

Prova 3 – Educação Física

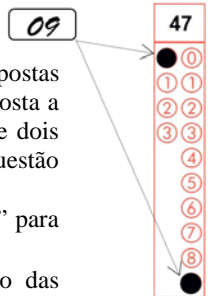
Nº DE ORDEM:

Nº DE INSCRIÇÃO:

NOME DO CANDIDATO:

INSTRUÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA

- Confira os campos Nº DE ORDEM, Nº DE INSCRIÇÃO e NOME DO CANDIDATO, que constam na etiqueta fixada em sua carteira.
- É proibido folhear o Caderno de Questões antes do sinal, às 9h.**
- Após o sinal, confira se este caderno contém 40 questões objetivas e/ou algum defeito de impressão/encadernação e verifique se as matérias correspondem àquelas relacionadas na etiqueta fixada em sua carteira. Qualquer problema avise imediatamente o fiscal.
- Durante a realização da prova é proibido o uso de dicionário, de calculadora eletrônica, bem como o uso de boné, de óculos com lentes escuras, de gorro, de turbante ou similares, de relógio, de celulares, de bips, de aparelhos de surdez, de MP3 *player* ou de aparelhos similares. É proibida ainda a consulta a qualquer material adicional.
- A comunicação ou o trânsito de qualquer material entre os candidatos é proibido. A comunicação, se necessária, somente poderá ser estabelecida por intermédio dos fiscais.
- No tempo destinado a esta prova (4 horas), está incluído o de preenchimento da Folha de Respostas.
- O tempo mínimo de permanência na sala é de duas horas e meia, após o início da prova. Ou seja, você só poderá deixar a sala de provas após as 11h30min.
- Preenchimento da Folha de Respostas: no caso de questão com apenas uma alternativa correta, lance na Folha de Respostas o número correspondente a essa alternativa correta. No caso de questão com mais de uma alternativa correta, a resposta a ser lançada corresponde à soma dessas alternativas corretas. Em qualquer caso o candidato deve preencher sempre dois alvéolos: um na coluna das dezenas e um na coluna das unidades, conforme o exemplo (do segundo caso) ao lado: questão 47, resposta 09, que corresponde à soma das alternativas corretas 01 e 08.
- ATENÇÃO:** não rabisque nem faça anotações sobre o código de barras da Folha de Respostas. Mantenha-o “limpo” para leitura óptica eficiente e segura.
- Se desejar ter acesso ao seu desempenho, transcreva as respostas deste caderno no “Rascunho para Anotação das Respostas” (nesta folha, abaixo) e destaque-o na linha pontilhada, para recebê-lo hoje, ao término da prova, no horário das 13h15min às 13h30min, mediante apresentação do documento de identificação. Após esse período o “Rascunho para Anotação das Respostas” não será devolvido.
- Ao término da prova, levante o braço e aguarde atendimento. Entregue ao fiscal este caderno, a Folha de Respostas e o Rascunho para Anotação das Respostas.
- A desobediência a qualquer uma das determinações dos fiscais poderá implicar a anulação da sua prova.
- São de responsabilidade única do candidato a leitura e a conferência de todas as informações contidas neste Caderno de Questões e na Folha de Respostas.



Corte na linha pontilhada.

RASCUNHO PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS – PROVA 3 – VERÃO 2018

Nº DE ORDEM:

NOME:

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

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



UEM – Comissão Central do Vestibular Unificado

EDUCAÇÃO FÍSICA

Questão 01

Sobre a capoeira, patrimônio da cultura corporal brasileira, assinale o que for **correto**.

- 01) A defesa de que nasceu no Brasil firma-se no fato de que, no continente africano e em outros países que receberam escravos desse continente não existe manifestação alguma que se assemelhe a ela.
- 02) No jogo de capoeira, cocorinha, negativa e role são movimentos defensivos diretos.
- 04) Nasceu como luta de libertação dos escravos na época da colonização brasileira, sobreviveu em ruas e em praças, foi perseguida e considerada crime no Código Penal de 1890.
- 08) Foi institucionalizada como modalidade esportiva na década de 1970 pelo Conselho Nacional de Desportos e atualmente é praticada em mais de 130 países.
- 16) Ponteira, martelo, chapa e benção são considerados movimentos defensivos.

