

Prova 3 – Educação Física

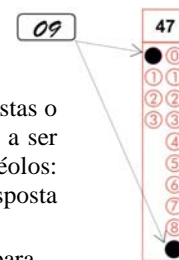
Nº DE ORDEM:

Nº DE INSCRIÇÃO:

NOME DO CANDIDATO:

INSTRUÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA

1. Confira os campos Nº DE ORDEM, Nº DE INSCRIÇÃO e NOME, que constam na etiqueta fixada em sua carteira.
2. Confira se o número do gabarito deste caderno corresponde ao número constante na etiqueta fixada em sua carteira. Se houver divergência, avise imediatamente o fiscal.
3. **É proibido folhear o Caderno de Questões antes do sinal, às 9 horas.**
4. Após o sinal, confira se este caderno contém 40 questões objetivas e/ou qualquer tipo de defeito. Qualquer problema avise imediatamente o fiscal.
5. Durante a realização da prova é proibido o uso de dicionário, de calculadora eletrônica, bem como o uso de boné, de óculos de sol, de gorro, de turbante ou similares, de relógio, de celulares, de bips, de aparelhos de surdez, de MP3 *player* ou de aparelhos similares. É proibida ainda a consulta a qualquer material adicional.
6. A comunicação ou o trânsito de qualquer material entre os candidatos é proibido. A comunicação, se necessária, somente poderá ser estabelecida por intermédio dos fiscais.
7. O tempo mínimo de permanência na sala é de duas horas e meia, após o início da prova.
8. No tempo destinado a esta prova (4 horas), está incluído o de preenchimento da Folha de Respostas.
9. Preenchimento da Folha de Respostas: No caso de questão com apenas uma alternativa correta, lance na Folha de Respostas o número correspondente a essa alternativa correta. No caso de questão com mais de uma alternativa correta, a resposta a ser lançada corresponde à soma dessas alternativas corretas. Em qualquer caso o candidato deve preencher sempre dois alvéolos: um na coluna das dezenas e um na coluna das unidades, conforme o exemplo (do segundo caso) ao lado: questão 47, resposta 09 (soma, no exemplo, das alternativas corretas, 01 e 08).
10. **ATENÇÃO:** não rabisque nem faça anotações sobre o código de barras da Folha de Respostas. Mantenha-o “limpo” para leitura óptica eficiente e segura.
11. Se desejar ter acesso ao seu desempenho, transcreva as respostas deste caderno no “Rascunho para Anotação das Respostas” (nesta folha, abaixo) e destaque-o na linha pontilhada, para recebê-lo hoje, ao término da prova, no horário das 13h15min às 13h30min, mediante apresentação do documento de identificação. Após esse período, não haverá devolução, ou seja, esse “Rascunho para Anotação das Respostas” não será devolvido.
12. Ao término da prova, levante o braço e aguarde atendimento. Entregue ao fiscal este caderno, a Folha de Respostas e o Rascunho para Anotação das Respostas.
13. A desobediência a qualquer uma das determinações dos fiscais poderá implicar a anulação da sua prova.
14. São de responsabilidade única do candidato a leitura e a conferência de todas as informações contidas no Caderno de Questões e na Folha de Respostas.



Corte na linha pontilhada.

RASCUNHO PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS – PROVA 3 – VERÃO 2015

Nº DE ORDEM:

NOME:

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



UEM – Comissão Central do Vestibular Unificado

EDUCAÇÃO FÍSICA

Questão 01

A dispensa nas aulas de educação física é uma das demarcações político-ideológicas originárias no regime militar, no Brasil, que ainda ressoam em documentos educacionais em vigor. A Lei n.º 10.793/2003 traz resquícios das Leis de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (de 1961 e de 1971) ao dispor como facultativa a prática da educação física aos alunos em situações específicas. A esse respeito, marque o que for **correto**.

