

Vestibular

INVERNO 2010 UEM

Prova 3 – Educação Física

QUESTÕES OBJETIVAS

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, conforme o que consta na etiqueta fixada em sua carteira.
2. Confira se o número do gabarito deste caderno corresponde ao constante na etiqueta fixada em sua carteira. Se houver divergência, avise, imediatamente, o fiscal.
3. **É proibido folhear o caderno de provas antes do sinal, às 9 horas.**
4. Após o sinal, confira se este caderno contém 20 questões objetivas e/ou qualquer tipo de defeito. Qualquer problema, avise, imediatamente, o fiscal.
5. O tempo mínimo de permanência na sala é de 2 horas após o início da resolução da prova.
6. No tempo destinado a esta prova (4 horas), está incluído o de preenchimento da Folha de Respostas.
7. Transcreva as respostas deste caderno para a Folha de Respostas. A resposta correta será a soma dos números associados às proposições verdadeiras. Para cada questão, preencha sempre dois alvéolos: um na coluna das dezenas e um na coluna das unidades, conforme exemplo ao lado: questão 13, resposta 09 (soma das proposições 01 e 08).
8. Se desejar, transcreva as respostas deste caderno no Rascunho para Anotação das Respostas constante nesta prova e destaque-o, para retirá-lo hoje, nesta sala, no horário das 13h15min às 13h30min, mediante apresentação do documento de identificação do candidato. Após esse período, não haverá devolução.
9. 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.

09	13
	● 0
	① 1
	② 2
	③ 3
	④ 4
	⑤ 5
	⑥ 6
	⑦ 7
	⑧ 8
	● 9

Corte na linha pontilhada.

RASCUNHO PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS - PROVA 3

Nº DE ORDEM:

NOME:

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

EDUCAÇÃO FÍSICA

Questão 01

Sobre o processo histórico da Educação Física, no século XIX, assinale o que for **correto**.

- 01) A burguesia tinha clareza da importância e da necessidade da força física do trabalhador, o que gerou a necessidade de um mecanismo que contribuísse com o desenvolvimento físico desse trabalhador. Assim, a Educação Física, conhecida na época como Ginástica, passou a ser utilizada para atender a seus interesses.
- 02) O exercício físico passa a ser uma atividade codificada e estudada em detalhes. Os estudos sobre o corpo focam aspectos anatômicos, fisiológicos, mecânicos e termodinâmicos.
- 04) Os exercícios físicos, denominados métodos ginásticos, foram considerados como forma de lazer nos países da Europa, como França, Suécia, Inglaterra e Alemanha.
- 08) No Brasil, a Ginástica que chegou às escolas tinha raízes na cultura nacional.
- 16) A elite considerava vulgar o esporte realizado pelos trabalhadores, propondo outras formas de prática esportiva mais adequadas aos costumes valorizados por ela.

Questão 02

Sobre atividade física e saúde, assinale o que for **correto**.

- 01) Os lipídios são importantes ao organismo porque servem de reservas energéticas e, dentre outras funções, fornecem energia necessária para o exercício físico. São constituintes essenciais das membranas celulares e estão envolvidos nos processos de produção hormonal. Portanto, é correto afirmar que, quando consumidos em excesso, podem trazer algum mal à saúde.
- 02) O metabolismo da atividade física envolve um baixo consumo de energia, independente do volume e da intensidade do exercício físico praticado, correspondendo a menos de 20% do gasto calórico diário.
- 04) O exercício físico é um fator atenuante do surgimento de transtornos metabólicos e/ou de seu controle.
- 08) A prática regular de atividade física provoca o aumento do tecido muscular. Quanto maior a massa muscular, mais acelerado será o metabolismo dessa massa, provocando elevação da taxa metabólica basal e maior consumo calórico em repouso pelo organismo.
- 16) O termo exercício físico não deve ser utilizado como sinônimo de atividade física. O exercício físico é controlado, planejado, estruturado, repetitivo e leva em consideração a intensidade, o volume e a frequência. Já atividade física é qualquer movimento corporal que produza gasto energético maior do que quando em repouso.

