

2º ANO
ENSINO
MÉDIO**III EDIÇÃO****OLIMPIADAS
DO CONHECIMENTO
EM EDUCAÇÃO FÍSICA****2023****NOME COMPLETO DO ALUNO (A):****ESCOLA:****INSTRUÇÕES**

1. Preencha o cartão-resposta com seu nome completo, e lembre-se de assiná-lo.
2. A duração da prova é de 3 horas.
3. Cada questão tem quatro alternativas de resposta: A), B), C), D) e apenas uma delas é correta.
4. Para cada questão marque a alternativa escolhida no cartão-resposta, preenchendo todo o espaço dentro do círculo correspondente, a caneta esferográfica azul ou preta.
5. Marque apenas uma alternativa para cada questão. Atenção: se você marcar mais de uma alternativa, perderá os pontos da questão, mesmo que uma das alternativas marcadas seja correta.
6. Não é permitido o uso de celulares, ou quaisquer outros equipamentos eletrônicos.
7. Ao final da prova, entregue o cartão-resposta para o professor.

 @olimcefi_2023

QUESTÃO 1

Leia o texto

A educação física ensinada a jovens do ensino médio deve garantir o acúmulo cultural no que tange à oportunização de vivência das práticas corporais; a compreensão do papel do corpo no mundo da produção, no que tange ao controle sobre o próprio esforço, e do direito ao repouso e ao lazer; a iniciativa pessoal nas articulações coletivas relativas às práticas corporais comunitárias; a iniciativa pessoal para criar, planejar ou buscar orientação para suas próprias práticas corporais; a intervenção política sobre as iniciativas públicas de esporte e de lazer.

Segundo o texto, a educação física visa propiciar ao indivíduo oportunidades de aprender a conhecer e a perceber, de forma permanente e contínua, o seu próprio corpo, concebendo as práticas corporais como meios para

- A) obter resultados de alta performance.
- B) reproduzir movimentos predeterminados.
- C) ampliar a interação social.
- D) atingir padrões de beleza.

QUESTÃO 2-

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”

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

- A) sobrepeso e fobia social
- B) ortorexia e vigorexia.
- C) ansiedade e depressão.
- D) anorexia e bulimia.

QUESTÃO 3

Aqui é o país do futebol

Brasil está vazio na tarde de domingo, né?

Olha o sambão, aqui é o país do futebol

[...]

No fundo desse país

Ao longo das avenidas
campos de terra e grama

Brasil só é futebol

Nesses noventa minutos

De emoção e alegria casa e o trabalho

A vida fica lá fora

Dinheiro fica lá fora

A cama fica lá fora

A mesa fica lá fora

Salário fica lá fora

A fome fica lá fora

A comida fica lá fora

A vida fica lá fora
E tudo fica lá fora

SIMONAL, W. Aqui é o país do futebol. Disponível em: www.vagalume.com.br. Acesso em: 27 out. 2011 (fragmento).

Na letra da canção *Aqui é o país do futebol*, de Wilson Simonal, o futebol, como elemento da cultura corporal de movimento e expressão da tradição nacional, é apresentado de forma crítica e emancipada devido ao fato de

- A) ser identificado com a alegria da população brasileira.
- B) promover a reflexão sobre a alienação provocada pelo futebol
- C) reforçar a relação entre o esporte futebol e o samba.
- D) ser apresentado como uma atividade de lazer.

QUESTÃO 4

Leia o texto

A obesidade, que nos países desenvolvidos já é tratada como epidemia, começa a preocupar especialistas no Brasil. Os últimos dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares, realizada entre 2002 e 2003 pelo IBGE, mostram que 40,6% da população brasileira estão acima do peso, ou seja, 38,8 milhões de adultos. Desse total, 10,5 milhões são considerados obesos. Várias são as dietas e os remédios que prometem um emagrecimento rápido e sem riscos. Há alguns anos foi lançado no mercado brasileiro um remédio de ação diferente dos demais, pois inibe a ação das lipases, enzimas que aceleram a reação de quebra de gorduras. Sem serem quebradas elas não são absorvidas pelo intestino, e parte das gorduras ingeridas é eliminada com as fezes.

