

# VESTIBULAR

UEM  
INVERNO 2012

## 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 alternativas corretas. 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 alternativas 01 e 08).
8. 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.
9. Se desejar, transcreva as respostas deste caderno no Rascunho para Anotação das Respostas constante abaixo 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.

09	13
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Corte na linha pontilhada.

### RASCUNHO PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS – PROVA 3 – INVERNO 2012

Nº DE ORDEM:

NOME:

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

GABARITO 2

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## Questão 01

Considerando as discussões atuais sobre pessoas com necessidades especiais, e inclusão, marque o que for **correto**.

- 01) A problemática da inclusão refere-se a alguns tipos de necessidades especiais a serem consideradas, como deficiência, distúrbios de saúde e dificuldades de linguagem, incluindo, também, as minorias estigmatizadas em termos de saúde, esporte e educação.
- 02) Condutas típicas de síndromes neurológicas, psiquiátricas ou psicológicas referem-se a manifestações comportamentais que trazem prejuízos ao relacionamento social, devendo ser pensadas no contexto da inclusão.
- 04) Vôlei sentado, Futebol 7 e Golbol são exemplos de práticas esportivas adaptadas que respeitam as diferenças e indicam possibilidades de atuação de deficientes em atividades esportivas.
- 08) Embora seja realidade o desenvolvimento de práticas esportivas por deficientes, é essencial que a iniciação nessas práticas se dê com os esportes tradicionais, dada a carência de investigações sobre esportes pouco praticados (como *softball*, bumerangue, parede de escalada), que possam orientar as pessoas com necessidades em sua realização.
- 16) A inclusão se caracteriza como forma de caridade e assistencialismo que afirma a pluralidade, a diferença e o aprendizado com o outro, sendo uma ação social de responsabilidade governamental.

## Questão 02

Mônica, conhecida personagem de Mauricio de Souza, em história intitulada “Brincadeira de menino”, passa na casa de sua amiga Magali a fim de chamá-la para brincar. A mãe de Magali informa que ela está doente e não pode brincar. Mônica sai triste e pensativa quando encontra Cebolinha e o convida para brincar com ela de “casinha”. Ele se recusa e diz que homem não brinca de casinha. Enquanto Mônica brinca embaixo de uma árvore, Cebolinha faz várias aparições com brinquedos e brincadeiras, como *skate*, bicicleta, patins, bola, sempre com insucesso (cai, bate a cabeça). No último quadro Cebolinha aparece ao lado da Mônica, brincando de casinha. (Adaptado de CIDADE, R. E. Inclusão, gênero e deficiência para o Recreio nas Férias: um alerta!. In: OLIVEIRA, A. A. B.; PIMENTEL, G. G. A. *Recreio nas férias: reconhecimento do direito ao lazer*. Maringá: Eduem, 2009, p. 97). Com base nesse texto, marque o que for **correto** em relação ao gênero social e à prática corporal.

- 01) Meninos e meninas podem brincar juntos, embora haja a ideia preconcebida de que algumas brincadeiras são próprias para meninos e outras exclusivas de meninas.
- 02) Tornar as meninas “café-com-leite” num jogo de futebol com os meninos é facilitar a atuação delas e reconhecer suas diferentes habilidades, evitando conflitos.
- 04) Queimada é um jogo tradicionalmente identificado com as meninas e futebol é um jogo comumente associado aos meninos.
- 08) Os diferentes níveis de habilidade física entre meninos e meninas resultam de uma anatomia distinta e não de experiências de movimento específicas entre os gêneros.
- 16) Atividades esportivas que evitem a desigualdade de gênero e respeitem a diversidade precisam ser valorizadas por meio da integração de meninas e meninos, reconhecendo as diferenças e valorizando-as.

**Questão 03**

Considerando a charge a seguir e o contexto esportivo, assinale o que for **correto**.

COM A COPA DE 2014 NO BRASIL, TODOS OS NOSSOS PROBLEMAS ESTARÃO AUTOMATICAMENTE RESOLVIDOS!



