

VESTIBULAR VERÃO 2012 UEM



Prova 3 – Educação Física

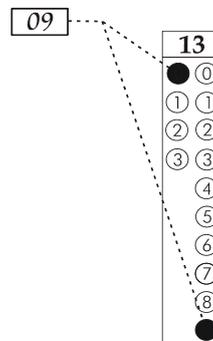
QUESTÕES OBJETIVAS

Nº DE ORDEM:
NOME DO CANDIDATO:

Nº DE INSCRIÇÃO:

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 o 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.



Corte na linha pontilhada.

RASCUNHO PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS – PROVA 3 – VERÃO 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 02

Sobre a história da educação física no Brasil, marque o que for **correto**.

- 01) A educação física, nas primeiras décadas do século XX, constituiu-se como campo autônomo de conhecimento, descartando qualquer corrente de pensamento filosófico, médico e político que viesse a destituí-la de suas características e finalidades.
- 02) A educação física importou modelos de práticas corporais, como os sistemas ginásticos alemão, sueco e francês, nas décadas de 1910 e 1920, bem como o método desportivo generalizado, nas décadas de 1950 e 1960.
- 04) Na década de 1970, o governo militar visualizou a educação física como área que poderia contribuir com o fortalecimento do nacionalismo, com a segurança nacional e com a formação de um exército constituído por juventude forte e saudável.
- 08) O uso que se fez da seleção brasileira de futebol, na Copa do Mundo de 1970, foi um marco da utilização do esporte para fins políticos.
- 16) Na década de 1980, observou-se a piora da aptidão física da população urbana – devido aos escassos investimentos da iniciativa privada na organização esportiva, na formação de profissionais de educação física – bem como a desconsideração do esporte de massa em função da valorização do esporte de elite.

Questão 01

Sobre práticas corporais, deficiência, diversidade étnico-racial e de gênero, responda o que for **correto**.

- 01) Práticas corporais pautadas em valores preestabelecidos de beleza, estética corporal, eficiência e desempenho são relevantes à adoção de padrões morais e estéticos para grande parte da população, que passa a adotá-los como referenciais de corpo e comportamento.
- 02) No Brasil, os esportes, as lutas, as danças, os jogos e as ginásticas – das mais variadas origens étnicas, sociais e regionais – integram o amplo patrimônio cultural a ser valorizado e desenvolvido de forma não preconceituosa ante os diferentes grupos étnicos e sociais.
- 04) A tendência de a educação física escolar privilegiar práticas corporais que supervalorizam o desempenho físico e esportivo (e que destacam as habilidades dos indivíduos) reforça o interesse dos alunos deficientes e dos tidos como “menos habilidosos” em participar das aulas, visando a transpor seus próprios limites.
- 08) Frases como “Ela joga bem; parece até homem jogando.” estão relacionadas a atitudes cotidianas, muitas vezes automáticas, pautadas em valores que enaltecem o gênero feminino por suas habilidades esportivas.
- 16) Trabalhar o folclore no contexto da educação física escolar – por meio de jogos, brincadeiras ou danças – é uma forma de problematizar o tema da diversidade cultural brasileira.

Questão 03

O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) está entre as doenças crônicas que mais atingem a população idosa. Sobre o assunto, responda o que for **correto**.

- 01) O envelhecimento está relacionado ao decréscimo da capacidade funcional e da diminuição da independência do idoso, no entanto não interfere na aptidão física.
- 02) Para o idoso com DM2, combater o sedentarismo é importante, mesmo sabendo que os exercícios físicos não apresentam muitos benefícios diretamente relacionados à atenuação do DM2.
- 04) Parece existir alta correlação entre DM2 e a prevalência de obesidade, o que pode levar a um quadro de resistência à insulina. Por isso, a dieta e o exercício físico, associados, são fundamentais para o controle do DM2.
- 08) Ao iniciar um programa de exercício físico, o diabético tipo 2 não necessita de avaliação médica rigorosa, pois somente em casos de complicações micro e macrovasculares é que o idoso corre algum risco nessa prática.
- 16) Existe elevada associação entre níveis inadequados do perfil lipídico e níveis glicêmicos alterados, o que indica a necessidade de intervenção com exercício físico, a fim de restabelecer o controle metabólico.