Questão 03

Considerando a relação atividade física e saúde, assinale o que for **correto**.

- 01) O controle do peso corporal e emagrecimento ocorre independentemente dos hábitos de vida, como, por exemplo, realizar exercício físico frequentemente.
- 02) 80% da população mundial tem por hábito a prática regular de atividade física, o que tem lhe garantido padrões elevados de saúde.
- 04) As políticas públicas relacionadas a hábitos de vida têm sido direcionadas a mudanças de comportamentos individuais, como fumo, sedentarismo e dieta, em detrimento de estratégias de políticas populacionais.
- 08) A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado completo de bem estar físico, mental e social e não a simples ausência de doença ou enfermidade”. No Brasil, a saúde foi definida pela VIII Conferência Nacional de Saúde (1986), como “resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso aos serviços de saúde.” (FUGIKAWA, C. S. L. *et al. Educação Física: ensino médio*. 2. ed. Curitiba: Secretaria de Estado da Educação, 2007, p. 129).
- 16) A atividade física não deve ser pensada como uma atividade de lazer que provoca prazer e alegria, mas somente como obrigação, para que as pessoas possam ter saúde.

Questão 04

Com relação às manifestações ginásticas da atualidade, assinale o que for **correto**.

- 01) A Ginástica Artística feminina é praticada em cinco aparelhos: mesa de salto, paralelas assimétricas, argolas, trave de equilíbrio e solo.
- 02) São aparelhos oficiais da Ginástica Rítmica: corda, arco, bola, maçãs e fita.
- 04) A Ginástica Geral, que compõe um dos Comitês da Federação Internacional de Ginástica, é uma prática essencialmente competitiva.
- 08) A Ginástica Acrobática e a Ginástica Aeróbica Esportiva são modalidades gímnicas que fazem parte do programa dos Jogos Olímpicos.
- 16) A Ginástica de Trampolim, como esporte competitivo, é disputada por homens e mulheres separadamente e inclui as seguintes provas e aparelhos: Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado, Duplo Minitrampolim e *Tumbling*.

Questão 05

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

- 01) As primeiras práticas corporais sistematizadas que o Brasil recebeu foram oriundas de teorias europeias sob a égide de saberes médicos e da instrução física militar. Denominadas de Ginástica, surgem a partir de uma preocupação com o desenvolvimento da saúde e a formação moral dos brasileiros.
- 02) A Ginástica Acrobática como modalidade competitiva surgiu nos últimos 30 anos, sendo uma das mais novas modalidades da Federação Internacional de Ginástica, embora as acrobacias estejam presentes na história da humanidade desde a antiguidade.
- 04) Foi na Idade Média que, pela primeira vez, a Ginástica alcançou lugar de destaque na sociedade, tornando-se uma atividade importante no desenvolvimento cultural do indivíduo.
- 08) A Ginástica Aeróbica Esportiva surge por influência dos estudos do Dr. Keneth Cooper, realizados nas décadas de 60 e 70 do século passado, sobre a eficiência dos exercícios aeróbicos para o emagrecimento e a redução do aparecimento de doenças cardíacas e respiratórias.
- 16) A origem da Ginástica Rítmica ocorreu no Japão, no século XIX. No Brasil, essa modalidade chegou por volta dos anos de 1910, com a imigração japonesa.

Questão 06

Sobre manifestações dançantes, assinale a(s) alternativa(s) **correta(s)**.

- 01) Semba, Funaná, Kuduro e Puita são gêneros de música e dança indianos.
- 02) A Dança do Café encontra-se vinculada à cultura do café, sendo representativa da região Sudeste do Brasil. A gestualidade é caracterizada por atos de colher o café, mexê-lo na peneira, abaná-lo, sacudi-lo e amontoá-lo.
- 04) As primeiras manifestações de Dança de Rua surgiram na época da grande crise econômica dos EUA, em 1929, quando os músicos e dançarinos que trabalhavam nos cabarês ficaram desempregados e foram para as ruas fazer seus shows.
- 08) Maracatu Nação, Coco, Ciranda e Bumba meu Boi são danças folclóricas originárias da Região Norte do Brasil.
- 16) *Kabuki Buyo*, *Kamigata-mai*, *Ryukyu Buyo*, *Shishi-mai* e *Sarugaku* são danças tradicionais japonesas.