(Fonte: <http://www.ilustraconto.blogspot.com.br/2007/11/copa-do-mundocom-miséria-social.html>. Acesso em 18/4/2012)

- 01) Com relação ao mercado de turismo brasileiro, a Copa do Mundo de 2014 é considerada um atrativo para que pessoas conheçam o país. Nesse sentido, esse mega evento esportivo pode ser pensado de modo independente dos problemas sociais, tais como, saúde, educação, justiça, haja vista que haverá retorno por meio dos impostos que serão gerados para o governo do Brasil.
- 02) No ano de 2016, São Paulo sediará os primeiros Jogos Olímpicos na América do Sul, e esse evento promete ser o melhor organizado da história das Olimpíadas.
- 04) Na Copa do Mundo de 2014, o Brasil terá 12 cidades que sediarão os jogos. São elas: Rio de Janeiro (RJ), São Paulo (SP), Belo Horizonte (MG), Porto Alegre (RS), Brasília (DF), Cuiabá (MT), Curitiba (PR), Fortaleza (CE), Manaus (AM), Natal (RN), Recife (PE) e Salvador (BA).
- 08) Nos Jogos Olímpicos de 2016, por ser o país anfitrião, o Brasil tem vaga garantida nas 28 modalidades olímpicas.
- 16) Para garantir sua participação na Copa do Mundo de 2014, a seleção brasileira de futebol deverá passar pelas eliminatórias da América do Sul.

**Questão 04**

A capoeira é uma prática corporal considerada como jogo, luta, dança e esporte. Acerca dessa manifestação, marque o que for **correto**.

- 01) Uma das histórias sobre a origem da capoeira está relacionada aos escravos, no Brasil, os quais utilizavam elementos de danças trazidas da África como forma de luta e defesa contra os capitães-do-mato que eram contratados para recapturar os escravos fugitivos.
- 02) A capoeira vem se firmando como forma de expressão cultural, pois está ligada a episódios da história do Brasil, o que lhe proporciona a possibilidade de agregar aspectos históricos, socioeconômicos e culturais.
- 04) Em 2008, a capoeira foi reconhecida como patrimônio imaterial da cultura brasileira, o que representa ações de apoio às condições que possibilitam a continuidade de sua existência.
- 08) A capoeira, como prática, traz importantes benefícios ao praticante, contribuindo, entre outros aspectos, para a melhoria do condicionamento físico.
- 16) Apesar da alternância de movimentos realizados em ritmos lentos e rápidos, a capoeira provoca pouco ou nenhum efeito sobre o sistema cardiovascular.

**Questão 05**

Sobre as manifestações ginásticas, assinale o que for **correto**.

- 01) São provas específicas da ginástica aeróbica esportiva: individual feminino, individual masculino, duplas mistas, trio (formação livre) e grupo (formação livre).
- 02) Nas ginásticas rítmica, artística e acrobática os ginastas executam exercícios de solo.
- 04) No Brasil, a ginástica artística, antes de 1985, era denominada ginástica geral.
- 08) A ginástica acrobática caracteriza-se pela execução de exercícios individuais.
- 16) Na ginástica rítmica (masculina e feminina), os ginastas executam somente exercícios individuais.

**Questão 06**

Sobre o exercício físico para o idoso, assinale o que for **correto**.

- 01) O envelhecimento provoca alterações progressivas nos diferentes órgãos e sistemas fisiológicos, desencadeando declínio funcional. Dentre as alterações mais importantes estão as mudanças que ocorrem nos sistemas cardiorespiratório, músculoesquelético e no sistema nervoso central. Contudo, o exercício físico pode minimizar esses efeitos.
- 02) A atividade física, quando bem conduzida, diminui, atenuando, o declínio funcional do idoso, e está associada ao maior controle dos indicadores de saúde, como pressão sanguínea, aterosclerose e massa e força musculares.
- 04) Um programa de exercício físico voltado ao idoso tem função preventiva e terapêutica, uma vez que o aumento da flexibilidade e o aumento da força contribuem para se evitarem quedas, que é um problema muito presente na terceira idade, de consequências graves.
- 08) O idoso não deve se preocupar com a ingestão de água antes da realização do exercício físico, pois não tem dificuldade em manter a temperatura corporal.
- 16) Os idosos devem se preocupar com o ambiente onde se exercitam, pois a umidade, a temperatura e a qualidade do ar, bem como a luminosidade, quando não adequados, podem proporcionar algum risco de lesão.