- 01) A dispensa das aulas de educação física é facultada aos alunos com jornada de trabalho diária igual ou superior a seis horas; aos maiores de 30 anos; aos que estiverem prestando serviço militar; aos amparados por lei, mediante laudo médico; e à mulher com prole.
- 02) A dispensa das aulas de educação física ao aluno que está integrado ao mercado de trabalho contribui diretamente para a otimização de seu tempo com vistas à recuperação do desgaste laboral e para a recuperação das energias despendidas.
- 04) Facultar à mulher com prole a prática da educação física legitima o pressuposto de que a criação dos filhos cabe unicamente à mulher, enquanto ao homem cabe a responsabilidade por prover o lar.
- 08) A dispensa das aulas de educação física propiciada por mecanismos legais levou à naturalização desse processo pelos alunos – a conveniência da dispensa – quando, no fundo, essa ação não é natural, mas construída histórica e politicamente.
- 16) Ao regulamentar as dispensas nas aulas de educação física, a legislação brasileira reforça a exclusão da prática corporal por pessoas que poderiam beneficiar-se dessa experiência no contexto da escola e fora dela por meio da aquisição de conhecimentos acerca do corpo, da atividade física, do esporte, da ginástica e da saúde em sentido amplo.

Questão 02

Sobre ginástica artística, marque o que for **correto**.

- 01) A ginástica artística, primeira modalidade ginástica incluída nas competições olímpicas da modernidade desde a primeira edição, em 1896, configura-se como um dos esportes de maior tradição e prestígio no cenário internacional.
- 02) Na ginástica artística, fazem parte das competições classificatórias os exercícios obrigatórios, também conhecidos como compulsórios.
- 04) Uma das grandes marcas da ginástica artística é a nota 10, que foi eternizada por ginastas como Nadia Comaneci (Romênia) e Dmiri Bilozherchev (ex-União Soviética), e continua sendo uma das grandes atrações dessa modalidade.
- 08) Pela primeira vez na história, o Brasil classificou uma equipe inteira de ginástica artística masculina para participar dos Jogos Olímpicos de 2016.
- 16) Nas primeiras competições de ginástica artística até o período pós II Guerra Mundial, a modalidade utilizava um método subjetivo na avaliação das séries, pois especialistas e personalidades eram chamados para avaliar as apresentações a partir de critérios pessoais.

Questão 03

Sobre práticas culturais concebidas como parte da produção dos homens em sociedade que, na educação física, configuram-se pela gestualidade manifestada em jogos, esportes, danças, ginásticas, lutas e brincadeiras, marque o que for **correto**.

- 01) Dança e expressão corporal podem ser entendidas como sinônimas, haja vista que uma não é desenvolvida sem a outra.
- 02) Brincadeiras populares, danças, ginásticas e expressão corporal são práticas corporais que podem ser classificadas como manifestações rítmicas e expressivas.
- 04) A ginástica é um conhecimento clássico e contemporâneo que agrega elementos técnicos e expressivos, e que caracteriza-se por diversas manifestações competitivas, de condicionamento físico, de conscientização corporal e de demonstração.
- 08) As danças populares/folclóricas, entendidas como aquelas pautadas na aceitação coletiva e que não se encontram diretamente ligadas à indústria cultural, podem ser desenvolvidas na educação física a partir do reconhecimento de culturas locais, regionais e mundiais.
- 16) Por ser a ginástica rítmica uma modalidade competitiva que trabalha com a manipulação de aparelhos, o trabalho com essa modalidade na educação física escolar deve priorizar a técnica própria dos esportes de rendimento.

Questão 04

Marque o que for **correto** em relação à atividade física, ao exercício físico e à saúde.