Questão 07

Sobre lutas, assinale a(s) alternativa(s) **correta(s)**.

- 01) O Jiu-jitsu nasceu no Japão e era praticado por monges budistas.
- 02) *Taekwondo* é o nome atual de uma modalidade de Arte Marcial que existe na Coreia há mais de vinte mil anos. O propósito principal dessa luta é a defesa e o ataque ao inimigo como meio de defesa própria, usando livremente as mãos.
- 04) O *Muay Thai* é uma Arte Marcial Tailandesa com mais de 2000 anos de idade.
- 08) A Esgrima esportiva é dividida em dois tipos de armas: espada e sabre.
- 16) O Judô chegou ao Brasil por volta de 1922, por meio de apresentações de Eisei Maeda, também conhecido como Conde de Koma.

Questão 08

Sobre dança, assinale a(s) alternativa(s) **correta(s)**.

- 01) As danças vinculadas à cultura de massa surgem em decorrência de músicas com letras que apresentam pouco significado e, em muitos casos, que denigrem a imagem da mulher. Ambas se configuram como produto da indústria cultural, seguindo a lógica do mercado.
- 02) A dança, entendida como arte e criada no conflito entre classes, etnias, gêneros, religiosidades e racionalidades, pode representar a expressão de homens e mulheres, promovendo oportunidades de relacionamentos que respeitem os diferentes.
- 04) No século XX, professores de dança europeus eram contratados para manter os membros da nobreza brasileira atualizados em relação às danças que estavam na moda nas mais importantes capitais europeias.
- 08) A dança é uma manifestação da cultura corporal que desenvolve expressões artísticas, estéticas, sensuais, criativas e técnicas próprias de diferentes práticas culturais, materializando-se em danças folclóricas, danças de rua, danças clássicas, entre outras.
- 16) As danças circulares são uma forma de expressão de matriz genuinamente brasileira.

Questão 09

Considerando os aspectos culturais e desportivos das lutas, assinale o que for **correto**.

- 01) As lutas sempre estiveram presentes na história da humanidade, sendo consideradas, por alguns povos, como sabedoria de vida.
- 02) A Capoeira é caracterizada por uma roda formada por praticantes dessa manifestação cultural. Marcada ritmicamente pelo toque do berimbau, do pandeiro e do atabaque, a Capoeira é formada por movimentos corporais diversos, por vezes, dançantes, expressos em pontapés, saltos, giros, entre outros.
- 04) O ensino da Capoeira na Educação Física escolar contribui com a compreensão da realidade sócio-histórica brasileira e atende a um aspecto da legislação brasileira que se relaciona à obrigatoriedade do ensino da temática História e Cultura Afro-brasileira no currículo oficial da Rede de Ensino.
- 08) Jigoro Kano buscou nas raízes do *Muay Thai* os fundamentos do Judô, procurando desenvolver uma luta que buscasse utilizar os movimentos agressivos do adversário a seu favor, desequilibrando-o, projetando-o ou mesmo imobilizando-o.
- 16) O Judô fez parte de uma Olimpíada, pela primeira vez, no ano de 1944, em Berlim.

Questão 10

A indústria da juventude e da padronização dos corpos potencializada pela mídia justifica-se pela busca da saúde e da longevidade. Sobre o assunto, assinale a(s) alternativa(s) **correta(s)**.

