

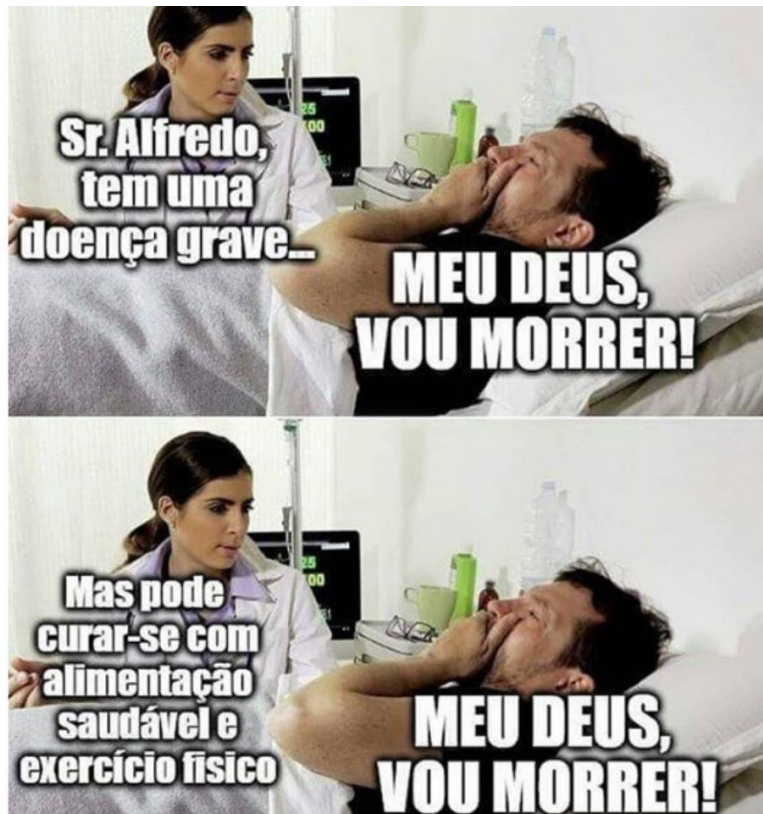


**EU NÃO
PRECISO
DISSO!**

MAS VOCÊ PRECISA DE

EDUCAÇÃO FÍSICA...

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE E SUAS RELAÇÕES



Questão 01 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Aptidão física é a capacidade de realizar atividades do dia a dia com tranquilidade e menor esforço. Os cinco componentes da aptidão física relacionados à saúde são eles:

- a) velocidade, agilidade, força muscular, peso e altura.
- b) força muscular, flexibilidade e composição corporal.
- c) força muscular, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal.
- d) altura, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal.

Questão 02 (ENEM 2013):

A busca por uma melhoria da qualidade de vida exige que as pessoas procurem por um aprimoramento da sua aptidão física, e para isso é necessário que:

- a) Sejam incorporadas as atividades cotidianas de trabalho a séries de exercício físico.
- b) Sejam adotados horários fixos para a execução de exercícios corporais, além da genética apropriada.
- c) Haja dedicação predominante à prática de exercícios de musculação em relação aos exercícios aeróbicos.
- d) Haja estímulo ao indivíduo para o desempenho de atividades consonantes com suas necessidades e capacidades físicas.

Questão 03 (IMPARH 2014):

Marque o item CORRETO.

- a) Níveis elevados de atividade física não são suficientes para gerar modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde.
- b) Somente as atividades de intensidade vigorosa geram modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde.
- c) Níveis elevados de atividade física geram modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde.
- d) Somente as atividades de intensidade leve geram modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde.

Questão 04 (CONPASS 2015):

Para verificação dos batimentos cardíacos durante o exercício, atitude fundamental no que diz respeito à segurança e ao controle na prática de exercícios físicos, usa-se qual dos equipamentos/aparelhos abaixo?

- a) Adipômetro
- b) Estetoscópio
- c) Desfibrilador
- d) Frequencímetro

Questão 05 (IMPARH 2014):

A expressão "capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e, demonstrar

traços e características que estão associados com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas” DEFINE:

- a) Aptidão física relacionada ao desempenho físico.
- b) Nível de atividade física.
- c) Aptidão física relacionada à saúde.
- d) Esporte.

Questão 06 (IFB 2017):

Em um modelo baseado no paradigma da aptidão física, Guedes e Guedes (2006) classificam as capacidades motoras em componentes da aptidão física relacionada à saúde e em componentes da aptidão física relacionada ao desempenho atlético. A aptidão física relacionada à saúde envolve componentes que, em questões motoras, podem ser creditados alguma proteção ao surgimento e ao desenvolvimento de disfunções degenerativas induzidas pelo estilo de vida sedentário. Abaixo estão relacionadas e numeradas oito capacidades motoras.

- I) Equilíbrio
- II) Força
- III) Flexibilidade
- IV) Velocidade
- V) Resistência cardiorrespiratória
- VI) Coordenação
- VII) Potência
- VIII) Agilidade

Com base no contexto apresentado e nos autores referenciados, indique a sequência numérica, de cima para baixo, que melhor representa o conjunto de capacidade motoras relacionadas à saúde.

- a) II, V e VIII
- b) III, V e VI
- c) II, III e V
- d) II, III, V, VI e VIII

Questão 07 (INSTITUTO CIDADES 2010):

Um dos cálculos mais utilizados para determinação do percentual de gordura corporal é o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal). Assinale a alternativa que apresenta a fórmula correta para tal cálculo:

- a) $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Estatura (m}^2\text{)}$.
- b) $IMC = \text{Peso (kg)} \times \text{Estatura (m}^2\text{)}$.
- c) $IMC = \text{Estatura (cm}^2\text{)} \times \text{Peso (kg)}$.
- d) $IMC = \text{Estatura (cm}^2\text{)} / \text{Peso (kg)}$.

Questão 08 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

O treinamento desportivo é um ramo da Educação Física que tem como objetivo planejar a rotina de exercícios de um indivíduo, respeitando as suas especificidades e os seus objetivos. Qual opção cita alguns princípios básicos do treinamento desportivo?

- a) Altura, Peso, Índice de massa corpórea.
- b) Individualidade biológica, Adaptação e Sobrecarga.
- c) Sono, Alimentação e Treino por conta própria.
- d) Força, Explosão e Velocidade.

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

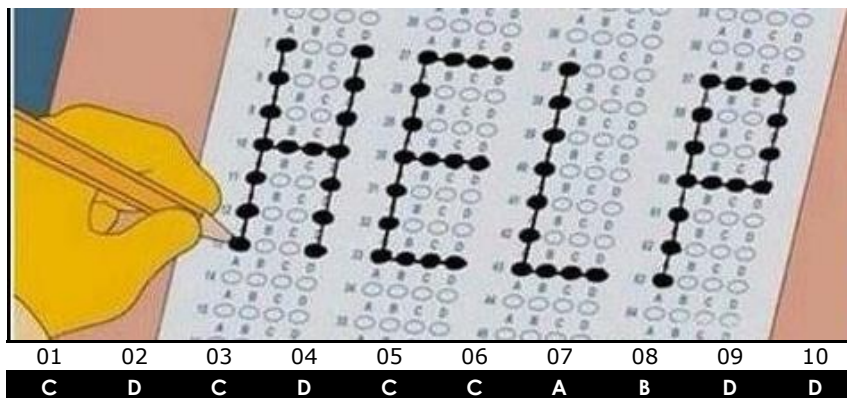
Qual substância é liberada com a prática frequentes de exercícios físicos que causa a sensação de prazer e bem estar?

- a) Adrenalina
- b) Calcitonina
- c) Insulina
- d) Serotonina

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Do ponto de vista motor, o ensino do esporte para crianças deve se preocupar em:

- a) Diminuir o repertório motor.
- b) Preparar fisicamente as crianças.
- c) Especializar as crianças precocemente.
- d) Aumentar o repertório motor.





Questão 01 (IMPARH 2014):

Marque o item CORRETO.

- a) Níveis elevados de atividade física geram modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde.
- b) Níveis elevados de atividade física não são suficientes para gerar modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde.
- c) Somente as atividades de intensidade vigorosa geram modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde.
- d) Somente as atividades de intensidade leve geram modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde.

Questão 02 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Existe um jogo em que os seis jogadores utilizam principalmente as mãos e a bola deve ser lançada para o campo adversário por cima da rede que separa os campos de cada equipe. Alguns dos fundamentos deste esporte são: Saque, Manchete, Passe e Bloqueio. Identifique este esporte.

- a) Futebol b) Voleibol c) Basquetebol d) Handebol

Questão 03 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Exercícios aeróbicos: Os exercícios são classificados dessa forma quando são de leves a moderados e que exista respiração durante a prática dos mesmos. São exemplos de exercícios aeróbicos:

- a) Natação, Futebol e Levantamento de peso.

- b) 100 metros rasos, Vôlei, e Basquete.
- c) Musculação, Alpinismo e Caminhada.
- d) Varrer a casa, subir ou descer escada e Maratona.