Questão 02

As brincadeiras e os jogos são considerados elementos importantes na educação e na educação física escolar. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O jogo tradicional infantil, por ser elemento folclórico, assume características de anonimato, tradicionalidade, transmissão oral, conservação, mudança e universalidade. A origem desse tipo de jogo é desconhecida, e seus criadores são anônimos.
- 02) No Renascimento são reabilitados os exercícios físicos banidos na Idade Média, como exercícios de barra, corridas, golfe, jogos de bola. A esses jogos são acrescentados os de espírito, a exemplo do baralho, que nessa época adquire o estatuto de jogo educativo pelas mãos do padre franciscano Thomas Murner.
- 04) O trabalho com brincadeiras e jogos é de relevância para o desenvolvimento do ser humano, porque, a partir dessas atividades, o indivíduo estabelece conexões entre o imaginário e o simbólico.
- 08) Cadeira livre, salve-se com um abraço, olhos de águia, tato contato são classificados como jogos dramáticos.
- 16) Dama, trilha, resta um e xadrez são classificados como jogos e brincadeiras populares.

Questão 03

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

- 01) Na ginástica rítmica feminina há provas individuais e em conjunto, que podem ser realizadas com os seguintes aparelhos: corda, aros, bastões e maçãs.
- 02) A atual ginástica artística, modalidade que compõe o programa dos Jogos Olímpicos desde a primeira edição da era moderna, teve influência dos métodos e dos aparelhos que foram improvisados em árvores e utilizados por Johann-Friedrich-Ludwig-Jahn para fins militares, na Alemanha, no século XIX.
- 04) O trampolim acrobático (cama elástica), aparelho que faz parte da modalidade esportiva ginástica de trampolim, foi criado pelo americano George Nissen, na década de 1930. Nissen, junto com Larry Griswold, difundiu a modalidade nos Estados Unidos.
- 08) O trampolim acrobático competitivo foi inicialmente divulgado no Brasil na década de 1970, no estado de São Paulo, por José Martins Oliveira Filho.
- 16) A ginástica artística feminina é realizada em seis aparelhos: solo, cavalo com alças, argolas, mesa de salto, paralelas simétricas e barra fixa.

Questão 04

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

- 01) A dança é manifestação da cultura corporal, responsável por tratar o corpo e suas expressões artísticas, estéticas, criativas e técnicas a partir de diferentes modalidades: danças folclóricas, danças de rua, danças de salão, danças clássicas, entre outras.
- 02) Há registros de danças datados do período paleolítico superior. Neles, informa-se que a dança apresentava características animais, tais como passos e movimentos de acasalamento; havia também danças ao redor de fogueiras que representavam o sol, e danças que imitavam o trovão para trazer chuva.
- 04) *Break*, *house*, *popping* e *ragga* são classificadas como danças criativas.
- 08) O ensino da dança na escola pode abordar elementos centrais para a compreensão da heterogeneidade étnica e cultural da sociedade brasileira, os quais estão presentes nas manifestações dançantes. Essa diversidade se mostra nas muitas danças presentes no território nacional.
- 16) Cuá fubá, andorinha, desfeiteira, pezinho e balaio são dançadas em rodas circulares e são características da cultura popular da região Centro-Oeste do Brasil.

Questão 05

Sobre Educação Física e suas relações com lazer e tempo livre, assinale o que for **correto**.

- 01) Na educação física brasileira há um consenso entre a área biológica e a área sociocultural sobre o significado de lazer passivo, definido como práticas com baixo gasto de esforço corporal.
- 02) Trabalhar a questão do lazer nas aulas de educação física escolar pode contribuir para que o aluno tenha uma apropriação crítica e criativa de seu tempo livre por meio da interiorização do conhecimento.
- 04) O lazer está previsto como um direito social na Declaração Universal dos Direitos Humanos e na Constituição Federal do Brasil.
- 08) A ideia do lazer ativo tem por base o funcionalismo e surge a partir da sociedade industrial, visando contribuir para a inserção produtiva do trabalhador na sociedade. Nesse contexto, a função do lazer é enfrentar o crescimento das doenças crônico-degenerativas, fenômeno característico de sociedades industrializadas.
- 16) A discussão e a vivência do lazer foram profundamente alteradas no decorrer do século XX. O lazer passou a ser visto e disseminado pelos meios de comunicação de massa como um bem de consumo que impulsiona um mercado promissor na sociedade.