Como os lipídios são altamente energéticos, a pessoa tende a emagrecer. No entanto, esse remédio apresenta algumas contraindicações, pois a gordura não absorvida lubrifica o intestino, causando desagradáveis diarreias. Além do mais, podem ocorrer casos de baixa absorção de vitaminas lipossolúveis, como as A, D, E e K, pois

- A) essas vitaminas, por serem mais energéticas que as demais, precisam de lipídios para sua absorção.
- B) essas vitaminas reagem com o remédio, transformando-se em outras vitaminas.
- C) a ausência dos lipídios torna a absorção dessas vitaminas desnecessária.
- D) essas vitaminas se dissolvem nos lipídios e só são absorvidas junto com eles.

QUESTÃO 5

A DANÇA E A ALMA

A DANÇA? Não é movimento,
súbito gesto musical.
É concentração, num momento,
da humana graça natural.
No solo não, no éter pairamos,
nele amaríamos ficar.
A dança – não vento nos ramos:
seiva, força, perene estar.
Um estar entre céu e chão,
novo domínio conquistado,
onde busque nossa paixão
libertar-se por todo lado...
Onde a alma possa descrever
suas mais divinas parábolas
sem fugir à forma do ser,
por sobre o mistério das fábulas.

(Carlos Drummond de Andrade. Obra completa. Rio de Janeiro: Aguilar, 1964. p. 366.).

A) a forma de expressão corporal que ultrapassa os limites físicos, possibilitando ao homem a liberação de seu espírito.

B). a mais antiga das artes, servindo como elemento de comunicação e afirmação do homem em todos os momentos de sua existência.

C) a manifestação do ser humano, formada por uma sequência de gestos, passos e movimentos desconcertados.

D) o conjunto organizado de movimentos do corpo, com ritmo determinado por instrumentos musicais, ruídos, cantos, emoções etc.

QUESTÃO 6

TEXTO I



Disponível em: <http://revistaibg.usac.edu.gt>. Acesso em: 25 abr. 2018 (adaptado).

TEXTO II

Imaginemos um cidadão, residente na periferia de um grande centro urbano, que diariamente acorda às 5h para trabalhar, enfrenta em média 2 horas de transporte público, em geral lotado, para chegar às 8h ao trabalho. Termina o expediente às 17h e chega em casa às 19h para, aí sim, cuidar dos afazeres domésticos, dos filhos etc. Como dizer a essa pessoa que ela deve praticar exercícios, pois é importante para sua saúde? Como ela irá entender a mensagem da importância do exercício físico? A probabilidade de essa pessoa praticar exercícios regularmente é significativamente menor que a de pessoas da classe média/alta que vivem outra realidade. Nesse caso, a abordagem individual do problema tende a fazer com que a pessoa se sinta impotente em não conseguir praticar exercícios e, conseqüentemente, culpada pelo fato de ser ou estar sedentária.

FERREIRA, M. S. Atividade física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. RBCE, n. 2, jan. 2001 (adaptado).

O segundo texto, que propõe uma reflexão sobre o primeiro acerca do impacto de mudanças no estilo de vida na saúde, apresenta uma visão

A) focalizada, que atribui ao indivíduo a responsabilidade pela prevenção de doenças

B) crítica, que associa a interferência das tarefas da casa ao sedentarismo do indivíduo.

C) ampliada, que considera aspectos sociais intervenientes na prática de exercícios no cotidiano.

D) medicalizada, que relaciona a prática de exercícios físicos por qualquer indivíduo à promoção da saúde.

QUESTÃO 7

Leia o texto

É dia de festa na roça. Fogueira posicionada, caipiras arrumados, barraquinhas com quitutes suculentos e bandeirinhas de todas as cores enfeitando o salão. Mas o ponto mais esperado de toda a festa é sempre a quadrilha,

emalada por música típica e linguajar próprio. Anariê, alavantú, balancê de damas e tantos outros termos agitados pelo puxador da quadrilha deixam a festa de São João, comemorada em todo o Brasil, ainda mais completa. Embora os festejos juninos sejam uma herança da colonização portuguesa no Brasil, grande parte das tradições da quadrilha tem origem francesa. E muita gente dança sem saber. As influências estrangeiras são muitas nas festas dos três santos do mês de junho (Santo Antônio, no dia 13, e São Pedro, no dia 29, completam o grupo). O “changê de damas” nada mais é do que a troca de damas na dança, do francês “changer”. O “alavantú”, quando os casais se aproximam e se cumprimentam, também é francês, e vem de “en avant tous”. Assim também acontece com o “balancê”, que também vem de bailar em francês.