Questão 04 (ESTÁCIO 2014):

Com relação à classificação dos tipos de atleta podemos dizer que:

- 1- Amador
- 2- Recreacional
- 3- Profissional

- () Apresenta uma rotina de treinamento, realiza toda a preparação para realização da atividade esportiva, compete várias vezes ao ano e em competições ao mesmo tempo, apresenta suporte multi-profissional e utiliza os acessórios corretos.
- () Pratica atividade física regularmente, realiza alguma preparação para realização da atividade esportiva, compete algumas vezes ao ano e seleciona as competições que irá participar, apresenta algum suporte multi-profissional (ele paga os profissionais ou tem um pequeno patrocinador), utiliza os acessórios corretos, é disciplinado e procura seguir orientações.
- () Pratica atividade física poucas vezes na semana, não apresenta preparação para realização da atividade esportiva, não compete, não apresenta suporte multi-profissional, faz utilização inadequada de acessórios e é normalmente indisciplinado.

a) 1,2,3 b) 2,3,1 c) 3,2,1 d) 2,1,3

Questão 05 (UEM 2015):

As práticas corporais relacionadas às atividades de aventura têm se tornado uma característica da atualidade. Sobre o assunto, assinale o que for correto.

- a) Slackline e trekking são modalidades de aventura praticadas no ar.
- b) Historicamente, o ser humano criou técnicas e equipamentos necessários para a superação de obstáculos naturais, equipamentos que serviram de base para as práticas corporais de aventura realizadas na atualidade por esportistas ou por interessados nessas práticas em finais de semana.
- c) A aproximação da abordagem de educação ambiental e das atividades de aventura permite a ampliação do caráter educacional dessas práticas e o desenvolvimento de competências irrelevantes para a melhoria e para a manutenção da qualidade do meio ambiente.
- d) Stand up paddle e paragliding são modalidades de aventura praticadas em terra.

Questão 06 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

No exercício anaeróbio não ocorre a oxigenação dos músculos durante ele, sendo utilizada a energia e oxigênio já presente no músculo. São exemplos de exercícios anaeróbios:

- a) Levantamento de peso, Musculação e 100 metros rasos.
- b) 100 metros rasos, Vôlei e Basquete.
- c) Musculação, Alpinismo e Caminhada.
- d) Varrer a casa, subir ou descer escada e Maratona.

Questão 07 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Existe também outro jogo em que utilizamos as mãos. Batendo a bola a cada passo, esta deve ser arremessada ao gol. Esse jogo é chamado:

- a) Voleibol.
- b) Futebol.
- c) Handebol.
- d) Basquetebol.

Questão 08 (ESTÁCIO 2020):

"Corre Nixon, corre! Meu Deus do céu, não acerta uma cesta! Que mole! Que lerdo! Todo desajeitado!"

O texto acima reflete um comportamento estereotipado de qual dimensão do esporte?

- a) Esporte de Alto Rendimento.
- b) Esporte de Inclusão.
- c) Esporte de Lazer.
- d) Esporte na Escola.
- e) Esporte Educacional.

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Dentre as alternativas apresentadas, assinale a que melhor completa a frase abaixo:

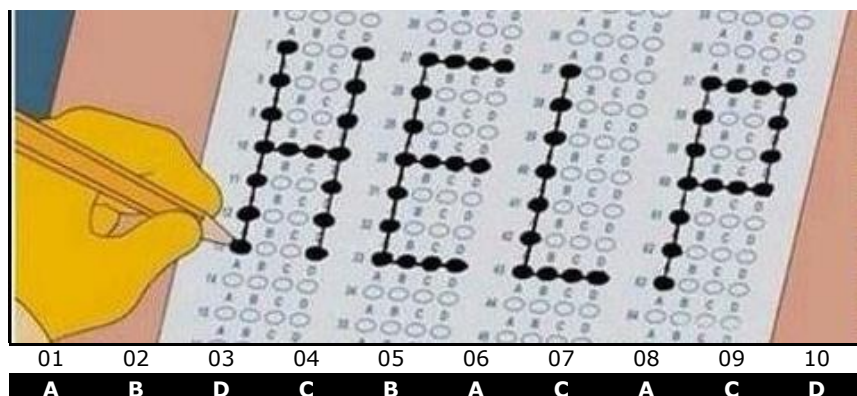
O _____ aliado à _____ é uma poderosa arma na área da proteção social e resgate de crianças e jovens em situação de _____, pois este se manterá ocupado com atividades _____ e não estará ocioso nas ruas ocupando o seu tempo aprendendo _____.

- a) esporte, inclusão, prazer, esportivas, coisas erradas;
- b) ensino, educação, exclusão, de performance, o que não deve.
- c) esporte, educação, risco, prazerosas, o que não deve;
- d) esporte, performance, exposição, competitivas, técnicas erradas;

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Estudos demonstram inúmeros benefícios que a prática de atividades aquáticas promove nas diferentes faixas etárias nos aspectos físico, psicológico e social. Com relação ao aspecto físico, pode-se destacar a possibilidade de:

- a) Realizar movimentos sem causar impacto às articulações e tendões.
- b) Estimulação de toda a musculatura e manutenção do tônus muscular.
- c) Efeitos benéficos sobre o sistema respiratório e cardiovascular e recuperação de enfermidades.
- d) Todas as alternativas estão corretas.





Questão 01 (ENEM 2014):

Nas últimas décadas, a capoeira está cada vez mais presente no ambiente escolar, seja por intermédio de estudantes que a praticam nos intervalos das aulas, seja como parte das propostas curriculares de diversas instituições de ensino.

Disponível em: <http://crv.educacao.mg.gov.br> (adaptado).

Cada vez mais reconhecida, a capoeira é considerada a 14ª expressão artística do país, registrada como patrimônio imaterial pelo IPHAN. Sua prática representa nas escolas um(a):

- a) Prática sem vínculo identitário e cultural.
- b) Alternativa que contraria o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente).
- c) Meio didático desvinculado da cultura popular.
- d) Atividade que proporciona diálogo e inclusão para os praticantes.

Questão 02 (ENEM 2014):

As origens da capoeira remontam ao Brasil escravocrata e ao tráfego negro africano. O confronto dessas ações e contextos tornou possível o crescimento dessa prática corporal. O negro na condição de escravo nunca se submeteu totalmente à violência do branco, quer seja física ou simbólica, criando suas próprias estratégias de resistência. Evidentemente, a capoeira enfrentou uma série de preconceitos e rejeições até o seu recente reconhecimento como patrimônio histórico nacional pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. PELEGRINI. T. A contribuição da capoeira para a formação do professor de Educação Física: fundamentos teóricos e possibilidades de intervenção.

Disponível em: www.efdeportes.com. Acesso em: 2 mar. 2012 (fragmento).

Até o seu recente reconhecimento como patrimônio cultural nacional, a trajetória social da Capoeira, como expressão de resistência da população negra no Brasil, foi marcada:

- a) Pelo massivo apoio e incentivo do Estado e de suas instituições oficiais, através de diversas políticas públicas direcionadas para a diminuição das desigualdades sociais.
- b) Pela predominância do espontaneísmo e do improviso sobre os elementos de ataque e defesa, reduzindo o seu impacto como luta de resistência da população negra.
- c) Pela presença de instituições e organizações oficiais encarregadas de ensinar sua prática e que foram importantes para o reconhecimento social da população negra no Brasil.
- d) Pela compreensão de sua prática associada à vadiagem e à desordem, que contribuíram para sua marginalização, especialmente, até a terceira década do século XX.

Questão 03 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Esportes de aventura são o conjunto de práticas esportivas, vivenciadas em interação com a natureza, a partir de sensações e de emoções, sob condições de incerteza em relação ao meio e de risco calculado em resposta aos desafios

desse ambiente, quer seja em manifestações educacionais, de lazer e de rendimento, sob controle das condições de uso dos equipamentos e comprometidas com a sustentabilidade socioambiental. Marque a opção que contém somente práticas no Ceará.

- a) Trilha, Parapente e Rafting
- b) Surf, Alpinismo
- c) Geocaching, Paraquedismo, Parapente e Arvorismo
- d) Arvorismo, Escalada e Rapel

Questão 04 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A tocha olímpica, cuja origem remonta ao século VIII a.C., é um dos símbolos dos Jogos Olímpicos que contribui para significar ainda mais essa prática esportiva e cultural. Em relação ao assunto, marque o que for incorreto.

- a) A tocha olímpica marca a relação entre o berço dos Jogos Olímpicos na Grécia e as cidades-sede dos Jogos contemporâneos.
- b) Na Antiguidade, os gregos consideravam o fogo como um elemento divino que deveria se manter aceso em frente aos seus principais templos, a exemplo do santuário de Olímpia, que recebia as competições esportivas.
- c) A tocha olímpica Rio 2016 foi acesa em uma cerimônia realizada em abril do corrente ano, nas ruínas de Olímpia, na Grécia, envolvendo mulheres vestidas de túnicas no estilo grego antigo, com movimentos específicos à finalidade do ritual.
- d) A tocha olímpica Rio 2016 seguiu uma rota de revezamento por mais de 325 cidades de todas as regiões brasileiras, sendo Aracati, Aquiraz, Fortaleza, Caucaia, Itapajé, Irauçuba, Forquilha e Sobral e Quixadá algumas das cidades cearenses que integram essa rota.

