



## Prova 3 – Educação Física

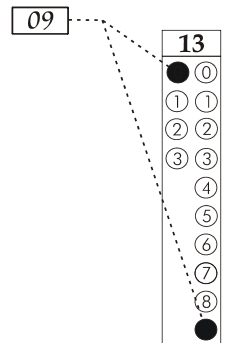
### QUESTÕES OBJETIVAS

**Nº DE ORDEM:**  
**NOME DO CANDIDATO:**

**Nº DE INSCRIÇÃO:**

### INSTRUÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA

- Confira os campos Nº DE ORDEM, Nº DE INSCRIÇÃO e NOME, conforme o que consta na etiqueta fixada em sua carteira.
- Confira se o número do gabarito deste caderno corresponde ao constante na etiqueta fixada em sua carteira. Se houver divergência, avise, imediatamente, o fiscal.
- É proibido folhear o Caderno de Provas antes do sinal, às 9 horas.**
- Após o sinal, confira se este caderno contém 20 questões objetivas e/ou qualquer tipo de defeito. Qualquer problema, avise, imediatamente, o fiscal.
- O tempo mínimo de permanência na sala é de 2 horas e 30 minutos após o início da resolução da prova.
- No tempo destinado a esta prova (4 horas), está incluso o de preenchimento da Folha de Respostas.
- 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).
- 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 original de identificação do candidato. Após esse período, não haverá devolução.
- 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.



Corte na linha pontilhada.

### RASCUNHO PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS – PROVA 3 – INVERNO 2013

**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 1**

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## Questão 01

A intensificação do debate sobre a relação entre saúde e prática esportiva pode ampliar o entendimento de como essa relação é capaz de favorecer a percepção ampliada sobre a qualidade de vida dos indivíduos. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A prática esportiva proporciona, em certa medida, qualidade de vida aos seus praticantes. Por isso, a Organização Mundial da Saúde tem incentivado sua regularidade ao longo da vida, entendendo que essa prática pode contribuir para melhores níveis de saúde em todas as idades.
- 02) O entendimento tradicional que associa a saúde à doença é um dos fatores que contribui para que a relação entre saúde e prática esportiva seja mais bem compreendida.
- 04) Um programa de exercício físico direcionado à melhoria das capacidades físicas do indivíduo provoca a diminuição dos efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento e favorece, ainda, o convívio social dos sujeitos, atuando na melhoria dos aspectos psicológicos, como ansiedade e depressão.
- 08) Formas de exercitar o corpo, antecessoras do esporte e praticadas em diferentes contextos históricos e em diferentes civilizações, foram instrumentalizadas para o cumprimento de finalidades do próprio ser humano e das atenções e dos cuidados dispensados com a saúde.
- 16) Apesar da prática esportiva e de outros exercícios físicos atuarem positivamente sobre os indicadores da aptidão física, a autovalorização, que é uma das dimensões psicológicas do indivíduo, tem sua importância diminuída.

## Questão 02

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

- 01) *Caiu no Poço*, *Bulica* e *Paulada ao Cântaro* são conteúdos que integram os jogos dramáticos.
- 02) O jogo, dependendo da forma como for realizado, pode servir para reforçar desigualdades sociais.
- 04) A partir do brincar, as crianças estabelecem conexões entre o imaginário e o simbólico; além disso, compreendem, relembram, contestam e dramatizam o mundo tal qual elas o percebem.
- 08) *Adoletá*, *Capelinha de Melão* e *Caranguejo* são conteúdos que integram as brincadeiras e as cantigas de roda.
- 16) Na história da humanidade, os brinquedos sempre foram construídos por fabricantes especializados.

## Questão 03

Sobre jogo, brincadeira e lazer, assinale o que for **correto**.

- 01) Novas formas de trabalho surgem como decorrência da sociedade industrial e, do mesmo modo, também surgem novas maneiras de não trabalho, a partir das quais se desenvolveram as atuais instituições de lazer.
- 02) As funções sociais do lazer possuem laços fortes com o trabalho na sociedade capitalista à medida que carregam uma herança funcionalista que dá sustentação ao modelo social de produção.
- 04) O jogo tem regras básicas, lógica pré-estabelecida e valores considerados importantes, porém não pode ser comparado à cidadania, pois ambos não possuem elementos comuns.
- 08) As políticas públicas relacionadas ao esporte e ao lazer alcançam o mesmo nível de importância e de investimento que ações voltadas aos grandes eventos esportivos (Jogos Pan-Americanos, Copa do Mundo de Futebol e Olimpíadas), uma vez que requerem grandes investimentos em praças e escolas, em equipamentos esportivos e em profissionais qualificados.
- 16) No jogo convencional, percebe-se que os que possuem mais habilidades, como o controle motor, são favorecidos em detrimento daqueles que não possuem os mesmos pré-requisitos motores. Esses últimos são excluídos por, simplesmente, não terem tido oportunidades de aprender como se joga, reproduzindo, assim, a própria exclusão do cidadão em outras esferas da vida.

