
ANO: 2019

Dificuldade: 450

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

Questão 31

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 gestão 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 ortorexia e vigorexia.
 - ☐ C ansiedade e depressão.
 - ☐ D sobrepeso e fobia social.
 - ☐ E sedentarismo e obesidade.
-

ANO: 2020

Dificuldade: 550

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

Questão 40

Atualmente os jovens estão imersos numa sociedade permeada pela tecnologia. Nesse contexto, os jogos digitais são artefatos muito empregados. Videogames ativos ou exergames foram introduzidos como forma de permitir que o corpo controlasse tais jogos. Como resultado, passaram a ser vistos como uma ferramenta auxiliar na adoção de um estilo de vida menos sedentário, com efeitos positivos sobre a saúde. Tem-se defendido que os exergames podem contribuir para a prática regular de atividade física moderada, bem como promover a interação entre jogadores, reduzindo o sentimento de isolamento social. Por outro lado, argumenta-se que os exergames não podem substituir a experiência real das práticas corporais, pois não motivam a longo prazo a prática permanente de atividades físicas.

FINCO, M. D.; REATEGUI, E. B.; ZARO, M. A. Laboratório de exergames: um espaço complementar para as aulas de educação física. **Movimento**, n. 3, 2015 (adaptado).

Pela sua interatividade, os exergames apresentam-se como possibilidade para estimular o(a)

- ☐ A exercitação física, promovendo a saúde.
 - ☐ B vivência de exercícios físicos sistemáticos.
 - ☐ C envolvimento com atividades físicas ao longo da vida.
 - ☐ D jogo por meio de comandos fornecidos pelo videogame.
 - ☐ E disputa entre jogadores, contribuindo para o individualismo.
-

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

QUESTÃO 128

Obesidade causa doença

A obesidade tornou-se uma epidemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde, ligada à Organização das Nações Unidas. O problema vem atingindo um número cada vez maior de pessoas em todo o mundo, e entre as principais causas desse crescimento estão o modo de vida sedentário e a má alimentação.

Segundo um médico especialista em cirurgia de redução de estômago, a taxa de mortalidade entre homens obesos de 25 a 40 anos é 12 vezes maior quando comparada à taxa de mortalidade entre indivíduos de peso normal. O excesso de peso e de gordura no corpo desencadeia e piora problemas de saúde que poderiam ser evitados. Em alguns casos, a boa notícia é que a perda de peso leva à cura, como no caso da asma, mas em outros, como o infarto, não há solução.

FERREIRA, T. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com>. Acesso em: 2 ago. 2012 (adaptado).

O texto apresenta uma reflexão sobre saúde e aponta o excesso de peso e de gordura corporal dos indivíduos como um problema, relacionando-o ao

- A padrão estético, pois o modelo de beleza dominante na sociedade requer corpos magros.
- B equilíbrio psíquico da população, pois esse quadro interfere na autoestima das pessoas.
- C quadro clínico da população, pois a obesidade é um fator de risco para o surgimento de diversas doenças crônicas.
- D preconceito contra a pessoa obesa, pois ela sofre discriminação em diversos espaços sociais.
- E desempenho na realização das atividades cotidianas, pois a obesidade interfere na *performance*.

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

Questão 26

Uma das mais contundentes críticas ao discurso da aptidão física relacionada à saúde está no caráter eminentemente individual de suas propostas, o que serve para obscurecer outros determinantes da saúde. Ou seja, costuma-se apresentar o indivíduo como o problema e a mudança do estilo de vida como a solução. Argumenta-se ainda que o movimento da aptidão física relacionada à saúde considera a existência de uma cultura homogênea na qual todos seriam livres para escolher seus estilos de vida, o que não condiz com a realidade. O fato é que vivemos numa sociedade dividida em classes sociais, na qual nem todas as pessoas têm condições econômicas para adotar um estilo de vida ativo e saudável. Há desigualdades estruturais com raízes políticas, econômicas e sociais que dificultam a adoção desses estilos de vida.