Questão 06

Sobre gênero, mulheres e práticas corporais e esportivas, assinale o que for **correto**.

- 01) As incursões das mulheres no mundo esportivo questionaram e romperam mitos, como os de fragilidade e de perda da feminilidade, os quais indicavam que o esporte não era um espaço para mulheres.
- 02) As primeiras inserções das mulheres brasileiras no mundo dos esportes passaram a acontecer a partir da metade do século XX.
- 04) Na atualidade, verifica-se um movimento de empoderamento das mulheres por intermédio de sua inserção em práticas esportivas consideradas masculinas.
- 08) As relações de poder entre homens e mulheres no campo esportivo têm se configurado de forma equilibrada, em posições e acessos para ambos os gêneros.
- 16) A ginástica rítmica surge e consolida a presença da mulher no universo gímnico competitivo, mas para isso assume princípios de feminilidade socialmente aceitos. Nessa modalidade competitiva, os movimentos fluentes e a dinâmica dos movimentos rítmicos sobrepõem os movimentos de força considerados masculinos.

Questão 07

Sobre hábitos saudáveis, como atividade física e boa nutrição, assinale o que for **correto**.

- 01) Os exercícios anaeróbicos reduzem a complacência da artéria carótida relacionada à idade em mulheres em uso de terapia hormonal, aumentando o óxido nítrico no endotélio vascular e reduzindo o fator constrictor endotelial.
- 02) A perda de peso é mais efetiva quando ela se associa à redução de calorias e à atividade física. Uma pessoa pode perder aproximadamente 25% de sua massa corporal e 75% de sua gordura somente com redução de calorias, mas, em combinação com atividade física, a perda de gordura é de 98%.
- 04) A prática de atividade física contribui para o aumento da taxa metabólica basal, que pode permanecer alta de 6 a 24 horas depois de uma sessão de exercício físico com duração de 30 minutos.
- 08) Durante o exercício físico há elevação da frequência cardíaca. A indicação é que, durante o exercício, ela permaneça entre 30% e 60% da frequência cardíaca máxima.
- 16) A prática regular de atividade física reduz os sintomas menopausais (ondas de calor, suores noturnos, estado psicológico alterado) e melhora a qualidade de vida no climatério.

Questão 08

Sobre dança e Educação Física, assinale o que for **correto**.

- 01) No Brasil a difusão do *funk* e do *hip hop*, classificados como danças, remonta à década de 1990, quando da proliferação dos chamados “bailes *black*” nas periferias dos grandes centros urbanos.
- 02) O *rap* é considerado um movimento que envolve elementos distintos: o *hip hop*, o *break* e o *graffiti*.
- 04) Reproduzir as danças veiculadas pela mídia, sem análises e contextualizações na educação física escolar, é um risco, pois as crianças tendem a imitar os adultos em danças com características eróticas e pornográficas, o que pode comprometer o bom desenvolvimento dos alunos.
- 08) Para os jovens, a dimensão simbólica expressa nos comportamentos e nas atitudes apresenta-se como a principal e mais visível forma de eles se posicionarem diante de si mesmos e da sociedade. Esse fenômeno é observado nas ruas, nas escolas ou em espaços de agregação juvenil, onde os jovens se reúnem em torno de diferentes expressões culturais, a exemplo da dança.
- 16) O *hip hop* e o *funk* são dois estilos de música e de dança que possuem a mesma origem, a música negra americana. O *funk* sofreu um processo de comercialização, com a remoção de sua base cultural, tornando-se mais aceito pelo grande público.