- 01) O fato de os argumentos de caráter científico serem restritos a uma parcela pequena da população, sobretudo a de pesquisadores, faz com que eles não interfiram no cotidiano das pessoas em relação à adoção de hábitos de exercícios físicos para a obtenção de saúde.
- 02) Os crescentes índices de obesidade infantil precisam ser analisados exclusivamente do ponto de vista da ingestão calórica e do dispêndio energético, uma vez que outros fatores somente poderão ser considerados quando essa condição perdurar na vida adulta.
- 04) Partindo dos conceitos de atividade física e exercício físico é possível afirmar que o indivíduo, ao varrer a calçada como ação cotidiana, está fazendo exercício físico e, ao correr no Parque do Ingá (parque público da cidade de Maringá-PR), como ação sistematizada, está fazendo atividade física.
- 08) A ideia de que a aquisição de hábitos saudáveis depende da adesão a clubes e academias precisa ser superada, haja vista que parques e praças podem se constituir como locais propícios para a realização de exercício ou de atividade física, desde que bem cuidados pelos órgãos públicos e pela população que o usufrui.
- 16) A moral do envelhecimento ativo passa a ser gestada socialmente a partir da manutenção da saúde por meio da prática de atividades físicas, de preocupações alimentares e da adoção de estilo de vida saudável.

Questão 05

Sobre jogo, brincadeira, brinquedo e ludicidade, marque o que for **correto**.

- 01) As brincadeiras populares, transmitidas ao longo das gerações, são formas lúdicas de expressão de diferentes culturas, caracterizadas, em grande parte, pela presença do canto, do gesto, da roda, do ritmo, da competição, da vertigem, da sorte e/ou da mímica.
- 02) Para a criança em desenvolvimento, o brincar vai ser sempre o mesmo, pois o conteúdo da brincadeira independe da percepção que ela tem da necessidade de agir em relação ao que lhe é acessível, do mundo dos objetos humanos e do mundo do adulto.
- 04) O jogo possibilita ao deficiente mental aprender de acordo com seu ritmo e suas capacidades, além de propiciar a integração com o mundo por meio de relações e de vivências.
- 08) A brincadeira pode ser considerada uma atividade produtiva, visto que o motivo da ação é o resultado a ser obtido.
- 16) A atividade de brincar da criança é estruturada conforme os sistemas de significado cultural do grupo a que ela pertence, ao mesmo tempo que é reorganizada no próprio brincar, de acordo com o sentido particular por ela atribuído às suas ações.

Questão 06

Marque o que for **correto** em relação a hábitos saudáveis e qualidade de vida.

- 01) O termo sedentário ou sedentarismo aparece corriqueiramente associado à discussão acerca da prática de exercícios físicos e da saúde, embora historicamente esteja ligado ao trabalho, sobretudo a partir do século XVI, com a formação da ética protestante, que tratava o labor como instrumento ascético e a preguiça/indolência como pecados mortais.
- 02) Comportamentos alimentares inadequados, considerados condutas deletérias à saúde, são prevalentes no esporte de alto nível.
- 04) Atletas de esportes com características estéticas, a exemplo da ginástica artística, do nado sincronizado e da ginástica rítmica, estão imunes ao ideário de magreza feminina adotado como belo socialmente, visto que se submetem a padrões próprios de beleza.
- 08) Homens, cujos trabalhos são fisicamente ativos, têm menor incidência de doenças coronarianas na meia-idade do que os que realizam trabalhos sedentários.
- 16) Níveis intensos de atividade física aumentam a aptidão física e, por consequência, melhoram a saúde, independentemente da condição genética, pois esta não influencia nos indicadores relacionados à saúde.

Questão 07

Ao demarcar sua arte com a representação do corpo volumoso e em movimento, valorizado em suas formas arredondadas e esteticamente expressivas, o colombiano Fernando Botero traz possibilidades de leitura do corpo que contrapõem padrões hegemônicos de beleza e de saúde fortemente disseminados pela mídia. Sobre o tema, marque o que for **correto**.



Fonte: HANSTEIN, M. **Fernando Botero**. Colombia, TASCHEN, 2007.