- 01) Mediante a construção social de corpo ideal e padrão de beleza, disseminada pela mídia, as pessoas recorrem a diversos tipos de dietas alimentares e exercícios físicos, o que as torna saudáveis, dispostas e imunes a doenças.
- 02) Na busca pelo corpo ideal, as pessoas optam por métodos extremamente invasivos, como: cirurgias de lipoaspiração e lipoescultura para perder gordura e modelar o corpo; exercícios físicos em excesso para melhorar a estética, correndo o risco de lesões graves e possível degradação do corpo; e anabolizantes para acelerar a almejada performance corporal.
- 04) De acordo com a Organização Mundial de Saúde, estima-se que mais de 115 milhões de pessoas sofram de problemas relacionados com a obesidade nos países em desenvolvimento, como no Brasil. Isso poderia ser atenuado com a prática regular de exercícios físicos. Dentre as várias doenças associadas à obesidade e que podem diminuir a longevidade, estão *diabetes mellitus*, disfunções pulmonares e doenças cardiovasculares.
- 08) A urbanização das cidades, marcada pelo rápido crescimento populacional, levou à redução da inatividade, sobretudo com a implementação de políticas públicas de esporte e lazer para todas as classes sociais.
- 16) Com a prática de uma atividade física, todas as pessoas podem alcançar os contornos corporais ideais, ou seja, o padrão de corpo estabelecido socialmente.

Questão 11

Sobre esportes, responda o que for **correto**.

- 01) O esporte moderno refere-se a uma atividade corporal com caráter competitivo que surgiu no âmbito da cultura europeia por volta do século XVIII. Essa prática resultou de um processo de modificação e desportivização dos jogos populares das classes populares inglesas.
- 02) Uma equipe de Voleibol é composta por oito jogadores, sendo que só seis podem atuar na quadra ao mesmo tempo.
- 04) *Skate, Rappel, Rafting, Treking e Bungee Jumping* são considerados esportes radicais.
- 08) Nos Jogos Olímpicos de Verão, todos os esportes são praticados por homens e mulheres.
- 16) O ensino do esporte nas aulas de Educação Física deve contemplar exclusivamente o aprendizado das técnicas, das táticas e regras básicas das modalidades esportivas.

Questão 12

Sobre exercício físico, atividade física e sedentarismo, assinale o que for **correto**.

- 01) Estudos apontam a leptina, um neurotransmissor produzido naturalmente pelo nosso corpo, como um dos principais causadores da obesidade, em associação ao sedentarismo.
- 02) A atividade física traz inúmeros benefícios, mas não pode ser associada à prevenção de patologias.
- 04) Para que a atividade física seja considerada fator atenuante do surgimento ou controle de transtornos metabólicos, o indivíduo deve acumular, pelo menos, 30 minutos de atividade física por dia, sendo, na maior parte (cinco dias da semana), de intensidade moderada e de forma contínua.
- 08) Sedentarismo pode ser definido como falta de atividade física suficiente para afetar a saúde da pessoa. É considerado sedentário o indivíduo que gasta poucas calorias diárias com atividades físicas.
- 16) Com a prática regular de exercícios físicos, há aumento do tecido muscular como resultado do processo de adaptação e supercompensação do treinamento sistematizado.

Questão 13

Assinale o que for **correto**, com relação a jogos e brincadeiras.

- 01) O jogo pode reforçar desigualdades sociais, dependendo da forma como é trabalhado, uma vez que delimita papéis e constrói hierarquias.
- 02) Cinco Marias, Polícia e Ladrão, *Stop*, Paulada ao Cântaro e Queimada são classificados como cantigas de roda e integram jogos e brincadeiras da cultura popular.
- 04) A principal característica dos jogos cooperativos é a participação, posto que as atividades são realizadas com o objetivo de proporcionar aos seus participantes a máxima diversão, sem preocupação em competir exclusivamente.
- 08) Volençol, Eco-nome, Tato Contato e Olhos de Águia são conteúdos dos jogos dramáticos.
- 16) Dama, Resta Um, Trilha e Xadrez são jogos de tabuleiro.

Questão 14

Sobre esportes individuais e coletivos, assinale o que for **correto**.

