



# EDUCAÇÃO FÍSICA

## Questão 01

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

- 01) *Taekwondo*, esgrima, *kendo* e a luta greco-romana são lutas que compõem o programa dos Jogos Olímpicos.
- 02) Na atualidade, existem inúmeras lutas de origem oriental, como: *kung fu*, *tai-chi-chuan*, caratê, judô, jiu-jítsu, *aikido*, *taekwondo*, *jet-kune-do*, *kendo*, entre outras. E também existem aquelas consideradas ocidentais, como: boxe, esgrima, *kick-boxe*, entre outras.
- 04) As lutas orientais só foram disseminadas no mundo ocidental depois da década de 1960.
- 08) *Tae kwon do* é uma arte marcial de origem tailandesa com mais de 2000 anos de existência.
- 16) Caratê, boxe, *muay thai* e *tae kwon do* são classificadas como lutas nas quais seus participantes mantêm a distância entre si.

## Questão 02

Sobre jogos e brincadeiras, responda o que for **correto**.

- 01) Jogos e brincadeiras destacam-se pela presença do elemento lúdico, ímpeto que emana da vontade interior dos sujeitos envolvidos, favorecendo o desenvolvimento de atitudes, de ações intencionais e de aprendizados.
- 02) O jogo de bétis é conhecido em algumas regiões do Brasil com o nome de taco.
- 04) Dama, xadrez, pião e ludo são classificados como jogos de tabuleiro.
- 08) Jogos cooperativos possuem o objetivo de atenuar a competição, promovendo a cooperação e a sociabilidade.
- 16) Amarelinha, peteca, pião e elástico integram os jogos dramáticos.

## Questão 03

Considerando os jogos e brincadeiras, assinale o que for **correto**.

- 01) A cabra-cega é uma brincadeira que integra o brincar infantil, não sendo observados, ao longo da história, fatos que relacionam essa brincadeira a adultos.
- 02) Na época da escravidão brasileira, a prática das famílias entregarem os filhos para serem amamentados e criados pelas negras, nas fazendas dos senhores de engenho, trouxe reflexos não só na educação das crianças, mas em seus jogos e brincadeiras. Regiões que se destacaram pelo cultivo da cana-de-açúcar e mão de obra escrava preservam brincadeiras que refletem a situação de dominação do branco sobre o negro, como: chicotinho, chicotinho queimado, cinturão queimado, cipozinho queimado e outras.
- 04) Grande parte dos jogos tradicionais popularizados no mundo inteiro, como jogo de saquinhos (ossinhos) e jogo de botão, chegou ao Brasil por intermédio dos primeiros portugueses.
- 08) O jogo do fio, hoje conhecido como cama de gato, era realizado entre as tribos indígenas *Taulipáng*, *Tapirapé* e *Tupi*.
- 16) O arco surge apenas no século XVIII, quando a criança reconhece nesse objeto um aliado para as brincadeiras.

## Questão 04

O lazer na Constituição da República Federativa do Brasil (BRASIL, 1988) é considerado direito social de todo cidadão, assim como a educação e a saúde. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O lazer é um fenômeno moderno que emerge em decorrência do desenvolvimento do modelo de produção fabril (final do século XVIII) e das consequências da revolução industrial.
- 02) O lazer, na contemporaneidade, é apenas algo para alienar os indivíduos, com o intuito de levá-los a parar de pensar na vida.
- 04) As atividades de lazer são vivenciadas no tempo livre das obrigações do trabalho, das necessidades, das atividades domésticas e religiosas.
- 08) A indústria cultural é poderosa, sobretudo pela programação televisiva e por influenciar toda a população brasileira para a construção de um gosto irrestrito e amplo de lazer, beneficiando a todos.
- 16) Cinema, teatro, leitura e festas podem ser considerados atividades de lazer.

