

Prova 3 – Educação Física

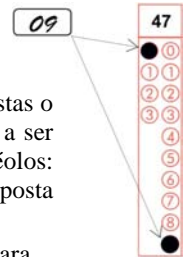
Nº DE ORDEM:

Nº DE INSCRIÇÃO:

NOME DO CANDIDATO:

INSTRUÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA

- Confira os campos Nº DE ORDEM, Nº DE INSCRIÇÃO e NOME DO CANDIDATO, que constam na etiqueta fixada em sua carteira.
- 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.
- É proibido folhear o Caderno de Questões antes do sinal, às 9 horas.**
- Após o sinal, confira se este caderno contém 40 questões objetivas e/ou algum defeito de impressão/encadernação. Qualquer problema avise imediatamente o fiscal.
- 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.
- 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.
- O tempo mínimo de permanência na sala é de duas horas e meia, após o início da prova.
- No tempo destinado a esta prova (4 horas), está incluído o de preenchimento da Folha de Respostas.
- 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).
- ATENÇÃO:** Não rabisque nem faça anotações sobre o código de barras da Folha de Respostas. Mantenha-o “limpo” para leitura óptica eficiente e segura.
- 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.
- 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.
- A desobediência a qualquer uma das determinações dos fiscais poderá implicar a anulação da sua prova.
- 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 – INVERNO 2016

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

Conhecida mundialmente como manifestação corporal representativa do contexto brasileiro, a capoeira constitui-se em experiência formativa cultural que pode propiciar benefícios à saúde dos praticantes. A esse respeito, marque o que for **correto**.

- 01) O envolvimento com a prática regular da capoeira pode trazer benefícios ao praticante, os quais incluem melhora na autoestima, na educação rítmica e na aptidão física.
- 02) Se desenvolvida pelo menos três vezes na semana, por cerca de uma hora, a capoeira leva o praticante a queimar calorias, a melhorar sua resistência física e a ampliar sua força muscular e sua flexibilidade.
- 04) Pela forma rítmica e cadenciada com que o jogo de capoeira é realizado, não se chega a desenvolver a capacidade anaeróbica dos praticantes, mas apenas a capacidade aeróbica.
- 08) A capoeira leva ao desenvolvimento da coordenação de movimentos por meio da conexão entre corpo, música e espaço, favorecendo a consciência de si, do outro e das relações sociais entre os praticantes.
- 16) A aplicação de golpes, como queixada, rabo de arraia, aú e armada, tem por objetivo não só acertar o outro jogador, mas mostrar a habilidade corporal e o bom condicionamento físico daquele que realiza os golpes.

Questão 02

Marque o que for **correto** em relação ao esporte e ao lazer a partir da Constituição Federal de 1988, em seu art. 217 (Capítulo III, Seção III – Do Desporto), documento que marca, pela primeira vez, o tratamento dado ao esporte e ao lazer como direito de todos os brasileiros.

- 01) O Estado reconhece que é seu dever fomentar práticas esportivas formais e não formais como direito de cada cidadão.
- 02) O Estado traz, nesse documento, preocupações em relação à proteção das manifestações esportivas de âmbito internacional, embora seja omissivo no tocante às manifestações esportivas de criação nacional.
- 04) Esporte profissional e esporte não profissional são entendidos como distintos quanto a seu desenvolvimento e, portanto, devem ter tratamento diferenciado.
- 08) O lazer passa a ser entendido no referido documento como forma de promoção social a ser incentivada pelo poder público.
- 16) Uma das consequências importantes do art. 217 da Constituição Federal de 1988 está na mudança do papel do Estado em relação ao esporte e ao lazer, haja vista que, antes desse documento, o Estado tinha por foco o esporte educacional.