Questão 04

*Se uma mansão e um carro gringo é o que te atrai
Se um videoclipe do "Twister" te distrai
Tão bom fingir que a vida é assim
Só lazer, paz e amor pode crê.*

(Extraído da música *Só Lazer*, de Charlie Brown Jr. Disponível em: <http://letras.mus.br/charlie-brown-jr/45048/>. Acesso em: 25/08/2012, às 10h30min)

Considerando o trecho da música e as problemáticas que tocam o esporte e o lazer no Brasil, assinale o que for **correto**.

- 01) Se a vivência do lazer, no cotidiano social contemporâneo brasileiro, está diretamente relacionada ao poder econômico, é possível afirmar que é preciso necessariamente ter dinheiro para se ter lazer.
- 02) O lazer, ao contrário do esporte e da educação, não se constitui como direito social, uma vez que não se encontra assegurado na Constituição Brasileira.
- 04) Por estar diretamente relacionado ao prazer e à diversão, o lazer não é pensado como ação educativa que promove atitudes de reflexão nas pessoas que dele usufruem.
- 08) A mídia contribui para legitimar e reforçar o discurso corrente no Brasil de que "esporte e lazer promovem qualidade de vida", valorizando a disseminação de uma perspectiva instrumental, utilitária e compensatória dessas práticas.
- 16) Esporte e lazer são temas utilizados no Brasil em discurso oficial e também em campanhas eleitorais como meios de promoção da inclusão social e de afastar os indivíduos das drogas e da violência, como se isso, isoladamente, tivesse o poder mágico de resolver as mazelas sociais.

Questão 05

Sobre lazer e tempo livre, marque o que for **incorreto**.

- 01) O lazer é uma construção social sujeita à valoração e à mudança, conforme os padrões normativos elaborados ao longo do tempo por uma coletividade.
- 02) O desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos não é objetivado pelo lazer, uma vez que seu intuito é oportunizar às pessoas momentos de prazer em uma sociedade que valoriza o ócio.
- 04) Na Grécia Antiga, era permitido tanto ao escravo quanto à elite desenvolver-se espiritualmente.
- 08) Com a Reforma Protestante, o Renascimento, o desenvolvimento da burguesia como classe e o amadurecimento do pensamento liberal, houve manifestações contrárias aos privilégios da classe ociosa, valorizando-se o acúmulo de riquezas pelo trabalho (virtude), em contraposição ao ócio e aos prazeres lúdicos, percebidos como atraso (vícios).
- 16) O tempo de não trabalho foi considerado o maior inimigo do trabalho no momento de desenvolvimento da burguesia e da Reforma Protestante, cujas ideias disseminadas foram: “O trabalho enobrece o homem; o ócio, não”.

Questão 06

O livro didático da Educação Física do Estado do Paraná traz como capa a pintura em tela “Jogos Infantis”, de Pieter Brueghel, a qual retrata situações da vida cotidiana flamenga do século XVI em meio a inúmeros jogos, representando denso estudo antropológico da cultura lúdica da época. A impressão dessa obra de arte na capa desse livro didático é um exemplo de que o jogo e o lúdico são elementos constituintes das preocupações didático-investigativas em educação física. Sobre o jogo e o lúdico e suas dimensões histórico-sociais, marque o que for **correto**.

- 01) O jogo está relacionado a uma pré-disposição ao divertimento, caracterizando-se pela inexistência da obrigatoriedade de participação.
- 02) Mesmo sendo o jogo um fenômeno social, não se observa, historicamente, integração entre atividades de trabalho e atividades de jogo, ou seja, entre jogo e atividades de produção.
- 04) No Império Romano, as castas privilegiadas desprezavam o trabalho manual e participavam dos jogos como ocupação nobre enquanto descansavam da guerra.
- 08) No século XVI, somente crianças participavam de brincadeiras e jogos, uma vez que os adultos se ocupavam das atividades laborais.
- 16) No século XVIII, a classe dominante condenava atividades populares como os jogos, pois viam neles uma ameaça à ordem imposta pelo modo de produção capitalista.

