

Prova 3 – Educação Física

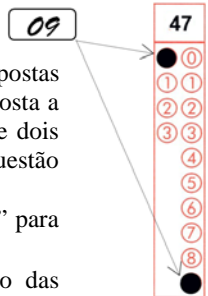
Nº DE ORDEM:

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.
- 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.
- No tempo destinado a esta prova (4 horas), está incluído o de preenchimento da Folha de Respostas.
- 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 – INVERNO 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 jogo, brincadeira e brinquedo, assinale o que for **correto**.

- 01) Uma das características de todos os jogos é a existência de regras explícitas, como no xadrez ou na amarelinha, bem como implícitas, como na brincadeira de faz de conta, em que a menina se faz passar pela mãe que cuida de sua filha.
- 02) O brinquedo concreto ou ideológico, concebido ou simplesmente utilizado como tal, é o suporte da brincadeira; é o objeto que serve para as crianças brincarem.
- 04) A história do brinquedo tem estreita ligação com a história da criança e não pode se dissociar da sociedade que o criou, pois se reveste de elementos culturais e tecnológicos do contexto histórico-social.
- 08) Na Idade Média, com o advento do Cristianismo, cresce o interesse pelo jogo, pois a poderosa sociedade cristã que toma posse do Império desorganizado impõe uma educação disciplinadora por meio do jogo.
- 16) Na Grécia Antiga, Platão e Aristóteles faziam uso do jogo como recurso para o ensino da leitura e do cálculo.

Questão 02

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

- 01) David Belle, criador do *Parkour*, define-o como a arte de ultrapassar obstáculos, uma nova forma de deslocamento e uma nova maneira de se relacionar com o espaço urbano.
- 02) A prática do *Parkour* como esporte é exclusivamente masculina.
- 04) No *Parkour* competitivo existem dois tipos de prova, o *Speed-run* (PKS) e o *Freestyle* (PKF).
- 08) Em 2017, o *Parkour* foi incluído na Federação Internacional de Ginástica como um novo esporte ginástico.
- 16) No mundo há um grande número de praticantes de *Parkour*. Entretanto essa modalidade esportiva criada em Portugal não tem sido divulgada pelos meios de comunicação.

Questão 03

Os padrões de boa forma e de beleza acompanham a história da humanidade desde os primórdios. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Os meios de comunicação de massa são um importante veículo na divulgação e na construção dos padrões de beleza. A mídia, por meio de seus discursos publicitários e jornalísticos, tem sido utilizada para difundir a ideia de que, para ser belo, não é necessário ter um corpo perfeito.
- 02) Na construção dos padrões de beleza de cada época estão presentes ideologias políticas, elitistas e sociais. Na Alemanha nazista, por exemplo, o discurso estético-moral exaltava o indivíduo que se adequava aos modelos arianos e menosprezava os que não se enquadravam.
- 04) A estética corporal na sociedade atual funciona como um divisor social, pois exclui os que não estão de acordo com os padrões difundidos principalmente pelos meios de comunicação.
- 08) Na sociedade contemporânea as dietas e os exercícios físicos assumem um valor simbólico de prestígio, pois estão associados à boa forma e à beleza.
- 16) Na Idade Média o nu masculino era valorizado, e o homem tinha de mostrar um corpo forte e exercitado. No Renascimento, ao contrário, o corpo não podia ser exibido por causa do misticismo religioso.

Questão 04

As práticas corporais propiciam ao indivíduo o acesso a uma dimensão particular do conhecimento, seja na escola, seja fora dela. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Na educação física escolar é importante fazer uma distinção entre jogo como ferramenta auxiliar de ensino e jogo como conteúdo específico que tem valor educacional em si. Os jogos precisam ser estudados, pois oportunizam o reconhecimento de seus valores e de formas de viver em diferentes contextos ambientais e socioculturais.
- 02) Os esportes de precisão são um conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar os resultados registrados em segundos, metros, quilos, tal como ocorre no ciclismo, no remo, no levantamento de peso.
- 04) Os esportes de marca são um conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático ou em movimento, tais como bocha, golfe, tiro com arco.
- 08) Nas práticas corporais de aventura são exploradas formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade quando o praticante interage com um ambiente desafiador.
- 16) As ginásticas de condicionamento físico se caracterizam pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal.

