



Folha de rosto



edição brasileira© Hedra 2023
tradução© Madalena Hashimoto Cordaro e Junko Ota
organização© Madalena Hashimoto Cordaro e Junko Ota

primeira edição *Rashômon e outras histórias* (Paulicéia, 1992)

edição Jorge Sallum
coedição Suzana Salama
assistência editorial Paulo Henrique Pompermaier
revisão Renier Silva
capa Lucas Kroëff

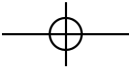
ISBN 978-65-89705-59-8
conselho editorial Adriano Scatolin,
Antonio Valverde,
Caio Gagliardi,
Jorge Sallum,
Ricardo Valle,
Tales Ab'Saber,
Tâmis Parron

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, em vigor no Brasil desde 2009.

Direitos reservados em língua portuguesa somente para o Brasil

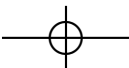
EDITORA HEDRA LTDA.
Av. São Luís, 187, Piso 3, Loja 8 (Galeria Metrôpole)
01046-912 São Paulo SP Brasil
Telefone/Fax +55 11 3097 8304
editora@hedra.com.br
www.hedra.com.br

Foi feito o depósito legal.



Sumário

- 1. Práticas corporais: dos jogos eletrônicos até aos esportes radicais 4
- 2. Esporte e dança 10
- 3. Esporte na mídia 15
- Simulado 1 21
- Simulado 2 24
- Simulado 3 27
- Simulado 4 30



1. Práticas corporais: dos jogos eletrônicos até aos esportes radicais

Este módulo tem o como o foco do estudante identificar as práticas corporais presentes na sociedade reconhecendo suas principais características. Além de identificar as valências físicas presentes nas modalidades esportivas e entender o processo de esportivização. Habilidades BNCC: EF67EF01; EF67EF06; EF89EF03; EF89EF15; EF89EF18.

Habilidades SAEB

- ▷ Identificar - Identificar as diferentes valências físicas necessárias à realização de práticas corporais (jogos eletrônicos, lutas, práticas corporais de aventura, ginásticas, esportes e dança).
- ▷ Identificar o valor do patrimônio urbano e natural nas vivências das práticas corporais de aventura urbana e na natureza.
- ▷ Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas.
- ▷ Analisar as práticas corporais frente à disponibilidade de locais para sua vivência.
- ▷ Analisar as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização das práticas corporais, com ênfase nas lutas.

As práticas corporais (jogos eletrônicos, ginásticas esportes, lutas, danças etc.) são manifestações corporais presentes na sociedade, na qual eles trabalham as valências físicas, que são: **força** (vencer uma carga externa), **velocidade** (realizar um movimento no menor tempo possível), **resistência** (realizar o mesmo movimento por vários segundos) e **flexibilidade** (capacidade de esticar uma musculatura ao máximo).

Além disso, muitas práticas passam por um processo de esportivização, ou seja, deixa de ser uma atividade voltada para o lazer e passa a ser um esporte oficial. Suas características são:

- ▷ Presença de regras oficiais padronizadas.
- ▷ Criação de órgãos oficiais para fiscalizar o esporte (federação e confederação).
- ▷ Competições oficiais e treinamentos específicos.

Atividades

1 Escreva as capacidades físicas mais utilizadas em cada prática corporal:

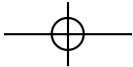
- a. Corrida dos 100 metros: **velocidade**.
- b. Maratona: **resistência**.
- c. Ginástica artística: **flexibilidade**.
- d. Levantamento olímpico: **força**.

Orientação para o professor: Por meio dessa atividade o estudante vai poder relacionar e identificar as capacidades físicas utilizadas em algumas práticas corporais. Habilidade Saeb: Identificar as diferentes valências físicas necessárias à realização de práticas corporais (jogos eletrônicos, lutas, práticas corporais de aventura, ginásticas, esportes e dança).

2 Relacione o tipo de práticas corporais de aventura (urbana ou natureza) com as modalidades apresentadas a seguir.

- Slackline
- Moutain bike
- Corrida de orientação

- Skate
- Prática de aventura urbana
- Prática de aventura na natureza



Orientação para o professor: Essa atividade tem a função do estudante diferenciar as práticas corporais realizadas nos ambientes urbanos e na natureza valorizando os espaços para essas modalidades. Habilidade Saeb: Identificar o valor do patrimônio urbano e natural nas vivências das práticas corporais de aventura urbana e na natureza.

- 3 Observe a imagem a seguir:
Observando a imagem, é possível realizar alguma prática corporal? Qual é o nosso dever em relação a esses espaços.