**Questão 04**

Sobre padrão de beleza, de saúde e de performance, responda o que for **correto**.

- 01) Os meios de comunicação frequentemente orientam as pessoas sobre os problemas que a prática de exercícios físicos pode oferecer, sobretudo os relacionados a modificações nas articulações, nos tendões e na musculatura, deixando para segundo plano os benefícios advindos dessa prática.
- 02) Para que o nosso corpo esteja bem, basta adotar a prática regular de exercício físico ou de algum esporte.
- 04) Para reforçar a ideia de corpo ideal, há várias pessoas famosas, na mídia, que têm sua imagem intensa e constantemente veiculada como modelo de corpo perfeito. Com isso, pessoas procuram artifícios que possam operar milagres no corpo, a fim de obter contornos corporais ideais.
- 08) Na atualidade, os meios de comunicação expressam a ideia de valorização exagerada da juventude como modelo de sucesso que garante a felicidade. Além disso, sugerem que a juventude eterna possa ser alcançada por meio de exercícios físicos, cirurgias plásticas e/ou consumo de determinados produtos que prometem a obtenção de tal êxito.
- 16) A sociedade vê o ser humano e a sua força de trabalho como meio essencial para a produção, sendo a ginástica laboral utilizada como forma de contribuir para o aumento da eficiência e da produtividade e para a redução de faltas ao trabalho, fomentando o aumento dos lucros das empresas.

**Questão 05**

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

- 01) Deficiência e incapacidade são termos sinônimos, uma vez que resultam em limitações corporais que impedem o cumprimento ou o desempenho de um papel social.
- 02) A atividade física e a esportiva podem auxiliar crianças e jovens com deficiência congênita a conquistar autonomia e independência.
- 04) Até o início do século XX, era comum, nas escolas, que transtornos como déficit de atenção fossem tratados como falhas morais, cuja correção se dava com a aplicação de castigos de diversos tipos, inclusive físicos.
- 08) Vôlei sentado, *golbol* e *badminton* são exemplos de práticas esportivas adaptadas que respeitam as diferenças e indicam possibilidades de atuação de deficientes em atividades esportivas.
- 16) Cuidados com a saúde física, como prática de exercícios físicos rotineiros e dieta adequada, são essenciais para garantir a longevidade de pessoas com Síndrome de Down.

**Questão 06**

Marcel Mauss, antropólogo francês que viveu entre o final do século XIX e o início do século XX, relata, no capítulo intitulado *Técnicas Corporais*, como aprendeu a nadar: “Outrora nos ensinavam a mergulhar depois de ter aprendido a nadar. E quando nos ensinavam a mergulhar, nos diziam para fechar os olhos e depois abri-los dentro d’água. Hoje a técnica é inversa. Começa-se toda aprendizagem habituando a criança a ficar dentro d’água de olhos abertos.” (MAUSS, M. *Sociologia e antropologia*. São Paulo: Cosac Naify, 2003, p. 402). Sobre a técnica corporal da natação e sobre seu aprendizado, assinale o que for **correto**.

- 01) O aprendizado da natação é fácil e rápido, pois, no meio líquido, o praticante consegue passar por um processo progressivo de relaxamento.
- 02) O aprendizado da natação tem como objetivo principal possibilitar aos alunos um conjunto de habilidades que os levem a se deslocar de forma autônoma no meio aquático.
- 04) A natação é uma modalidade individual organizada por estilos e por provas. Os estilos são nado livre, nado de costas, nado de peito, nado borboleta e nado *medley*, que combina dois estilos: costas e peito.
- 08) Atualmente, o *crawl* é a única modalidade realizada nas provas de nado livre, pois é a forma de propulsão que apresenta melhor rendimento.
- 16) O nado borboleta começou a se modificar por meio do nado peito, a partir da década de 1930, e, somente em 1950, tornou-se um estilo próprio de competição.