Questão 05

Sobre potencialidades e limites da relação entre atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde, assinale o que for **correto**.

- 01) A aptidão física possui reconhecida associação com hábitos de atividade física, estado de saúde e bem-estar.
- 02) A expressão *aptidão física* significa uma condição segundo a qual o indivíduo possui energia suficiente para realizar atividades do seu dia a dia sem apresentar sensação de cansaço ou fadiga.
- 04) Na atualidade a infância está cercada por várias tecnologias, o que estimula a criança a assumir um papel físico ativo, obtendo benefícios da prática da atividade física.
- 08) A variação da aptidão física na infância e na adolescência, em decorrência da prática de atividade física, não interfere no nível de atividade física praticada na vida adulta.
- 16) A capacidade cardiorrespiratória é definida como a capacidade de fornecer oxigênio aos músculos, contribuindo para a geração de energia muscular durante o exercício.

Questão 06

Os megaeventos esportivos, como os Jogos Olímpicos e a Copa do Mundo de Futebol, são assuntos recorrentes na mídia brasileira. Dentre os temas abordados está a sempre crescente exigência de performance dos atletas, norteando a descoberta e a promoção de talentos esportivos. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O indivíduo com talento esportivo distingue-se dos demais indivíduos pela posse de diferentes capacidades físicas, psicológicas e afetivas, além de habilidades que condicionam de forma complexa o desempenho esportivo.
- 02) A melhoria do desempenho físico está relacionada com a frequência, a intensidade, o tipo e o tempo destinado ao exercício físico. Em suma, para ganhar ou manter um nível desejado de aptidão física, é necessário o empenho em atividades físicas de nível moderado a intenso permanentemente.
- 04) O processo de detecção e seleção de talentos a partir de bases científicas é de suma importância para o desenvolvimento do esporte de alto nível. Nesse quesito, o Brasil tem sido referência mundial, pois treinadores e equipes técnicas brasileiras têm feito uso das pesquisas de ponta para a seleção de talentos esportivos.
- 08) Muitos são os fatores que interferem no desempenho esportivo, consequência de vários processos internos de diferentes níveis. Interferem no desempenho do atleta não só a elaboração e a execução de movimentos, mas também inúmeras regulações autonômicas, tais como: frequência cardíaca, frequência respiratória, substratos energéticos, temperatura, equilíbrio hormonal, todos adaptados às interferências de fatores ambientais, com especial ênfase ao treinamento esportivo.
- 16) Especificamente no futebol, quando uma criança tem predisposição a ser um talento esportivo, não há necessidade de programas de treinamento específico, pois ela é capaz de progredir por si mesma, é autossuficiente para se afirmar como um talento esportivo no futuro.

Questão 07

Sobre hábitos saudáveis e qualidade de vida, assinale o que for **correto**.

- 01) Os baixos níveis de atividade física são apontados como fator de risco para várias doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por exemplo diabetes mellitus tipo 2 e hipercolesterolemia.
- 02) A resistência anaeróbia em idosos, conquistada por meio de atividade física intensa, é uma das variáveis com maior importância na redução do risco de mortalidade por todas as causas e particularmente por eventos cardiovasculares.
- 04) Na atualidade, a ausência de atividade física, a prevalência de doenças crônicas, o aumento do quadro de morbimortalidade estão relacionados com as mudanças na organização do mercado de trabalho, podendo interferir negativamente na qualidade de vida do trabalhador.
- 08) Os indivíduos que em sua rotina são adeptos da atividade física são mais propensos ao afastamento do trabalho por serem mais susceptíveis ao estresse e à indisposição para a realização de tarefas cotidianas, pois chegam cansados ao trabalho.
- 16) A atividade física desempenha um papel determinante na prevenção da saúde e na autonomia física de idosos, melhorando de forma significativa a aptidão funcional.

Questão 08

Assinale o que for **correto** sobre as manifestações ginásticas competitivas na atualidade.