Questão 09

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

- 01) No início do século XXI a mulher molda seu corpo como quer, por meio de exercício físico, de cirurgia plástica, de alimentação consciente; intensificam-se os implantes de silicone e a lipoescultura.
- 02) O fator econômico influencia de maneira importante a imagem corporal do indivíduo. Na classe alta, cultua-se a ideia de corpo agradável e saudável quando magro, moldado com ginástica para que seja belo; na classe média há uma insatisfação constante com o corpo e a preocupação em atingir algo próximo do ideal corporal da classe alta; a classe baixa vê o corpo belo e saudável como o corpo grande e forte, relacionando-o com a força para o trabalho.
- 04) Na atualidade a mídia divulga um padrão corporal de beleza que privilegia a diversidade racial encontrada no Brasil.
- 08) Na década de 1940, com um padrão influenciado pelo cinema, o corpo belo é o corpo mais volumoso e curvilíneo; na década de 1950 a mulher permanece ultrafeminina, com a valorização de um corpo com mais volume, mas com a cintura bem pequena.
- 16) Da Idade Média até o final do século XIX, valorizava-se o corpo feminino mais magro, mais masculino; quem tinha seios e quadris largos procurava escondê-los; as mulheres buscavam no exercício físico uma forma de alcançar esse padrão corporal.

Questão 10

Sobre adaptações e ajustes anatomofisiológicos provocados pelo exercício físico e pela atividade física, assinale o que for **correto**.

- 01) A perda súbita da consciência ou desmaio é específica do mergulho livre e costuma ocorrer em mergulhadores que tentam prolongar a duração do mergulho além dos limites razoáveis. Isso ocorre devido a uma redução crítica no oxigênio, ao aumento no dióxido de carbono ou ao efeito combinado desses dois fatores.
- 02) Em exposição aguda à altitude, há uma rápida defesa do organismo; portanto, durante os exercícios submáximo e máximo, a ventilação pulmonar é a mesma em altitude ou ao nível do mar.
- 04) Exercitar-se em um ambiente quente e úmido ou sob condições de frio extremo impõe um estresse térmico intenso. É necessário que ocorram ajustes fisiológicos imediatos e adaptações no organismo para que o indivíduo permaneça em condições estáveis.
- 08) O exercício de força, aquele destinado a fortalecer os músculos, também tem como efeito a redução da velocidade de movimento e da flexibilidade.
- 16) A intensidade do exercício é o fator mais importante na seleção da carga de trabalho muscular. Em uma maratona, por exemplo, correr 42km depende de uma correta suplementação de oxigênio, e isso só é possível a partir de um controle adequado da intensidade que se impõe ao longo da prova.

Questão 11

Os *e-sports* (esportes eletrônicos) caracterizam-se como um tipo de jogo digital mais competitivo e organizado de forma profissional. Sobre os *e-sports*, assinale o que for **correto**.

- 01) Apesar do nome, não podem ser classificados como esporte, pois a dimensão física da atividade é diminuta.
- 02) Primam pela profissionalização do ato de jogar, seja por meio da obtenção de remunerações, pela organização de competições com prêmios monetários, seja pela forma profissional como os jogadores encaram os jogos digitais.
- 04) Envolvem apenas os chamados *sport games*, como *Pro Evolution Soccer* (simulador de futebol) ou *Madden NFL* (futebol americano).
- 08) Tal como os esportes profissionais tradicionais, não englobam apenas os competidores e o jogo, mas também os espectadores, os fãs e as transmissões, que lhe conferem um *status* não só de atividade esportiva, mas também de indústria econômica.
- 16) No Parque Olímpico do Rio de Janeiro foi realizado o evento "Gamexp" no ano de 2018. A Arena Olímpica 1 recebeu uma etapa do Campeonato Brasileiro de *Just Dance*, que garante vaga para o campeonato mundial do jogo, a ser realizado no ano de 2019.

Questão 12

Sobre os Jogos Olímpicos da Era Moderna, assinale o que for **correto**.

- 01) Foram recriados por Pierre de Coubertin e tiveram sua primeira edição no ano de 1896.
- 02) As Olimpíadas modernas são o período de quatro anos em que ocorrem as edições dos Jogos Olímpicos; dividem-se em Jogos de Inverno e Jogos de Verão, alternando-se a cada dois anos.
- 04) Os Jogos Olímpicos de Antuérpia, realizados em 1950, marcaram a retomada dos Jogos Olímpicos após uma interrupção devido à Segunda Guerra Mundial.
- 08) A seleção norte-americana masculina de basquetebol, conhecida como *dream team*, utilizou os Jogos Olímpicos de 1984, em Los Angeles, para difundir ao mundo o campeonato norte-americano de basquetebol, a NBA.
- 16) Principais protagonistas da Guerra Fria, Estados Unidos e União Soviética, aliados durante a Segunda Guerra Mundial, envolveram-se no século XX em batalhas indiretas, inclusive nos Jogos Olímpicos, para a afirmação de superioridade de um regime político sobre o outro.