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

Com base no texto, a relação entre saúde e estilos de vida

- A constrói a ideia de que a mudança individual de hábitos promove a saúde.
- B considera a homogeneidade da escolha de hábitos saudáveis pelos indivíduos.
- C reforça a necessidade de solucionar os problemas de saúde da sociedade com a prática de exercícios.
- D problematiza a organização social e seu impacto na mudança de hábitos dos indivíduos.
- E reproduz a noção de que a melhoria da aptidão física pela prática de exercícios promove a saúde.

ANO: 2012

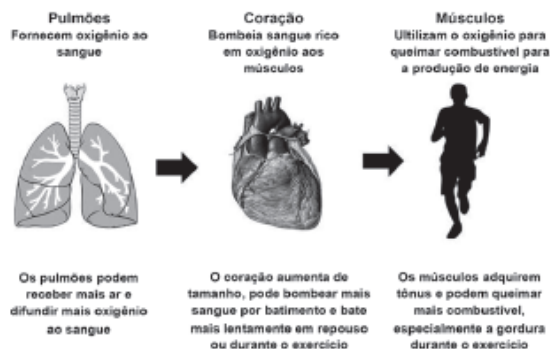
Dificuldade: 450

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

QUESTÃO 132

Efeitos do exercício físico



A ventilação, a circulação e o metabolismo estão intimamente ligados e todos melhoram com o treinamento

NIEMAN, D. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 1999 (adaptado).

A partir dos efeitos fisiológicos do exercício físico no organismo, apresentados na figura, são adaptações benéficas à saúde de um indivíduo:

- A Diminuição da frequência cardíaca em repouso e aumento da oxigenação do sangue.
- B Diminuição da oxigenação do sangue e aumento da frequência cardíaca em repouso.
- C Diminuição da frequência cardíaca em repouso e aumento da gordura corporal.
- D Diminuição do tônus muscular e aumento do percentual de gordura corporal.
- E Diminuição da gordura corporal e aumento da frequência cardíaca em repouso.

ANO: 2020

Dificuldade: 600

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

Questão 24

O conceito de saúde formulado na histórica VIII Conferência Nacional de Saúde, no ano de 1986, ficou conhecido como um "conceito ampliado" de saúde, conforme ilustrado na figura. Esse conceito foi fruto de intensa mobilização em diversos países da América Latina nas décadas de 1970 e 1980, como resposta à crise dos sistemas públicos de saúde.



BATISTELLA, C. Abordagens contemporâneas do conceito de saúde. Disponível em: www.dhs.ensp.fiocruz.br. Acesso em: 23 set. 2020.

Com base no conceito apresentado no texto, a saúde é consequência direta do(a)

- A adoção de um estilo de vida ativo por parte dos indivíduos.
- B disponibilidade de emprego no mercado de trabalho.
- C condição habitacional presente nas cidades.
- D acesso ao sistema educacional.
- E forma de organização social.

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

QUESTÃO 16

Essas moças tinham o vazo de afirmar o contrário do que desejavam. Notei a *singularidade* quando principiaram a elogiar o meu paletó cor de macaco. Examinavam-no sérias, achavam o pano e os aviamentos de qualidade superior, o feitio admirável. Envaideci-me: nunca havia reparado em *tais vantagens*. Mas os *gabos* se prolongaram, trouxeram-me desconfiança. Percebi afinal que elas zombavam e não me susceptibilizei. *Longe disso*: achei curiosa aquela maneira de falar pelo avesso, diferente das grosserias a que me habituara. *Em geral* me diziam com franqueza que a roupa não me assentava no corpo, sobrava nos sovacos.

RAMOS, G. *Infância*. Rio de Janeiro: Record, 1994.

Por meio de recursos linguísticos, os textos mobilizam estratégias para introduzir e retomar ideias, promovendo a progressão do tema. No fragmento transcrito, um novo aspecto do tema é introduzido pela expressão

- A "a singularidade".
- B "tais vantagens".
- C "os gabos".
- D "Longe disso".
- E "Em geral".