- 01) A ginástica rítmica feminina, inicialmente denominada de ginástica olímpica, foi a primeira manifestação ginástica a fazer parte do programa dos Jogos Olímpicos.
- 02) As ginásticas de competição podem colaborar com o aprendizado escolar, pois contribuem para o desenvolvimento das capacidades cognitivas nas áreas de resolução de problemas e para as concepções artísticas e estéticas, além de propiciar disciplina, noções de responsabilidade e conhecimento acerca do funcionamento do corpo.
- 04) A busca pela excelência nas ginásticas competitivas tem levado muitos técnicos e atletas a utilizarem formas antiéticas para vencer e atingir melhores resultados.
- 08) Na ginástica artística, as ginastas apresentam uma estatura maior do que as médias populacionais, porque se trata de um parâmetro antropométrico básico na morfologia gímnica.
- 16) A ginástica artística é uma modalidade que pode provocar alterações nos aspectos maturacionais de atletas do sexo feminino, pois estas iniciam a prática da modalidade por volta dos seis, sete anos de idade, e passam a competir a partir dos 10 anos, ou seja, envolvem-se precocemente com o esporte.

Questão 09

Sobre as lutas na Educação Física, em seus aspectos culturais e desportivos, assinale o que for **correto**.

- 01) *Huka-huka* é uma modalidade de luta que surgiu no estado americano do Havai.
- 02) A maior aproximação entre as lutas e outras modalidades esportivas é o fato de o objetivo principal ser o enfrentamento físico direto com um adversário ou oponente.
- 04) No Ocidente, os primeiros confrontos atléticos envolvendo ações de lutas que se aproximam das atuais modalidades esportivas de combate aconteceram na Grécia Antiga. Há relatos de que a luta, o pugilato e o pancrácio faziam parte dos Jogos Olímpicos e de outros Jogos disputados pelas cidades-estado gregas.
- 08) As modalidades esportivas de combate surgiram no final do século XIX, especialmente com as disputas de boxe na Inglaterra, e ganharam força com a inserção nos Jogos Olímpicos, sobretudo durante a Guerra Fria.
- 16) A denominação *Modalidades Esportivas de Combate* configura-se a partir das práticas de lutas, das artes marciais e das formas de combate sistematizados em manifestações culturais modernas, orientadas por decodificações propostas pelas instituições esportivas.

Questão 10

As danças são manifestações que representam várias características de uma sociedade. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Do século XVIII ao início do século XIX, o balé clássico, juntamente com outras práticas corporais, como a esgrima, operou uma eficiente pedagogia da masculinidade, pois era considerado um meio eficaz para formar homens, para generificar corpos masculinos.
- 02) A dança, como prática regular de atividade física, contribui para uma melhor qualidade de vida, pois proporciona condicionamento físico, desenvolvimento das capacidades físicas e benefícios psicológicos.
- 04) Na corte francesa surgiu a primeira bailarina da qual se tem relato. Juntamente com ela, houve o surgimento das escolas de dança, fazendo que essa prática se profissionalizasse.
- 08) Os povos primitivos utilizavam o movimento corporal como ritual; os homens dançavam para a colheita, para a fertilização, para a diversão, para agradecimentos; também utilizavam o movimento corporal como forma de comunicação e de entendimento entre os membros da sociedade.
- 16) As práticas corporais possibilitam a construção das imagens do masculino e do feminino. Nas escolas de dança, por exemplo, cobra-se dos bailarinos que mostrem uma imagem masculina, ao passo que as bailarinas devem mostrar uma imagem feminina.

Questão 11

Sobre o futebol e o futsal, assinale o que for **correto**.

- 01) Futebol e futsal são modalidades semelhantes em relação aos gestos esportivos, pois ambos são jogados com os pés e apresentam respostas semelhantes em relação às cargas interna e externa impostas aos atletas durante os jogos e os treinamentos.
- 02) Atletas de futsal, em média, percorrem distâncias superiores aos atletas de futebol durante uma partida oficial.
- 04) Em ambas as modalidades há uma elevada exigência aeróbica.
- 08) Quanto maior o nível de condicionamento físico de atletas de futebol e de futsal, maior será a capacidade de suportar demandas em elevadas intensidades de jogo, o que contribui para a manutenção do desempenho técnico/tático durante as partidas.
- 16) No futebol, modalidade derivada do futsal, os atletas apresentam valores de potência anaeróbica superior aos atletas de futsal.

Questão 12

O treinamento mental é uma técnica que pode influenciar no desempenho esportivo de atletas em modalidades como a natação e o atletismo. Sobre treinamento físico e mental e natação, assinale o que for **correto**.