**Questão 07**

A prática regular de atividade física apresenta efeitos benéficos em relação à prevenção da síndrome metabólica. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A síndrome metabólica é caracterizada pela presença de distúrbios metabólicos que envolvem hipertensão arterial, hiperinsulinemia, intolerância à glicose, obesidade central e dislipidemia, que aumentam de maneira considerável o risco cardiovascular.
- 02) A inatividade física e o baixo condicionamento físico têm sido considerados fatores de risco de morte, porém menos importantes do que outros fatores de risco, como o fumo, a dislipidemia e a hipertensão arterial.
- 04) Considerando haver relação direta entre atividade física e sensibilidade à insulina, é possível afirmar que atletas másteres demonstram ter, ao longo da vida, maior proteção à intolerância à glicose.
- 08) O efeito do exercício físico sobre a sensibilidade à insulina permanece de 12 a 48 horas após a sessão de exercício, mas volta a níveis normais depois de três a cinco dias, indicando, assim, que o exercício não é uma alternativa viável para o controle e para a prevenção da hiperinsulinemia.
- 16) A prática regular de atividade física é eficaz na diminuição do risco de desenvolver diabetes melito do tipo 2, sendo os homens beneficiados em relação às mulheres, nesse aspecto, por possuírem metabolismo mais ativo.

**Questão 08**

Ao nos reportarmos à temática atividade física e saúde, estabelecemos nexos entre causa e efeito. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) As recomendações da prática da atividade física na promoção da saúde estão cada vez mais presentes no cotidiano da população, especialmente a partir de profissionais da área inseridos nos meios de comunicação, os quais propõem a atividade física como meio para se manter uma vida saudável.
- 02) Tornar-se ativo já é suficiente para que o indivíduo sedentário alcance efeitos iniciais em relação à atividade física.
- 04) A prática de atividade física pode também trazer danos à saúde, especialmente quando ela é recomendada de forma massiva, sem considerar a individualidade.
- 08) Por mais que se tenham evidências científicas dos benefícios da atividade física para a saúde, algumas adaptações fisiológicas ganham destaque, como a melhora nos indicadores antropométricos, neuromotores e metabólicos. No entanto, faltam evidências científicas dos benefícios da atividade física sobre os aspectos psicológicos e sobre a saúde mental ao longo da vida.
- 16) O Colégio Americano de Medicina Esportiva indica que as aptidões cardiorrespiratória e muscular, bem como a flexibilidade, devem ser mantidas ou desenvolvidas a partir da quantidade e da qualidade do exercício físico, destacando que a pessoa com baixo nível de aptidão física isenta-se de qualquer limitação para seu desenvolvimento, podendo, inclusive, manter uma prática regular de exercícios em intensidades elevadas.

**Questão 09**

A dança é uma das formas mais antigas de expressão do ser humano, resultado das construções históricas e da diversidade cultural de diferentes povos. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Dança de salão, dança moderna, dança contemporânea e dança do ventre são modalidades de dança reconhecidas historicamente pela sociedade.
- 02) A prática da dança pode contribuir com o desenvolvimento de um sentido ampliado de saúde corporal em diferentes fases do desenvolvimento, como na adolescência, que é o período de maiores transformações corporais, psíquicas e sociais.
- 04) A arte dos *breakers* é o *free style*, que alcança sua maior visibilidade artística no momento do *Racha*, espécie de competição em que os dançarinos se desafiam, gerando a necessidade de incorporar ao movimento uma qualidade expressiva.
- 08) As primeiras representações de dança deram-se no campo do sagrado, sendo ligadas, portanto, a atos e a cerimônias. Posteriormente, foram reconhecidos laços entre danças guerreiras, rituais agrários e danças totêmicas.
- 16) A dança *Break*, da cultura *hip-hop*, teve origem nos bairros negros e latinos de Paris, na década de 1960.

**Questão 10**

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

- 01) Na ginástica rítmica e na ginástica acrobática, os ginastas executam os exercícios com aparelhos manuais.
- 02) Os fundamentos técnicos da ginástica aeróbica são compostos por sete passos básicos: marcha, corrida, polichinelo, chute alto, chute baixo, afundo (*lunge*) e elevação dos joelhos.
- 04) A ginástica acrobática e a ginástica rítmica são modalidades gímnicas exclusivamente femininas.
- 08) A ginástica geral também é conhecida mundialmente como ginástica estética de grupo.
- 16) Com a colonização alemã no Rio Grande do Sul, a ginástica artística foi introduzida no Brasil como alternativa de lazer para a população dessa região.