Questão 07

Dança e ginástica apresentam inúmeras interfaces, sobretudo porque se constituem como possibilidades estético-expressivas do corpo. A esse respeito, assinale o que for **correto**.

- 01) Para a prática da dança e da ginástica, nem sempre é necessário utilizar movimentos pré-estabelecidos, embora seja importante conhecê-los e experimentá-los.
- 02) Ao realizar práticas de dança e ginástica, o corpo revela uma narrativa simbólica e culturalmente construída que não pode ser decifrada.
- 04) Reconhecer dificuldades, enfrentar medos, vergonha, machismo e falta de coordenação são alguns dos desafios a serem superados na experiência com dança e ginástica.
- 08) Dança e ginástica são tratadas mercadologicamente quando utilizadas pelos meios de comunicação de massa como produtos que atraem o público para consumi-las.
- 16) No intuito de contribuir com o surgimento de atletas de ginástica e de dança, é necessário que o rendimento técnico e a perfeição do gesto sejam trabalhados e aprimorados no contexto escolar, local que possibilitará a formação técnica de excelência no campo esportivo.

Questão 08

Assinale o que for **correto** em relação à prática de modalidades esportivas.

- 01) Dominar diferentes técnicas e elementos táticos é condição suficiente para o pleno conhecimento de uma modalidade esportiva – seja ela individual, seja ela coletiva.
- 02) Um dos princípios a serem respeitados no ensino de esportes com crianças e jovens é o desenvolvimento de uma base sólida do repertório de movimentos que possa ocorrer simultaneamente à especialização em um esporte particular.
- 04) Diferenças entre homens e mulheres persistem em experiências esportivas e estão relacionadas a oportunidades, orientação psicológica, encorajamento e instrução para participar do esporte.
- 08) O respeito aos períodos sensíveis do desenvolvimento humano é um aspecto a ser considerado no processo de aprendizagem dos esportes individuais e coletivos.
- 16) O fato de se iniciar cedo uma modalidade esportiva não garante o êxito nessa prática, se não forem considerados os interesses, as necessidades e as capacidades dos praticantes.

Questão 09

“PREFIRO VER o Brasil melhor no IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) do que ganhar mais medalhas. De qualquer maneira, se quiser evoluir, em todas as áreas, incluindo o esporte, será necessário diminuir as patotas, a pernicioso relação de troca de favores e colocar os mais bem preparados e mais dignos nos cargos estratégicos” (TOSTÃO. Pior do que pensava. *Folha de S. Paulo*, Esporte D3, 15 ago. 2012). Com base nesse texto e na participação do Brasil nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, marque o que for **correto**.

- 01) Apesar de ter alcançado recorde de pódios em Jogos Olímpicos, com 17 medalhas (três de ouro, cinco de prata e nove de bronze), o Brasil terminou a competição distante das primeiras colocações do ranking geral, o que aponta para a necessidade de o país rever suas ações, suas metas e seus investimentos no campo esportivo.
- 02) Em Londres, o Brasil conquistou o primeiro ouro olímpico do judô feminino, o primeiro ouro olímpico da ginástica artística masculina e a primeira medalha (bronze) do pentatlo moderno feminino.
- 04) A perda da medalha de ouro no vôlei masculino do Brasil para a seleção húngara deve-se à mudança estratégica de posição de jogadores em quadra, realizada pelo técnico da equipe adversária.
- 08) O atletismo brasileiro não teve nenhum atleta no pódio com a realização dos Jogos Olímpicos de Londres 2012, ao contrário dos Jogos Olímpicos de Pequim, em que teve medalhistas.
- 16) Embora haja necessidade de ampliação dos investimentos no campo esportivo, a participação do Brasil nos Jogos Olímpicos de Londres 2012 foi marcada por avanços relativos à democratização dos recursos orçamentários, os quais foram repassados de modo igualitário para as diferentes modalidades esportivas.

Questão 10

Assinale o que for **correto** em relação aos Jogos Olímpicos de Londres 2012.