Questão 13

Um dos princípios do esporte é garantir a igualdade de condições nas disputas entre os oponentes. Sobre esse assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) No esporte, uma competição deve, por princípio, ser pautada pela igualdade de oportunidades, pelo desinteresse para além da competição em si, na qual vence o melhor, vence aquele que reúne mais competências, aquele que mais trabalhou para alcançar o resultado.
- 02) O princípio da igualdade é observado quando um atleta tem determinação por vencer a qualquer custo, e a instituição e a equipe que o cercam compartilham dos mesmos valores. Nesse sentido, admite-se o uso de *doping*, pois todos os competidores têm hoje o mesmo acesso aos fármacos que servem como *doping*.
- 04) O princípio do *fair play* no esporte comporta o uso de substâncias proibidas com finalidade de melhoria do desempenho esportivo.
- 08) Hoje os atletas competem orientados pelo princípio do amadorismo, fazendo que os interesses comerciais fiquem minimizados em relação ao princípio de igualdade de oportunidades.
- 16) Em relação ao uso de *doping* no esporte, a automanipulação hormonal é um meio eficaz para maximizar o rendimento em curtos espaços de tempo.

Questão 14

Sobre a brincadeira e o ato de brincar, assinale o que for **correto**.

- 01) Brincar sempre tem uma finalidade externa à brincadeira, ou seja, brinca-se com vistas ao desenvolvimento de uma série de aspectos do desenvolvimento infantil.
- 02) Brincar é uma ação natural e vivida pelo ser humano apenas em sua fase infantil; ocorre entre o indivíduo e o meio ambiente e favorece a experiência criativa.
- 04) A brincadeira favorece diretamente o processo de socialização e a aprendizagem de papéis sociais.
- 08) O brincar fisicamente ativo promove a prática de atividade física, auxiliando na prevenção do sedentarismo e de doenças associadas a ele.
- 16) A brincadeira pressupõe o uso concreto do brinquedo em um contexto no qual as crianças precisam do suporte material para desenvolver suas atividades.

Questão 15

A caminhada é uma das atividades físicas mais praticadas pela população adulta. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A caminhada é um dos tipos de atividade física mais praticado, principalmente por mulheres adultas durante o período de lazer.
- 02) Mulheres tendem a se envolver mais com atividades físicas relacionadas a serviços domésticos quando comparadas aos homens. Ir a supermercados ou a padarias, por exemplo, contribui para o deslocamento ativo e para o aumento da prática dessa modalidade.
- 04) Apesar de complexa, a caminhada está associada à manutenção e ao aprimoramento da condição básica de saúde dos indivíduos que a praticam.
- 08) Se praticada eventualmente, a caminhada pode auxiliar no controle de peso e da pressão arterial, melhorar a saúde mental e o humor, assim como reduzir o risco de doenças cardiovasculares.
- 16) Fatores ambientais como infraestrutura e segurança pública, ruas e calçadas pavimentadas e iluminadas, parques e ciclovias, somados a uma boa percepção de segurança, podem estimular o deslocamento ativo em forma de caminhada.

Questão 16

Assinale o que for **correto**.

- 01) Altos níveis de aptidão cardiorrespiratória e de aptidão muscular estão associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, a um maior risco de morte por doença coronariana, ao aumento da gordura abdominal e ao desenvolvimento de hipertensão arterial.
- 02) A prática regular de atividade física, particularmente de exercícios aeróbicos, é eficiente para reduzir a frequência cardíaca em repouso.
- 04) Respostas hormonais e nível de prática de atividade física são fatores que explicam porque mulheres apresentam maior percentual de gordura corporal em relação a homens.
- 08) Homens apresentam prevalência significativamente maior de inatividade física em comparação às mulheres.
- 16) Atividades físicas, especialmente anaeróbicas de intensidade elevada, contribuem para a melhoria do nível de aptidão cardiorrespiratória.