A imagem mostra um ginásio esportivo abandonado, na qual não é possível realizar nenhuma atividade pela falta de infraestrutura e até mesmo pode causar algum acidente. O papel das pessoas é preservar os espaços públicos para que esses locais sejam preservados.

Orientação para o professor: Essa atividade tem a função do estudante trabalhar a análise crítica dele sobre os espaços públicos disponíveis na cidade. Habilidade Saeb: Analisar as práticas corporais frente à disponibilidade de locais para sua vivência.

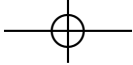
- 4 O judô, antigamente, era uma luta voltada para a defesa pessoal. Atualmente é uma modalidade olímpica que tem divisões de peso e golpes que são proibidos e os que podem ser utilizados. Sendo assim, essa luta passou por um processo de esportivização? Justifique sua resposta.

Sim, pois o judô era uma luta voltada para a autodefesa e hoje em dia é um esporte que tem regras e golpes padronizados que são realizados em competições oficiais, como as olimpíadas.

Orientação para o professor: O objetivo dessa atividade é de o estudante entender como uma prática corporal pode se tornar um esporte oficial. Habilidade Saeb: Analisar as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização das práticas corporais, com ênfase nas lutas.

Seção Treino

- 1 Observe a imagem a seguir:
Com base na imagem, o atleta está praticando uma modalidade que trabalha a valência física de



- a. força, pois este vencendo uma carga externa que são as anilhas.
- b. resistência, pois ficar agachado exige contração muscular das pernas.
- c. velocidade, pois deve-se pegar a barra no chão e levantá-la para cima.
- d. flexibilidade, pois os músculos dos braços estão esticados.

Saeb: Identificar as diferentes valências físicas necessárias à realização de práticas corporais (jogos eletrônicos, lutas, práticas corporais de aventura, ginásticas, esportes e dança).

BNCC: (EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).

A) Correta. Porque o atleta está vencendo uma carga externa que são as anilhas e a barra.

B) Incorreta. Porque o levantamento olímpico trabalha a força e não a resistência.

C) Incorreta. Porque a velocidade não influencia nesse esporte, e sim a força.

D) Incorreta. Porque nesse esporte a flexibilidade não é priorizada, e sim a força pura.

2 Leia o texto a seguir:

O município de Salvaterra, no arquipélago paraense do Marajó, será palco da estreia da luta marajoara nos Jogos Estudantis Paraenses (Jeps).

[...]

A típica luta marajoara é um combate corpo a corpo, que tem o objetivo de projetar o oponente de costas ao chão e domina-lo, esporte semelhante ao Wrestling, praticado no norte do Brasil. Esta é a primeira vez que a modalidade é incluída no torneio, que está na sua 62ª edição.

Salvaterra recebe os primeiros combates da luta marajoara como modalidade do Jeps. GE Pará. Disponível em: <https://ge.globo.com/pa/noticia/salaterra-recebe-os-primeiros-combates-da-luta-marajoara-como-modalidade-do-jeps.ghtml>. Acesso em: 20 fev. 2023.

Com base no texto, a luta brasileira passou por um processo de esportivização pelo motivo de

- a. criar órgão oficiais.
- b. estar presente em um evento oficial.
- c. ter um objetivo padronizado.
- d. ser uma luta parecida com um outro esporte.

Saeb: Analisar as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização das práticas corporais, com ênfase nas lutas.

BNCC: (EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.

A) Incorreta. Porque o texto em nenhum momento cita a criação de federações ou confederações da luta marajoara.

B) Correta. Porque a luta citada faz parte de um evento oficial de competição (Jogos Estudantis Paraenses).

C) Incorreta. Porque o objetivo da luta foi mantido para as competições.

D) Incorreta. Porque o fato de a luta marajoara ser parecida com o wrestling não define essa prática corporal como um esporte.

3 Leia o texto a seguir:

Skatistas de Curitiba terão, em breve, um novo espaço para praticar o esporte. A Prefeitura de Curitiba começará a construir nos próximos 15 dias a maior pista pública de skate da cidade [...]

”O local poderá ser usado também para campeonatos, pois tem obstáculos bem variados com boa pegada de velocidade, como os usados por profissionais”, adianta o skatista e arquiteto Fábio Stingen, que ajudou no projeto. Segundo o skatista, a localização escolhida pela pista também favorece a uso do espaço. ”Tem bastante praticantes que moram na região”, diz Stingen.