Questão 05 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Análise as alternativas sobre as práticas corporais de aventura com V para as alternativas verdadeiras e F para as falsas.

- () As práticas corporais de aventura são também conhecidas como esportes radicais ou esportes alternativos.
 - () As práticas corporais de aventura podem ser classificadas em função do ambiente no qual são realizadas: divididas em práticas na natureza e urbanas.
 - () Por se tratar de uma prática corporal de aventura urbana, todas as modalidades que envolvem a bicicleta são praticadas no meio urbano.
 - () Parkour e patinação são exemplos de práticas corporais de aventura urbanas.
- a) V-F-V-V b) V-V-V-V c) F-V-V-V d) V-V-F-V

Questão 06 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A vida é feita, entre outras coisas, de aventuras e emoções. Os esportes de aventura na natureza são um ótimo exemplo de experiências novas e diferenciadas ajudando a trazer mais confiança e segurança em nós mesmos. Com isso, podemos afirmar que, exceto:

- a) Os esportes de aventura devem ser praticados ao ar livre, a céu aberto. Por exemplo: Asa-delta, arvorismo e Bungee jumping.
- b) Há basicamente duas categorias diferentes de esportes de aventura: esportes de aventura na natureza e os esportes radicais urbanos.
- c) Os esportes de aventura na natureza são, como o próprio nome diz, executados em ambientes naturais, na natureza, e sob a influência de intempéries naturais, como sol, chuva, vento.
- d) Os esportes radicais urbanos são praticados nos ambientes urbanos ou ainda em lugares fechados. Por exemplo: Alpinismo, Slackline e Paintball.

Questão 07 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

O hábito de apresentar esportes como um instrumento de desenvolvimento físico e mental é muito comum, assim como as principais opções buscadas: Futebol, Natação, Karatê ou Ballet. São exemplos de esportes radicais para crianças:

- a) Motocross, Paraquedismo e Rafting.
- b) Tecido acrobático, Skate e Voo livre.
- c) Tecido acrobático, Escalada Indoor e Skate.
- d) Montanhismo, Mountain bike e Escalada Indoor.

Questão 08 (PROF. FELIPE SANTOS-2020): O Ceará é um estado privilegiado para quem procura práticas esportivas com viagens, lazer e entretenimento e muito contato com a natureza.

São práticas esportivas mais populares no Ceará:

- I- Cave Jump e Base Jump
- II- Kitesurf e Asa delta
- III- Trekking e Mountain bike
- IV- Heli-Skiing e Paraquedismo
- V- Montanhismo e Cavalgadas
- VI- Tirolesa e Voo livre
- VII- Escalada e Rapel

VIII- Balonismo e Rafting

- a) II-III-V-VI-VII b) II-IV-V-VI-VII c) II-III-IV-VI-VII d) II-IV-VI-VII-VIII

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

No Ceará é muito popular a vaquejada sendo um dos esportes mais antigos remontando ao final do século XVIII, no tempo das charqueadas. A vaquejada, assim como o rodeio, é repudiada pelas entidades de defesa animal brasileiras, em razão dos maus-tratos aos bois e cavalos que participam dos eventos. Qual lei trata-se da inclusão da vaquejada como expressão esportivo-cultural pertencente ao patrimônio cultural brasileiro de natureza imaterial.

- a) Lei 13.873, de 2019
b) Lei Nº 9.696, de 1998.
c) Lei No 7.320, de 1985.
d) Lei Ordinária Nº 3261, de 1997.

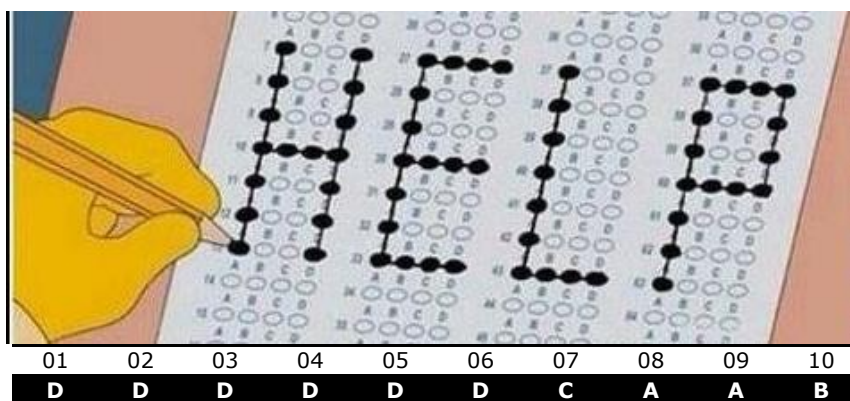
Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A prática de atividades físicas sempre foi um dos hábitos mais recomendados por médicos e especialistas para quem procura ter uma vida mais leve e equilibrada. No estado do Ceará é possível fazer essas práticas em meio a natureza. São exemplos de cidades cearenses e suas práticas:

- I- Canoagem/Amontada
II- Voo livre/Quixadá
III- Tirolesa/Maranguape
IV- Mergulho/Sobral
V- Kitesurf/Caucaia
VI- Balonismo/Piracicaba
VII- Stand up paddle/ Caucaia
VIII- Paraquedismo/Boituva
IX- Rafting/Irauçuba
X- Rapel/Pentecoste

- a) I, II, III, IX e X
b) I, II, III, V e VII
c) I, II, III, V e X
d) II, III, V, VII e X

“Quais seus esportes favoritos?”



RUA ALBERTO MAGNO, 300
BAIRRO MONTESE
FORTALEZA/CEARÁ

efivest.com.br/

Telefone & WhatsApp:
(85) 3491.4000

13

EFIVEST
CURSINHO DA UNIVERSIDADE



COMO EU ME IMAGINO NA AULA DE GINÁSTICA



COMO EU REALMENTE SOU

Questão 01 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A Ginástica Artística é um esporte individual que desenvolve a força, o equilíbrio, a agilidade e a destreza, enfim, o domínio do corpo. Como se divide a Ginástica Artística?

- a) Ginástica aeróbica e Ginástica rítmica.
- b) Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos.
- c) Ginástica localizada e Ginástica de solo.
- d) Ginástica de aparelhos e Ginástica aeróbica.

Questão 02 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Conforme pudemos acompanhar nos Jogos Olímpicos de Londres, um dos atletas que representou o Brasil na Ginástica Artística foi o Arthur Zanetti,

a) Solo b) Cavalo com alça c) Peteca d) Trave de equilíbrio

A ginástica _____ é uma prática recente na história da humanidade, tendo sido criada no início do século 20 como um novo conceito, exclusivo para as mulheres. Inicialmente chamado de ginástica moderna, o esporte nasceu de uma combinação de técnicas de movimentos, terapia respiratória, terapia de relaxamento e dança, entre outros. Essa ginástica competitiva utiliza corda, arco, maçãs, bola e fita. De qual delas se trata:

- b) Aeróbica, localizada, alongamento, jump bike, jump fit, bio bike, runner sculpt são exemplos de ginásticas de condicionamento físico, veiculadas na mídia por sua relação com a condição física e com a manutenção da saúde.
- c) O ensino da ginástica acrobática requer a utilização de espaço e de materiais específicos, como argolas e cavalo com alças.
- d) Ante o poderio da indústria cultural na sedução de pessoas para o consumo, cabe ao professor levantar questões com seus alunos acerca do uso da ginástica como produto veiculado pela mídia, que a difunde como meio de se atingir o padrão de corpo ideal, estabelecido por interesses de mercado.

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

O desenvolvimento das capacidades físicas (qualidades motoras passíveis de treinamento) ajuda na tomada de decisões em relação à melhor execução do movimento. A capacidade física predominante no movimento representado na imagem abaixo é:

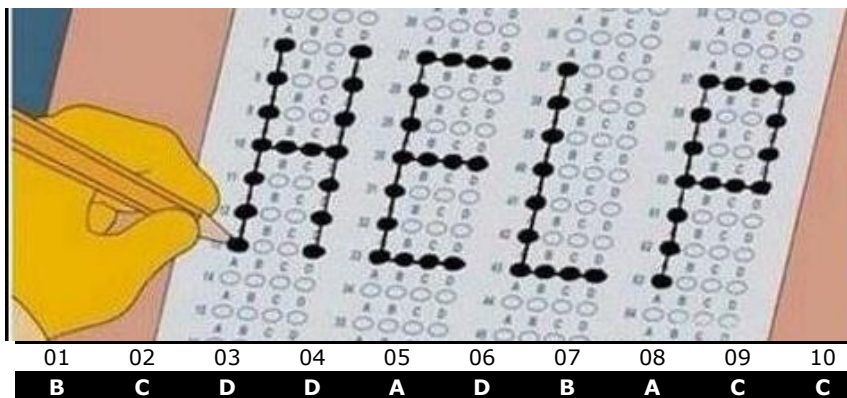


- a) A velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em movimentação de intensidade máxima.
- b) A resistência, que admite a realização de movimentos durante considerável período de tempo, sem perda da qualidade da execução.
- c) A flexibilidade, que permite a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesões.
- d) A agilidade, que possibilita a execução de movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção.