Questão 03

Sarmento (2002) afirma em seus estudos que, para a criança, não há diferença entre brincar e fazer coisas sérias, pois o brincar é “muito do que as crianças fazem de mais sério” (SARMENTO, M. J. *As culturas da infância nas encruzilhadas da 2ª modernidade*. Braga, Portugal. Universidade do Minho. Centro de Estudos da Criança, 2002, p. 1-22. Disponível em: www.cedei.unir.br/submenu.../761_1.1_as_culturas_na_infancia.pdf. Acesso em: 06/05/16). Com base nessa ideia, marque o que for **correto** em relação ao ato de brincar e à brincadeira.

- 01) A cultura lúdica da criança, sobretudo a desenvolvida por meio de brincadeiras, tem sido intensificada nos dias atuais pela ampla convivência dos pais com seus filhos e pela crescente valorização dessa cultura nos espaços institucionais que essa criança frequenta, especialmente durante o recreio.
- 02) Assim como a criança realiza práticas repetitivas ao andar, falar e segurar algo, ela também realiza práticas simbólicas, sendo a brincadeira uma das formas que ela tem para realizar a ação de simbolizar.
- 04) O ato de brincar pode ser revelador de inúmeras situações, inclusive da existência de desigualdades sociais entre as crianças.
- 08) Embora as brincadeiras sejam diferentes, o ingresso no mundo do simbólico faz com que a qualidade dessa experiência seja vivida da mesma forma pelas crianças, haja vista a existência de uma linguagem própria que estrutura o ato de brincar.
- 16) Brincar não é algo exclusivo das crianças, constituindo-se como uma das atividades sociais mais significativas da humanidade.

Questão 04

A tocha olímpica, cuja origem remonta ao século VIII a.C., é um dos símbolos dos Jogos Olímpicos que contribui para significar ainda mais essa prática esportiva e cultural. Em relação ao assunto, marque o que for **correto**.

- 01) A tocha olímpica marca a relação entre o berço dos Jogos Olímpicos na Grécia e as cidades-sede dos Jogos contemporâneos.
- 02) Na Antiguidade, os gregos consideravam o fogo como um elemento divino que deveria se manter aceso em frente aos seus principais templos, a exemplo do santuário de Olímpia, que recebia as competições esportivas.
- 04) A tocha olímpica Rio 2016 foi acesa em uma cerimônia realizada em abril do corrente ano, nas ruínas de Olímpia, na Grécia, envolvendo mulheres vestidas de túnicas no estilo grego antigo, com movimentos específicos à finalidade do ritual.
- 08) A abertura oficial do revezamento da tocha olímpica Rio 2016 foi feita de ginasta para ginasta, passando das mãos do grego Eleftherios Petrounias para as do brasileiro Arthur Zanetti.
- 16) A tocha olímpica Rio 2016 segue uma rota de revezamento por mais de 500 cidades de todas as regiões brasileiras, sendo Maringá, Paçandu, Cascavel e Nova Londrina algumas das cidades paranaenses que integram essa rota.

Questão 05

Em relação à *Maratona de Revezamento Vanderlei Cordeiro de Lima – Pare de fumar correndo*, realizada desde 2004, na cidade de Maringá, marque o que for **correto**.

- 01) Esta maratona é uma das provas mais conhecidas da cidade de Maringá e região, tendo como uma de suas metas o combate ao tabagismo por meio da aquisição de hábitos saudáveis de vida.
- 02) As equipes participantes podem se inscrever nas categorias masculina, feminina e mista, sendo que as equipes mistas disputam na categoria masculina.
- 04) Ser fumante é um dos critérios exigidos para a inscrição dos participantes na Maratona, cujas condições de saúde devem ser asseguradas via exame médico, a ser propiciado pelos organizadores do evento uma semana antes da realização da prova.
- 08) A prova é disputada por equipes compostas de dez atletas, sendo que cada atleta deve percorrer a distância de 4,8 km na forma de revezamento.
- 16) O atleta que der a primeira volta para a sua equipe deverá obrigatoriamente portar a Munhequeira de Revezamento, a qual será passada aos demais atletas até a finalização da prova.