Nova pista pública de skate será a maior da cidade. Prefeitura Municipal de Curitiba. Disponível em: <https://www.curitiba.pr.gov.br/noticias/nova-pista-publica-de-skate-sera-a-maior-da-cidade/7410> . Acesso em: 20 fev. 2023.

Após a leitura do texto, o projeto citado tem como objetivo

- a. formar novos atletas.
- b. incentivar o uso de um novo meio de transporte.
- c. entusiasmar a população em praticar um esporte urbano.
- d. criar novos investimentos financeiros para a prefeitura.

Saeb: Identificar o valor do patrimônio urbano e natural nas vivências das práticas corporais de aventura urbana e na natureza.

BNCC: (EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).

A) Incorreta. Porque a criação da pista de skate é para o uso do lazer e não para formar novos atletas.

B) Incorreta. Porque no texto é possível perceber que a pista de skate é para as pessoas praticarem alguma atividade física, e não usarem o skate como meio de locomoção.

C) Correta. Porque no trecho "... a localização escolhida pela pista também favorece a uso do espaço. "Tem bastante praticantes que moram na região" ..." é possível analisar que o projeto quer incentivar a prática do skate em uma determinada região da cidade.

D) Incorreta. Porque a pista de skate é para incentivar a prática de um esporte urbano e não para atrair recursos para a prefeitura.

2. Esporte e dança

Este módulo tem o objetivo de o aluno compreender as definições dos esportes e também entender as características das danças, especificamente das danças urbanas.
Habilidades BNCC: EF67EF12, EF67EF13.

Habilidades SAEB

- ▷ Diferenciar os esportes com base nos critérios de sua lógica interna.
- ▷ Diferenciar as danças urbanas, seus elementos constitutivos e seu valor cultural nas demais manifestações da dança.

Danças urbanas são aquelas que foram desenvolvidas nos centros urbanos ou as periferias de uma cidade como uma forma de expressar e criticar algo usando o próprio corpo. Um exemplo é a cultura do hip-hop que engloba vários elementos e traz inúmeros benefícios para o praticante. Além disso, muitas danças estão passando pelo processo de esportivização, como o *breking* (dança do hip-hop) que estão se tornando um esporte e até mesmo vão fazer parte das Olimpíadas.

Atividades

- 1 Relacione os elementos do hip-hop (coluna vermelha) com suas respectivas características (coluna azul).

(1) Rap

(2) Breaking

(3) Grafite

(4) DJ

(2) Dança do hip-hop que o dançarino pode improvisar os movimentos.

(3) Desenhos artísticos feitos em muros ou em paredes com spray.

(1) Música do hip-hop que tem improvisações e rimas.

(4) Pessoa responsável pela mixagem do som.

Orientação para o professor: O objetivo dessa atividade é de o aluno identificar os elementos da cultura do hip-hop. Habilidade Saeb: Diferenciar as danças urbanas, seus elementos constitutivos e seu valor cultural nas demais manifestações da dança.

- 2 Observe a imagem a seguir:
Podemos dizer que a imagem mostra uma pichação? Justifique sua resposta.

Resposta: Não, pois a imagem mostra o grafite. Esse são desenhos feitos de spray e normalmente, são realizados com autorização de prefeituras ou de donos de estabelecimentos. Já as pichações são voltadas como vandalismos.

Orientação para o professor: Por meio dessa atividade o aluno vai poder diferenciar o grafite da pichação. Habilidade Saeb: Diferenciar as danças urbanas, seus elementos constitutivos e seu valor cultural nas demais manifestações da dança

- 3 Marque com um X as danças que são consideradas como esportes oficiais.

- ☐ Breaking.
- ☒ Dança esportiva.
- ☐ Maculelê.
- ☐ Toré
- X
- X

Orientação para o professor: Essa atividade tem como proposito de o estudante entender que muitas danças podem ser consideradas como um esporte oficial. Habilidade Saeb: Diferenciar os esportes com base nos critérios de sua lógica interna.

- 4 Relacione as danças a seguir com suas respectivas origens.

- (3) Tango.

(1) Hip-hop.

(2) Samba.

(4) Dança esportiva
- (1) Dança urbana.

(2) Dança afro-brasileira.

(3) Dança de salão.

(4) Dança olímpica.

Orientação para o professor: O objetivo dessa atividade é de o estudante analisar como as danças podem ser realizadas de diferentes maneiras por causa da origem delas. Habilidade Saeb: Diferenciar os esportes com base nos critérios de sua lógica interna.