- 01) A mulher representada na arte de Botero é, em geral, corpulenta, valorizada em suas formas arredondadas e, muitas vezes, hábil na dança, imagem que contrasta com a representação social atual que associa gordura a sedentarismo e doença.
- 02) A associação da abundância das formas e volumes corporais com a beleza traduz um ideal estético predominante na sociedade, principalmente europeia, até meados de 1900.
- 04) A hostilidade demonstrada pelo cristianismo aos excessos e os avanços no conhecimento nutricional levaram os sujeitos à crença na “falência moral do gordo”, uma vez que a gordura excessiva não estaria seguindo os novos ideais de beleza.
- 08) É somente ao final do século XX que a ciência inicia estudos acerca da obesidade e elabora teorias que relacionam o excesso de peso corporal a problemas de saúde.
- 16) O apelo estético crescente a um padrão de beleza que valoriza o “magro” e discrimina o “gordo” é importante como fator motivacional para que o indivíduo com sobrepeso busque ser aceito no grupo social, cuidando de sua saúde por meio da prática de exercícios físicos, dieta e até de cirurgia bariátrica.

Questão 08

Sobre corpo, manifestações corporais e mídia, marque o que for **correto**.

- 01) O esporte, considerado uma das mais significativas manifestações socioculturais da atualidade, adquiriu uma estreita relação com a mídia e esta, por sua vez, passou a interferir decisivamente na disseminação de informações sobre o discurso esportivo, definindo a visão de esporte que se tem em sociedade.
- 02) Pelo fato de o grande público conhecer o esporte-espetáculo paralímpico, na atualidade os meios de comunicação comercializam o seu conteúdo na mesma proporção do esporte olímpico, dada a interdependência entre mídia, exposição e interesse financeiro.
- 04) A imagem televisiva influencia a formação do imaginário das crianças, uma vez que ela produz elementos para suas brincadeiras, fantasias e conversas.
- 08) A mídia, a publicidade e a indústria da beleza tornaram o corpo um artefato dos mercados econômico, social e cultural, exercendo relações de poder sobre ele.
- 16) A mídia atua cada vez mais no universo infantil incentivando o consumismo, sendo a responsável direta pela invisibilidade das brincadeiras tradicionais (como pular corda e amarelinha) e do próprio brincar na sociedade atual.

Questão 09

Sobre potencialidades e limites da relação atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde, marque o que for **correto**.

- 01) Ao ocasionarem impacto nas placas epifisárias, os exercícios de força prejudicam o crescimento ósseo de crianças e adolescentes.
- 02) O exercício físico é um fator exógeno (ambiental) que contribui de forma significativa para o desenvolvimento de crianças e adolescentes.
- 04) Os exercícios físicos, quando iniciados em uma tenra idade, podem colaborar na prevenção de problemas ósseos na velhice.
- 08) Na Constituição Federal de 1988 foram incorporados os princípios da promoção da saúde, mas somente em 2006 foi elaborada e aprovada a Política Nacional de Promoção da Saúde, que tem a atividade física como tema prioritário.
- 16) Os exercícios de força são conhecidos como fisiculturismo ou levantamento olímpico.

Questão 10

Sobre padrão de beleza, saúde e performance, marque o que for **correto**.

- 01) A relação entre saúde e estética manifesta-se a partir de diferentes discursos e intervenções ao longo da tradição ocidental, e na contemporaneidade é possível observar a associação entre saúde e um padrão específico de estética corporal.
- 02) O Brasil é um dos países campeões em número de cirurgias plásticas estéticas, fato que reflete a busca pela perfeição da escultura corporal pela sociedade brasileira, o que impulsiona a pujante indústria da beleza, estimulada pelos meios de comunicação que veiculam e produzem notícias, representações e expectativas nos indivíduos.
- 04) Para que o controle da obesidade seja suficientemente efetivo, basta que haja uma tomada de posição individual assumindo, assim, medidas de controle comportamental e/ou farmacológico.
- 08) O problema da obesidade é maior na classe média alta, em virtude das ricas dietas proteicas.
- 16) Pessoas obesas sofrem preconceito e discriminação por não atenderem aos padrões de beleza, o que tem gerado, especialmente nesse grupo populacional, uma preocupação crescente com as formas do corpo, com o peso corporal e com a alimentação.

Questão 11

Em relação ao jogo de tênis, marque o que for **correto**.