**Questão 07**

Na atualidade, o “corpo malhado” é valorizado e, para conquistá-lo, pessoas treinam exaustivamente em academias de ginástica, submetendo-se a tratamentos em clínicas de estética, ou ainda a cirurgias plásticas. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O cuidado com o corpo cada vez mais ganha atenção da sociedade em geral. Multiplicam-se as clínicas de emagrecimento, as academias com diferentes modalidades de exercício físico e o número de pessoas correndo nas ruas. Além disso, são realizadas pesquisas sobre calçados e roupas esportivas, suplementos alimentares, entre outros.
- 02) Com o objetivo de atingir os padrões corporais ideais estabelecidos socialmente, muitas pessoas fazem uso de medicamentos proibidos.
- 04) A associação entre prática regular de atividades físicas e saúde existe desde a Antiguidade. Um dos exemplos mais comuns é a famosa frase “mens sana in corpore sano”, que significa “mente sã em corpo são”.
- 08) Perto de 80% das pessoas se preocupam com combinar alimentação e exercício físico a fim de melhorar o rendimento físico ou a saúde.
- 16) A boneca Barbie, se fosse humana, seria uma mulher bela e muito magra. Mesmo sendo bela, teria um nível de magreza tão grande que deixaria provavelmente de menstruar. Entretanto, ela é considerada um símbolo de beleza a ponto de muitas mulheres buscarem esse padrão corporal.

**Questão 08**

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

- 01) O *rugby* é modalidade esportiva de origem inglesa, trazida ao Brasil no século XIX. A primeira equipe foi criada por Charles Miller, o mesmo que trouxe o futebol para o Brasil.
- 02) O *badminton*, embora tenha sido esporte demonstração em Jogos Olímpicos, ainda não se tornou esporte Olímpico.
- 04) *Ultimate Frisbee* é um dos poucos esportes no mundo que não possuem árbitros. Tem apenas regras gerais para orientação das ações dos participantes do jogo.
- 08) O basquetebol é jogado por duas equipes com cinco jogadores cada. O objetivo de cada equipe é marcar pontos na cesta de seus adversários e impedir a outra equipe de ganhar o controle da bola ou marcar pontos.
- 16) A Itália ainda é o país com maior número de jogadores e equipes de handebol do mundo. Esse esporte chegou ao Brasil na década de 1930 com o fluxo de imigrantes italianos, que se estabeleceram majoritariamente no Sudeste e Sul do país.

**Questão 09**

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

- 01) As lutas devem ser trabalhadas de forma prioritariamente técnica, levando o aluno a desenvolver suas habilidades competitivas.
- 02) De maneira geral, as lutas estão associadas ao contato corporal, a chutes, a socos, a disputas, a quedas e a atitudes agressivas. Contudo, o praticante de lutas, além de desenvolver-se corporalmente, pode adquirir valores e princípios essenciais para o ser humano, como cooperação, solidariedade, autocontrole emocional. Isto porque para a vivência das lutas é necessário adquirir o entendimento da filosofia que geralmente acompanha a sua prática e, acima de tudo, o respeito pelo outro.
- 04) As lutas sempre estiveram presentes na história da humanidade nas atitudes ligadas às técnicas de ataque e de defesa, além de serem consideradas, por alguns povos, como sabedoria de vida.
- 08) Até 1980, os judocas competiam de kimono branco e o que os diferenciava era somente a cor da faixa, vermelha ou branca, definida por sorteio. Atualmente, um dos judocas veste branco e outro verde. Essa mudança na regra foi justificada pela necessidade de melhorar a visualização dos competidores nas transmissões televisivas.
- 16) No judô existe uma escala de pontuação para as técnicas, desenvolvidas pelo judoca, que resultam na queda do adversário. Para tanto, é considerada a seguinte escala: *Hansoku-make*, *Keikoku*, *Chui* e *Shido*.