Não sei que animal é, mas sei que sabe lutar 🤔🤔



Insta: @humor_do_dia





O melhor do humor. **JARRA.pt**

Questão 01 (ENEM 2017):

São exemplos de "esportes individuais em interação com o oponente" e "esportes coletivos em interação com o oponente", respectivamente,

- Judô e Futebol americano.
- Lançamento de disco e Polo aquático.
- Remo e Futebol.
- Badminton e Nado sincronizado.

Questão 02 (ENEM 2010):

O salto, movimento natural do homem, está presente em ações cotidianas e também nas artes, nas lutas, nos esportes, entre outras atividades. Com relação a esse movimento, considera-se que:

- É realizado para cima, sem que a impulsão determine o tempo de perda de contato com o solo.
- É na fase de voo que se inicia o impulso, que, dado pelos braços, determina o tipo e o tempo de duração do salto.
- É a perda momentânea de contato dos pés com o solo e apresenta as fases de impulsão, voo e queda.
- É realizado após uma breve corrida para local mais alto, sem que se utilize apoio para o impulso.

Questão 03 (ENEM 2014):

Nas últimas décadas, a capoeira esta cada vez mais presente no ambiente escolar, seja por intermédio de estudantes que a praticam nos intervalos das aulas, seja como parte das propostas curriculares de diversas instituições de ensino.

Disponível em: <http://crv.educacao.mg.gov.br> (adaptado).

Cada vez mais reconhecida, a capoeira a considerada a 14ª expressão artística do país, registrada como patrimônio imaterial pelo IPHAN. Sua prática representa nas escolas um(a):

- Atividade que proporciona dialogo e inclusão para os praticantes.
- Alternativa que contraria o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente).
- Meio didático desvinculado da cultura popular.
- Movimento teórico e intelectual sem práxis coletiva.

Questão 04 (IFRN 2011):

O ensino da dança, nas aulas de Educação Física, na Escola, deve ser considerado como uma expressão representativa de diversos aspectos da vida humana, podendo ser um tipo de linguagem corporal que permite a transmissão de:

- a) Sentimentos e emoções de afetividade
- b) Gestos técnicos
- c) Produção acrobática
- d) Espaço e tensão

Questão 05 (SEDUC 2013):

Assinale a opção que apresenta danças folclóricas típicas do Ceará.

- a) Reisado, Xaxado, Fandango e Aranha.
- b) Aranha, Maneiro-Pau, São Gonçalo e Torém.
- c) Pisa No Pilão, Xaxado, Chula e Maneiro-Pau.
- d) Xaxado, Torém, Reisado e Aranha..

Questão 06 (SEE/SP 2012):

De origem angolana, é uma dança que acrescentou os golpes de luta à sua origem lúdica de imitação dos animais. Os descendentes afros escravizados simulavam uma dança para treinar esses tipos de golpes; com o tempo (...) passou a integrar a música popular brasileira com seus berimbaus e atabaques. O canto também se dá na forma responsorial, em que o mestre improvisa um verso e o coro responde alternadamente. (Almeida & Pucci, 2003).

O parágrafo descreve:

- a) O reisado
- b) O cacuriá
- c) A ciranda
- d) A capoeira

Questão 07 (SEE/SP-2012):

Como característica predominante das danças indígenas, encontra-se:

- a) Seu sentido ritualístico, celebrando momentos importantes da comunidade.
- b) O acompanhamento por melodias maliciosas e brejeiras, que falam do amor.
- c) A origem da comunidade no trabalho rural, sobre os instrumentos e os ciclos da plantação.
- d) Seu caráter profano, ligado ao dia a dia da convivência na aldeia e nas relações entre homens e mulheres.

Questão 08 (Prefeitura Rio de Janeiro 2014):

No karatê, o _____ é praticado com a finalidade de se aprender técnicas de ataque e defesa, e movimentos corporais; nesta forma de prática, o adversário existe apenas no olho da mente.

Assinale a alternativa que completa corretamente a afirmativa anterior.

- a) Kata
- b) Ippon
- c) Kumite
- d) Mae hiji-ate

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Artes maciais são práticas físicas e mentais, derivadas de técnicas de guerra, divididas em diferentes graus, com o objetivo de desenvolvimento de seus praticantes para que possam defender-se atacando. Baseando-se nisso, são exemplos de lutas genuinamente brasileira:

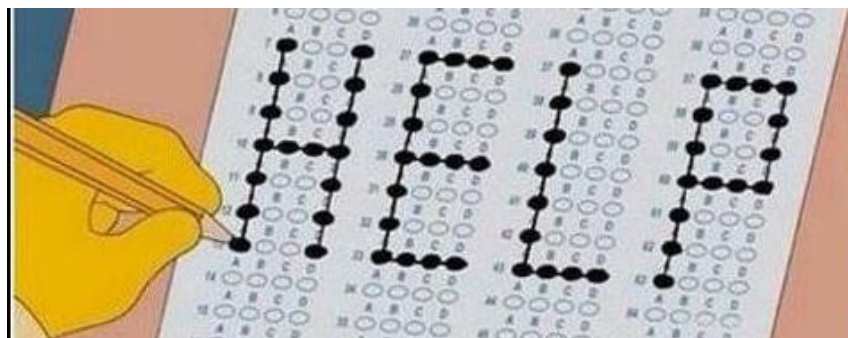
- a) Judô
- b) Luta livre e Vale tudo
- c) Huka huka e Capoeira
- d) Taekwondo e Kung Fu

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

As lutas podem ser classificadas de diferentes formas, de acordo com a relação especial entre os oponentes. As lutas de contato direto entre os adversários as quais procuram empurrar, desequilibrar, projetar ou imobilizar o oponente. Já as lutas que mantêm o adversário a distância são caracterizadas para manutenção de uma distância segura em relação ao adversário, para não ser atingido pelo oponente, procurando contato apenas no momento da aplicação de uma técnica (golpe).

Com base na classificação presente no teste, são exemplos de luta de contato direto e de luta que mantém o adversário a distância, respectivamente:

- a) Judo e Karate
- b) Jiu-jitsu e Sumo
- c) Boxe e King Fu
- d) Muay Thai e Tae Kwom Do



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
A	C	A	A	B	D	A	A	C	A

**Questão 01 (ENEM 2019):**

Nos Jogos dos Povos Indígenas, observa-se que as práticas corporais realizadas envolvem elementos tradicionais (como as pinturas e adornos corporais) e modernos (como a regulamentação, a escalização e a padronização). O arco e flecha e a lança, por exemplo, são instrumentos tradicionalmente utilizados para a caça e a defesa da comunidade na aldeia. Na ocasião do evento, esses artefatos foram produzidos pela própria etnia, porém sua estruturação como “modalidade esportiva” promoveu uma semelhança entre as técnicas apresentadas, com o sentido único da competição.

ALMEIDA, A. J. M.; SUASSUNA, D. M. F. A.
Pensar a prática, n. 1, jan.-abr. 2010 (adaptado).

A relação entre os elementos tradicionais e modernos nos Jogos dos Povos Indígenas desencadeou a:

- Padronização de pinturas e adornos corporais.
- Sobreposição de elementos tradicionais sobre os modernos.
- Individuação das técnicas apresentadas em diferentes modalidades.
- Legitimação das práticas corporais indígenas como modalidade esportiva.

Questão 02 (ENEM 2009):

A falta de espaço para brincar e um problema muito comum nos grandes centros urbanos. Diversas brincadeiras de rua tal como o pular corda, o pique pega e outros tem desaparecido do cotidiano das crianças. As brincadeiras são importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças, pois desenvolvem tanto habilidades perceptivo-motoras quanto habilidades sociais.

Considerando a brincadeira e o jogo como um importante instrumento de interação social, pois por meio deles a criança aprende sobre si, sobre o outro e sobre o mundo ao seu redor, entende-se que:

- O jogo possibilita a participação de crianças de diferentes idades e níveis de habilidade motora.
- O jogo desenvolve habilidades competitivas centradas na busca da excelência na execução de atividades do cotidiano.
- O jogo gera um espaço para vivenciar situações de exclusão que será a negativas para a aprendizagem social.
- Através do jogo a possível entender que as regras são construídas socialmente e que não podemos modificá-las.

Questão 03 (ENEM 2015):

Riscar o chão para sair pulando é uma brincadeira que vem dos tempos do Império Romano. A amarelinha original tinha mais de cem metros e era usada

como treinamento militar imitações reduzidas do campo utilizado pelos soldados e acrescentaram numeração nos quadrados que deveriam ser pulados. Hoje as amarelinhas variam nos formatos geométricos e na quantidade de casas. As palavras "céu" e "inferno" podem ser escritas no começo e no final do desenho, que é marcado no chão com giz, tinta ou graveto.

Disponível em: www.biblioteca.ajes.edu.br. Acesso em: 20 maio 2015 (adaptado).