- 01) Na modalidade de Badminton, quatro duplas jogaram a última rodada da fase de grupos com o intuito de perder, e não de ganhar. Esse fato foi noticiado pela mídia como forma de valorização do *fair-play* nos Jogos Olímpicos, algo bastante esquecido em edições anteriores.
- 02) A modalidade de tênis de mesa contou com a participação de uma atleta polonesa com deficiência física, que competiu com os demais atletas, mesmo sem ter a mão direita e parte do antebraço.
- 04) Michael Phelps, atleta da modalidade de natação, foi sagrado como o atleta olímpico mais medalhado da história dos Jogos Olímpicos.
- 08) Sete jogadores da seleção espanhola de futebol masculino receberam cartão amarelo por faltarem ao *fair-play* no jogo com a seleção de Honduras.
- 16) As cerimônias festivas de abertura e encerramento dos Jogos Olímpicos de Londres, com variedade de expressões musicais, cênicas, dançantes, bem como de figurinos e tecnologia, foram tratadas com descaso pelos meios midiáticos pelo fato de não se caracterizarem como prática esportiva e competitiva, algo essencial ao espírito olímpico.

Questão 11

Na história da humanidade, o exercício físico e a ginástica passaram de recomendação médica, atrelada à ideia de eugenia da população, a uma busca pessoal por ajustar o próprio corpo aos padrões de beleza difundidos pela mídia. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Nas primeiras décadas do século XX, a prática de exercícios físicos para a mulher – como a ginástica – era considerada importante, pois fortaleceria o corpo daquelas que gerariam filhos fortes para servirem à nação, promovendo a eugenia no país. Entretanto nem todos os tipos de atividade física eram recomendados para o sexo feminino.
- 02) A partir do final da década de 1930, as revistas destinadas ao público feminino passaram a divulgar uma relação direta entre a prática de vários esportes e padrões ideais de beleza feminina.
- 04) A partir da década de 1970, a mulher conquistou a possibilidade de novas práticas corporais até então não recomendadas para o sexo feminino, como é o caso da musculação. Com isso, o público feminino pôde contar com esta “nova ginástica” – em especial os treinos de força – como possibilidade de tornar seu corpo cada vez mais próximo das imagens difundidas pela propaganda publicitária.
- 08) Nos últimos trinta anos, a mulher está inserida na cultura do *fitness*, tido como um conjunto de dispositivos que opera em torno da construção de uma representação de corpo que busca saúde e beleza, assim como bem-estar, qualidade de vida e vida saudável.
- 16) Na atualidade, as mulheres passam a ter corpos cada vez mais trabalhados e delineados. Para tanto, recorrem à prática da ginástica e de outros exercícios, assim como de todo o aparato que compõe a indústria contemporânea da beleza, a qual conta com cosméticos, cirurgias estéticas, dietas alimentares, entre outros recursos.

Questão 12

O MMA, sigla que em inglês significa Artes Marciais Misturadas, tem alcançado altos índices de popularidade. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O MMA possui um conjunto de regras bem rigorosas que o diferem do antigo vale tudo.
- 02) No conjunto de regras usadas no MMA, a utilização de luvas (que devem pesar entre 250 e 400 gramas) ganha destaque, mas requer a aprovação de uma comissão atlética. Entretanto o atleta pode abrir mão de utilizá-las.
- 04) Uma regra importante do MMA diz respeito ao peso do competidor, que pode variar entre o peso mosca (56,7 kg) e os superpesados (acima de 120 kg).
- 08) Com o combate em andamento, todas as ações e penalidades são avaliadas exclusivamente pelo árbitro dentro da área da luta.
- 16) Nas regras do MMA, existem muitos itens considerados faltas. No entanto o combate se caracteriza por uma grande liberdade de ação e golpes que podem ser decisivos no resultado, tais como: bater nos rins com os calcanhares, agarrar a clavícula e dar cabeçada.

Questão 13

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

- 01) Nas olimpíadas de Londres, realizadas em 2012, a seleção feminina de handebol do Brasil esteve sob o comando do técnico dinamarquês Mortean Souback e confirmou sua melhor campanha na história das olimpíadas.
- 02) O basquetebol tem como uma de suas características o contato físico, mas não é considerado um jogo violento, pois suas regras limitam algumas ações dos jogadores para evitar contatos mais rudes. Dentre elas, destaca-se que o número de faltas individuais permitido, para o jogo todo, é quatro.
- 04) Criado nos Estados Unidos, o voleibol surgiu com o objetivo de não oferecer contato físico entre os jogadores, para evitar lesões e permitir sua prática por pessoas com mais idade.
- 08) O rúgbi começou a ganhar espaço no mundo por meio das colônias espanholas, visto que, ao colonizar um território, os soldados espanhóis levavam consigo o novo esporte.
- 16) O tênis de mesa foi criado na China, no século XIX, como adaptação ao jogo de tênis de campo para o ambiente fechado.