**Questão 11**

O esporte faz parte da cultura corporal, e seu entendimento histórico se faz necessário. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) No início do século XIX, o desenvolvimento da sociedade capitalista tornava cada vez mais profunda a divisão do trabalho e, conseqüentemente, a divisão entre as classes sociais. Nesse contexto, observa-se também o desenvolvimento do esporte a partir de interesses distintos, conforme a classe social.
- 02) No início do século XIX, as práticas desportivas não eram organizadas nem tinham regras rígidas, o que possibilitava refletir sobre a estrutura do esporte e contestá-la.
- 04) O futebol é o esporte de maior destaque no Brasil, tanto que já foi considerado o ópio do povo – uma espécie de contaminação da consciência crítica do ser humano.
- 08) A prática esportiva na escola e sua legitimação têm pouca relação com o desenvolvimento político e econômico da sociedade.
- 16) O futebol praticado na várzea e na rua por comunidades locais pode contribuir para a organização política dessas comunidades, bem como ter papel importante na superação de suas dificuldades, potencializando a intensificação de laços culturais próprios.

**Questão 12**

Considerando o contexto esportivo brasileiro e a mídia, assinale o que for **correto**.

- 01) Os Jogos Olímpicos e a Copa do Mundo de Futebol possuem visibilidade midiática mundial e grande interesse do público, especialmente por sua exposição intensa durante todos os dias de sua realização. Esse é um dos motivos que leva um país a se candidatar como sede desses eventos esportivos.
- 02) Os Jogos Olímpicos e a Copa do Mundo de Futebol são considerados megaeventos, cuja magnitude afeta economias inteiras e repercute especialmente na mídia local onde ocorrem esses eventos.
- 04) Na atualidade, é comum a associação entre esporte e espetáculo. Nesse sentido, as práticas esportivas tornaram-se um dos negócios mais rentáveis dentro da crescente economia do entretenimento, e a espetacularização é parte importante desse processo.
- 08) No campo comunicacional, é possível observar, ao mesmo tempo, dois eventos esportivos: o jogo jogado e o jogo convertido em produto midiático.
- 16) A construção do esporte espetáculo, como conhecemos hoje, recebeu pouca influência dos meios de comunicação de massa.

**Questão 13**

As lutas são práticas corporais que têm grande importância na cultura esportiva do Brasil. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Muay Thai quer dizer arte livre e caracteriza-se como arte marcial tailandesa, existente há mais de 2.000 anos, sendo conhecida no Brasil como Boxe Tailandês.
- 02) Muay Thai foi sempre muito popular na Tailândia, usado como forma de preparação militar, principalmente no período do Chin Jam, conhecido como Rei Leão, considerado um dos maiores lutadores de Muay Thai da história.
- 04) O Sumô, que é de origem oriental, tem estreita ligação com a cultura japonesa. Acredita-se que as primeiras lutas de Sumô foram dedicadas a deuses e eram realizadas juntamente com danças e com dramaturgia nos arredores de determinados templos.
- 08) O Jiu-Jitsu é uma luta de origem oriental, porém possui uma característica peculiar em relação a outras lutas, como Sumô e Muay Thai, pois quem primeiro desenvolveu os métodos de luta do Jiu-Jitsu foram colonizadores ingleses que, ao entrarem em contato com monges budistas e aderirem a sua cultura, começaram a lutar inspirados pelos princípios do budismo, surgindo daí o Jiu-Jitsu.
- 16) A luta olímpica é considerada a luta mais antiga de que se tem conhecimento, pois sua prática vem acontecendo de forma ininterrupta ao longo dos séculos.