**Questão 05**

“Esporte é saúde, esporte é energia, esporte é integração nacional, tudo verdade e tudo mentira. [...] Claro que o esporte ajuda a integração nacional, mas a atenção demasiada aos pés dos jogadores e ao couro da vaca dá desintegração nacional, pois o homem se aposenta de ser consciente e livre [...]” (NADAL, 1978, in SEED, 2007, p. 19). Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A consciência social é formada a partir de inúmeras questões de ordem política, econômica e ideológica, que assumem importância em determinados períodos históricos na conformação ou efervescência da população. Entre essas questões, está o esporte.
- 02) O esporte, em nenhum momento ou contexto histórico, foi confundido com saúde, pois são dois conteúdos absolutamente distintos, uma vez que o esporte é direcionado para a melhora da performance e para o espetáculo, e a saúde privilegia apenas os cuidados com o corpo.
- 04) O futebol organizado nas ruas, pelas comunidades locais, pode se tornar vitrine de nossa cultura. Os times que se constituem nas relações sociais democráticas e solidárias, que objetivam a diversão e a integração da comunidade, surgem como exemplos de possíveis organizações políticas alternativas.
- 08) O futebol, tanto como prática de lazer como prática esportiva de alto nível, não passa pelo processo de mercadorização na sociedade.
- 16) Os miseráveis do futebol também engordam as estatísticas do mundo da bola. As desigualdades e a injustiça são generalizadas, tanto no futebol quanto na sociedade.

**Questão 06**

Apenas 30 minutos diários de atividade física podem representar o limiar para a população em geral adquirir o passaporte para a saúde. De acordo com essa visão, só não é saudável quem não quer, pois pouco tempo de práticas físicas seria suficiente para adquirir os seus possíveis benefícios. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Fatores como falta de tempo e condições financeiras influenciam diretamente a prática de exercício físico sistemático e devem ser considerados, uma vez que, por mais que a importância da prática da atividade física seja divulgada pela mídia, pesquisas apontam que perto de 60% a 80% da população mundial é sedentária.
- 02) Ter hábitos saudáveis está relacionado à adoção de uma vida ativa, como, por exemplo, exercitar-se. São de conhecimento público os benefícios anatômicos, fisiológicos, metabólicos e funcionais proporcionados pelo exercício físico, os quais dependem apenas da predisposição individual.
- 04) Entender saúde em sua dimensão história e social contribui com a tendência de conceber a saúde como volição (querer) individual.
- 08) A maior atenção nas políticas de saúde pública é dada às intervenções para mudanças de comportamento individual e pouco à estratégia de política populacional, indicando a opção de modificação dos hábitos considerados de risco, tais como: fumo, sedentarismo e dieta alimentar.
- 16) A discussão sobre saúde pública se opõe à lógica do mercado capitalista. Por isso, alguns dos aspectos importantes são as ações para promoção e proteção à saúde e a possibilidade de garantir a todos atenção integral à saúde.

**Questão 07**

O aumento dos níveis circulantes de colesterol e de triglicerídeos, ao contrário da obesidade, é menos perceptível, já que não se apresenta de forma evidente. Por isso, mesmo silenciosamente, o aumento desses níveis provoca grandes estragos, constituindo-se num dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A atividade física torna-se fundamental para o controle dos níveis de colesterol e de triglicerídeos, pois intensifica a resposta lipolítica, transformando os triglicerídeos nos seus constituintes: o glicerol e os ácidos graxos.
- 02) O exercício físico utilizado nos programas de treinamento de resistência cardiovascular atua intensamente na desintegração (oxidação) de gordura  $CO_2 + H_2O$  e, por isso, contribui pouco para a normalização dos níveis de triglicerídeos e de colesterol.
- 04) Não é objetivo do exercício físico manter o colesterol e os demais lipídeos do sangue dentro dos limites da normalidade.
- 08) Evidências epidemiológicas, clínicas e biológicas levam à conclusão de que a atividade física previne doenças ateroscleróticas.
- 16) Não há evidências experimentais que comprovem o efeito protetor do exercício físico aeróbico na manutenção dos níveis normais de HDL e LDL.

**Questão 08**

O risco que os indivíduos correm de apresentarem doença arterial coronariana depende diretamente do número e da intensidade dos fatores de risco aos quais ficam expostos ao longo da vida. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Ser do sexo masculino ou feminino não representa fator de risco, pois os fatores hormonais combinados com atividade física não podem intensificar a incidência da aterosclerose.
- 02) Ter na família parentes consanguíneos que tiveram doença aterosclerótica coronariana antes dos 50 anos aumenta a probabilidade de ocorrência dos mesmos problemas, independentemente de serem praticantes de atividade física.
- 04) Dentre os fatores de risco modificáveis, estão o sedentarismo e o hábito de fumar, eleitos como alguns dos principais fatores a serem atacados na prevenção de doença coronariana.
- 08) O diabetes melito é uma condição orgânica de insuficiente produção de insulina, que leva ao acúmulo de glicose no organismo e traz consequências graves para a pessoa. No entanto, parece não existir nenhuma relação dessa condição orgânica com as doenças coronarianas e com a prática regular de atividade física.
- 16) O sedentarismo é um fator de risco de pouca relevância no quadro de doenças coronarianas, uma vez que alimentação e estresse assumem posições hierárquicas dentre os fatores de risco.