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

QUESTÃO 104**Uso de suplementos alimentares por adolescentes**

Evidências médicas sugerem que a suplementação alimentar pode ser benéfica para um pequeno grupo de pessoas, aí incluídos atletas competitivos, cuja dieta não seja balanceada. Tem-se observado que adolescentes envolvidos em atividade física ou atlética estão usando cada vez mais tais suplementos. A prevalência desse uso varia entre os tipos de esportes, aspectos culturais, faixas etárias (mais comum em adolescentes) e sexo (maior prevalência em homens). Poucos estudos se referem a frequência, tipo e quantidade de suplementos usados, mas parece ser comum que as doses recomendadas sejam excedidas.

A mídia é um dos importantes estímulos ao uso de suplementos alimentares ao veicular, por exemplo, o mito do corpo ideal. Em 2001, a indústria de suplementos alimentares investiu globalmente US\$ 46 bilhões em propaganda, como meio de persuadir potenciais consumidores a adquirir seus produtos. Na adolescência, período de autoafirmação, muitos deles não medem esforços para atingir tal objetivo.

ALVES, C.; LIMA, R. J. *Pediatr.* v.85, n.4, 2009 (fragmento).

Sobre a associação entre a prática de atividades físicas e o uso de suplementos alimentares, o texto informa que a ingestão desses suplementos

- A é indispensável para as pessoas que fazem atividades físicas regularmente.
- B é estimulada pela indústria voltada para adolescentes que buscam um corpo ideal.
- C é indicada para atividades físicas como a musculação com fins de promoção da saúde.
- D direciona-se para adolescentes com distúrbios metabólicos e que praticam atividades físicas.
- E melhora a saúde do indivíduo que não tem uma dieta balanceada e nem pratica atividades físicas.

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

QUESTÃO 37

Seis em cada dez pessoas com 15 anos ou mais não praticam esporte ou atividade física. São mais de 100 milhões de sedentários. Esses são dados do estudo *Práticas de esporte e atividade física*, da Pnad 2015, realizado pelo IBGE. A falta de tempo e de interesse são os principais motivos apontados para o sedentarismo. Paralelamente, 73,3% das pessoas de 15 anos ou mais afirmaram que o poder público deveria investir em esporte ou atividades físicas. Observou-se uma relação direta entre escolaridade e renda na realização de esportes ou atividades físicas. Enquanto 17,3% das pessoas que não tinham instrução realizavam diversas práticas corporais, esse percentual chegava a 56,7% das pessoas com superior completo. Entre as pessoas que têm práticas de esporte e atividade física regulares, o percentual de praticantes ia de 31,1%, na classe sem rendimento, a 65,2%, na classe de cinco salários mínimos ou mais. A falta de tempo foi mais declarada pela população adulta, com destaque entre as pessoas de 25 a 39 anos. Entre os adolescentes de 15 a 17 anos, o principal motivo foi não gostarem ou não quererem. Já o principal motivo para praticar esporte, declarado por 11,2 milhões de pessoas, foi relaxar ou se divertir, seguido de melhorar a qualidade de vida ou o bem-estar. A falta de instalação esportiva acessível ou nas proximidades foi um motivo pouco citado, demonstrando que a não prática estaria menos associada à infraestrutura disponível.

Disponível em: www.esporte.gov.br. Acesso em: 9 ago. 2017 (adaptado).

Com base na pesquisa e em uma visão ampliada de saúde, para a prática regular de exercícios ter influência significativa na saúde dos brasileiros, é necessário o desenvolvimento de estratégias que

- A) promovam a melhoria da aptidão física da população, dedicando-se mais tempo aos esportes.
- B) combatam o sedentarismo presente em parcela significativa da população no território nacional.
- C) facilitem a adoção da prática de exercícios, com ações relacionadas à educação e à distribuição de renda.
- D) auxiliem na construção de mais instalações esportivas e espaços adequados para a prática de atividades físicas e esportes.
- E) estimulem o incentivo fiscal para a iniciativa privada destinar verbas aos programas nacionais de promoção da saúde pelo esporte.

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

QUESTÃO 22

TEXTO I



Disponível em: <http://revistaliqb.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, consequentemente, culpada pelo fato de ser ou estar sedentária.