- 01) Natação, Saltos Ornamentais, Nado Sincronizado e Tiro com Arco são esportes aquáticos que fazem parte do programa dos Jogos Olímpicos de Verão.
- 02) Hipismo, Ginástica, Tiro Desportivo, Halterofilismo, *Rugby* e *Badminton* são esportes exclusivamente individuais.
- 04) O Basquete foi criado pelo canadense James Naismith, professor da Associação Cristã de Moços (ACM), com o intuito de oferecer uma nova opção de jogo que pudesse ser praticado em locais fechados, em virtude de invernos rigorosos, bem como em áreas abertas, no verão.
- 08) O *Goalball* foi criado em 1946 pelo austríaco Hanz Lorenzen e pelo alemão Sepp Reindle, com o objetivo de reabilitar veteranos da Segunda Guerra Mundial que perderam a visão. No Brasil, essa modalidade foi implementada, em 1985, e as primeiras partidas foram realizadas entre o Clube de Apoio ao Deficiente Visual (Cadevi) e a Associação de Deficientes Visuais do Paraná (Adevimar).
- 16) *Le Parkour* é uma prática em que o esportista sobrepõe obstáculos de modo rápido e direto, utilizando-se de diversas técnicas, como saltos, rolamentos e escaladas. Teve seu início no Brasil, na década de 1990, o que o tornou um esporte tradicional, de grande aceitação e repercussão entre jovens de grandes metrópoles brasileiras.

Questão 15

Considerando os aspectos fisiológicos do treinamento físico-esportivo, assinale a(s) alternativa(s) **correta(s)**.

- 01) Treinamento físico esportivo pode ser definido como aplicação de estímulos (sobrecarga) ao organismo humano, resultando em homeostase orgânica e celular menos estável.
- 02) Durante um determinado período de treinamento físico-esportivo, a repetição de atividades físicas sem variabilidade não pode resultar em barreira de desempenho físico.
- 04) A resposta orgânica e celular ao exercício físico e ao treinamento pode resultar em estresse. Conforme especialistas, essa resposta é dividida em três fases: alarme, resistência e exaustão.
- 08) Por meio da prática orientada pela estabilidade homeostática, pode-se promover o aumento na capacidade de elevar o desempenho físico por longo tempo.
- 16) Estresse e homeostase são dois conceitos fisiológicos influentes nas áreas do esporte e da Educação Física.

Questão 16

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

- 01) O Atletismo existe desde o surgimento do homem, pois o mais antigo dos ancestrais humanos já andava, corria, saltava e lançava coisas.
- 02) Na moderna definição, o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas), de campo (Saltos e Lançamentos), provas combinadas, como o Decatlo e o Heptatlo (provas de pista e campo), o Pedestrianismo (corridas de rua, como a Maratona), corridas de campo (*Cross Country*), corridas em montanha e Marcha Atlética.
- 04) A primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos Jogos de 776 A.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, o que impulsionou o surgimento das Olimpíadas.
- 08) Desde a Grécia Antiga até a década de 90 do século passado, o Atletismo foi considerado como o principal esporte olímpico. A partir do ano de 2000, porém, duas outras modalidades vêm se tornando principais nas Olimpíadas: o Voleibol e o Futebol.
- 16) Adhemar Ferreira da Silva foi o primeiro saltador de triplo do Brasil a estabelecer o recorde mundial na prova. Os outros recordistas foram João Trindade de Oliveira e Vanderlei Cordeiro de Lima.

Questão 17

O esporte, como conteúdo da Educação Física escolar, possui uma história e características de ação que lhe dão diversos significados. Sobre o assunto, assinale a(s) alternativa(s) **correta(s)**.

- 01) O Handebol foi idealizado por um professor de Educação Física, o alemão Karl Schelenz, que, procurando dar às suas classes femininas uma atividade alegre e movimentada, criou o Handebol com base num jogo tcheco chamado Azena.
- 02) Em 1922, o Handebol foi incluído, pela primeira vez, no programa oficial dos Jogos Olímpicos realizados em Berlim, sendo que o primeiro país campeão olímpico dessa modalidade foi a Áustria.
- 04) Para que uma partida de Handebol seja iniciada, é necessária a presença, em quadra, de, no mínimo, cinco e, no máximo, sete jogadores. A equipe que não apresentar um mínimo de cinco jogadores será desclassificada.
- 08) A primeira edição da Copa do Mundo de Futebol foi realizada no Uruguai, em 1930, e contou com a participação de apenas 16 seleções, que foram convidadas pela Fifa.
- 16) O Continente Africano foi escolhido, pela segunda vez, para realizar uma Copa do Mundo, tendo, em 2010, a África do Sul como sede, o que reafirma a valorização da cultura africana no contexto do esporte mundial.