- 01) A natação é um esporte individual realizado em ambiente aquático, caracterizado por esforços contínuos e cíclicos de alta intensidade em provas curtas e de intensidade moderada em provas longas.
- 02) O desempenho dos nadadores está relacionado exclusivamente à composição corporal e à capacidade mental.
- 04) O treinamento mental é adotado para aumentar a motivação, potencializar a capacidade de controle emocional, melhorar o rendimento de uma tarefa motora ou solucionar uma situação de competição.
- 08) Nadadores de provas de 100m e 200m, submetidos a oito semanas de treinamento físico, não apresentam adaptações fisiológicas importantes, como aumento dos estoques de glicogênio muscular, aumento da velocidade de recrutamento de fibras musculares de contração rápida e aumento da capacidade aeróbica.
- 16) Atletas de rendimento incorporam o treinamento mental em seu programa de treinamento para melhorar o controle emocional e se sentir autoconfiantes e motivados em competições. Isso, todavia, não tem impacto no desempenho esportivo.

Questão 13

A obesidade entre crianças e adolescentes é um fenômeno global e preocupante, tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Sobre a (in)atividade física e a obesidade, assinale o que for **correto**.

- 01) A associação entre alterações hormonais, má alimentação, baixos índices de atividade física e alta exposição a comportamento sedentário pode ocasionar acúmulo de gordura e obesidade.
- 02) A síndrome metabólica, caracterizada por um conjunto de fatores de riscos cardiovasculares, pode levar adolescentes obesos ao aumento exponencial do risco de morbidade na vida adulta.
- 04) Exercícios em meio aquático provocam resposta glicêmica aguda inferior ao exercício terrestre, não sendo indicados para indivíduos obesos.
- 08) Em casos de sobrepeso e obesidade, o alto risco de lesões por exercícios de alto impacto pode prejudicar a adesão ao treinamento aeróbico e a progressão deste, devendo-se considerar alternativas de baixo impacto, como hidroginástica e minitrampolim.
- 16) Recomenda-se que adolescentes obesos pratiquem exercícios físicos, especialmente anaeróbicos, eficazes na redução dos índices de glicemia, de insulina e de pressão arterial.

Questão 14

Sobre os diferentes jogos esportivos com raquetes, assinale o que for **correto**.

- 01) Os esportes que utilizam raquetes são amplamente difundidos na educação física escolar.
- 02) No Frescobol o objetivo dos praticantes é realizar o maior número possível de troca de passes sem deixar a bola cair no chão, e o alvo é a raquete do outro jogador.
- 04) O *Beach Tennis*, que chegou ao Brasil há mais de um século, é praticado em piso de areia, não necessariamente em praias.
- 08) O Quimbol é um esporte de raquete criado em Piracicaba, no estado de São Paulo, que mistura elementos do voleibol e do tênis.
- 16) Os diferentes jogos esportivos com raquete apresentam semelhanças em seus elementos funcionais, como ações operacionais de ataque (lançar a bola por meio da raquete para o espaço adversário tentando marcar pontos) e de defesa (controlar a bola devolvendo para o espaço adversário).

Questão 15

Sobre a capoeira, assinale o que for **correto**.

- 01) A história da capoeira inclui tanto momentos de violência e de conflitos quanto momentos de ludicidade e festejos.
- 02) A emergência da capoeira ocorreu, incontestemente, no meio rural brasileiro, praticada nos matos baixos, nomeados na língua tupi-guarani de *caapuera*. Daí surgiu o nome da prática da capoeira.
- 04) O berimbau, instrumento presente na roda de capoeira, é um instrumento monocórdico oriundo da África. Possui uma cabaça responsável pela ressonância do instrumento.
- 08) A roda de capoeira é um espaço em que se privilegia o desenvolvimento de valores e, em função disso, não se observam atos violentos entre os praticantes.
- 16) Na roda de capoeira, atualmente, de acordo com seu ritual, não são permitidos o riso, a alegria e a brincadeira.

Questão 16

O voleibol é um esporte dinâmico devido à velocidade de suas jogadas e à restrição das ações de jogo. Sobre as ações de jogo dessa modalidade esportiva, assinale o que for **correto**.