**Questão 10**

Sobre a prática de exercício físico pelo diabético, assinale o que for **correto**.

- 01) Mesmo o exercício físico sendo benéfico para o diabético, ele requer alguns cuidados, pois a captação da glicose pode estar aumentada devido à maior ação da insulina durante ou depois do exercício, o que pode acarretar um quadro de hipoglicemia.
- 02) O risco da hipoglicemia é agudo, ou seja, ocorre durante o exercício e nos trinta minutos seguintes ao término da sessão de exercício.
- 04) Algumas variáveis afetam a resposta do açúcar sanguíneo: o horário das doses de insulina, o horário do dia, o tipo de insulina utilizado, o horário da última refeição e o tipo de alimento consumido.
- 08) Para o diabético, é importante saber que as variáveis que afetam o equilíbrio glicêmico durante o exercício físico ocorrem de maneira generalizada para todos e não dependem de respostas individuais.
- 16) O exercício físico intenso pode provocar grande aumento no açúcar sanguíneo devido à interação hormonal que eleva os níveis de glicose.

**Questão 11**

Observe a charge do cartunista argentino Quino e marque o que for **correto** em relação ao corpo, às manifestações corporais e à mídia.



(Disponível em [http://academiae.files.wordpress.com/2012/02/425720\\_101505388560841\\_2161696...](http://academiae.files.wordpress.com/2012/02/425720_101505388560841_2161696...) Acesso em 21/3/2012)

- 01) A televisão tem amplos poderes sobre a sociedade ao trazer de modo explícito ou implícito mensagens como: “use”, “compre”, “beba”, “prove”, uma vez que as pessoas incorporam no seu dia a dia os discursos midiáticos e os reproduzem de modo inquestionável.
- 02) A mídia influencia o culto ao corpo, conhecido como corpolatria, atuando na produção de efeitos positivos no nível do desejo.
- 04) Os meios de comunicação têm disseminado representações e expectativas nas pessoas a partir de notícias, informações e propagandas, orientados pela economia de mercado.
- 08) De forma geral, a mídia não visa levar os sujeitos a atitudes de reflexão acerca dos problemas políticos ou sociais, mas impor ideias de forma subjetiva e inconsciente.
- 16) A saúde é um dos temas tratados pela mídia, sendo regulada amplamente pela economia de mercado de cosméticos, fármacos e produtos alimentícios, os quais atuam como medicamentos para os sujeitos que se utilizam desses recursos.

**Questão 12**

Assinale o que for **correto** em relação ao lazer.

- 01) O trecho a seguir leva a reflexões sobre a utilização de mecanismos de segurança em espaços residenciais que dão tranquilidade ao indivíduo, embora limitem sua liberdade. Daí inferimos que essa restrição na vivência do espaço físico pode levar à restrição das experiências no campo do lazer.

*As grades do condomínio  
São prá trazer proteção  
Mas também trazem a dúvida  
Se é você que tá nessa prisão.*

(Extraído da música “Minha Alma - A paz que eu não quero” – de O Rappa). Disponível em <http://letras.com.br/o-rappa/28945>. Acesso em 21/3/2012)