Questão 14

O futebol é o esporte mais praticado no Brasil e apresenta características próprias. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O futebol e o rúgbi modernos originaram-se de um conjunto de jogos populares oriundos da Europa.
- 02) No Brasil, diferentemente de outros países da Europa, a introdução dessa prática esportiva se deu pela classe dos operários, que a inventou para ocupar suas poucas horas de folga do trabalho.
- 04) O futebol brasileiro consolidou-se como referência no mundo, sagrou-se campeão mundial em três ocasiões e, por isso, é considerado como o futebol mais competitivo do mundo.
- 08) O futebol no Brasil também é praticado pelas mulheres, e as jogadoras brasileiras têm conseguido bons resultados nas competições internacionais. Em 2007, foram vice-campeãs na Copa do Mundo e medalha de prata nas olimpíadas de 2004 e 2008.
- 16) O futebol possui apenas dezessete regras e caracteriza-se pela disputa entre duas equipes que se enfrentam com o objetivo de fazer o maior número de gols.

Questão 15

A preocupação com a beleza está intimamente associada à ideia de saúde. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A busca pela juventude e a ideia da imortalidade têm se apresentado como algo obsessivo que permeia o imaginário social, embora pautadas por poucos investimentos e técnicas de manutenção da beleza e da saúde.
- 02) Na atualidade, os corpos são delineados com músculos definidos e pouca gordura, os quais, na linguagem das academias, são conhecidos como “durinhos e sequinhos”. Essa ideia está vinculada a padrões de beleza feminina e masculina na mesma proporção.
- 04) Na busca pela beleza corporal, o enfrentamento da dor, do sofrimento e do sacrifício é visto como algo impossível de se superar. Por isso mesmo, os programas de exercício devem contemplar prioritariamente o conforto e a satisfação.
- 08) O apelo emocional à estética é recorrente nas aulas de ginástica de academia.
- 16) No discurso em prol do padrão estético, está presente a necessidade de privação, sobretudo para compensar os exageros que normalmente acontecem aos finais de semana, seja pelo excesso de comida, seja pela inatividade física.

Questão 16

A relação entre exercício físico e aptidão física e saúde é evidenciada no envelhecimento. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O envelhecimento é um processo natural e faz parte da vida do ser humano. No entanto o declínio fisiológico está associado ao sedentarismo que leva o organismo a passar por efeitos deletérios crônicos que agravam a condição de vida do idoso.
- 02) A atividade física sistemática aumenta ou mantém a aptidão física do idoso, tendo relação direta com o bem-estar e com a expectativa de vida.
- 04) A frequência na participação em programas de atividade física provoca, ao longo do tempo, efeitos importantes no organismo, como a melhora no sistema cardiovascular, nos níveis de força, na flexibilidade, na redução da adiposidade e no perfil lipídico.
- 08) Um dos agravantes do envelhecimento é que, por volta dos noventa anos de idade, há uma perda completa da capacidade de adaptação e resposta ao treinamento de força e resistência.
- 16) Um programa de atividade física deve ser direcionado unicamente à melhoria das capacidades físicas do idoso, uma vez que outros aspectos relacionados a esse programa – como por exemplo a interação – têm pouca importância porque requerem atenção de outras áreas do conhecimento.