Questão 06

Marque o que considerar **correto** acerca das distintas formas de expressão do corpo por meio da dança.

- 01) Os gestos realizados pelo corpo que dança apresentam significados e intenções que não podem ser lidos ou decifrados, distinguindo-se, portanto, do texto, da fotografia e da gravura, cuja interpretação é amplamente desenvolvida.
- 02) A dança com foco na execução de coreografias leva indivíduos a limitarem seu potencial de reflexão acerca das mensagens veiculadas pelas letras das músicas, as quais sugerem, muitas vezes, movimentos apelativos e mecânicos.
- 04) O ato de dançar nem sempre requer a realização de movimentos preestabelecidos, embora seja importante conhecê-los, haja vista que também aprendemos a partir da reprodução de modelos.
- 08) Os vários tipos de dança apresentados ao público, notadamente por meio da televisão a partir de grupos musicais, programas de auditórios e novelas, surgem na forma de produtos à venda, amplamente fabricados pela indústria cultural e disseminados em vitrines de casas noturnas, academias, clubes e outros espaços de lazer.
- 16) Ao disseminar a homogeneização do gesto, expresso, por exemplo, na veiculação de danças coreografadas, a mídia passa a ter papel importante na criação do senso de coletividade e de pertencimento a um grupo social, haja vista que os participantes são embalados por uma mesma gestualidade.

Questão 07

Leia o texto sobre o desporto e marque o que for **correto**.

“Ao iniciar este jogo arriscado, faço-o a partir de algumas inquietações provocadas justamente pelas intensas e raras emoções. O que e como falar desta ‘coisa’ que, aparentemente, está tão visível, demonstrável, manipulável, consumível como o desporto em nossos dias? [...]. Muitos falam sobre o desporto, sobre o seu time do ‘coração’, sobre os problemas de nossa seleção no mundial, nas olimpíadas, sobre o título conquistado e não-conquistado; fazem poemas, crônicas e até músicas, enfocando passagens, situações, jogadores, ídolos e monstros sagrados, principalmente do futebol que, segundo alguns – os que falam e os que ouvem – está no ‘sangue’ do brasileiro e é mania nacional. Por que, então, encontro-me diante de tantas inquietudes provocadoras de indagações?” (TEIXEIRA, D. *O desporto escolar: construção ou negação de uma práxis pedagógica?* Maringá: Eduem, 2010, p. 31 e 32).

- 01) O desporto não constitui apenas um dos fenômenos sociais de grande expansão e valorização no mundo contemporâneo, mas também um tema de diferentes abordagens teóricas e distintos campos do saber.
- 02) Por mais planejada que seja a prática desportiva, a experiência vivida e a corporalidade do sujeito são desconsideradas, uma vez que o objetivo principal do desporto está na padronização do gesto para a aquisição de técnica corporal eficiente e eficaz por toda a equipe.
- 04) Abordar pedagogicamente o desporto é problematizar sua existência e condição social, entendendo que esse fenômeno pode voltar-se tanto à promoção e manutenção da saúde, ao condicionamento físico, à ludicidade e a diversas experiências culturais, quanto à exacerbação da competição, aos conflitos, à exclusão e à violência.
- 08) A relação entre desporto e corporalidade é inexistente no contexto da prática em si, haja vista que o desporto desenvolve-se por meio de padrões racionais que pregam a objetividade, o rendimento, a técnica e a repetição, enquanto que a corporalidade volta-se para a expressão consciente e criativa no uso do corpo a partir das práticas historicamente produzidas.
- 16) A vivência do desporto na escola pressupõe conduzir o olhar para sua pluralidade e suas várias dimensões, numa perspectiva crítico-reflexiva que problematize o rendimento maximizado, a competição, a alienação, a burocratização, as lesões físicas, o estresse psicológico e a violência interpessoal e social a que estão submetidos os que experienciam esse fenômeno.