**Questão 14**

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

- 01) Situações desiguais na prática de atividades corporais e esportivas, por vezes, podem ser encontradas entre meninos e meninas, negros, índios e brancos, ricos e pobres, pessoas com deficiência e sem deficiência. Logo estar atento a essas questões e ao contexto em que elas ocorrem pode auxiliar na promoção da inclusão, no acesso ao esporte e ao lazer e em sua permanência nessas práticas, haja vista que educar para a diversidade implica problematizar formas de discriminação e de preconceito que acontecem na prática do esporte e do lazer.
- 02) Por gênero, pode-se entender a condição social que leva as pessoas a se identificarem como masculinas ou como femininas, termo que se diferencia do conceito de sexo, usado para identificar as características anatômicas que distinguem os homens das mulheres, e vice-versa. Portanto, para além das diferenças biológicas, é preciso considerar as diferenças culturais e sociais que incidem, fortemente, no acesso e na permanência de meninos e de meninas em diferentes modalidades esportivas.
- 04) Pessoas com grande dificuldade motora e intelectual devem ser orientadas a não praticar esportes, sob pena de prejuízos ao seu organismo, uma vez que suas limitações passam a ser intensificadas.
- 08) A homofobia acontece geralmente em forma de brincadeiras, piadas, comentários e pode gerar o afastamento de jovens homossexuais das atividades esportivas, uma vez que eles, frequentemente, são alvo de práticas dessa natureza. Portanto, nas aulas de educação física, é importante que sejam discutidas questões sobre preconceito e exclusão.
- 16) O uso de cadeira de rodas impede a inclusão do cadeirante em atividades esportivas e de lazer, pois esse equipamento restringe sua participação no grupo social.

**Questão 15**

*O lazer é importante porque faz parte da vida  
É ato normal simples, é como respiração  
A humanidade precisa de liberdade e descanso  
Mas sempre valorizando a sua disposição  
Sem forçar a comadre a se divertir sem tesão.*

(Extraído da música *Lazer Racional*, de Carne Seca.  
Disponível em: <http://baboonrising.musicas.mus.br/letras/430055/>.  
Acesso em: 04/04/2013.)

Considerando as problemáticas que envolvem a educação física e suas relações com o lazer e com o tempo livre, assinale o que for **correto**.

- 01) No lazer, jovens criam e reforçam seus laços de identidade social; crianças, por meio da atividade lúdica, interpretam e ressignificam o mundo que as cerca; adultos tecem suas relações sociais e renovam valores e comportamentos que fundamentam os princípios éticos, estéticos e políticos que regem a sociedade. Portanto momentos de lazer podem ser considerados tempo e espaço de educação.
- 02) Com o desenvolvimento das cidades e do modo de vida urbano, o comércio expande-se e faz surgir uma série de serviços ligados aos divertimentos e à cultura lúdica que estão ao alcance das pessoas, independentemente da classe social e da classe econômica.
- 04) Em um contexto de acumulação flexível, de reformas trabalhista e previdenciária, o tempo livre dos trabalhadores está cada vez mais ameaçado.
- 08) Internet, *tablets*, telefones celulares, entre outros são recursos que marcam a busca do ser humano por mais tempo, embora, paradoxalmente, ele ocupe esse tempo disponível com mais atividades e afazeres.
- 16) Tempo livre é aquele que se refere às ações humanas, realizadas mediante a ocorrência de uma necessidade externa que faz o indivíduo se sentir no direito e no dever de sua realização.

**Questão 16**

Os jogos coletivos esportivizados, especialmente o handebol, possuem características próprias. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O handebol caracteriza-se pela oposição entre duas equipes, pela possibilidade de invasão de quadra, pela luta da posse de bola, pelos deslocamentos com e sem bola e pelos arremessos ao gol.
- 02) Os princípios relacionados à fase defensiva de jogo são a conservação da bola, a progressão em direção ao gol adversário e a marcação do gol.
- 04) O handebol é um jogo previsível, em que a maioria das ações realizadas pode ser treinada e aperfeiçoada, assim como as decisões podem ser automatizadas, visando à excelência de resultados.
- 08) A técnica, a compreensão tática e as capacidades físicas e psicológicas são componentes da estruturação do jogo.
- 16) As trajetórias são meios técnico-táticos ofensivos individuais caracterizados por deslocamentos efetuados pelos jogadores que não possuem a bola.

**Questão 17**

Os aspectos nutricionais fazem parte dos hábitos de vida considerados saudáveis e, nesse âmbito, o balanço energético é componente essencial. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O Século XX foi marcado pelo decréscimo significativo nas necessidades energéticas humanas e pelo aumento da obesidade, o que parece estar relacionado às mudanças no metabolismo energético decorrentes, entre outros fatores, da industrialização.
- 02) Um fator que tem influenciado o balanço energético total é o decréscimo do número de fumantes, uma vez que os cigarros inibem o sabor e o odor. Com isso, as pessoas que param de fumar correm o risco de aumentar sua ingestão calórica.
- 04) Com o avanço nos estudos da genética da obesidade, pode-se observar que as causas genéticas têm papel decisivo no aumento da obesidade.
- 08) O acréscimo da massa gorda é responsável por problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, resistência à insulina, diabetes melito e câncer.
- 16) As variações individuais de gordura corporal são causadas por fatores que não interagem, como os genéticos, os psicológicos, os nutricionais e os relacionados à atividade física.