das culturas tribais evoluídas que estabeleceram ligação com as grandes civilizações da história da humanidade. A principal característica dessa dança é a integração, socialização, prazer,

Ao discorrer sobre a festa de São João e a quadrilha como manifestações da cultura corporal, o texto privilegia a descrição de

- A) vestimentas utilizadas pelos participantes.
- B) ritmos existentes na dança da quadrilha.
- C) movimentos realizados durante a coreografia da dança.
- D) personagens presentes nos festejos de São João.

QUESTÃO 8

Leia o texto

Essa forma de dança social (folclórica) desenvolveu-se como parte dos costumes e tradições de um povo que expressa sua manifestação cultural. Transmitida de geração a geração, é uma das formas de dança mais antigas, datando desde a época

A) possuem qualidades rítmicas e expressivas secundárias em relação aos significados sociais, culturais e representacionais.

B) são contextuais, pois seus gestos e coreografias fazem referência a situações da vida cotidiana e/ou expressam visões de mundo de uma comunidade.

C) compreendem expressões culturais brasileiras diversificadas como o maracatu, o funk, a catira, o boi-bumbá, o hip hop e o baião.

D) distinguem-se das demais pelo refinamento técnico dos seus gestos e movimentos e pela complexidade dos seus elementos coreográficos.

QUESTÃO 9

Leia o texto

Os esportes podem ser classificados levando-se em consideração diversos critérios, como a quantidade de competidores, a relação com os companheiros de equipe, a interação com o adversário, o ambiente, o desempenho comparado e os objetivos táticos da ação. Os chamados esportes de invasão ou territoriais são aqueles nos quais os competidores entram no setor defendido pelo adversário, objetivando atingir a meta contrária para pontuar, além de se preocupar em proteger simultaneamente a sua própria.

São exemplos de esportes de invasão ou territoriais:

A) Handebol, basquetebol, futebol e voleibol.

- B) Rúgbi, futsal, natação e futebol americano.
- C) Tênis de mesa, vôlei de praia, badminton e futevôlei.
- D) Basquetebol, handebol, futebol e futsal.

QUESTÃO 10

Leia o texto

Os esportes podem ser classificados levando em consideração critérios como a quantidade de competidores e a interação com o adversário. Os chamados Esportes individuais em interação com o oponente são aqueles em que os atletas se enfrentam diretamente, tentando alcançar os objetivos do jogo e evitando, concomitantemente, que o adversário o faça, porém sem a colaboração de um companheiro de equipe. Os Esportes coletivos em interação com o oponente são aqueles nos quais os atletas, colaborando com seus companheiros de equipe, de forma combinada, enfrentam-se diretamente com a equipe adversária, tentando atingir os objetivos do jogo, evitando, ao mesmo tempo, que os adversários o façam.

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

- A) judô e futebol americano.
- B) lançamento de disco e polo aquático.
- C) remo e futebol.
- D) badminton e nado sincronizado.

QUESTÃO 11

Leia o texto

Há casais que jogam com os sonhos como se jogassem tênis. Ficam à espera do momento certo para a cortada. O jogo de tênis é assim: recebe-se o sonho do outro para destruí-lo, arrebatá-lo como bolha de sabão. O que se busca é ter razão e o que se ganha é o distanciamento. Aqui, quem ganha, sempre perde.

Já no frescobol é diferente. O sonho do outro é um brinquedo que deve ser preservado, pois sabe-se que, se é sonho, é coisa delicada, do coração. Assim cresce o amor. Ninguém ganha para que os dois ganhem. E se deseja então que o outro viva sempre, eternamente, para que o jogo nunca tenha fim...

ALVES, R. Tênis X Frescobol. As melhores crônicas de Rubem Alves. Campinas: Papirus, 2012.