Com base em fatos históricos, o texto retrata o processo de adaptação pelo qual passou um tipo de brincadeira. Nesse sentido, conclui-se que as brincadeiras comportam o(a):

- Caráter competitivo que se assemelha às suas origens.
- Delimitação de regras que se perpetuam com o tempo.
- Possibilidade de reinvenção no contexto em que é realizada.
- Definição antecipada do número de grupos participantes.

Questão 04 (ENEM 2013):

O jogo é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e de espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e de alegria e de uma consciência de ser diferente da "vida quotidiana".

HUIZINGA J. Homo ludens: o jogo como elemento da cultura. São Paulo: perspectiva, 2004.

Segundo o texto, o jogo comporta a possibilidade de fruição. Do ponto de vista das práticas corporais, essa fruição se estabelece por meio do(a):

- Fixação de táticas, que dene a padronização para maior alcance popular.
- Competitividade, que impulsiona o interesse pelo sucesso.
- Renascimento técnico, que gera resultados satisfatórios.
- Caráter lúdico, que permite experiências inusitadas.

Questão 05 (SEDUC/PI 2017):

Relacione e enumere os tipos de jogos de acordo com sua definição ou característica e em seguida assinale a alternativa CORRETA.

I - Jogos de tabuleiro.

II - Jogos transformados.

III - Jogos cooperativos.

IV - Jogos eletrônicos.

- () Todos os jogadores formam um grupo ou time
- () Podem ser jogados em dupla ou mais, incentiva a capacidade
- () São jogos com mudanças de regras, recursos didáticos e espaço de memorização e desenvolve o raciocínio lógico.
- () Podem ser um ou vários participantes e precisam de tecnologia para sua realização.

- I, IV, II, III.
- I, III, II, IV.
- IV, III, II, I.
- II, I, III, IV.

Questão 06 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Jogos populares são aqueles que foram passados de geração a geração, isto é, aprendemos com nossa família. Alguns brinquedos, jogos e brincadeiras conhecidos pelos adultos e crianças brasileiras têm origens surpreendentes. Vêm tanto dos povos que deram origem à nossa civilização: o índio, o europeu e o africano; como até mesmo do longínquo Oriente.

Assinale a questão que NÃO apresenta jogos e brincadeiras tradicionais:

- Peteca, taco, pular corda e esconde-esconde.
- Natação, atletismo, tênis e basquetebol.
- Bambolê, pipa, futebol e bolinha de gude.
- Amarelinha, passa anel, pega-pega, e queimada

Questão 07 (PREFEITURA DE FORTALEZA 2017):

Folclore é "a cultura popular, tornada normativa pela tradição".

(CASCUDO, Luís da Câmara. Dicionário do Folclore Brasileiro. São Paulo, Global, 2002.)

Fazem parte do Folclore brasileiro, as seguintes festas populares:

- Folia de Reis e Festa Junina.
- Tourada e Carnaval.
- Folia de Reis e Natal.
- Dia das Bruxas e Carnaval.

Questão 08 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Leia as frases abaixo e responda a questão correta.

I- No esporte as regras são fixas e preestabelecidas pelas federações, confederações, ligas e comitês que regem as modalidades.

II- No jogo as regras são flexíveis e adaptadas.

III- No esporte é necessário um espaço físico adequado para sua prática e os

jogos podem ser praticados nas ruas, campinhos, praias, etc.

- a) Somente a frase I está correta.
- b) As frases II e III estão corretas.
- c) Todas as frases estão corretas.
- d) Todas as frases estão incorretas.

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

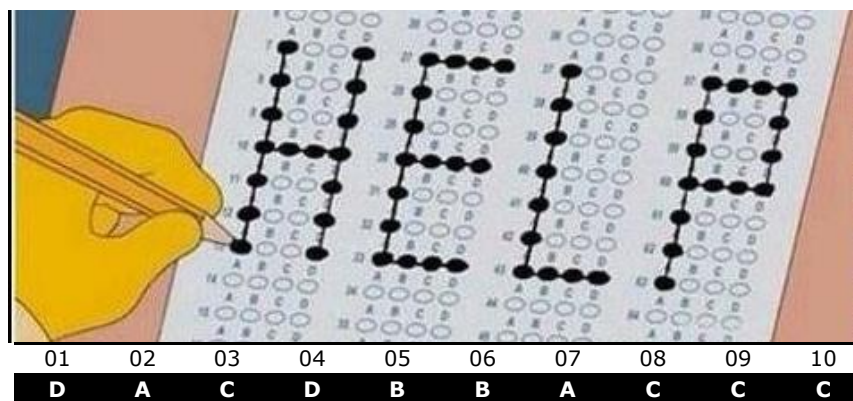
Os jogos são atividades em que nos exercitamos brincando de maneira alegre e divertida. Em alguns jogos é importante que todos os participantes se ajudem. São exemplos desses jogos:

- a) Amarelinha, cabo de guerra.
- b) Pega- pega, corrente e amarelinha.
- c) Pega- pega corrente e cabo de guerra.
- d) Cabo de guerra e cabra- cega.

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

As crianças do Nordeste não são diferentes das crianças do restante das outras regiões brasileiras: seja no interior ou na capital, as crianças adoram brincar. Porém, algumas brincadeiras são tipicamente nossa por direito. Qual item contém somente brincadeiras do Ceará:

- a) Trem maluco e Passa-anel.
- b) Pato, pato, ganso e Balança caixão.
- c) Pião, Pular corda e 7 pecados.
- d) Coelho sai da toca e Elástico.



EXERCÍCIOS FÍSICOS E PATOLOGIAS: EFEITOS BENÉFICOS E PREVENTIVOS – PARTE 1



Questão 01 (ENEM 2019):

No Brasil, a disseminação de uma expectativa de corpo com base na estética da magreza é bastante grande e apresenta uma enorme repercussão, especialmente, se considerada do ponto de vista da realização pessoal. Em pesquisa feita na cidade de São Paulo, aparecem os percentuais de 90% entre as mulheres pesquisadas que se dizem preocupadas com seu peso corporal, sendo que 95% se sentem insatisfeitas com "seu próprio corpo".

SILVA, A. M. Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas: Autores Associados; Florianópolis: UFSC, 2001.

A preocupação excessiva com o "peso" corporal pode provocar o desenvolvimento de distúrbios associados diretamente à imagem do corpo, tais como:

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| a) Anorexia e bulimia | b) Sedentarismo e obesidade |
| c) Ansiedade e depressão | d) Sobre peso e fobia social |

Questão 02 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

O envelhecimento é um processo natural e inevitável a todos os seres humanos, sobre as alterações provocadas no sistema tegumentar decorrentes de envelhecimento, é correto afirmar que uma dessas alterações se caracteriza :

- Pela pele se tornar mais fina e menos resistente às agressões do meio.
- Pelo aspecto menos ressecado da pele.
- Pela pele se tornar mais lisa e muito mais elástica.
- Pela pele se tornar mais grossa e mais resistente às agressões do meio.

Questão 03 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

O envelhecimento é um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo. Levando isso em consideração sobre o esporte adaptado ao idoso análise as assertivas e marque V para as verdadeiras e F para as falsas.

- Seja qual for o objetivo principal do esporte para idosos, suas características permanecem idênticas à modalidade aplicada as mais jovens.
- O processo de aprendizagem e assimilação das atividades pelo idoso se dar de forma mais lenta, sendo fundamental a ludicidade e a repetição dos movimentos.
- O esporte é adaptado para perder sua complexidade em se tratando de idosos sem experiência esportiva pregressa.

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| a) F-V-V | b) V-V-F | c) V-F-F | d) V-F-V |
|----------|----------|----------|----------|

Questão 04 (FUMARC 2017):

As lesões musculoesqueléticas são o tipo de lesão que os atletas sofrem com maior frequência. Em uma partida de futebol, o jogador pisou num buraco no campo, sofrendo uma entorse no tornozelo. No momento, ele ouviu ou acreditou ter ouvido um estalo, apresentando dor, inchaço e perda da função graves. Em relação aos primeiros socorros que devem ser aplicados, NÃO está correto o quem se afirma em:

- a) Retire-o do campo e imobilize o tornozelo.
- b) Incentive-o a caminhar, apoiando no tornozelo lesionado, para testar a gravidade da lesão.
- c) Encaminhe o atleta a um médico ou pronto socorro.
- d) Aplique gelo na área, suavemente, por 15 minutos.

Questão 05 (ENEM 2016):

A obesidade é um problema de saúde grave que atinge várias pessoas ao redor do planeta. Marque a alternativa que apresenta o único fator que não é considerado desencadeador da obesidade.

- a) Problemas genéticos.
- b) Hábitos alimentares inadequados.
- c) Hipertensão arterial.
- d) Problemas hormonais.
- e) Falta de atividades físicas regulares.