FERREIRA, M. S. Aptidão 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) medicalizada, que relaciona a prática de exercícios físicos por qualquer indivíduo à promoção da saúde.
- B) ampliada, que considera aspectos sociais intervenientes na prática de exercícios no cotidiano.
- C) crítica, que associa a interferência das tarefas da casa ao sedentarismo do indivíduo.
- D) focalizada, que atribui ao indivíduo a responsabilidade pela prevenção de doenças.
- E) geracional, que preconiza a representação do culto à jovialidade.

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

QUESTÃO 101**Adolescentes: mais altos, gordos e preguiçosos**

A oferta de produtos industrializados e a falta de tempo têm sua parcela de responsabilidade no aumento da silhueta dos jovens. “Os nossos hábitos alimentares, de modo geral, mudaram muito”, observa Vivian Ellinger, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), no Rio de Janeiro. Pesquisas mostram que, aqui no Brasil, estamos exagerando no sal e no açúcar, além de tomar pouco leite e comer menos frutas e feijão.

Outro pecado, velho conhecido de quem exhibe excesso de gordura por causa da gula, surge como marca da nova geração: a preguiça. “Cem por cento das meninas que participam do Programa não praticavam nenhum esporte”, revela a psicóloga Cristina Freire, que monitora o desenvolvimento emocional das voluntárias.

Você provavelmente já sabe quais são as consequências de uma rotina sedentária e cheia de gordura. “E não é novidade que os obesos têm uma sobrevida menor”, acredita Cláudia Cozer, endocrinologista da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Mas, se há cinco anos os estudos projetavam um futuro sombrio para os jovens, no cenário atual as doenças que viriam na velhice já são parte da rotina deles. “Os adolescentes já estão sofrendo com hipertensão e diabetes”, exemplifica Cláudia.

DESGUALDO, P. *Revista Saúde*. Disponível em: <http://saude.abril.com.br>. Acesso em: 28 jul. 2012 (adaptado).

Sobre a relação entre os hábitos da população adolescente e as suas condições de saúde, as informações apresentadas no texto indicam que

- A** a falta de atividade física somada a uma alimentação nutricionalmente desequilibrada constituem fatores relacionados ao aparecimento de doenças crônicas entre os adolescentes.
- B** a diminuição do consumo de alimentos fontes de carboidratos combinada com um maior consumo de alimentos ricos em proteínas contribuíram para o aumento da obesidade entre os adolescentes.
- C** a maior participação dos alimentos industrializados e gordurosos na dieta da população adolescente tem tornado escasso o consumo de sais e açúcares, o que prejudica o equilíbrio metabólico.
- D** a ocorrência de casos de hipertensão e diabetes entre os adolescentes advém das condições de alimentação, enquanto que na população adulta os fatores hereditários são preponderantes.
- E** a prática regular de atividade física é um importante fator de controle da diabetes entre a população adolescente, por provocar um constante aumento da pressão arterial sistólica.

ANO: 2011

Dificuldade: 500

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

QUESTÃO 96

Na modernidade, o corpo foi descoberto, despido e modelado pelos exercícios físicos da moda. Novos espaços e práticas esportivas e de ginástica passaram a convocar as pessoas a modelarem seus corpos. Multiplicaram-se as academias de ginástica, as salas de musculação e o número de pessoas correndo pelas ruas.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. Caderno do professor: educação física. São Paulo, 2008.

Diante do exposto, é possível perceber que houve um aumento da procura por

- A exercícios físicos aquáticos (natação/hidroginástica), que são exercícios de baixo impacto, evitando o atrito (não prejudicando as articulações), e que previnem o envelhecimento precoce e melhoram a qualidade de vida.
- B mecanismos que permitem combinar alimentação e exercício físico, que permitem a aquisição e manutenção de níveis adequados de saúde, sem a preocupação com padrões de beleza instituídos socialmente.
- C programas saudáveis de emagrecimento, que evitam os prejuízos causados na regulação metabólica, função imunológica, integridade óssea e manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento.
- D exercícios de relaxamento, reeducação postural e alongamentos, que permitem um melhor funcionamento do organismo como um todo, bem como uma dieta alimentar e hábitos saudáveis com base em produtos naturais.
- E dietas que preconizam a ingestão excessiva ou restrita de um ou mais macronutrientes (carboidratos, gorduras ou proteínas), bem como exercícios que permitem um aumento de massa muscular e/ou modelar o corpo.