O texto de Rubem Alves faz uma analogia entre dois jogos que utilizam raquetes as diferentes formas de as pessoas se relacionarem afetivamente, de modo que

- A) o tênis indica um jogo em que a cooperação predomina, o que representa o distanciamento na relação entre as pessoas.
- B) o tênis indica um jogo em que a competição é predominante, o que representa um sonho comum no relacionamento entre pessoas.
- C) o frescobol indica um jogo em que a cooperação prevalece, o que simboliza o compartilhamento de sonhos entre as pessoas no relacionamento.
- D) o frescobol indica um jogo em que a competição prevalece, o que simboliza um relacionamento em que uma pessoa busca destruir o sonho da outra.

QUESTÃO 12

Leia o texto

O esporte de alto rendimento envolve atividades físicas de caráter competitivo, no qual os atletas competem consigo mesmos ou com outros, sujeitando-se a regras preestabelecidas aprovadas pelos organismos internacionais ou nacionais de cada modalidade.

As grandes competições são reservadas aos grandes talentos e possibilitam a promoção de espetáculos que

- A) permitem aos espectadores assistirem às partidas, fazendo parte de equipes.
- B) geram modelos de atletas, que passam a ser exemplos seguidos por jovens e crianças.
- C) incentivam o abandono das práticas esportivas, além do sedentarismo nos indivíduos
- D) minimizam as possibilidades de participação e procura pelas práticas esportivas.

QUESTÃO 13

Leia o texto

Em 1958, a seleção brasileira foi campeã mundial pela primeira vez. O texto foi extraído da crônica "A alegria de ser brasileiro", do dramaturgo Nelson Rodrigues, publicada naquele ano pelo jornal Última Hora. "Agora, com a chegada da equipe imortal, as lágrimas rolam. Convenhamos que a seleção as merece. Merece por tudo: não só pelo futebol, que foi o mais belo que os olhos mortais já

contemplaram, como também pelo seu maravilhoso índice disciplinar. Até este Campeonato, o brasileiro julgava-se um cafajeste nato e hereditário. Olhava o inglês e tinha-lhe inveja. Achava o inglês o sujeito mais fino, mais sóbrio, de uma polidez e de uma cerimônia inenarráveis. E, súbito, há o Mundial. Todo mundo baixou o sarrafo no Brasil. Suecos, britânicos, alemães, franceses, checos, russos, davam botinadas em penca. Só o brasileiro se mantinha ferozmente dentro dos limites rígidos da esportividade. Então, se verificou o seguinte: o inglês, tal como o concebíamos, não existe. O único inglês que apareceu no Mundial foi o brasileiro. Por tantos motivos, vamos perder a vergonha (...), vamos sentar no meio-fio e chorar. Porque é uma alegria ser brasileiro, amigos".

Além de destacar a beleza do futebol brasileiro, Nelson Rodrigues quis dizer que o comportamento dos jogadores dentro do campo.

- A) ressaltou o sentimento de inferioridade dos jogadores brasileiros em relação aos europeus, o que os impediu de revidar as agressões sofridas.
- B) mostrou que o choro poderia aliviar o sentimento de que os europeus eram superiores aos brasileiros
- C) foi prejudicial para a equipe e quase pôs a perder a conquista da copa do mundo.
- D) mostrou que os brasileiros tinham as mesmas qualidades que admiravam nos europeus, principalmente nos ingleses.

QUESTÃO 14

Leia o texto

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 kaiowá, guarani, bororo, pataxó e yanomami. A última edição ocorreu em 2009, e foi a décima vez que o torneio foi realizado. A periodicidade dos Questões Comentadas de Educação Física Para o ENEM 16 jogos é anual, com exceção do intervalo ocorrido em 1997, 1998, 2006 e 2008, quando não houve edições

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

- A) quantificação de medalhas e vitórias.
- B) melhora de resultados e performance.
- C) realização anual dos eventos e festejos.
- D) aproximação de diferentes sujeitos e culturas.

QUESTÃO 15

Leia o texto

Segundo Guiselini (2006), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, sendo, portanto, voluntário e resultando em gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, o gesto simples de lavar o cabelo, limpar o quarto ou varrer a calçada. Já exercício físico é toda atividade planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, como realizar uma caminhada, com duração de uma hora, em ritmo constante.

Com base nas definições apresentadas, assinale a alternativa que contenha somente opções de exercício físico.