**Questão 09**

Diabetes é uma síndrome metabólica que se caracteriza pelo excesso de glicose no sangue devido à falta ou ineficácia da insulina, hormônio produzido pelo pâncreas. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O diabetes afeta o modo pelo qual o organismo humano utiliza glicose, e a atividade física aumenta o número ou a afinidade dos receptores de insulina das células “insulino-dependentes”.
- 02) Para o tratamento e controle do diabetes tipo I, inclui-se a injeção diária de dose de insulina exógena, dispensando-se outras ações, como refeição planejada e prática regular de exercício físico.
- 04) Dentre as principais causas que provocam ou facilitam o diabetes, estão a hereditariedade, a obesidade e o sedentarismo.
- 08) Em níveis fisiológicos, o treinamento físico regular proporciona adaptações crônicas nos sistemas metabólico, neuroendócrino e cardiovascular.
- 16) No século VI a.C., os exercícios físicos foram considerados pelo médico chinês Chao Yuanfang, da Dinastia Sui, como benéficos aos diabéticos.

**Questão 10**

Jogos e brincadeiras fazem parte do cotidiano infantil. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O jogo, por ser realizado de forma descompromissada, inviabiliza a compreensão das relações sociais e das regras de convivência pelas crianças.
- 02) No jogo ou na brincadeira, a criança aprende a agir apenas nas esferas motora, visual e externa, pois ainda não possui a capacidade de ativar a esfera cognitiva.
- 04) O jogo tradicional infantil é considerado como parte da cultura popular, desenvolvido, em especial, pela oralidade. Sua origem é incerta, sendo atribuída a práticas antes realizadas por adultos, a fragmentos de romances, poesias, mitos e rituais religiosos.
- 08) As brincadeiras infantis dos meninos indígenas, no Brasil, eram as mesmas realizadas pelos meninos brancos, sobretudo em relação à sua finalidade, uma vez que ambos viam na brincadeira um modo de diversão e passatempo.
- 16) Nas famílias do regime patriarcal, filhos de negras escravas estavam à disposição dos meninos de engenho, servindo aos seus caprichos. Os meninos de engenho tinham por brincadeira montar em cavalos ou carneiros, mas na falta deles, usavam os moleques negros, que viravam bois de carro e cavalos de montaria.

**Questão 11**

Com relação à ginástica, assinale o que for **correto**.

- 01) Nos saltos da ginástica de trampolim, existe a distinção de três fases: fase de impulso, fase de acrobacia e fase de aterrissagem.
- 02) Na ginástica aeróbica, os ginastas desempenham funções específicas durante a série de exercícios: base, intermediário, volante ou *top*.
- 04) A ginástica acrobática teve sua primeira participação no programa dos Jogos Olímpicos no ano de 2008, na China.
- 08) A ginástica artística masculina é praticada em seis aparelhos: solo, argolas, mesa de salto, paralelas simétricas, trave de equilíbrio e barra fixa.
- 16) Saltos, equilíbrios, *pivots*, flexibilidades e ondas são elementos corporais característicos da ginástica rítmica.

**Questão 12**

Considerando os aspectos históricos, culturais e esportivos da ginástica, assinale o que for **correto**.

- 01) A burguesia europeia do século XIX repudiava as práticas corporais descompromissadas e valorizava o lazer.
- 02) O chamado movimento ginástico europeu nasceu simultaneamente em vários países da Europa, em especial, na Alemanha, Suécia, Inglaterra e França, ao longo do século XIX.
- 04) A ginástica rítmica, ao longo de seu processo histórico, recebeu diferentes denominações, dentre as quais podem-se citar: ginástica moderna e ginástica rítmica desportiva.
- 08) Na ginástica geral, ao contrário das ginásticas competitivas regradas e claramente delimitadas por seus códigos de pontuação, a liberdade é uma característica marcante e expressa em diferentes aspectos: no uso ou não de aparelhos, na faixa etária, no número de praticantes, nas vestimentas, no estilo musical, entre outros.
- 16) A concepção da ginástica artística surgiu na Suécia, no século XIX, e teve como idealizador o professor Per Henric Ling.

