste seus conhecimentos

**SP** Cite 2 formas de reduzir o impacto negativo da mídia na sua vida.

**SN** Cite 3 escolhas saudáveis que você pode fazer na cantina ou padaria.

**SA** Verdadeiro ou falso: a maioria das meninas não se beneficia do treino de força-elas só devem fazer treino aeróbico.

Teste seus conhecimentos

**SP** Cite 3 metas do New Moves.

**SN** Verdadeiro ou falso: se você pedir para mudar algum ingrediente de sua refeição, a maioria dos restaurantes não vai te ajudar.

**SA** Verdadeiro ou falso: enquanto você se exercita, sua intensidade média deve ser no nível que você mal consegue falar.

Teste seus conhecimentos

**SP** Cite 2 exemplos do que você pode fazer em um dia estressante para se sentir melhor.

**SN** Cite duas razões de por que as frutas e vegetais frescos são ideais para o lanche.

**SA** Por que é importante aquecer antes de iniciar os exercícios?

Teste seus conhecimentos

**SP** Cite 2 fatores que contribuem para uma auto-imagem positiva.

**SN** Verdadeiro ou falso: Esse é um exemplo de um almoço equilibrado: arroz com feijão, bife, cenoura cozida, suco de laranja.

**SA** Demonstre um exercício de força na parte superior do corpo que pode ser feito em casa sem equipamentos.

Teste seus conhecimentos

**SP** Verdadeiro ou falso: O estresse pode causar dor de cabeça, dor nas costas e comer em excesso.

**SN** Cite um lanche que você pode comer com menos de R\$2,00.

**SA** Como o treino de força pode ajudar você a ficar mais forte ?

## respostas

**SP** Aceite qualquer uma das seguintes: Suporte, incentivo e respeito dos outros, imagem corporal positiva, sucesso e realização, etc.

**SN** Verdadeiro! Arroz e feijão é uma mistura completa de proteínas e carboidratos, acrescentado da carne que contém ferro, e de vegetais (cenoura) e frutas (suco de laranja)

**SA** Aceite qualquer exercício feito com os membros superiores

## respostas

**SP** Verdadeiro. O estresse pode resultar em muitos problemas como dores de cabeça, coluna, e comer em excesso

**SN** Aceite qualquer resposta sensata: um pedaço de fruta, vegetais, suco de frutas, iogurte e barrinha de cereais.

**SA** Seu corpo controí a força através da reparação das fibras musculares criada pela resistência.

## respostas

**SP** Ativo por 30 minutos por dia, comer 7 a 10 porções de frutas e vegetais, beber água, tomar café da manhã todos os dias, prestar atenção as porções, focar-se nas características positive traits, less screen time,

**SN** Falso! A maioria dos restaurantes tende a atender suas mudanças pois eles querem manter o cliente.

**SA** Falso! Você deve conseguir falar respirando, mas não sem folêgo nenhum.

## respostas

**SP** Aceite respostas sensatas como se exercitar, focar-se internamente, dormir o suficiente, fazer refeições regulares, ficar perto de pessoas positivas, alongar-se, fazer algo divertido.

**SN** Aceite qualquer uma das respostas sensatas- ex: muitas já vêm prontas para comer (banana, maçã, laranja, etc.), se mantêm bem fora da geladeira, têm um gosto bom, são naturalmente ricas em fibras

**SA** O aquecimento permite que seus músculos se soltem e seu sangue circule. Também ajuda a prevenir lesões.

## respostas

**SP** Fenomenal é extraordinário, excelente e notável. Com foi descrito no poema, fenomenal celebra as qualidades especiais das mulheres poderosas que não são relacionadas a forma e peso.

**SN** Falso! Você pode fazer escolhas saudáveis em restaurantes fast food.

**SA** Assistir tv sentada na bola suiça, se exercitando, alongando, fazer junto os exercícios de dvd de treinamentos ou dança.

## respostas

**SP** Aceite qualquer resposta sensata como evitar a mídia que te faz sentir mau, e cerque-se de pessoas positivas ao seu redor.

**SN** Aceite qualquer resposta sensata como frutas frescas, barrinha de cereal, biscoito club social, iogurte, queijo polengui.