- 01) As raízes mais próximas do atual jogo de tênis remontam ao “Jeu de Paume” (Jogo da Palma), atividade recreativa praticada primeiramente com as mãos e, depois, com raquetes.
- 02) A contagem no jogo de tênis parece fazer alusão a versões medievais do jogo, quando se utilizavam relógios próximos aos locais de sua prática.
- 04) Atualmente, a contagem do jogo de tênis é: 15 – 30 – 40 – 60 – *game*.
- 08) No século XIX, quadras em recintos fechados foram construídas de modo a superar a insuficiência de espaços para o desenvolvimento do jogo, antes realizado em avenidas, mosteiros, castelos e parques europeus.
- 16) No final do século XIX, no Brasil, o tênis deixou de ser praticado como forma de lazer e convívio social.

Questão 12

Marque o que for **correto** em relação à educação física no Brasil.

- 01) Foi no século XIX que a educação física passou a integrar o currículo escolar, sendo essa disciplina chamada de Eurritmia em vários documentos da época.

- 02) A inclusão da educação física no currículo escolar, no século XIX, foi justificada pelo viés médico, higienista, científico e inovador dessa matéria de ensino no sentido de contribuir com a formação de corpos saudáveis e a purificação da raça.
- 04) Por ser o século XIX marcado pela reestruturação de padrões estabelecidos socialmente, a ginástica foi pensada como forma de contribuir com esses padrões por meio da educação do corpo, não lhe cabendo a formação da moral e da virtude.
- 08) De acordo com o ideário de Rui Barbosa, a ginástica voltada aos homens, na escola, tinha como princípios o desenvolvimento de hábitos de higiene e a formação de capacidades e qualidades físicas, como destreza, força, velocidade e agilidade.
- 16) A ginástica proposta para as mulheres ao longo da vida escolar, no século XIX, deveria ser harmônica, higiênica e desenvolver formas femininas com o intuito de preparar seus corpos para a geração de filhos saudáveis.

Questão 13

O Comitê Intertribal Memória e Ciência Indígena (ITC), em parceria com o Ministério do Esporte, realizou, em 2015, na cidade de Palmas-TO, os Jogos Mundiais Indígenas. Tal ação, acrescidas de experiências anteriores com indígenas e de pesquisas voltadas a esse tema, contribui para o surgimento de preocupações educacionais que levam ao reconhecimento do indígena na dinâmica da vida moderna. A esse respeito, marque o que for **correto**.

- 01) Os eventos Jogos dos Povos Indígenas constituem-se como indicadores de ressignificações e de memória das práticas corporais tradicionais, além de conter preocupações de cunho político, ancestral e técnico-científico.
- 02) Apesar de os jogos indígenas constituírem-se como atividades que representam o reviver de costumes tradicionais desses povos, não se deflagram como ação afirmativa que possa dar visibilidade às lutas indígenas, haja vista que o enfoque recai nas diferentes práticas corporais que resistem ante os avanços da sociedade moderna.
- 04) Os eventos indígenas atentam para elementos que possam revigorar a saúde física e social do indígena, fortalecer identidades, qualificar relações entre etnias, estabelecer laços políticos de luta pela terra, entre outros fatores integrantes do sistema xamânico de saúde – constructo de saúde, de doença e de cura no modo de ser indígena –, pensado na relação com práticas corporais, notadamente com os jogos tradicionais.
- 08) As práticas corporais realizadas nos Jogos dos Povos Indígenas são organizadas em: a) modalidades demonstrativas tradicionais; b) modalidades de integração; c) modalidade ocidental; d) modalidades artísticas.
- 16) Arco e flecha, cabo de guerra, futebol de campo, pintura corporal, arremesso de lanças e natação (travessia em águas abertas) são algumas das “modalidades de integração” que compõem os Jogos dos Povos Indígenas.

Questão 14

A Lei Federal nº. 11.645/2008 trata da obrigatoriedade do estudo da história e das culturas afro-brasileira e indígena na educação básica. Uma vez que a educação física constitui-se como componente curricular obrigatório nas escolas, tem corresponsabilidade no trato com os conhecimentos ligados a essas expressões culturais, o que inclui a dança, um dos objetos tematizados pela área. Considerando essas informações e outras correlatas, assinale o que for **correto** em relação à dança indígena.