Questão 08

Marque o que for **correto** acerca do movimento humano e dos ajustes e adaptações do corpo na relação com o exercício e com a atividade física.

- 01) A análise do movimento humano, a exemplo da que é feita pela biomecânica, representa uma forma de identificar características e propriedades funcionais do corpo e de seu comportamento sujeitas a alterações e/ou adaptações ao longo da execução dos movimentos.
- 02) Ajustes posturais e ações compensatórias por meio de exercícios não são indicados a indivíduos com lombalgia e escoliose, haja vista que essas patologias da coluna estão ligadas a problemas de ordem natural e não cultural.
- 04) Quando uma carga está posicionada na parte posterior do tronco, a exemplo do uso de mochilas por escolares, a postura do corpo é modificada apenas na situação estática para a manutenção do equilíbrio, embora não haja modificações em situação dinâmica, em que o escolar se encontra em movimento.
- 08) O movimento humano é causado tanto por forças internas que atuam fora do eixo articular, promovendo deslocamentos angulares dos segmentos, quanto por forças externas ao corpo.
- 16) O conhecimento das forças internas que atuam na realização do movimento tem aplicações, por exemplo, no estudo clínico da marcha em pessoas com disfunções advindas de anomalia muscular, bem como no aperfeiçoamento da técnica de movimento, na determinação de cargas excessivas em atividades de alto nível e em atividades laborais do cotidiano.

Questão 09

A Educação Física, para além de seus valores histórico e social, tem ganho destaque por meio de algumas práticas corporais presentes na contemporaneidade, sobretudo no que se refere à promoção da saúde. Entretanto, isso ainda não é suficiente no combate aos índices de inatividade, ligados, muitas vezes, ao pouco tempo liberado das obrigações laborais, escolares e cotidianas para a realização dessas práticas, bem como à falta de informação e estímulo. A partir disso, marque o que for **correto**.

- 01) A adoção de atividade física e de práticas esportivas na idade adulta independe da adoção de comportamento adquirido na adolescência.
- 02) Estudos indicam que 80% dos jovens entre 13 e 15 anos, no mundo, praticam menos do que uma hora por dia de atividade física.
- 04) Os baixos níveis de atividade física e o aumento de peso em crianças, apesar de serem fatores preocupantes ao seu desenvolvimento, não interferem em seu crescimento físico e em sua maturação biológica.
- 08) A inatividade física está entre os fatores ambientais que influenciam no aumento de peso, assim como o tempo de sono, a alimentação e o longo período em frente ao televisor.
- 16) As aulas de Educação Física, quando organizadas adequadamente conforme a idade e as diferentes habilidades dos alunos, podem contribuir para aumentar a prática de atividade física, bem como para incentivar essa prática em atividades fora da escola, a exemplo das desenvolvidas no tempo de lazer.

Questão 10

Como são construídas as representações sociais de corpo feminino no futebol brasileiro? Será que ainda podemos falar em estigmas de corpo feminino nessa prática esportiva? “O que significa ‘masculinização da mulher’, num tempo onde as fronteiras entre os gêneros estão constantemente borradas?” (GOELLNER, S. V. Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo, v. 19, n. 2, p. 143, abr./jun. 2005). Em relação a essas problemáticas, marque o que for **correto**.

- 01) Embora a mulher tenha visibilidade na mídia esportiva brasileira, nos clubes, na prática da educação física escolar e nas políticas públicas de lazer por meio de seu envolvimento com a prática de futebol, a construção de sua história nessa modalidade ainda é recente, remontando a duas décadas.
- 02) As mudanças ocorridas no âmbito legislativo em favor da mulher no futebol trouxeram também modificações no espaço social em que ela vivia e realizava sua prática esportiva.
- 04) A inserção da mulher no futebol pode ser entendida como atividade transgressora na medida em que ela fez valer suas aspirações e desejos, inserindo-se em um universo tradicionalmente caracterizado como masculino.
- 08) Pode-se afirmar que o futebol feminino, no Brasil, ainda é marcado por representações e estigmas do corpo feminino, os quais são amparados por preceitos de dominação masculina.
- 16) Ao mesmo tempo em que se observam preconceitos em relação à mulher pelo suposto traço masculinizante do futebol, nota-se sua aceitação por meio da erotização de seu corpo nos estádios, *outdoors* e programas televisivos, como uma das estratégias de mercado para angariar recursos.