Questão 06 (ENEM 2016):

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo exagerado de gordura no corpo de uma pessoa. Esse valor pode ser estimado dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado de sua altura. Esse parâmetro é conhecido como:

- a) OMS b) IMC c) ICM d) CMC e) OMC

Questão 07 (ENEM 2016):

A obesidade é uma doença crônica decorrente de um aumento da quantidade de gordura no organismo. Apesar de muitas pessoas considerarem-na apenas um problema estético, a obesidade é grave e pode ser a causa de vários problemas de saúde. Indique, entre as alternativas a seguir, o problema que não apresenta relação com a obesidade:

- a) Hipertensão arterial.
- b) Diabetes.
- c) Ataques cardíacos.
- d) Aumento da sensibilidade ao frio.

Questão 08 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Levando em consideração a relação entre a Educação Física e o envelhecimento sobre o envelhecimento, é correto afirmar que se trata de um fenômeno que:

- a) Não é individual, é universal, pois ocorre de forma igual em todas as pessoas.
- b) Não está relacionado à prontidão psicológica, hábitos ou cultura.
- c) É extremamente variável, pois depende também das escolhas devida dos indivíduos e do seu contexto social.
- d) Ocorre apenas a partir dos 60 anos.

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

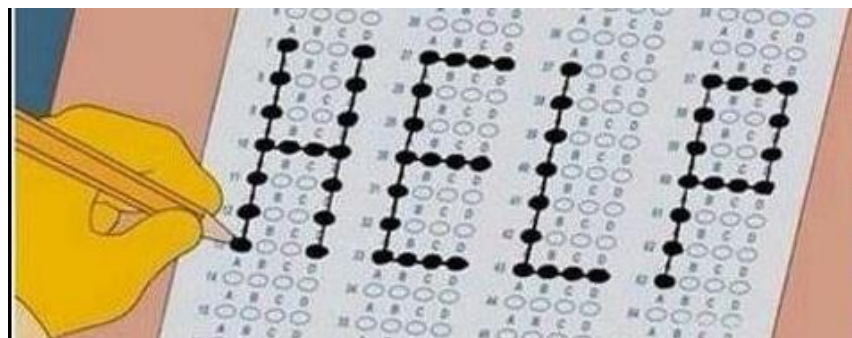
De acordo com a relação entre a Educação Física e o envelhecimento a caminhada para idoso é correto afirmar que:

- a) A determinação do ritmo deve ser imposta pelo professor para que todos atinjam os níveis preconizados de intensidade.
- b) Se o idoso sentir a necessidade de parar e descansar no meio do caminho o professor deve pressioná-lo a continuar.
- c) A recomendação para a caminhada do idoso frágil é em trajetos com parada com banco em praças.
- d) O envolvimento em caminhadas é suficiente para os idosos não há necessidade de um profissional incentivar a sua participação em outras modalidades.

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Qual substância é liberada com a prática de exercícios físicos freqüentes que causa a sensação de prazer e bem estar?

- a) Serotonina b) Calcitonina c) Insulina d) Adrenalina



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
A	A	A	A	C	B	D	C	C	A

**EXERCÍCIOS FÍSICOS E PATOLOGIAS: EFEITOS
BENÉFICOS E PREVENTIVOS – PARTE 2****Questão 01 (ENEM 2016):**

Nos últimos anos, a obesidade tem crescido consideravelmente entre crianças e adolescentes em nosso país, tornando-se um problema nutricional altamente significativo, visto que pode trazer consequências drásticas à saúde. Considerando a conduta a ser tomada diante de erros alimentares e/ou comportamentais, assinale a alternativa correta.

- a) Erro alimentar: doces, salgadinhos e fast-food;
Conduta: controlar a quantidade, porém liberando nos finais de semana, feriados e ocasiões especiais.
- b) Erro comportamental: Comer rápido;
Conduta: Aumentar a quantidade de alimento por garfada para estimular o tempo de mastigação.
- c) Erro alimentar: sobremesas;
Conduta: se desejado, comer diariamente, porém em quantidades limitadas.
- d) Erro Alimentar: nenhuma fruta e hortaliça;
Conduta: incentivar a experimentar pequenos pedaços; experimentar novas formas de preparo.

Questão 02 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

As doenças hipocinéticas são causadas pela falta de movimento no corpo ou de uma maneira mais simples pela falta de exercícios físicos. Qual dos itens abaixo menciona APENAS doenças hipocinéticas?

- a) Osteoporose, Câncer de mama e Diabetes
- b) Cardiopatias, Sarampo e Cáries.
- c) Obesidade arterial, Cardiopatias, Hipertensão arterial, Diabetes Tipo II, Osteoporose e Sarcopenia
- d) Sarcopenia, Varicela e Eritema.

Questão 03 (SERCTAM 2016):

A prática regular de atividades físicas é parte primordial das condutas não medicamentosas de prevenção e tratamento da hipertensão arterial. Com relação à hipertensão arterial e atividade física, analise as afirmativas abaixo e marque a opção correta:

- a) Em exercício dinâmico, a resistência vascular periférica aumenta pela maior

- compressão dos vasos periféricos, aumentando a pressão arterial diastólica.
- b) O exercício físico regular contribui para a diminuição da pressão arterial em repouso, ocorrendo também o efeito hipertensivo pós-exercício.
- c) Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal que reduza o gasto calórico abaixo do basal.
- d) Hipertensos com o auxílio da atividade física conseguem aumentar a rede de capilares em seus músculos. Assim, o sangue consegue difundir-se com maior facilidade reduzindo a pressão arterial.

Questão 04 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo exagerado de gordura no corpo de uma pessoa. Esse valor pode ser estimado dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado de sua altura. Esse parâmetro é conhecido como:

- a) OMS
- b) IMC
- c) ICM
- d) CMC
- e) OMC

Questão 05 (UFC 2019):

As doenças cardiovasculares, os cânceres, as doenças respiratórias crônicas e o diabetes mellitus se configuram como as principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tendo sido responsáveis, em 2015, por 51,6% do total de óbitos na população de 30 a 69 anos no Brasil.

As principais DCNT possuem quatro fatores de risco em comum, quais são?

- a) Sexo desprotegido, lesões cutâneas ou nas mucosas, relações sexuais com parceiros múltiplos e transtorno mental.
- b) Lesões cutâneas, violência psicológica, etilismo e tabagismo.
- c) Tabagismo, alimentação não saudável, uso nocivo do álcool e atividade física insuficiente.
- d) Déficit nutricional, uso de drogas ilícitas, insuficiência renal crônica e etilismo.

Questão 06 (FUNCERN 2016):

Um dos obstáculos para a cessação do tabagismo é o ganho de peso. Algumas dicas práticas podem ser passadas pelo profissional de saúde aos usuários como parar de fumar sem um ganho de peso importante. Entre elas destacam-se, EXCETO:

- a) Não fazer compras com fome.
- b) Aumentar o consumo de chás.
- c) Hidratar-se adequadamente ingerindo de seis a oito copos de água diariamente.
- d) Na falta de controle da vontade de ter algo na boca, optar por balas e chicletes sem açúcar.

Questão 07 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

As doenças não transmissíveis, são conhecidas como crônico-degenerativas, são aquelas que surgem em função de desequilíbrios orgânicos. É exemplo de doença crônico-degenerativa:

- a) HIV/AIDS
- b) Diabetes/Hipertensão
- c) Sífilis Congênita
- d) Dengue/Zika vírus/ Chikungunya

Questão 08 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

De acordo com a classificação do nível de funcionalidade da idade, relacione cada uma das seguintes atividades à sua respectiva tarefa a qual é realizada sem auxílio de outras pessoas.

1. Atividades básicas da vida diária (ABVD ou AVD)
2. Atividades instrumentais da vida diária (AIVD)
3. Atividades avançadas da vida diária (AAVD)

- () Cozinhar
- () Caminhar no parque
- () Ir ao banco
- () Cuidar de netos
- () Dirigir
- () Pentear os cabelos
- () Ir do quarto para o banheiro
- () Utilizar corretamente seus medicamentos
- () Pegar ônibus

- a) 2 -3-2-3-3 -1-1-2 -2
- b) 1-2 -1 -1-3-1-1 -2-2
- c) 2 -1-1-2-2 -3-1-1-1
- d) 1 -1-2 -3-1-2 -1-3-1

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

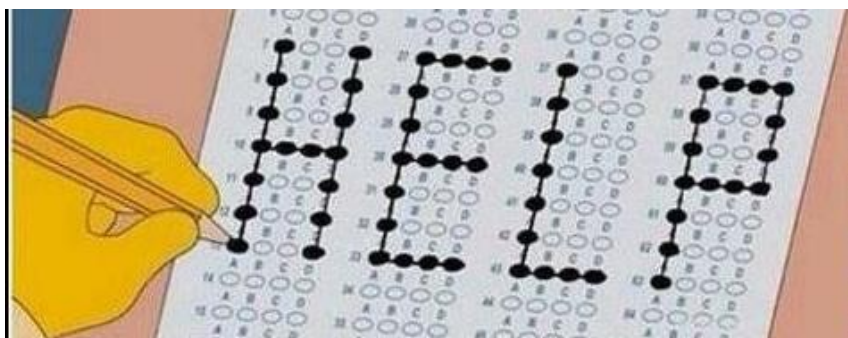
O envelhecimento é comumente acompanhado por uma diminuição progressiva do volume da massa magra e da força muscular, fenômeno que é conhecido como:

- a) Osteoartrose.
- b) Osteoporese.
- c) Diabetes.
- d) Sarcopenia.