**Questão 18**

Considerando a dança como um dos conhecimentos tematizados pela educação física, assinale o que for **correto**.

- 01) A dança é uma manifestação da cultura corporal que integra o universo das linguagens artísticas contemporâneas, compondo um denso registro de saberes, gestos, sentidos e significados que exprimem e permeiam a realidade complexa em que vivemos.
- 02) O senso comum traz a ideia de dança como atividade de características femininas, aspecto que contribui, muitas vezes, para a diminuição do interesse de meninos em se matricularem em turmas dessa manifestação cultural.
- 04) A dança, no contexto de uma sociedade pautada pela razão e por modelos de ciência, quando vista em oposição ao campo racional, é percebida como conhecimento inferior.
- 08) Na atualidade, a dança galga os espaços da indústria da diversão e, com o objetivo de alegria e de distração, contribui para reflexões na dimensão da arte e da educação.
- 16) A dança clássica reforça as expectativas da sociedade em relação às mulheres, uma vez que as lições sobre feminilidade, frequentemente aprendidas nessa manifestação cultural (silenciosas, obedientes, graciosas e bonitas), são as mesmas que as meninas aprendem em outros lugares.



**Questão 19**

Na atualidade, pessoas buscam academias de ginástica como espaço para a realização de práticas corporais. Sobre o assunto, responda o que for **correto**.

- 01) A insatisfação com o corpo leva a naturalizar diferentes maneiras de intervenção corporal, como a cirurgia plástica, especialmente quando a ginástica praticada em academias não consegue modificar determinadas partes do corpo.
- 02) Cada vez mais as academias de ginástica contribuem com o mercado da beleza e da boa forma, amparadas pelos avanços tecnológicos e pela mídia, que expõe o corpo feminino e reafirma a necessidade de cuidados específicos com a saúde.
- 04) A partir de meados da década de 1960, a ginástica aeróbica passa a ser a mola propulsora das academias, trazendo um novo estímulo para esse mercado.
- 08) No final da década de 1990, a *Body Systems* chega ao Brasil e implementa aulas de ginástica pré-coreografadas, provocando um impacto significativo no mercado, sobretudo na diversificação das modalidades e de outros produtos vendidos pelas academias. Assim, as academias de ginástica entram no contexto da acumulação flexível.
- 16) No Brasil, as academias de ginástica surgiram com a finalidade de *physical fitness*, ou aptidão física, caracterizada pela ênfase no condicionamento físico do indivíduo. Na atualidade, surgem academias com um novo conceito – o *Wellness*, que se preocupa com a integração de todos os aspectos da saúde, para além da aptidão física.

**Questão 20**

O exercício físico provoca diferentes alterações fisiológicas no organismo e, dentre elas, destacam-se as hemodinâmicas e as autonômicas, as quais influenciam o sistema cardiovascular. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O exercício físico é caracterizado como uma atividade física sistemática de movimentos orientados, que impõe ao organismo maior necessidade de oxigênio devido ao aumento da solicitação muscular que provoca respostas fisiológicas nos sistemas corporais, em particular, no sistema cardiovascular.
- 02) O efeito crônico do exercício físico provoca adaptações fisiológicas no organismo, as quais favorecem o melhor funcionamento cardiovascular. São exemplos típicos dessas adaptações: bradicardia relativa de repouso; hipertrofia muscular; hipertrofia fisiológica ventricular esquerda; aumento do consumo máximo de oxigênio.
- 04) A hipertensão arterial sistêmica é uma das maiores causas de morbidade cardiovascular no Brasil e acomete entre 15% e 20% da população adulta, quadro diferente em crianças e em adolescentes, cujos indicadores são bem menores. Entretanto esse quadro não indica que a hipertensão possa ser considerada problema de saúde pública no Brasil.
- 08) Como a hipertensão independe da adoção de um determinado estilo de vida, o tratamento para essa doença está relacionado diretamente ao tratamento farmacológico, considerado eficiente no cuidado de indivíduos hipertensos.
- 16) A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda que indivíduos hipertensos possam aderir a programas de exercício físico regular com intensidade moderada, realizado de três a seis vezes por semana, desde que submetidos à avaliação clínica prévia.