Questão 11

Marque o que for **correto** em relação aos esportes individuais e coletivos.

- 01) A natação é uma prática corporal que remonta aos gregos e aos romanos.
- 02) Na natação, existem diferentes estilos de nados, tais como: crawl, costa e peito.
- 04) Coferbol é um esporte praticado por equipes masculinas, tendo surgido na Espanha no início do século XX.
- 08) No handebol, a lógica do jogo apresenta duas fases – ataque e defesa – nas quais há constantes ações de oposição e de colaboração por parte dos atletas.
- 16) O handebol caracteriza-se como atividade física aeróbica, mesmo que, durante o jogo, o atleta realize esforços intermitentes com características anaeróbicas.

Questão 12

Partindo da ideia de que o lazer não pode ser compreendido como atividade que todas as pessoas possam usufruir de um mesmo modo, marque o que for **correto**.

- 01) O lazer ativo diz respeito às atividades práticas (físico-esportivas, sociais, artísticas, manuais e turísticas), enquanto o lazer passivo relaciona-se às atividades de consumo, como frequentar cineclubes e participar de torcidas organizadas.
- 02) A educação para o lazer ou para o tempo livre tem como objetivo uma formação que leve o indivíduo a ampliar o conhecimento de si e das próprias condições de lazer possíveis ante a estrutura social.
- 04) O lazer é uma manifestação que se realiza no momento de não trabalho, desvinculado das obrigações cotidianas.
- 08) Lazer e recreação são sinônimos, pois possuem a mesma construção histórico-social.
- 16) A participação de idosos em atividades culturais e de lazer é incentivada com políticas que os favoreçam, a exemplo da meia entrada nos ingressos e do acesso preferencial aos locais de realização dos eventos.

Questão 13

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

- 01) A qualidade de vida está associada à individualidade, constituindo-se como um dos objetivos a ser alcançado para a melhoria de diversos aspectos da vida, entre os quais a aquisição de hábitos saudáveis.
- 02) O sedentarismo, como fator associado ao aumento do número de doenças (a exemplo da obesidade), é consequência da transformação tecnológica que criou facilidades e entretenimentos marcados pela ausência de atividade física.
- 04) A prática regular de exercícios físicos, na idade adulta, tida como hábito saudável, é indicada para tratamentos não farmacológicos de doenças já instauradas, como hipertensão arterial, artrose e diabetes, contribuindo para reduzir a taxa de mortalidade por essas patologias.
- 08) A prática de exercícios físicos para a melhora do sistema imunológico torna-se ineficaz em crianças obesas, uma vez que a obesidade modifica seu sistema de defesa, deixando-as mais propensas a doenças imunes.
- 16) O exercício físico atua no controle da massa corporal e na manutenção do controle de doenças associadas à obesidade, embora sua ação sobre o desenvolvimento da síndrome metabólica seja pouco importante.

Questão 14

Assinale o que for **correto** acerca das dimensões histórico-sociais e políticas da educação física e de suas manifestações corporais.