5 Escreva o motivo que o hip-hop surgiu nas periferias dos Estados Unidos das Américas.

Resposta: O hip-hop surgiu nos guetos e bairros pobres dos Estados Unidos das Américas como uma forma de protesto sobre a situações de algumas pessoas. Os protestos eram usados eram realizados de maneira pacifica por meio de dança, música e desenhos (grafite),

Orientação para o professor: Essa atividade tem o objetivo do aluno entender os principais motivos da origem do hip-hop. Habilidade Saeb: Diferenciar as danças urbanas, seus elementos constitutivos e seu valor cultural nas demais manifestações da dança

Seção Treino

1 Leia a reportagem a seguir:

A revolução está aqui! Em Paris 2024, o breaking fará sua estreia no programa dos Jogos Olímpicos. [...]

Serão três competições nas quais os atletas poderão garantir uma vaga para a estreia do breaking em Paris 2024: o Mundial de 2023, os jogos/campeonatos continentais e a série de classificatórios olímpicos. [...]

Haverá dois eventos de breaking em Paris 2024 - as competições individuais masculina e feminina. Em cada um, 16 B-Boys e 16 B-Girls lutarão para avançar para as próximas rodadas (ou pela medalha de ouro na final) em batalhas solo cara a cara.

Rumo a Paris 2024: confira o sistema da classificação Olímpica do breaking. Olympics. Disponível em: <https://olympics.com/pt/noticias/sistema-de-classificacao-breaking-jogos-olimpicos-paris-2024>. Acesso em: 21 fev. 2023.

Após ler o texto, a dança citada é um esporte oficial pelo motivo de

- a. possuir disputas por medalhas olímpicas.
- b. fazer parte das edições olímpicas anteriores.
- c. incluir a participação de homens e mulheres.
- d. ter eventos de competições esportivas.

Saeb: Diferenciar os esportes com base nos critérios de sua lógica interna.

BNCC: (EF67EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas.

A) Incorreta. Porque a disputa por medalhas não caracteriza se uma modalidade é um esporte oficial ou não.

B) Incorreta. Porque a dança urbana não fez parte das outras Olimpíadas, pois ela vai estreiar em 2024.

C) Incorreta. Porque a inclusão de homens e mulheres não caracteriza o breaking como esporte oficial.

D) Correta. Porque o texto fala que além das Olimpíadas, os atletas devem participar de outras competições oficiais.

2 Leia o texto a seguir:

A cultura Hip Hop é formada pelos seguintes elementos: o rap, o graffiti e o break. [...]

Os três elementos juntos compõem a cultura hip hop, que muitos dizem que é a "CNN da periferia", ou seja, que o hip hop seria a única forma da periferia, dos guetos expressarem suas dificuldades, suas necessidades de classes excluídas.

Dança de Rua. Secretaria da Educação. Disponível em:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=60>. Acesso em: 21 fev. 2023.

Com base no texto, o hip-hop surgiu como uma forma de

- a. protestar nas ruas sobre as dificuldades das pessoas.
- b. incentivar a prática da dança.
- c. criar uma nova modalidade de dança.
- d. promover conflitos para ajudar as pessoas.

Saeb: Diferenciar as danças urbanas, seus elementos constitutivos e seu valor cultural nas demais manifestações da dança.

BNCC: (EF67EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.

A) Correta. Porque o hip-hop usou o rap, o grafite e o break como meios para realizar protestos de maneira crítica sobre as situações das pessoas que moravam nas periferias.

B) Incorreta. Porque o hip-hop surgiu como forma de protesto, e não para as pessoas dançarem para o lazer.

C) Incorreta. Porque o hip-hop surgiu como uma manifestação, e não para criar um novo esporte de dança.

D) Incorreta. Porque os protestos eram realizados por meio de danças e músicas para evitar brigas e/ou conflitos.

3 Leia a reportagem a seguir.

Quando se ouve uma música, impulsivamente os primeiros acordes ou toques percussivos provocam alguma reação física, como balançar a cabeça, bater palmas, mexer o restante do corpo, batucar algum objeto, ou discretamente movimentar os pés. [...]

Como a dança contém várias modalidades, foram demonstradas técnicas, postura e alongamentos, trabalhos de respiração, movimentos corporais individuais e coletivos [...]

Entre os ritmos apresentados, um que causou bastante animação na plateia foi a performance de k-pop, gênero originário da Coreia do Sul, que agrega elementos do pop, rock, hip hop, rap [...] street dance e outras sonoridades contemporâneas.

Escola de Música do Acre e Balancé Balé promovem atividades de dança com a comunidade. Notícias do Acre. Disponível em: <https://agencia.ac.gov.br/escola-de-musica-do-acre-e-balance-bale-promovem-atividades-de-danca-com-a-comunidade/>. Acesso em: 21 fev. 2023.