Questão 17

A influência do exercício físico na qualidade de vida tem sido amplamente discutida por estudiosos da área da saúde. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A prática de exercícios físicos não deve ser considerada como importante pelos profissionais da saúde, uma vez que existem outras alternativas para a manutenção da saúde.
- 02) A ação do exercício físico sobre a saúde tem sido discutida sob dois aspectos: o primeiro diz respeito à sua influência nos quadros de morbidade e mortalidade; o segundo refere-se à importância de sua sistematização, a fim de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida.
- 04) É importante realçar os efeitos benéficos de um estilo ativo durante o envelhecimento, pois isso garante a manutenção da capacidade vital do indivíduo.
- 08) Em grupos de idosos, os aspectos motivacionais têm pouca ou nenhuma relação com os programas de exercício físico. Portanto estes devem primar unicamente pela rigidez e pelo controle dos parâmetros fisiológicos.
- 16) A qualidade de vida é um fator multidimensional, pois envolve sentimentos como felicidade, dignidade e cidadania.

Questão 18

O estilo de vida tem relação direta com a qualidade de vida. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O conjunto de padrões de conduta que caracteriza a maneira de viver de um indivíduo pode ser definido como estilo de vida e tem relação direta com as atitudes, os valores e as oportunidades presentes na vida das pessoas. Dentre essas atitudes, destaca-se a possibilidade de exercitar-se.
- 02) A atividade física tem papel de destaque entre as ações que fazem parte do estilo de vida. No entanto ela só pode ser utilizada como parâmetro para medir a qualidade de vida em grupos com elevado nível de aptidão física.
- 04) A atividade física praticada regularmente traz benefícios à saúde. Entretanto o sedentarismo, se associado a outros hábitos de vida, como por exemplo a alimentação e a qualidade do sono, pode beneficiar os padrões de saúde de um indivíduo.
- 08) A busca pela qualidade de vida por aqueles que praticam exercício físico em uma sociedade globalizada é um fenômeno sociocultural de múltiplos significados.
- 16) Os conceitos de melhora na qualidade de vida e bem-estar e a relação dessa temática com o exercício físico são amplamente difundidos.

Questão 19

Os hormônios são mecanismos reguladores que constituem a existência humana. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A irisina – hormônio descoberto recentemente – é produzida pelos músculos e atua nas células de gorduras.
- 02) Em estudos experimentais com camundongos, observou-se que, com a realização da prática de atividade física por mais de 21 dias, a irisina foi produzida em quantidade suficiente para otimizar a utilização das células de gorduras e aumentar a termogênese, o que indica a importância da prática do exercício físico na queima de gordura.
- 04) O hormônio grelina é produzido e secretado pelo estômago e tem como principal função inibir o apetite. Por isso, esse hormônio é fundamental no controle do peso corporal, principalmente se associado ao exercício físico.
- 08) O hormônio testosterona, tanto em homens como em mulheres, estimula a produção de músculos e ossos. No entanto, como no sexo masculino esse hormônio é produzido cerca de trinta vezes mais do que no feminino, ao agir no cérebro dos homens, promove a libido em maior intensidade, assim como maior ganho de massa muscular.
- 16) Uma boa qualidade de sono é garantida pelo contato com a luz solar diária, sobretudo na prática de exercício físico ao ar livre, uma vez que o hormônio melatonina (relacionado ao sono) é produzido e secretado na presença da luz solar.

Questão 20

Marque o que for **correto** em relação aos Jogos Paraolímpicos.

- 01) Os Jogos Paraolímpicos representam o maior evento esportivo mundial envolvendo pessoas com deficiência.
- 02) O acordo assinado pelo Comitê Olímpico Internacional e o Comitê Paralímpico Internacional garante que as cidades-sede gerenciem tanto os Jogos Olímpicos quanto os Paraolímpicos, promovendo a igualdade de acesso ao esporte a pessoas com e sem deficiência.
- 04) O primeiro evento esportivo exclusivo para pessoas com deficiência foi realizado na Inglaterra, com o intuito de prestigiar atletas de alto nível que se tornaram deficientes em função de traumatismos ou de cirurgias malsucedidas.
- 08) A cobertura dos Jogos Paraolímpicos pela mídia internacional é a mesma, se comparada à cobertura dos Jogos Olímpicos, haja vista a importância desses megaeventos esportivos.
- 16) Entre muitas cenas marcantes difundidas pela mídia durante os Jogos Paraolímpicos de Londres 2012, encontra-se a da velocista brasileira Terezinha Guilhermina, que, após a queda do atleta-guia no final dos 400 m, joga-se na pista do Estádio Olímpico, abrindo mão da disputa por pódio.