- 01) As Olimpíadas Modernas inicialmente não passavam de um divertimento feito por amigos que se reuniam por causa do esporte, mas, com o surgimento de investimentos e com o reconhecimento do evento como bom negócio, os Jogos Olímpicos tornaram-se valiosos como produto extremamente lucrativo.
- 02) Nas Olimpíadas de Seul, em 1988, Ben Johnson fez história na natação olímpica, ganhando 12 medalhas.
- 04) Os Jogos Olímpicos de Montreal ficaram na história pelas conquistas do finlandês Lassie Viren, que alcançou o primeiro lugar nas provas dos 5 mil e dos 10 mil metros, e também pelas do cubano Alberto Juantorena, que foi o primeiro homem a ganhar medalha de ouro nos 400 e 800 metros, numa mesma Olimpíada.
- 08) A segurança dos atletas, em Jogos Olímpicos, foi intensificada desde que onze competidores israelenses foram assassinados por terroristas, no ano de 1972, por ocasião dos Jogos Olímpicos de Munique.
- 16) Todos os países do continente americano boicotaram as Olimpíadas de Moscou, por conta da invasão russa no Afeganistão.

Questão 15

Sobre padrões de beleza, saúde e performance, assinale o que for **correto**.

- 01) Atualmente, as mulheres, em busca da conquista de um corpo super sarado, procuram intensamente o desenvolvimento muscular por meio do uso de substâncias derivadas da testosterona, as quais, por sua composição, não possuem efeitos colaterais ao organismo feminino.
- 02) O exercício físico intenso e prolongado pode mudar o perfil lipídico na corrente sanguínea e aumentar espécies reativas de oxigênio (ROS), as quais, em excesso, levam à neutrofilia (ocorrida regularmente em atletas de triathlon), tendo como consequência o aumento de infecções do trato respiratório superior dos atletas.
- 04) *Dopping* esportivo é a utilização, por um atleta, de substâncias não naturais ao corpo para melhorar seu desempenho de forma artificial.
- 08) Para o discurso médico-higienista do fim do século XIX e do início do século XX, diferentemente dos dias atuais, a beleza está associada a valores da moral cristã, como a pureza e a limpeza, enquanto a aparência física é tida como dom divino e não como conquista pessoal.
- 16) Atualmente, há excessiva preocupação das mulheres com a imagem e com a adoção de corpos perfeitos, numa procura incessante pela juventude e pela superação dos limites biológicos do próprio corpo, preocupação que não atinge o universo masculino.

Questão 16

Assinale o que for **correto** acerca da relação exercício físico, aptidão física e saúde.

- 01) No atleta, a ocorrência da câimbra, após exercício intenso, tem como causa a desidratação, e, em repouso (sem esforço físico), está relacionada a baixos níveis de minerais.
- 02) O álcool aumenta a capacidade de resistência física durante a realização de exercícios, por ser uma substância estimulante.
- 04) A prática de exercício físico no período menstrual, no caso de pessoa sem comprometimentos relacionados à saúde, não é fisiologicamente nociva, além de que os incômodos associados com a menstruação parecem ser menores nas mulheres esportistas, em comparação com a média da população feminina menos ativa fisicamente.
- 08) Em atletas adolescentes, ao produzir grande aumento na prolactina, o exercício pode resultar em retardo da menarca ou provocar condição amenorréica transitória.
- 16) Na gestação de mulheres que não apresentam dificuldade de manter a gravidez, e que já desenvolviam um programa de exercício anterior ao período gestacional, é indicado dar sequência ao mesmo trabalho, desde que se evitem cargas ou exercícios que possam ser prejudiciais.

Questão 17

Em decorrência da repetição de séries de exercícios durante dias, semanas ou meses, surgem adaptações fisiológicas e bioquímicas, o que leva à melhora no desempenho de tarefas específicas. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A melhora da resistência ocorre quando se realiza exercício várias vezes por semana em intensidade de 50% a 80% da capacidade máxima, provocando melhoras significativas nas capacidades funcionais relacionadas à liberação, à captação e à utilização de oxigênio.
- 02) A adaptação metabólica decorrente do treinamento não provoca maior capacidade de oxidar carboidratos e tem pouca influência na oxidação dos lipídeos.
- 04) O treinamento de força a longo prazo acarreta maior capacidade de realizar trabalho de contração muscular sem, no entanto, provocar hipertrofia muscular.
- 08) O treinamento de força tem pouco ou nenhum efeito sobre a capacidade aeróbica e provoca adaptação cardiovascular relativamente pequena.
- 16) O aumento dos níveis de força, durante as primeiras semanas de treino, deve-se à facilitação neural, que acarreta ativação completa das unidades motoras e dos grupos musculares.