ANO: 2019

Dificuldade: 500

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

Questão 40

Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar

A educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio homem mediante suas atitudes frente às exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas etc. Dessa forma, parece evidente que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, torna-se necessário adquiri-lo e construí-lo de forma individualizada constantemente ao longo de toda a vida, apontando para o fato de que saúde é educável e, portanto, deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas sobretudo em um contexto didático-pedagógico.

GUEDES, D. P. **Motriz**, n. 1, 1999.

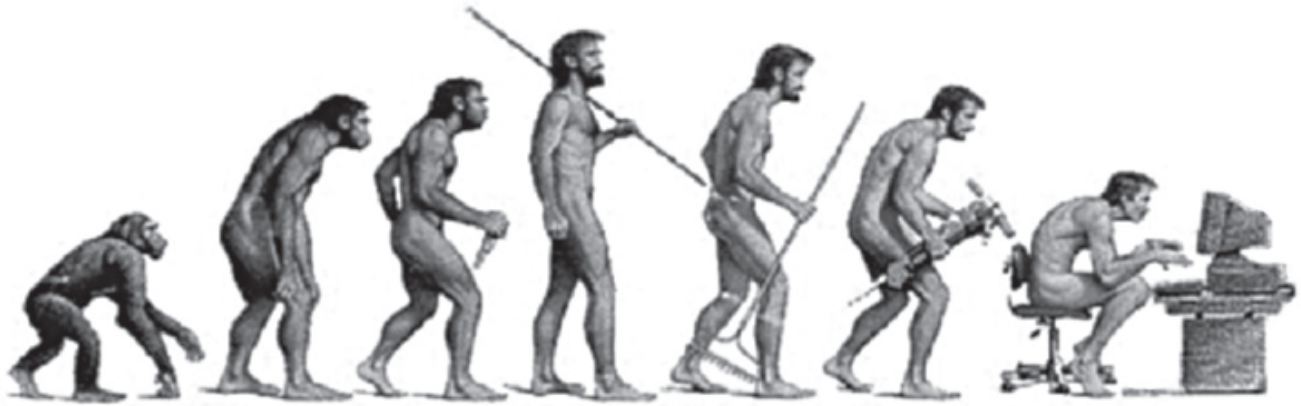
A educação para a saúde pressupõe a adoção de comportamentos com base na interação de fatores relacionados à

- A adesão a programas de lazer.
 - B opção por dietas balanceadas.
 - C constituição de hábitos saudáveis.
 - D evasão de ambientes estressores.
 - E realização de atividades físicas regulares.
-

Competência: Compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade.

Habilidade: H10 - Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.

Imagem para as questões 133 e 134



Disponível em: <http://www.wordinfo.info>. Acesso em: 27 abr. 2010.

QUESTÃO 134

O homem evoluiu. Independentemente de teoria, essa evolução ocorreu de várias formas. No que concerne à evolução digital, o homem percorreu longo trajeto da pedra lascada ao mundo virtual. Tal fato culminou em um problema físico habitual, ilustrado na imagem, que propicia uma piora na qualidade de vida do usuário, uma vez que

- A** a evolução ocorreu e com ela evoluíram as dores de cabeça, o estresse e a falta de atenção à família.
- B** a vida sem o computador tornou-se quase inviável, mas se tem diminuído problemas de visão cansada.
- C** a utilização demasiada do computador tem proporcionado o surgimento de cientistas que apresentam lesão por esforço repetitivo.
- D** o homem criou o computador, que evoluiu, e hoje opera várias ações antes feitas pelas pessoas, tornando-as sedentárias ou obesas.
- E** o uso contínuo do computador de forma inadequada tem ocasionado má postura corporal.