Questão 17

Estados físico, fisiológico e psicológico dos atletas à véspera de competições influenciam seu desempenho físico e competitivo. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Em modalidades de luta, exige-se que os atletas mantenham determinado peso corporal até as competições, utilizando estratégias como desidratação rápida e restrição de consumo alimentar. Essas práticas podem ocasionar estresses físico, fisiológico e psicológico, influenciando em seu desempenho competitivo.
- 02) O estresse crônico causado por treinamentos e competições pode causar síndromes que levam o atleta a perder a motivação, o prazer, a satisfação e o interesse pela prática do esporte.
- 04) Excesso de carga em treinamento e períodos inadequados de recuperação ao longo da temporada não têm efeitos significativos no desempenho competitivo de atletas.
- 08) Em relação ao volume de treinamento, indivíduos que treinam menos são mais propensos a ser acometidos por síndromes psicológicas.
- 16) Apesar de a diminuição de carga de treinamento às vésperas de competições ser fator cultural nas modalidades de luta, alcança-se a otimização do desempenho físico e competitivo sobretudo por meio da ampliação das cargas de treinamento nos dias próximos a competições.

Questão 18

Sobre a modalidade de basquetebol, assinale o que for **correto**.

- 01) O limite de tempo de 24 segundos para finalizar o ataque bem como o alvo de apenas 45 centímetros de diâmetro são elementos que tornam complexa a prática do basquetebol.
- 02) Um jogo oficial consiste em quatro períodos de 10 minutos cada, com intervalo de dois minutos entre cada período.
- 04) A assistência caracteriza-se como o último passe antes do arremesso convertido, desde que o arremessador realize uma ação imediata após a recepção do passe.
- 08) Um jogador, ao acumular cinco faltas cometidas, deve deixar a partida imediatamente, não podendo ser substituído por outro atleta.
- 16) A organização ofensiva de uma equipe por meio da realização de passes busca encontrar espaços livres na defesa adversária para ter condições mais favoráveis de arremesso.

Questão 19

As atividades físicas e esportivas são campos férteis para discussões acerca do gênero. Sobre a relação entre atividades físicas, esportes e gênero, assinale o que for **correto**.

- 01) Esportes tradicionais são percebidos como símbolos de feminilidade. Homens envolvidos com tais práticas são rotulados como sujeitos com desvio de identidade de gênero ou de orientação sexual.
- 02) Mulheres adolescentes envolvidas com a prática esportiva focam menos em seu corpo e na forma como são julgadas pelos outros e focam mais naquilo que seu corpo pode produzir em termos de desempenho físico.
- 04) Em geral as brincadeiras e os jogos dos meninos são mais cooperativos e acolhedores quando comparados aos das meninas, que são mais agressivos e competitivos.
- 08) Esportes reconhecidos como femininos, a exemplo da ginástica artística, geralmente estão mais próximos às artes e à estética, o que atrairia mais as mulheres.
- 16) O predomínio masculino em esportes de aventura pode ser justificado do ponto de vista de uma predisposição natural.

Questão 20

Sobre as lutas e seus correlatos esportes de combate, artes marciais e lutas corporais, assinale o que for **correto**.

- 01) Esportes de combate são modalidades que utilizam técnicas, táticas, estratégias de oposição e de imobilização, exclusão de determinado espaço (desequilíbrio do oponente para vencê-lo).
- 02) Judô, taekwondo, boxe, esgrima e vale-tudo são esportes que compõem o quadro de modalidades olímpicas.
- 04) Nas lutas, técnica é a capacidade do sujeito para coordenar a integração existente entre espaço, tempo e adversário, buscando romper o equilíbrio do oponente e atingir os objetivos específicos de cada modalidade.
- 08) As lutas corporais são classificadas em três categorias: elementos de curta distância, caracterizados pelo agarramento do adversário; média distância, cuja característica é o toque em direção ao oponente sem o uso de implementos; elementos de longa distância, que apresentam manuseio e domínio de implementos.
- 16) No processo de esportivização das lutas, as modalidades foram divididas em categorias de peso, idade, sexo, graduação, a fim de garantir condições de igualdade nas disputas.