



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO
SANTA MARIA – RS

COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS

Rua José do Patrocínio, 85 – CEP 97050-150 – Fone: 0xx.55.3222.0433

E-mail: colegiomaneco@gmail.com e ssemaneco@gmail.com



Professora: Angela Fantinel

Área: Linguagens

Disciplina: Educação Física

Série: 3 série TODOS

Nome do aluno (a): Turma:

Olá caros alunos!!!!

Dando continuidade à pesquisa realizada sobre lesões e doenças que podem ocorrer em músculos, articulações, tendões, nervos e ossos vamos realizar algumas atividades.

Enumere as questões conforme o número correspondente de cada lesão ou doença.

- 1- Lombalgia
- 2- Espondilolistese
- 3- Fascite plantar
- 4- Reumatismo
- 5- Contratura muscular
- 6- Osteoporose
- 7- Artrite
- 8- Fibromialgia
- 9- Artrose
- 10- Osteopenia
- 11- Epicondilite
- 12- Hérnia de disco
- 13- Tendinite
- 14- Discopatia degenerativa
- 15- Espondilose

(.) grupo de doenças que afeta articulações, músculos e esqueleto, provocando dor e restringindo movimentos;

- (.) deslocamento do disco intervertebral, estrutura cartilaginosa da coluna;
- (.) dor e fraqueza muscular generalizada;
- (.) dor lombar causada por uma lesão em um músculo (tensão) ou ligamento (entorse);
- (.) doença inflamatória na qual a principal característica é a inflamação das articulações (juntas);
- (.) alteração degenerativa da coluna vertebral, consequência do progressivo envelhecimento das estruturas que a constituem;
- (.) condição na qual os ossos se tornam frágeis e quebradiços;
- (.) inflamação de uma faixa espessa de tecido que liga o osso do calcânhar aos dedos;
- (.) inflamação ou lesão do tendão, que é uma fibra responsável por unir o músculo ao osso, como uma corda;
- (.) quando uma vértebra desliza para frente sobre a vértebra abaixo dela;
- (.) o disco intervertebral presente em cada vértebra da coluna está se degenerando, ou seja, perdendo sua forma original;
- (.) degeneração ou desgaste, da cartilagem entre os ossos;
- (.) inflamação dos tendões do cotovelo muito comum a quem realiza movimentos repetitivos com punhos e dedos;
- (.) ocorre quando o músculo se contrai de maneira incorreta e não volta ao seu estado normal de relaxamento;
- (.) condição que ocorre quando o corpo não produz um novo osso tão rapidamente quanto reabsorve o osso antigo;
- (.) pode ser do tipo: extrusão discal, onde a ruptura do anel fibroso externo, com expulsão de fragmento central do disco;
- (.) é caracterizada por dor e inchaço do tendão, podendo afetar qualquer parte do corpo, porém são mais frequentes no ombro, pulso, joelho e tornozelo;
- (.) é comum seu aparecimento na panturrilha e nas coxas devido ao acúmulo de ácido láctico produzido durante a prática de exercícios físicos.