**SA** Falso-as meninas têm grande benefício tanto com o exercício aeróbico como de força!



Teste seus conhecimentos

SP

Cite duas idéias de evitar cair na armadilha da comparação.

SN

Cite 3 formas de transformar essa refeição de fast food mais saudável: Cheeseburger duplo, batata frita grande e refrigerante médio.

AF

Verdadeiro ou falso: Exercitar-se em grupo ou com um amigo ajuda você a se motivar a fazer exercício.

Teste seus conhecimentos

SP

Cite dois fatores que contribuem para uma imagem corporal negativa.

SN

Verdadeiro ou falso: comer saudável é importante, mas sempre é mais caro..

AF

Qual a diferença de um treino de força e de um de circuito ?

Teste seus conhecimentos

SP

Cite dois benefícios do planejamento.

SN

Qual desses não é uma boa opção de café da manhã: barrinha de cereal, frutas, leite, cereal, torrada de queijo e tomate no forno, tapioca com côco.

AF

Cite duas coisas que você pode fazer para ser ativa depois da escola.

Teste seus conhecimentos

SP

Qual é a mensagem principal do poema "Mulher fenomenal?"

SN

Verdadeiro ou falso: Se você fica longos períodos sem comer, você pode perder o controle e comer demais.

AF

Verdadeiro ou falso: Determinar metas de atividade física realistas pode ajudar você a ter bons resultados.

Teste seus conhecimentos

SP

O que é uma armadilha da comparação?

SN

Verdadeiro ou falso: O tamanho das porções nos restaurantes se manteve igual nos últimos 50 anos.

AF

Verdadeiro ou falso: Fazer uma ou mais séries de repetições de 10-15 de força vai levar você a ser uma mulher musculosa.

Teste seus conhecimentos

SP

Quantos passos uma adolescente deve dar por dia?

SN

Cite 3 razões de porque planejar as suas refeições e lanche é uma boa idéia.

AF

Por que a maioria das mulheres não fica musculosa quando elas levantam peso?

## respostas

**SP** Comparar coisas que você não gosta em você e comparar com o outros que você acha que é melhor. (ou algo parecido!)

**SN** Falso. O tamanho das porções têm aumentado na maioria dos itens nos restaurantes em geral.

**AF** Falso.

## respostas

**SP** 10.000 ou mais.

**SN** Aceite qualquer resposta sensata como: é mais fácil de incluir escolhas saudáveis, previne longos períodos entre as refeições, economiza dinheiro, ajuda você a atingir suas metas.

**AF** Hormônios- baixos níveis de testosterona é razão pela qual as mulheres não desenvolvem grandes músculos.

## respostas

**SP** Aceite qualquer resposta sensata como: ter mais tempo, menos estresse, dormir melhor, saber que têm um tempo certo para terminar tudo.

**SN** PEGADINHA! Tomar o café da manhã é importante- e todas os itens são boas escolhas.

**AF** Encontre um amigo para se exercitar, coloque fones de música, vá para um parque com alguém da sua família, vá passear no shopping, caminhe até a escola.

## respostas

**SP** Aceite qualquer interpretação sensata: revele a beleza em todos os aspectos do seu corpo; ame e respeite você mesma; reforce uma autoimagem positiva; auto-eficácia; aceite uma variedade de formas corporais.

**SN** Verdadeiro

**AF** Verdadeiro

## respostas

**SP** Qualquer resposta sensata como: foco nas suas qualidades positivas, vá além da aparência, pense no que seus amigos pensam de você, desafie o pensamento negativo, evite a conversa inadequada, pense em você como um ser inteiro.

**SN** Aceite qualquer resposta sensata como: compre cada item separado em tamanhos menores, escolha o sanduíche com menos queijo, peça água, escolha uma salada de acompanhamento.

**AF** Verdadeiro

## respostas

**SP** Aceite qualquer uma das respostas sensatas: pressão dos amigos, bullying constante, imagens negativas de mulheres e meninas na mídia, produtos para emagrecer, etc.

**SN** FALSO! Comer saudável é importante, mas não necessariamente mais caro.

**AF** Treino de circuito envolve exercício aeróbico além de treino de resistência. O treinamento de força só têm foco no treino de resistência.