- 01) As danças realizadas nas aldeias indígenas apresentam delimitações espaciais, temporais e simbólicas relacionadas a sua cultura e celebram várias situações importantes da vida comunitária, como matrimônio, nascimento, funeral e passagem para a vida adulta.
- 02) As danças indígenas realizadas em eventos, a exemplo dos Jogos dos Povos Indígenas, representam modos de cada etnia resguardar suas tradições e propagar seus campos simbólicos, embora ocorram de modos distintos daqueles realizados na própria aldeia, pois tais danças constituem-se, também, como representação do esforço estético incentivado ou imposto pela organização do evento no sentido da realização de uma apresentação que deixe demarcada a etnia representada.
- 04) Na atualidade, as pinturas no corpo e os ornamentos que ele porta deixam de ser importantes como paramentos estéticos de valorização cultural e passam a ser estratégias adotadas pelos indígenas para diminuir a vergonha na exposição do corpo nu ao dançarem, sobretudo em apresentações fora da aldeia.
- 08) As danças indígenas realizadas em apresentações culturais são marcadas por movimentos livres e criativos realizados pelos participantes, de modo a valorizar a improvisação e o jogo cênico proposto por cada etnia.
- 16) Os movimentos realizados nas danças indígenas mostram objetivamente o que a etnia quer expressar, não indo além do comportamento em si.

Questão 15

Marque o que for **correto** em relação aos esportes conhecidos como “de invasão”, em que equipes buscam ocupar o setor da quadra ou do campo defendido pelos oponentes para marcar pontos, ao mesmo tempo em que buscam fazer a defesa de seu próprio campo.

- 01) Para se evitar que uma equipe chegue à meta desejada, uma das estratégias é tentar recuperar a posse de bola para, em seguida, partir para o ataque.
- 02) O ataque à meta do adversário requer que uma equipe tenha a posse do objeto utilizado para marcar ponto de modo a conduzi-lo ao campo oposto.
- 04) Por ser praticado com disco, e não com bola, o *frisbee* não se caracteriza como esporte de invasão.
- 08) O handebol realizado em cadeira de rodas, praticado por pessoas com deficiência física decorrente de poliomielite, lesão medular e má formação ou amputação de membros inferiores, não se constitui como esporte de invasão.
- 16) Corfebol, rúgbi e polo aquático são esportes de invasão.

Questão 16

A inserção da mulher em alguns espaços sociais, a exemplo dos esportes considerados de domínio dos homens, como o futebol, deu-se devido à constante luta para transpor barreiras e preconceitos. A esse respeito, marque o que for **correto**.

- 01) Desde o início do século XX, a educação física escolar manteve forte tradição na valorização da mulher no esporte, desconstruindo a ideia socialmente estruturada de que a menina não pode frequentar os mesmos espaços e praticar os mesmos esportes que os meninos.
- 02) Nas Olimpíadas de 1972, a prova de maratona feminina foi incluída no programa dos Jogos Olímpicos.
- 04) Se comparado aos demais países da América do Sul, o Brasil possui estrutura privilegiada para o futsal feminino, com campeonatos, prática regular, treinamento e apoio financeiro.
- 08) A jogadora Marta Vieira da Silva foi escolhida como a melhor futebolista do mundo por cinco vezes consecutivas.
- 16) A recorrente associação entre prática do futebol por mulheres e homossexualidade é uma estratégia discursiva que acirra o preconceito em relação ao gênero e à sexualidade.

Questão 17

Os esportes de aventura distinguem-se dos esportes tradicionais e são caracterizados como práticas esportivas desenvolvidas na relação com a natureza. A esse respeito, marque o que for **correto**.