- A) Correr três vezes por semana, praticar musculação três vezes por semana, lavar o cabelo
- B) Caminhar todos os dias, andar de bicicleta aos finais de semana, varrer a calçada aos sábados.
- C) Correr três vezes por semana, praticar yoga três vezes por semana, praticar musculação três vezes por semana.
- D) Subir escadas, correr três vezes por semana, jogar futebol aos finais de semana.

QUESTÃO 16

A prática regular de exercícios reduz o desenvolvimento de fatores de risco de doenças cardiovasculares e da aterosclerose. Além disso, apresenta os seguintes benefícios, exceto

- A) o aumento da frequência cardíaca de repouso e a melhoria da aptidão física.
- B) a diminuição dos níveis de triglicerídeos e LDL (colesterol ruim), e elevação dos níveis de HDL (colesterol bom).
- C) a diminuição da pressão arterial e dos níveis de açúcar no sangue (glicemia).
- D) a diminuição dos riscos de um derrame cerebral e infarto do miocárdio.

QUESTÃO 17

Leia o texto

Sedentarismo

O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física no ser humano, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias. Devido ao grande comprometimento que a mesma pode ocasionar, considera-se atualmente como um problema de saúde pública e por muitos profissionais da saúde, também é considerada como o mal do século.

O trecho apresentado trata do sedentarismo e do risco que ele oferece à saúde das pessoas. Sobre o tema, pode-se dizer que

A) é importante introduzir atividades físicas na rotina das pessoas, visto que seus maiores prejuízos estão intimamente ligados aos resultados que a prática regular proporciona.

B) o sedentarismo é uma preocupação dos órgãos de saúde e não se deve considerar um exagero quando se afirma ser ele o gatilho inicial para doenças graves, podendo levar até a morte.

C) a prática de exercícios físicos, aliada a uma alimentação saudável, apresenta imensurável melhora na qualidade de vida e saúde do indivíduo; entretanto, as pessoas que apresentam o histórico familiar como fator de risco serão, ainda, consideradas sedentárias.

D) a construção de uma rotina ativa, que passe a considerar a prática regular de exercícios físicos, envolve preguiça, falta de tempo e quebra de comodismo; contudo, essas questões não influenciam o aumento do sedentarismo.

QUESTÃO 18

Leia o texto

A preguiça humana A preguiça para movimentar o esqueleto não é privilégio de nossa espécie: nenhum animal adulto gasta energia à toa. [...] A escassez milenar de alimentos na natureza fez com que os animais adotassem a estratégia de reduzir o desperdício energético ao mínimo. A necessidade de poupar energia moldou o metabolismo de nossa espécie de maneira tal, que toda a caloria ingerida em excesso será armazenada sob a forma de gordura, defesa do organismo para enfrentar as agruras dos dias de jejuns prolongados, que porventura possam ocorrer

Com base no trecho apresentado sobre como o organismo humano estoca gordura em excesso, e a sua relação com a preguiça, é possível dizer que

A) o organismo é capaz de aumentar ou diminuir o gasto das calorias ingeridas no dia, isso muda de indivíduo para indivíduo, de acordo com a idade, e independe do que se chama metabolismo basal e exercício físico.

B) o jejum intermitente, famoso por ser uma tática de emagrecimento, pode ter o mesmo efeito dos jejuns prolongados, apresentando resultados enganosos que pioram com a prática de atividade física.

C) a abundância de produtos industrializados e a facilidade de encontrá-los nas refeições faz com que o jovem tenha a possibilidade de aumentar sua quantidade de gordura corporal, massa magra e muscular.

D) o corpo humano consome suas calorias também em repouso, e este gasto é diretamente ligado à prática de exercícios físicos, principalmente quando feitos regularmente, e de forma ainda mais efetiva em treinamentos de força.

QUESTÃO 19

Leia o texto

Fatores de risco no Brasil

Fatores de risco são condições e problemas que aumentam as chances de uma pessoa de desenvolver doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral. Alguns podem ser evitados, tratados e controlados, os mutáveis. Outros são imutáveis, como o histórico familiar e a etnia, mas conhecê-los serve como alerta para que a pessoa adote hábitos saudáveis, faça visitas ao médico periodicamente e a partir da mais tenra idade

Conforme informa o texto, há fatores de risco mutáveis e imutáveis na vida das pessoas. Acerca dos fatores de risco mutáveis, sabe-se que

A) o colesterol elevado tem influência no risco de problemas cardiovasculares e não é tido como mutável, isso se justifica porque fatores genéticos influenciam características do perfil lipídico no organismo, acarretando, consequentemente, situações hereditárias de níveis de colesterol elevados.