**Questão 13**

Reconhecida como manifestação que relaciona os campos da arte, da cultura e da educação, a dança constitui-se em forma expressiva de comunicação de homens e mulheres, em diferentes sociedades. Sobre o tema, assinale o que for **correto**.

- 01) O período áureo das discotecas trouxe uma nova forma de se relacionar com o corpo, de modo livre e solto, sem a necessidade de parceiros. O novo ritmo das discotecas assumiu papel de destaque na vida social, levando os tradicionais bailes de salão ao semiesquecimento, pelo menos nas grandes cidades.
- 02) As letras de músicas das danças da cultura de massa, em muitos casos, apresentam pouco significado e maculam a imagem da mulher.
- 04) A dança nos palcos, na mídia, nos cultos religiosos, nas ruas, nos salões ou nas escolas traz consigo múltiplas narrativas expressas nas diversas possibilidades de vivência estética do corpo em movimento.
- 08) A dança *Butoh* é uma forma de expressão artística surgida na África, no século XX, marcada pela necessidade de libertação do ser humano do processo de colonização a que foi submetido.
- 16) Danças da cultura afro-brasileira são compostas por elementos provindos das manifestações que retomam a cultura milenar de aldeias e tribos africanas, sobretudo no culto à espiritualidade.

**Questão 14**

Sobre diversidade étnico-racial, de gênero e de pessoas com necessidades especiais, assinale o que for **correto**.

- 01) Meninos e meninas, deficientes e não deficientes, podem aprender a se relacionar, a conhecer o outro e a interagir, quando têm a possibilidade de realizar a mesma prática esportiva, compartilhando espaços comuns.
- 02) Um programa de atividades e práticas esportivas adaptado ao aluno com deficiência reforça o processo de exclusão social a que ele é submetido, pelo fato de se reconhecer como diferente frente aos demais.
- 04) O processo feminino de envolvimento nos esportes deu-se de forma restrita ao longo da história, com exceção dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, para os quais as mulheres foram convidadas a participar como expectadoras e como atletas.
- 08) A condição do esporte como locus de masculinidade começa a se modificar, entre outros aspectos, a partir do momento em que as mulheres aumentam sua autoconfiança e sua independência, ingressam no mundo esportivo, em organizações de defesa da mulher e questionam ideias e instituições tradicionais de preponderância masculina.
- 16) O reconhecimento da diversidade étnico-racial nas relações sociais e nas experiências corporais pode se revelar como oportunidade de relacionamento, convívio e respeito entre os diferentes.

**Questão 15**

Considerando os aspectos históricos, culturais e sociais dos esportes, assinale o que for **correto**.

- 01) O esporte como é conhecido atualmente é produto das profundas transformações produzidas pela Revolução Industrial na Europa dos séculos XVIII e XIX, de origem, sobretudo, inglesa.
- 02) O Brasil foi pioneiro em aceitar e utilizar o esporte como meio de educação.
- 04) Por volta de 1870, o esporte tornou-se acessível às classes trabalhadoras inglesas em decorrência de conquistas como a redução da jornada de trabalho.
- 08) Charles Loewenrosen difundiu o futebol no Brasil, nos primeiros anos do século XX, quando retornou a São Paulo, após estudar na Inglaterra.
- 16) Os primeiros clubes brasileiros de futebol surgiram no Rio de Janeiro, no século XIX, organizados pela colônia inglesa com a camada de baixa renda da população. Nas famosas “peladas”, os meninos pobres, entre eles, negros, que não iam às escolas, desenvolviam suas habilidades no novo esporte.

**Questão 16**

Considerando os jogos e os esportes, assinale o que for **correto**.