- 01) Surfe e montanhismo podem ser caracterizados como esportes de aventura.
- 02) O Brasil possui geografia e clima favoráveis ao desenvolvimento de esportes de aventura, dadas a imensidão do litoral, a presença de montanhas, rios, cavernas, e as facilidades urbanas.
- 04) Os esportes de aventura não isentam o praticante de riscos e perigos, os quais são, na medida do possível, calculados, haja vista que esses esportes passaram a contar com empresas especializadas em equipamentos de segurança cada vez mais sofisticados.
- 08) Os esportes de aventura na natureza tendem a dificultar relações sociais entre os envolvidos, pois o “risco”, próprio dessa prática, leva as pessoas a estágios de grande tensão e concentração (foco em si mesmo e na meta a ser alcançada) de modo a se precaverem de acidentes.
- 16) As condições de vida no meio urbano – com seduções via bares, restaurantes e casas noturnas – afastam as pessoas do convívio com a natureza, o que tem resultado no número cada vez menor de indivíduos que buscam atividades físicas nesse meio como forma de lazer.

Questão 18

Sobre lutas, marque o que for **correto**.

- 01) No período da Ditadura Militar vigorou uma deliberação do Conselho Nacional de Desportos que proibia a participação esportiva das mulheres na prática de lutas de qualquer natureza.
- 02) O judô, o *jiu-jitsu* e o sumô são lutas caracterizadas como de média distância.
- 04) *Jiu-jitsu*, *muay thai*, e *taekwondo* são lutas praticadas somente por homens.
- 08) O boxe feminino foi inserido no programa dos Jogos Olímpicos, nas Olimpíadas de Pequim, no ano de 2008.
- 16) O MMA é uma prática esportiva moderna caracterizada pelo emprego de técnicas oriundas de diversas artes marciais e de esportes de combate, tais como: *capoeira*, *muay thai*, *kickboxing*, *taekwondo*, *caratê*, *judô*, *wrestling*, *boxe*, *luta livre* e *kung fu*.

Questão 19

Marque o que for **correto** em relação à educação física e aos métodos ginásticos europeus.

- 01) Com a inserção dos métodos ginásticos europeus nas escolas públicas brasileiras, no século XIX, a elite passou a apoiar a execução de tarefas físicas por seus filhos.
- 02) Os métodos ou escolas de ginástica surgem nos fins do século XVIII e início do século XIX, desenvolvendo-se paralelamente à constituição dos Estados nacionais e participando, de certo modo, de sua identidade.
- 04) O método natural de Georges Hébert, surgido no século XX, traduz o retorno à natureza no momento em que o naturismo médico começa a ser apropriado por parte do campo da educação física.
- 08) A ginástica sueca, concebida por Ling, foi facilmente acolhida, no Brasil, pelo homem comum, uma vez que essa prática corporal aproximava-se do campo dos divertimentos, algo integrado a sua vida.
- 16) O uso de música foi desaprovado na ginástica sueca porque, de acordo com seus precursores, cada movimento tinha seu próprio ritmo, devendo ser valorizado em sua especificidade.

Questão 20

Marque o que for **correto** em relação à carga de treinamento.

- 01) A melhora do rendimento esportivo é diretamente influenciada pela adequada distribuição das cargas de treinamento, sendo essa melhora pouco alterada pela recuperação proporcionada aos atletas.
- 02) O monitoramento preciso da carga de treinamento é um aspecto essencial para a efetividade da periodização e para a prevenção de efeitos negativos, a exemplo da queda no rendimento.
- 04) Um dos efeitos indesejáveis do planejamento inadequado de cargas de treinamento e dos períodos de recuperação é o *overtraining*, que consiste na perda prolongada do desempenho esportivo e na alteração severa de indicadores funcionais e psicológicos.
- 08) A carga de treinamento deve ser aplicada de modo progressivo no intuito de propiciar as adaptações necessárias aos diferentes sistemas orgânicos.
- 16) O controle individual da carga de treino é facilitado nos esportes coletivos, uma vez que eles possuem elementos técnicos e táticos bem definidos, os quais propiciam planejar a intensidade adequada da carga externa a ser alcançada.