Questão 18

O discurso sobre exclusão e inclusão, baseado no entendimento de que as pessoas são únicas e, portanto, diferentes, tem hoje uma força de ilusão que acoberta as dificuldades que a humanidade encontra para sobreviver. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Na maioria das políticas públicas de esporte e lazer implantadas no Brasil, nas duas últimas décadas, a ideia de inclusão é tão somente um mecanismo para amenizar desigualdades e minimizar a força política dos discursos sobre exclusão. Um exemplo disso é o investimento feito no último Pan-americano, realizado no Rio de Janeiro, em 2007, em comparação com a situação de abandono de praças e escolas, com falta de equipamentos e profissionais qualificados.
- 02) Valorizar as experiências corporais dos povos indígenas e do campo é entender que tais experiências não se encontram vinculadas a modelos urbanos de educação do corpo e, por isso mesmo, precisam ser percebidas em sua especificidade.
- 04) O ensino sobre História e Cultura Afro-brasileira tornou-se obrigatório em 1996.
- 08) Trabalhar com *Goalball* em aulas de Educação Física escolar pode ser uma forma de inclusão, de desenvolvimento do respeito à diferença, da valorização do aprendizado com o outro, algo que integra a experiência formativa do aluno.
- 16) Nas aulas de Educação Física, é possível que sejam discutidas questões sobre preconceito e exclusão, por meio do estudo dos esportes.

Questão 19

Os jogos são atividades não olímpicas, praticadas espontaneamente no tempo livre das crianças e jovens, ou como conteúdo orientado nas aulas de Educação Física. Sobre o tema, assinale o que for **correto**.

- 01) O jogo se caracteriza pela rigidez de suas regras, que são definidas antes do início das atividades.
- 02) A partir do caráter espontâneo e insubordinado dos jogos, surgiu o esporte com regras rígidas, de modo a disciplinar a sua prática, contribuindo com a ideia de ordem social.
- 04) Considerando as aulas de Educação Física, entende-se que o trabalho com jogos e brincadeiras é relevante para o desenvolvimento do ser humano.
- 08) Os jogos podem ser desenvolvidos conforme a realidade regional e cultural das pessoas, valorizando as manifestações corporais próprias de seu ambiente cultural.
- 16) Jogos e brincadeiras compõem um conjunto de conhecimentos que têm por objetivo essencial a futura organização dos esportes oficiais na escola.

Questão 20

Com as novas possibilidades de desenvolvimento da economia, desde o final do século XVIII, e com a intensificação da produção industrial, os valores se modificaram, impondo alterações no modo e nas condições de vida, permitindo pouco tempo para o lazer. Sobre o tema, assinale a(s) alternativa(s) **correta(s)**.

- 01) No século XIX, mesmo com as reivindicações da classe operária por redução das jornadas de trabalho, os trabalhadores não obtiveram acesso a um tempo destinado ao lazer.
- 02) Os elevados investimentos nos grandes eventos esportivos, sobretudo os relacionados ao futebol, contribuem para que a população reivindique menos suas necessidades de sobrevivência, uma vez que está envolvida com atividades de lazer “passivo”.
- 04) Doenças contemporâneas, como estresse e depressão, são decorrentes, entre outros aspectos, do excesso de horas de trabalho, visto que muitas pessoas não têm tempo para o lazer e para a valorização das coisas simples do cotidiano.
- 08) A educação **pelo** lazer é considerada um veículo que pode potencializar o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos, por meio da convivência com pessoas e do desenvolvimento de sentimentos de solidariedade.
- 16) A prática do esporte massivo como forma de lazer é um meio de despertar consciências para usufruir do tempo disponível, de forma crítica e criativa.