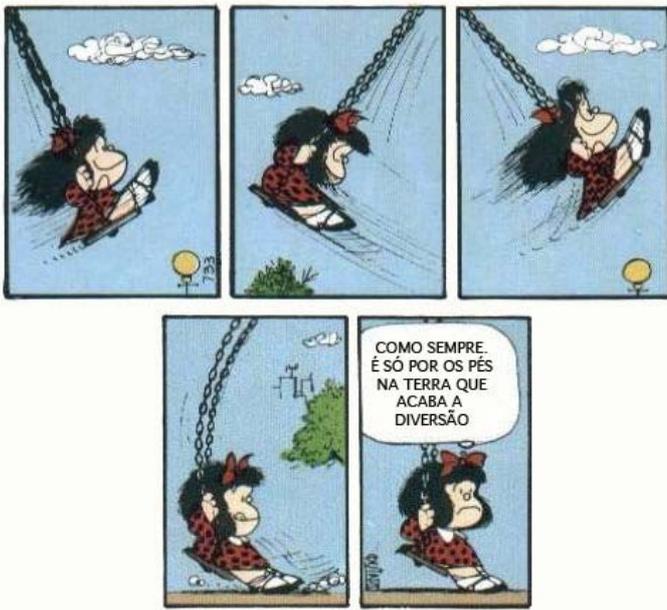
- 02) Manifestações tidas como bizarras (estranhas, diferentes do considerado normal), de risco e eróticas, podem ser entendidas como opções de lazer e recreação, embora nem sempre aceitas no contexto da vida social.
- 04) O carnaval é uma festa que propicia o afrouxamento das repressões sociais, sendo um tipo de lazer que revela a diversidade de práticas lúdicas de grupos sociais, ao mesmo tempo em que pode ser visto como lazer anormal, segundo determinados critérios de civilidade.
- 08) As atividades de lazer têm por característica a busca do prazer, uma vez que sem prazer não há lazer.
- 16) No trecho de música a seguir é perceptível o lazer integrando o cotidiano das pessoas, sendo demarcado pelo espaço da praia e por um produto de consumo.

*No caminho é que se vê, a praia melhor pra ficar  
Tenho a hora certa pra beber  
Uma cerveja antes do almoço é muito bom, pra ficar pensando melhor.*

(Extraído da música “A Praieira”, de Chico Science. Disponível em <http://letras.terra.com.br/chico-science/45206>. Acesso em 21/3/2012)

**Questão 13**

Observe a figura abaixo e marque o que for **correto** em relação à brincadeira, ao lúdico e ao lazer.



(Charge do cartunista argentino Quino, extraída de <http://quebrandoamonotomia.wordpress.com/2011/03/28/as-tirinhas-da-mafalda/>. Acesso em 21/3/2012)

- 01) Na charge em que Mafalda brinca no balanço, observa-se o prazer do movimentar-se com a entrega à atividade que proporciona vertigem e a perda da sensação lúdica ao retornar à estabilidade do solo.
- 02) A capacidade de vivência lúdica é inata, pois a criança já nasce sabendo brincar, não necessitando de mediação cultural para que a brincadeira possa ser aprendida e transformada.
- 04) A sensação de vertigem e a perda da estabilidade provocadas pela brincadeira no balanço também ocorrem em outras práticas, como subir em árvores e andar de *skate*, de bicicleta.
- 08) A brincadeira é uma forma de expressão representativa da infância, um modo de apropriação do mundo por meio de experiências diversas que envolvem, entre outras atividades, dramatizações e interpretações da realidade.
- 16) A brincadeira não constitui forma de lazer, uma vez que a vivência do lazer pressupõe um tempo específico para consumo de produtos e usufruto do prazer.

**Questão 14**

Observe a obra de Henri Matisse intitulada *A dança* e marque o que for **correto** em relação ao tema.



(HENRI MATISSE, *Dança* (primeira versão), 1909. Óleo s/tela, 640x423cm. MoMa, Nova Iorque. Retirado de PARANÁ. *Arte: Ensino Médio*. Curitiba: SEED, 2006, p. 307.)