- 01) O saque é o primeiro momento do voleibol, quando a bola é colocada em jogo. Tem como objetivo principal dificultar a recepção adversária ou conseguir um ponto direto, por meio de um *ace*.
- 02) O saque é o único momento do jogo em que o jogador tem maior controle das ações, pois o adversário não consegue influenciar essas ações diretamente.
- 04) O objetivo da recepção é dirigir a bola para as mãos do levantador de forma que ele consiga escolher qual atacante acionar.
- 08) O saque, a recepção, o levantamento, o ataque, o bloqueio e a condução são fundamentos do voleibol.
- 16) Na recepção do voleibol o atleta constitui uma relação de cooperação com o adversário que realizou o saque e de oposição ao levantador de sua equipe.

Questão 17

Entre 14 de junho e 15 de julho realizou-se a XXI edição da Copa do Mundo Fifa de Futebol masculino na Rússia. Sobre essa edição da Copa do Mundo, assinale o que for **correto**.

- 01) A Rússia recebeu em 2018, pela segunda vez na história, uma edição da Copa do Mundo Fifa de futebol masculino.
- 02) A Itália, equipe tricampeã mundial de futebol, foi um dos países presentes nessa edição da Copa do Mundo.
- 04) A Austrália participou dessa edição após vencer as eliminatórias da Oceania.
- 08) Os jogos dessa edição foram disputados em doze estádios de onze diferentes cidades russas.
- 16) Os árbitros assistentes de vídeo foram utilizados pela primeira vez na história em uma Copa do Mundo Fifa de futebol masculino.

Questão 18

Sobre a participação das mulheres nos esportes, assinale o que for **correto**.

- 01) Os Jogos Olímpicos Rio 2016 foram considerados os Jogos Olímpicos mais femininos da história. Do total de atletas inscritos nos Jogos, 45% eram mulheres.
- 02) Maria Lenk foi a primeira atleta brasileira a participar da natação em águas abertas no Brasil, ainda no século XIX.
- 04) As referências da imprensa às mulheres atletas normalmente ressaltam sua condição atlética e seus resultados esportivos.
- 08) A educação física para as mulheres no Brasil, no decorrer da história, conformou a mulher para atividades e comportamentos questionadores e emancipatórios.
- 16) As Maratonas Aquáticas, que estrearam nos Jogos Olímpicos Rio 2016, tiveram maior participação de atletas mulheres do que de atletas homens.

Questão 19

Imagem corporal é a percepção que os indivíduos têm dos seus próprios corpos e do corpo dos outros. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Em geral, a imagem corporal e a insatisfação corporal são construções que ocorrem já na idade pré-escolar.
- 02) A insatisfação corporal pode gerar repercussões psicológicas ruins, tais como preocupação excessiva, desconforto, sofrimento, transtornos alimentares.
- 04) Meninos são mais insatisfeitos com seus corpos do que meninas.
- 08) A mídia e os brinquedos infantis são poderosos transmissores e reforçadores dos corpos idealizados pelo ambiente sociocultural.
- 16) Meninas, em geral, têm corpos idealizados de tamanhos maiores do que os autopercebidos, enquanto nos meninos ocorre o contrário, ou seja, os corpos idealizados são menores que os autopercebidos.

Questão 20

A procura por suplementos nutricionais está se tornando cada vez mais comum entre frequentadores de academias. Sobre a relação entre atividade física e suplementação nutricional, assinale o que for **correto**.

- 01) O uso de suplementos nutricionais pelos frequentadores de academias é motivado especialmente pelo desejo de manutenção da saúde.
- 02) Os suplementos nutricionais vêm sendo utilizados também por atletas profissionais, com o intuito de aumentar a performance em esportes de competição.
- 04) O uso indiscriminado de suplementos nutricionais por frequentadores de academias é influenciado por instrutores, professores ou treinadores, não havendo na maioria dos casos orientação por parte de nutricionistas ou médicos.
- 08) Nos esportes de alto rendimento, suplementos nutricionais, como os esteroides anabolizantes androgênicos, são utilizados porque não apresentam risco de um teste positivo de doping.
- 16) Estudos mostram que o uso de suplementos nutricionais proteicos, como a proteína do soro de leite, não tem efeito sobre o aumento da massa corporal magra.