Questão 18

Assinale o que for **correto** acerca das manifestações ginásticas e de seus aspectos técnicos, pedagógicos, históricos e desportivos.

- 01) Oksana Chusovitina, ginasta de 41 anos, está classificada para os Jogos Olímpicos de 2016, na cidade do Rio de Janeiro, e, caso participe do evento, entrará para a história da ginástica como a primeira atleta da Ginástica Artística a participar de sete edições de Jogos Olímpicos.
- 02) Na atualidade, vários tipos de ginástica no formato de programas são patenteados e vendidos como mercadoria para a busca da performance, da melhoria da saúde ou do corpo na moda, sendo utilizados em academias com vistas a atrair praticantes.
- 04) A Ginástica Aeróbica Esportiva foi inserida como modalidade ginástica no programa dos Jogos Olímpicos de 2016, a serem realizados na cidade do Rio de Janeiro.
- 08) Arthur Zanetti foi o segundo atleta brasileiro a conquistar uma medalha olímpica para a ginástica artística, sendo Dayane dos Santos a primeira atleta.
- 16) A ginástica compreende atividades corporais extraídas das habilidades naturais do ser humano, como corridas, saltos, lançamentos, giros etc, cuja intencionalidade vai além das necessidades de locomoção ligadas à sobrevivência.

Questão 19

Sobre os aspectos culturais e esportivos das lutas, assinale o que for **correto**.

- 01) Lutar é uma das atividades mais antigas, uma vez que se tinha o conceito básico de defesa e de ataque, no sentido de demonstrar superioridade em um confronto, e de que há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade, passando por babilônicos, egípcios, japoneses, chineses, gregos e romanos, até hoje.
- 02) As lutas estão presentes no programa dos Jogos Olímpicos da era moderna desde a edição de St. Louis, em 1904, quando a luta livre foi disputada, tendo sido dividida em várias categorias de peso, como galo, pena, leve e superpesado.
- 04) A luta estilo livre tem como objetivo fazer com que o atleta derrube o seu adversário colocando-o com as costas voltadas para o chão, imobilizando-o no solo por 20 segundos ou forçando-o a desistir.
- 08) A luta greco-romana foi criada pelos franceses no século XIX, inspirados no modelo de luta dos gregos.
- 16) Na luta greco-romana, o lutador deve acertar socos no adversário da cintura para cima, na tentativa de dominá-lo, haja vista que as características dessa luta centram-se na força, na resistência, na velocidade e na inteligência.

Questão 20

Marque o que for **correto** acerca das dimensões histórico-sociais e políticas do esporte.

- 01) O início do século XIX, no Brasil, apresentou-se como um período propício para a difusão esportiva devido ao fato de que o espaço urbano contribuía para a construção de redes de sociabilidades.
- 02) O esporte moderno surgiu a partir de uma relação entre o sagrado e o religioso, da mesma forma que os jogos presentes nos rituais das sociedades antigas.
- 04) O esporte moderno surgiu em meados do século XVIII na Europa, resultado de um processo de modificação de elementos da cultura de movimento das classes populares e da nobreza inglesas.
- 08) No século XIX, as escolas públicas inglesas identificaram no esporte um meio de disciplinar os alunos que propiciava a ordem pública, pois se acreditava que, quando estavam no campo dos esportes, os alunos direcionavam sua violência para o jogo, em vez de direcioná-la às instalações escolares e aos professores.
- 16) Na educação física escolar brasileira, o esporte é encarado numa perspectiva de lazer, privilegiando a inclusão, visto que sua prática é possível a todos, pois não há a exigência de corpos fortes e ágeis.