B). o Diabetes provoca ao organismo consequências graves; mesmo se o indivíduo mantiver seus índices de insulina controlados por medicação, as consequências dessa falta ou má absorção do hormônio, entretanto, não são preocupantes

C) alterações ao longo do tempo na padronização da classificação da pressão arterial representam um cuidado maior e mais detalhado da variação desse fator na população mundial. Cuidados com a mensuração e aferição diária auxiliam no diagnóstico da hipertensão. Esse fator de risco é considerado a principal causa de doenças do coração e de Acidente Vascular Cerebral.

D) um adulto jovem do sexo masculino com 1,70m de altura, 98 kg, IMC de 33,91, classificado como obeso grau I, tem esse excesso de peso recorrente em seu histórico familiar; assim, é hereditária a carga genética que acarreta a obesidade, caracterizando a imutabilidade do fator de risco.

QUESTÃO 20

Leia o texto

Correr maratonas pode ajudar a 'rejuvenescer' suas artérias, diz pesquisa. Treinar para uma maratona e completá-la melhora a saúde das artérias do novo corredor, cortando cerca de quatro anos da sua "idade vascular", segundo um estudo. Pesquisadores do Barts e University College London fizeram testes com 138 corredores iniciantes na Maratona de Londres. Após seis meses de treinamento, as artérias deles 'rejuvenesceram', o que reduz o risco de ataques cardíacos e derrames.

Com base no texto, treinar e praticar a maratona, corrida de 42 quilômetro e 125 metros, promove alterações fisiológicas no corpo humano e auxilia na

- A) redução dos riscos de doenças cardiovasculares.
- B) prevenção da obesidade.
- C) redução dos riscos de se contrair diabetes.
- D) prevenção do sedentarismo.

QUESTÃO 21

Leia o texto

Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

Atividade física é qualquer movimento corporal, produzido pelo músculo esquelético que resulte em um pequeno aumento calórico acima do repouso, por exemplo, podemos classificar como uma atividade física uma pequena caminhada até o ponto de ônibus ou até a padaria, aquela caminhada que fazemos para nos deslocar de um local para outro. Já o exercício físico é

um tipo de atividade que consiste em movimentos corporais programados, estruturados e sistematicamente repetitivos que têm como objetivo melhorar o condicionamento físico.

A prática da atividade física regular promove inúmeros benefícios à saúde e pode ser caracterizada como

- A) treinamento de futebol como atleta profissional.
- B) exercícios de musculação com o objetivo de aumentar a força.
- C) exercícios de musculação com o objetivo de aumentar a resistência.
- D) jogar vôlei aos finais de semana.

QUESTÃO 22

Os exercícios funcionais visam diversificar a prática de atividades feita nas academias. Sim, muitas pessoas se sentem desmotivadas por praticarem os exercícios dentro do mesmo ambiente e sempre da forma semelhante. Essa nova forma de exercícios funcionais para emagrecer e tonificar está oferecendo inúmeros benefícios à saúde das pessoas e ainda convencendo outras a aderir um novo estilo de vida, sendo mais ativo e saudável.

São benefícios da prática regular de exercícios funcionais

- A) incremento de consciência corporal adquirida por meio do déficit da lateralidade corporal.
- B) aumento da eficiência dos movimentos de forma a preparar o organismo de maneira global.

C) estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral proveniente dos exercícios com aparelhos de musculação.

D) melhora da força e diminuição da coordenação motora, resultado de movimentos repetitivos.

QUESTÃO 23

Marque V (verdadeiro) ou F (falso) para as seguintes afirmações.

() O sedentarismo potencializa outros fatores de risco, aumentando a incidência de doenças crônicas não transmissíveis.

() Assim como outras atividades, a musculação evita o sedentarismo, melhora o condicionamento cardiovascular, a flexibilidade e as habilidades motoras.