- 01) Nos esportes em geral, o *fair play* significa jogo limpo, que tem como alicerce o respeito mútuo dos intervenientes no campo esportivo.
- 02) Apesar das mais diversas reivindicações das entidades esportivas do continente europeu em favor do jogo limpo, verifica-se, no Código de Ética Esportiva do Conselho da Europa de 1996, que o *fair play* não vai muito além de um simples comportamento de amizade.
- 04) Na Antiguidade, os jogos ocupavam papel de destaque na vida das pessoas, sendo realizados de forma democrática, com a inclusão de todos, até mesmo de escravos.
- 08) A prática de esportes na escola não deve exigir o desenvolvimento de habilidades físicas, destrezas motoras, táticas de jogo e regras.
- 16) A primeira participação olímpica do Brasil ocorreu em 1920, mas, somente em 1932, houve presença feminina na delegação brasileira, com a nadadora Maria Lenk.

**Questão 17**

Considerando os esportes, assinale o que for **correto**.

- 01) Atletismo, *rugby* e tênis de campo são considerados esportes individuais.
- 02) Voleibol, handebol, futebol e basquetebol são considerados esportes coletivos.
- 04) Volençol, econome, fut-par e olhos de águia são considerados esportes radicais.
- 08) Na Copa do Mundo de 1978, na Argentina, Cláudio Coutinho, técnico da seleção brasileira, foi criticado por tentar levar cientificidade ao futebol brasileiro, aliando a técnica dos nossos atletas com as contribuições da fisiologia e de pesquisas na área do esporte.
- 16) Tênis de mesa é um esporte originado na Idade Média, sendo bastante popular na China.

**Questão 18**

Sobre a prática de esportes na infância e adolescência, assinale o que for **correto**.

- 01) O objetivo de todas as competições esportivas de que participam crianças e adolescentes, no âmbito da formação, reside na necessidade de descobrir talentos para se tornarem medalhistas.
- 02) O jovem esportista saudável tende a ser aquele que demonstra um processo de crescimento e de maturação continuado, sem lesões musculares esqueléticas graves, que comprometam a carreira esportiva e/ou o bem-estar fora da atividade esportiva.
- 04) O exercício intenso e exaustivo durante a preparação física de crianças amplia consideravelmente sua capacidade funcional.
- 08) As Olimpíadas de Atlanta (USA) e de Nagano (Japão) revelaram atletas medalhados que se encontravam, à época, na fase da adolescência.
- 16) Insucessos sistemáticos podem ter consequências psicológicas no desenvolvimento dos jovens esportistas e resultar em baixa autoestima, depressão e níveis excessivos de ansiedade.

**Questão 19**

Considerando as dimensões histórico-sociais e políticas da educação física e de suas manifestações corporais envolvendo jogos, danças, esportes, ginásticas e lutas, assinale o que for **correto**.

- 01) O Barão Pierre de Coubertin, idealizador dos Jogos Olímpicos Modernos, defendia que as mulheres não teriam capacidade para aumentar, e sequer manter, os recordes alcançados pelos homens, não correspondendo, pois, ao ideal *citius, altius, fortius* que ele considerava a razão fundamental de qualquer forma de olimpismo.
- 02) No início do século XX, houve preocupação com a oferta de exercícios corporais para a mulher, uma vez que, assim, ela geraria filhos saudáveis para a nação. O método de educação corporal fundamentava-se em movimentos tidos como belos, harmoniosos e graciosos, que permitiriam às mulheres a expressão de sua natureza feminina, assegurando-lhes a espontaneidade e o controle do corpo.
- 04) O basquetebol foi inventado em 1891 pelo professor de educação física canadense James Naismith, na cidade de Ottawa, Canadá.
- 08) A prática de futebol de salão data da década de 1930, quando as “peladas de várzea” começaram a ser adaptadas para as quadras de basquete e pequenos salões.
- 16) O xadrez foi criado na Europa, no século XVIII, e sistematizado por Amoros.

**Questão 20**

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

- 01) Documentos arqueológicos demonstram que a prática das lutas teve início 2000 anos a.C..
- 02) O judô foi criado no fim do século XIX, concomitantemente com as transformações sociais e políticas do mundo que eclodiam no Japão, apontando para sua relação com as mudanças na dinâmica social. A modalidade era um produto tipicamente oriental, principalmente no período de internacionalização do Japão, servindo como signo desse país.
- 04) A capoeira é uma manifestação cultural brasileira nascida em circunstâncias de luta por liberdade nos tempos da escravidão.
- 08) Cocorinha, esquiva lateral, negativa e rolê são movimentos característicos da capoeira.
- 16) *Jiu-jitsu* é uma arte marcial que nasceu no Japão e era praticada pelos samurais da época feudal.