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A obesidade é um problema de saúde grave que atinge várias pessoas ao redor do planeta. Marque a alternativa que apresenta o único fator que não é considerado desencadeador da obesidade.

- a) Problemas genéticos.
- b) Hábitos alimentares inadequados.
- c) Hipertensão arterial.
- d) Problemas hormonais.
- e) Falta de atividades físicas regulares.



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
D	C	D	B	C	B	B	A	D	C



Questão 01 (ENEM 2019):

No Brasil, a disseminação de uma expectativa de corpo com base na estética da magreza é bastante grande e apresenta uma enorme repercussão, especialmente, se considerada do ponto de vista da realização pessoal. Em pesquisa feita na cidade de São Paulo, aparecem os percentuais de 90% entre as mulheres pesquisadas que se dizem preocupadas com seu peso corporal, sendo que 95% se sentem insatisfeitas com "seu próprio corpo".

SILVA, A. M. Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas: Autores Associados; Florianópolis: UFSC, 2001.

A preocupação excessiva com o "peso" corporal pode provocar o desenvolvimento de distúrbios associados diretamente à imagem do corpo, tais como:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| a) Sedentarismo e obesidade | b) Ansiedade e depressão |
| c) Anorexia e bulimia | d) Sobrepeso e fobia social |

Questão 02 (PREFEITURA DE QUIXADÁ/CE 2016):

A prática de exercício físico, especialmente em lugares quentes e fechados, provoca diminuição significativa do volume de água no organismo. Sobre o assunto, leia as afirmativas abaixo e responda a opção correta.

- A desidratação antecede a sede, e é por esse motivo que não podemos esperar a manifestação da sede para nos hidratarmos. Portanto, durante a atividade física, o indivíduo deve, a cada cinco minutos, ingerir em média meio litro de água.
- A perda hídrica pela sudorese, induzida pelo exercício, especialmente quando realizado em ambientes quentes, pode levar à desidratação, alterando o equilíbrio hidroeletrolítico, dificultando a termorregulação e, podendo assim, representar um risco para a saúde.
- A transpiração é um sinal de desidratação; ocorre devido ao hipotálamo estimular as glândulas sudoríparas a retirar água e sais minerais do plasma sanguíneo para jogá-los na pele, através dos poros e, desta forma, esquentar a pele.

d) O estado de hidratação anterior à prática da atividade física não é considerado um fator determinante, desde que o praticante se hidrate durante o exercício.

Questão 03 (ENEM 2019):

Esporte e cultura: análise acerca da esportivização de práticas corporais nos jogos indígenas

Nos Jogos dos Povos Indígenas, observa-se que as práticas corporais realizadas envolvem elementos tradicionais (como as pinturas e adornos corporais) e modernos (como a regulamentação, a socialização e a padronização). O arco e flecha e a lança, por exemplo, são instrumentos tradicionalmente utilizados para a caça e a defesa da comunidade na aldeia. Na ocasião do evento, esses artefatos foram produzidos pela própria etnia, porém sua estruturação como "modalidade esportiva" promoveu uma semelhança entre as técnicas apresentadas, com o sentido único da competição.

ALMEIDA, A. J. M.; SUASSUNA, D. M. F. A. Pensar a prática, n. 1, jan.-abr. 2010 (adaptado).

A relação entre os elementos tradicionais e modernos nos Jogos dos Povos Indígenas desencadeou a:

- a) Legitimação das práticas corporais indígenas como modalidade esportiva.
- b) Padronização de pinturas e adornos corporais.
- c) Sobreposição de elementos tradicionais sobre os modernos.
- d) Individuação das técnicas apresentadas em diferentes modalidades.

Questão 04 (ENEM 2019):

MÍDIAS: ALIADAS OU INIMIGAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR?

No caso do esporte, a mediação efetuada pela câmera de TV construiu uma nova modalidade de consumo: o esporte telespetáculo, realidade textual relativamente autônoma face à prática "real" do esporte, construída pela codificação e mediação dos eventos esportivos efetuados pelo enquadramento, edição das imagens e comentários, interpretando para o espectador o que ele está vendo. Esse fenômeno tende a valorizar a forma em relação ao conteúdo, e para tal faz uso privilegiado da linguagem audiovisual com ênfase na imagem cujas possibilidades são levadas cada vez mais adiante, em decorrência dos avanços tecnológicos. Por outro lado, a narração esportiva propõe uma concepção hegemônica de esporte: esporte é esforço máximo, busca da vitória, dinheiro...

O preço que se paga por sua espetacularização é a fragmentação do fenômeno esportivo. A experiência global do ser-atleta é modificada: a sociabilização no confronto e a ludicidade não são vivências privilegiadas no enfoque das mídias, mas as eventuais manifestações de violência, em partidas de futebol, por exemplo, são exibidas e reexibidas em todo o mundo.

BETTI, M. Motriz, n. 2, jul.-dez. 2001 (adaptado).

A reflexão trazida pelo texto, que aborda o esporte telespetáculo, está fundamentada na:

- a) Distorção da experiência do ser-atleta para os espectadores.
- b) Interpretação dos espectadores sobre o conteúdo transmitido.
- c) Utilização de equipamentos audiovisuais de última geração.
- d) Valorização de uma visão ampliada do esporte.

Questão 05 (ENEM 2009):

NUNCA SE FALOU E SE PREOCUPOU TANTO COM O CORPO COMO NOS DIAS ATUAIS.

É comum ouvirmos anúncios de uma nova academia de ginástica, de uma nova forma de dieta, de uma nova técnica de autoconhecimento e outras práticas de saúde alternativa, em síntese, vivemos nos últimos anos a redescoberta do prazer, voltando nossas atenções ao nosso próprio corpo. Essa valorização do prazer individualizante se estrutura em um verdadeiro culto ao corpo, em analogia a uma religião, assistimos hoje ao surgimento de novo universo: a corpolatria.

CODO, W.; SENNE, W. O que é corpo(latria). Coleção Primeiros Passos. Brasiliense, 1985 (adaptado).

Sobre esse fenômeno do homem contemporâneo presente nas classes sociais brasileiras, principalmente, na classe média, a corpolatria:

- a) É uma religião pelo avesso, por isso outra religião; inverteram-se os sinais, a busca da felicidade eterna antes carregava em si a destruição do prazer, hoje implica o seu culto.
- b) Criou outro ópio do povo, levando as pessoas a buscarem cada vez mais grupos igualitários de integração social.
- c) É uma tradução dos valores das sociedades subdesenvolvidas, mas em países considerados do primeiro mundo ela não consegue se manifestar porque a população tem melhor educação e senso crítico.
- d) Tem como um de seus dogmas o narcisismo, significando o "amar o próximo como se ama a si mesmo".



Questão 06 (ENEM 2009):

O convívio com outras pessoas e os padrões sociais estabelecidos moldam a imagem corporal na mente das pessoas. A imagem corporal idealizada pelos pais, pela mídia, pelos grupos sociais e pelas próprias pessoas desencadeia comportamentos estereotipados que podem comprometer a saúde. A busca pela imagem corporal perfeita tem levado muitas pessoas a procurar alternativas ilegais e até mesmo nocivas à saúde.

Revista Corpoconsciência. FEFISA, v. 10, nº 2, Santo André, jul./dez. 2006, (adaptado).

A imagem corporal tem recebido grande destaque e valorização na sociedade atual. Como consequência:

- A ênfase na magreza tem levado muitas mulheres a depreciar sua autoimagem, apresentando insatisfação crescente com o corpo.
- As pessoas adquirem a liberdade para desenvolver seus corpos de acordo com critérios estéticos que elas mesmas criam e que recebem pouca influência do meio em que vivem.
- A modelagem corporal é um processo em que o indivíduo observa o comportamento de outras, sem, contudo, imitá-los.
- O culto ao corpo produz uma busca incansável, trilhada por meio de árdua rotina de exercícios, com pouco interesse no aperfeiçoamento estético.

Questão 07 (ENEM 2015):

Organizados pelo Comitê Intertribal Indígena, com apoio do Ministério dos Esportes, os Jogos dos Povos Indígenas têm o seguinte mote: "O importante não é competir, e sim, celebrar". A proposta é recente, já que a primeira edição dos jogos ocorreu em 1996, e tem como objetivo a integração das diferentes tribos, assim como o resgate e a celebração dessas culturas tradicionais. A edição dos jogos de 2003, por exemplo, teve a participação de sessenta etnias, dentre elas os kaioiwá, guarani, bororo, pataxó e yanomami. A última edição ocorreu em 2009, e foi a décima vez que o torneio foi realizado. A periodicidade dos jogos é anual, com exceção do intervalo ocorrido em 1997, 1998, 2006 e 2008, quando não houve edições.

RONDINELLI, P. Disponível em: www.brasilecola.com. Acesso em: 15 ago. 2013

Considerando o texto, os Jogos dos Povos Indígenas assemelham-se aos Jogos Olímpicos em relação à:

- Quantificação de medalhas e vitórias.
- Melhora de resultados e performance.
- Realização anual dos eventos e festejos.
- Aproximação de diferentes sujeitos e culturas.