() São exemplos de atividade física o gesto simples de pentear o cabelo, varrer a calçada, lavar a louça.

() Praticar uma corrida de 5 km, três vezes por semana é considerado uma atividade física.

Marque a sequência correta

- A) V-V-V-V
- B) V-F-V-V
- C) F-V-V-F
- D) V-V-V-F

QUESTÃO 24

Para entendermos um pouco sobre a adequação dos acessórios usados em corridas, é necessário que saibamos sobre os impactos da corrida sobre os pés e a importância de utilizar um bom tênis. Por isso, é muito importante conhecer qual é o seu tipo de pisada para comprar o tênis adequado. Sendo assim, qual das afirmações abaixo está incorreta



A) Pisada Supinada: é a chamada “pisada para fora”. De maneira simples, é a pisada que projeta o seu peso para fora, para a área lateral dos pés. O arco dos pés costuma ser acentuado, fazendo com que o apoio para caminhar fique deslocado para a lateral.

B) Pisada Pronada: esse tipo de pisada é conhecida como “pé cavo”, assim como o nosso eterno rei Pelé tem. A “pisada para dentro” (como também é chamada) é considerada a mais comum entre a população. Os pronadores são as pessoas que fazem uma rotação excessiva para o lado de dentro, com o peso ficando estável nessa região do pé.

C) Pisada Neutra: essa é, de maneira simplória, considerada a pisada correta. Apesar desse conceito isso não significa que as pessoas que possuem essa característica estão livres de lesões. A principal maneira de identificar a pisada neutra ou o “pé plano” é reparar se o pé

se apoia de maneira uniforme no chão, sem desvios e rotações.

D) Pisada pronada inicia do lado externo do calcanhar e, durante a fase de contato, o pé rola acentuadamente para fora.

QUESTÃO 25

Relacione as capacidades físicas com suas respectivas descrições.

(1) Resistência muscular localizada

(2) Força explosiva

(3) Flexibilidade

(4) Agilidade

(5) Equilíbrio

() Mudar o corpo de direção durante um deslocamento no menor tempo possível.

() Grau de amplitude máxima de um movimento articular, nos limites morfológicos e anatômicos, sem o risco de ocorrência de lesões.

() Capacidade neuromuscular que as pessoas têm de superar uma resistência no menor tempo possível.

() É a qualidade física que permite à pessoa realizar um movimento com a mesma eficiência no maior tempo possível.

() É a qualidade alcançada por uma combinação de ações musculares como

propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade

A sequência correta é:

A. 4, 3, 2, 1, 5

B. 3, 2, 1, 5, 4

C. 4, 3, 1, 5, 2

D. 2, 3, 5, 1, 4

Agradecimentos: As escolas, professores, alunos e apoiadores que contribuíram para a realização do projeto.


Realização: GEPEF_BM/Grupo de Estudos, Pesquisa e Desenvolvimento da Educação Física de Brasília de Minas e do Norte de Minas Gerais (https://www.instagram.com/gepef_bm/)

Apoio: Secretaria Municipal de Educação de Brasília de Minas/MG

Apoio: Impulsiona (<https://impulsiona.org.br>)

Edição e Organização: Prof. Paulo Emílio Ribeiro Pinto

CREF: MG-048287/ **MASP:** 1408729-0

 @olimcefi_2023

2º ANO
ENSINO
MÉDIO**CARTÃO-RESPOSTA**

@olimcefi_2023

**NOME COMPLETO DO ALUNO (A):****ESCOLA:****TURMA:**

1. Preencha o cartão-resposta com seu nome completo e o nome da escola e sua turma, abaixo não esqueça da sua assinatura.
2. Você deverá pintar apenas uma alternativa.

RESULTADO: _____

1	A	B	C	D
---	---	---	---	---

1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D
11	A	B	C	D
12	A	B	C	D
13	A	B	C	D
14	A	B	C	D
15	A	B	C	D

16	A	B	C	D
17	A	B	C	D
18	A	B	C	D
19	A	B	C	D
20	A	B	C	D
21	A	B	C	D
22	A	B	C	D
23	A	B	C	D
24	A	B	C	D
25	A	B	C	D

Assinatura do (a) Aluno (a)