- 01) A obra *A dança*, de Henri Matisse, representada por cinco corpos nus em movimento, ilustra a dança como uma forma de linguagem corporal, permitindo diferentes possibilidades e combinações de movimentos. Nesse sentido, a dança pode ser entendida também como uma forma de expressão e apropriação do mundo.
- 02) As danças veiculadas pela televisão são conhecidas como danças populares por serem popularizadas nas paradas de sucesso e consumidas pela população. Elas assumem formas corporais semelhantes às representadas nessa obra de Matisse.
- 04) A dança expressa na obra de Matisse é conhecida como balé clássico, uma vez que ela prevê a completa harmonia, a valorização da técnica e a excelência dos gestos corporais.
- 08) São perceptíveis, na obra aqui reproduzida, formas distintas de expressão do corpo, organizadas a partir da entrega ao gesto coletivo, representado, em especial, pelo ato de dar as mãos.
- 16) A forma livre de expressão do corpo na obra *A dança* identifica corpos dançantes arrítmicos (sem ritmo). Isso ocorre porque o ritmo pressupõe movimento ordenado, métrico e organizado temporalmente, o que não ocorre na figura.

**Questão 15**

Sobre esportes individuais e personalidades que fizeram história em diversas modalidades, assinale o que for **correto**.

- 01) Yelena Isinbayeva foi a primeira brasileira a conquistar medalha de ouro em Campeonato Mundial de Atletismo, na modalidade salto com vara.
- 02) Após ser vítima de acidente que provocou a amputação de sua perna direita, o velejador Lars Grael deixou de competir em alto nível.
- 04) O *surf* é o mais novo esporte a integrar o rol de esportes olímpicos, conforme decisão do Comitê Olímpico Internacional.
- 08) Nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, o Brasil teve a primeira judoca a conquistar medalha em esportes individuais para o país, em Jogos Olímpicos.
- 16) Em março de 2012, Gustavo Kuerten (Guga) passou a integrar o *Hall* da Fama do tênis mundial.

**Questão 16**

A história da Educação Física brasileira é construída a partir de influências internacionais, as quais lançaram as bases para que essa área de conhecimento fosse sistematizada em diversos espaços, inclusive na escola. A esse respeito, marque o que for **correto**.

- 01) As primeiras sistematizações teóricas sobre as práticas corporais no Brasil ocorreram a partir de influências europeias e asiáticas sob a égide de conhecimentos militares, filosóficos e artísticos.
- 02) Em 1910, por meio de “Parecer sobre a Instrução Pública”, Rui Barbosa firmou a importância da ginástica para a formação de corpos fortes e de cidadãos preparados para defender a pátria, embora não desse à ginástica, naquele documento, a mesma importância dada às demais disciplinas escolares.
- 04) O método ginástico francês, no Brasil, priorizava o desenvolvimento do corpo em sua totalidade a partir de concepções filosóficas advindas de teorias holísticas.
- 08) Um modelo de ginástica pautado no pensamento médico higienista foi concebido para a população brasileira, tomando por referência os estudos de anatomia e fisiologia.
- 16) No advento do capitalismo, no Brasil, os exercícios físicos ganharam espaço nas escolas brasileiras, sendo utilizados para disciplinar o corpo e a moral.

**Questão 17**

Assinale o que for **correto** em relação aos Jogos Olímpicos.

- 01) Na Grécia do séc. VI a.C., período áureo dos Jogos Olímpicos, as manifestações atléticas valorizavam os corpos perfeitos e vigorosos.
- 02) O Movimento Olímpico idealizado pelo Barão Pierre de Coubertin pautou-se no valor da competição esportiva, tendo o valor educativo do esporte como aspecto secundário.
- 04) Os ritos e símbolos olímpicos foram criados por Pierre de Coubertin para aproximar as manifestações esportivas de um imaginário heroico e agonístico que contribuiria para fazer emergir o ideal olímpico criado por ele.
- 08) A juventude grega treinava nos *Paideia*, ginásios utilizados para competir nas várias edições dos jogos públicos, e não destinados às atividades físicas de manutenção da saúde.
- 16) No século XIX, observa-se a proliferação de organizações de cunho internacionalista que tinham como principal objetivo resolver conflitos sem a utilização de armas. A competição esportiva contribuiu com esse processo, pois era uma forma racionalizada de conflito sem uso da violência.

**Questão 18**

Existem evidências que correlacionam o exercício físico ao controle do peso corporal. Sobre essas evidências, assinale o que for **correto**.