Questão 08 (ENEM 2009):

A falta de espaço para brincar é um problema muito comum nos grandes centros urbanos. Diversas brincadeiras de rua tal como o pular corda, o pique pega e outros tem desaparecido do cotidiano das crianças. As brincadeiras são importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças, pois desenvolvem tanto habilidades perceptivo-motoras quanto habilidades sociais.

Considerando a brincadeira e o jogo como um importante instrumento de interação social, pois por meio deles a criança aprende sobre si, sobre o outro e sobre o mundo ao seu redor, entende-se que

- a) O jogo desenvolve habilidades competitivas centradas na busca da excelência na execução de atividades do cotidiano.
- b) O jogo possibilita a participação de crianças de diferentes idades e níveis de habilidade motora.
- c) O jogo gera um espaço para vivenciar situações de exclusão que será a negativas para a aprendizagem social.
- d) Através do jogo a possível entender que as regras são construídas socialmente e que não podemos modifica-las.

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

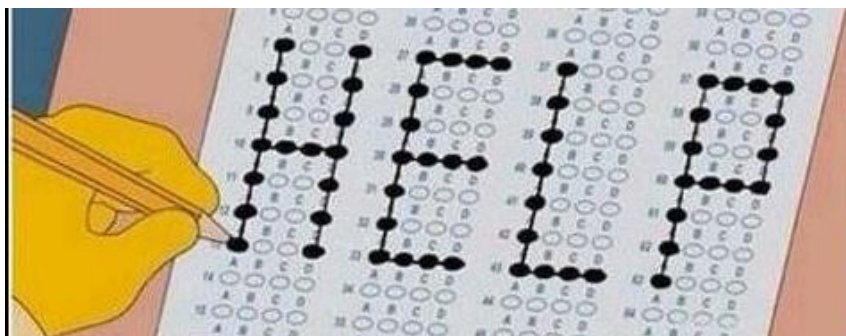
A insatisfação das pessoas com o peso é uma realidade em nossa sociedade. No entanto, do ponto de vista orgânico, o peso corporal se torna um problema à saúde quando:

- a) Estimula a adesão à dieta.
- b) Provoca modificações na aparência.
- c) Acomete o funcionamento metabólico.
- d) Expressa a inatividade da pessoa.

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A gordura localizada na região abdominal pode trazer muitos riscos à saúde em geral, além de esteticamente ser considerada "feia" pela maioria da população. Qual a principal recomendação de um Profissional de Educação Física ao aluno que deseja perder os famosos "pneuzinhos"?

- a) Deve-se indicar imediatamente exercícios abdominais, para "secar" essa região.
- b) Deve-se indicar exercícios aeróbios como caminhada, corrida, ciclismo, natação, para eliminar a gordura de uma maneira geral.
- c) Deve-se indicar um nutricionista, a gordura localizada só é eliminada pela dieta.
- d) Deve-se indicar exercícios de alongamento e respiratórios, para acelerar o processo da perda de gordura localizada.



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
C	B	A	A	A	A	D	B	C	B

**Questão 01 (IMPARH 2014):**

São exemplos de Ações de Promoção da Saúde, dentro da Política Nacional de Promoção da Saúde:

- I – Ações de cuidado com o corpo.
- II – Ações de alimentação saudável.
- III – Ações de prevenção e controle do tabagismo.
- IV – Ações de desenvolvimento de uma cultura de paz.

De acordo com o exposto, assinale a alternativa CORRETA.

- a) Somente os itens I e II estão corretos.
- b) Somente os itens I e III estão corretos.
- c) Todos os itens estão corretos.
- d) Os itens I, II, e III estão corretos.

Questão 02 (IFRN 2011):

As experiências de lazer que são pautadas na liberdade, na motivação e na satisfação são advindas de ocasiões sociais inseridas no tempo disponível das pessoas e vivenciadas nos equipamentos específicos de lazer como:

- a) escolas, fábricas e shoppings centers.
- b) parques de diversão, quadras esportivas e praças.
- c) empresas, escolas e quadras esportivas.
- d) praças, parques aquáticos e fábricas.

Questão 03 (IDECAN 2017):

O Pacto pela Vida é um conjunto de reformas nas relações institucionais para fortalecimento da gestão do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo prioridades desse conjunto de reformas:

- I. Saúde do idoso.
- II. Redução da mortalidade materna.
- III. Controle do câncer de colo de útero.

Está(ão) correta(s) a(s) alternativa(s)

- a) I, II e III. b) II, apenas. c) I e II, apenas. d) I e III, apenas.

Questão 04 (CESGRANRIO 2012):

Prevenção em Saúde Pública é a ação antecipada com o objetivo de interceptar ou anular a evolução de uma doença. Qual a medida de prevenção primária tem como resultado a manutenção da saúde e do bem-estar geral?

- a) Fisioterapia b) Isolamento
- c) Educação em saúde d) Terapia ocupacional

Questão 05 (IMPARH 2014):

Com relação ao Programa Academia da Saúde, é CORRETO afirmar que:

- a) é um programa financiado e executado por instâncias federais.
 b) um dos objetivos é fortalecer a promoção da saúde como estratégia de produção de saúde.
 c) propõe às pessoas padrões sobre as escolhas de modos de vida mais saudáveis.
 d) promove a utilização de conteúdos específicos de medicina na elaboração e execução das ações.

Questão 06 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A cidade de Fortaleza possui uma das estruturas mais modernas do mundo para treinamentos e competições de 26 modalidades olímpicas e paraolímpicas. Atualmente encontra-se abandonado devido seu alto custo de manutenção para o estado, trata-se de:

- a) Centro de Formação Olímpica
 b) Vila Olímpica da Messejana
 c) Arena Castelão
 d) CUCA do Jangurussu

Questão 07 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

Um programa da atual gestão municipal tem um pacote de obras nas áreas de saúde, educação, proteção social, cultura, esporte e lazer, mobilidade, infraestrutura e urbanização. Dentre eles estão a requalificação de espaços públicos, criação de Areninhas, ampliação dos Ecopontos, etc, estamos falando de:

- a) Programa Mais Educação
 b) Programa Mais Ação
 c) Fortaleza Bela
 d) Fortaleza Ordinária

Questão 08 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A cidade de Fortaleza possui inúmeros pontos turísticos, dentre eles, alguns podem ser realizados práticas esportivas. Observe os casos e marque a opção que contém somente essa condição:

- I- Passeio de barco pela orla em família;
 II- Ver ao Pôr do sol na Praia dos Crush;
 III- Assistir um filme no Cine São Luis;
 IV- Comer uma panelada no Mercado São Sebastião;
 V- Fazer uma Trilha do Parque do Coco Domingo de manhã;
 VI- Se encontrar com o(a) crush no Passeio público;
 VII- Fazer caiaque ou Stand up na Praia do Mucuripe vendo os pescadores chegar;
 VIII- Visitar o Museu da Fotografia;
 IX- Ir no mercado dos peixes comer camarão no alho e óleo;
 X- Ver exposições na Caixa cultural;
 XI- Ir até o Eusébio de pedal e na volta parar no Centro das Tapioqueiras;
 XII- Ir para um pré-carnaval no Benfica;

- a) I, V e XI b) V, VII e XI c) I, V, VII, XI e XII d) Todas as opções

Questão 09 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

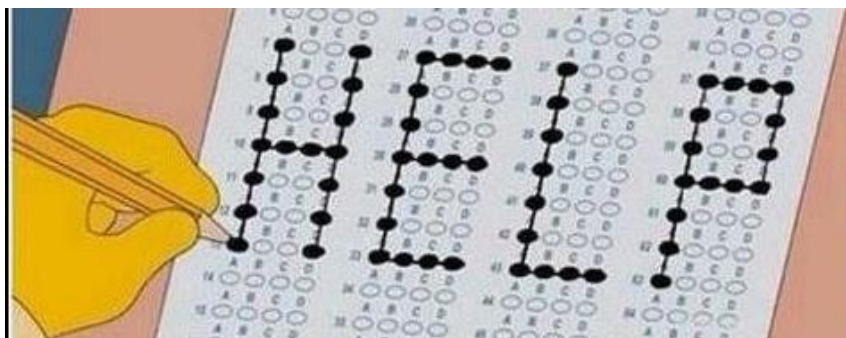
A prática de esportes é importante para uma melhor qualidade de vida, pois o corpo bem exercitado traz consigo inúmeros benefícios. São exemplos de locais que oferecem equipamentos para essa prática, exceto:

- a) CUCA b) Areninha c) Rio Mar Kennedy d) Vilas Olímpicas

Questão 10 (PROF. FELIPE SANTOS 2020):

A educação para a saúde pressupõe a adoção de comportamentos com base na interação de fatores relacionados à:

- a) Adesão a programas de lazer
 b) Opção por dietas balanceadas
 c) Constituição de hábitos saudáveis
 d) Realização de atividades físicas regulares



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

C B A C B A B B C C