- 01) Embora o exercício físico possa influenciar o gasto calórico diário, ele não é um mecanismo isolado que determina a perda ou manutenção do peso corporal, uma vez que, entre outros fatores, o indivíduo obeso não é capaz de gastar um número significativo de calorias em uma única sessão de exercício porque seu peso e seu condicionamento físico limitam a duração e a intensidade desejadas em uma sessão de exercício.
- 02) O exercício físico influencia sistematicamente a ingestão calórica, pois há indícios importantes de que o exercício pode, de fato, estar associado ao decréscimo da ingestão alimentar ou, pelo menos, a uma melhor aderência ao nível calórico prescrito.
- 04) Em pessoas com sobrepeso, a ingestão calórica é menor, e mecanismos fisiológicos e psicológicos estão envolvidos na mediação entre o exercício físico e a ingestão calórica.
- 08) O exercício físico, associado a uma alimentação adequada, leva a uma maior perda de gordura corporal e ao aumento da massa magra, o que proporciona aumento da taxa metabólica basal.
- 16) O exercício físico tem pouca ou nenhuma relação com a sensação de bem-estar, pois ao se tratar de ansiedade ou de depressão, que são variáveis relacionadas ao bem-estar, deve-se pensar em medidas terapêuticas, lançando mão de instrumentos da psicologia comportamental.

**Questão 19**

“A disciplina de Educação Física tem, entre outros, o objetivo de promover experiências significativas no tempo e no espaço, de modo que o lazer se torne um dos elementos articuladores do trabalho pedagógico. Por meio dele, os alunos irão refletir e discutir diferentes formas de lazer em distintos grupos sociais, em suas vidas, na vida das famílias, das comunidades culturais, e a maneira como cada um deseja e consegue ocupar seu tempo disponível”. (PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação do Paraná. *Diretrizes curriculares da educação básica*. Educação Física. Curitiba: SEED, 2008, p. 59).

Considerando o lazer como parte da formação humana em sociedade e como conhecimento a ser tematizado nas aulas de Educação Física, marque o que for **correto**.

- 01) O tempo que o indivíduo possui fora da esfera do trabalho constitui um tempo de lazer.
- 02) A ação de não fazer nada no tempo livre pode ser considerada uma opção de lazer.

- 04) Como o lazer constitui espaço do não trabalho, o tempo gasto com preparação pessoal (higienizar-se, trocar de roupa) e com transporte diário até o local de trabalho é considerado disponível para o lazer.
- 08) A educação para o lazer não ocorre na escola, uma vez que ela faz parte de uma formação geral do indivíduo, que deve ocorrer no tempo/espaço fora das obrigações escolares.
- 16) Valores como desordem, improdutividade e perda de tempo eram atribuídos ao tempo do não trabalho, no final do século XIX e início do século XX, pois era necessário eliminar experiências que não respeitassem a ordem e a disciplina próprias da lógica capitalista.

**Questão 20**

O conceito de promoção da saúde tem sido debatido na Educação Física. Sobre esse assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A promoção da saúde é um processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo a maior participação da população no controle desse processo. Para isso, é necessário que os indivíduos consigam identificar suas necessidades e aspirações e, se necessário, modificar favoravelmente o ambiente que os cerca.
- 02) O entendimento conceitual de promoção da saúde pode ser agrupado em dois grandes conjuntos: o primeiro está relacionado à mudança de comportamentos individuais e o segundo conjunto, aos determinantes gerais das condições de vida, como saneamento básico, habitação, renda, entre outros aspectos.
- 04) Para a concretização de políticas de promoção da saúde não é necessário contemplar iniciativas no campo da educação em saúde, que têm finalidades distintas.
- 08) O modelo biomédico, centrado na doença, na prescrição de remédio e em ações individuais, é um instrumento genuíno da promoção da saúde que deve ser valorizado e aperfeiçoado com vistas à saúde populacional.
- 16) A promoção da saúde, na área de Educação Física, precisa ser melhor debatida a fim de que seu entendimento seja ampliado, possibilitando propostas inovadoras e que contribuam para o avanço de implementações de políticas públicas.