Após a leitura do texto, o k-pop pode ser considerado como uma dança urbana pelo motivo de

- a. conter uma origem asiática.
- b. ser realizado em grupos.
- c. apresentar movimentos corporais ao dançar
- d. ter uma forte influência do hip-hop.

Saeb: Diferenciar as danças urbanas, seus elementos constitutivos e seu valor cultural nas demais manifestações da dança.

BNCC: (EF67EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.

A) Incorreta. Porque o fato do k-pop ser asiático não quer dizer que é uma dança urbana.

B) Incorreta. Porque existem várias danças de diferentes origens (africana, indígena etc.) que também são realizadas de maneira coletiva, ou seja, dança em grupo não é específico das danças urbanas.

C) Incorreta. Porque os movimentos descritos no gesto são classificados como elementos constitutivos da dança (gesto), uma definição presente em todas as danças.

D) Correta. Porque o k-pop se inspirou nos elementos do hip-hop, como os movimentos de dança do break, a música do rap e assim por diante.

3. Esporte na mídia

Este módulo tem o objetivo de o estudante analisar de maneira crítica como o doping e a corrupção estão presentes em eventos esportivos. Além de entender como a mídia padroniza um corpo e consequentemente afeta a saúde das pessoas.
Habilidades BNCC: EF89EF08, EF89EF09.

Habilidades Saeb

- ▷ Avaliar a multiplicidade de padrões de estética corporal disseminados pela mídia, que geram uma prática excessiva de exercícios e o uso de recursos ergogênicos.
- ▷ Avaliar os problemas presentes nos esportes e abordados pela mídia, tais como doping, violência ou corrupção.
- ▷ Avaliar a relação entre as práticas corporais e a promoção da saúde.

Os esportes são manifestações corporais presentes na sociedade pelo fato de serem práticas que trazem inúmeros benefícios para as pessoas, como controle da massa corporal, socialização e evitar o estresse. Porém, por causa das competições presentes nas mídias as pessoas fazem de tudo para obter resultados, como o doping e até mesmo casos de corrupção.

A mídia também padroniza um corpo, ou seja, ela mostra um padrão de “corpo perfeito e saudável” que as pessoas devem ter. Entretanto essa busca desse corpo pode cursa transtornos alimentares, como a bulimia.

Atividades

- 1 Relacione o nome dos transtornos alimentares com suas respectivas características.

Anorexia.

Vigorexia.

Bulimia.

Ortorexia.

- (3) Pessoa que se enxerga com baixa massa muscular. (4) Pessoa que se enxerga com obesidade.
- (4) Pessoa que se preocupa exageradamente com a aparência física. (5) Pessoa que não se preocupa com a aparência física.

Orientação para o professor: Essa atividade tem o objetivo de o estudante reconhecer e identificar os principais transtornos alimentares que existem. **Habilidade Saeb:** Avaliar a multiplicidade de padrões de estética corporal disseminados pela mídia, que geram uma prática excessiva de exercícios e o uso de recursos ergogênicos

2 As competições, como as Copas do Mundo e as Olimpíadas, são eventos esportivos que estão mais presentes na mídia. O motivo é por causa dos altos investimentos financeiros que existem por parte dos governos e de empresas privadas. Consequentemente, os atletas fazem de tudo para ganhar causando corrupção e o uso de doping. Sendo assim, escreva as definições desses dois problemas nos esportes.

Resposta: Corrupção: manipulação de resultados por meio de recursos financeiro. Doping: uso de suplementos e anabolizantes ilegais para melhorar o condicionamento físico.

Orientação para o professor: Por meio dessa atividade o estudante vai poder entender de maneira crítica alguns problemas presentes nos esportes no âmbito competitivo. **Habilidade Saeb:** Avaliar os problemas presentes nos esportes e abordados pela mídia, tais como doping, violência ou corrupção.

3 É de senso comum que qualquer prática esportiva traz benefícios para a saúde, como fortalecimento muscular, socialização etc. Entretanto, devemos saber o que cada esporte traz de benefício. Sendo assim, relacione os esportes a seguir com seus principais benefícios.

- (1) Pilates. (4) Ajuda na capacidade física de velocidade
- (2) Treinamento resistido. (1) Melhora a flexibilidade.
- (3) Natação. (2) Aumento de massa magra.
- (4) Corrida de 100 metros. (3) Aumento da capacidade cardiovascular.

Orientação para o professor: Essa atividade tem o propósito do estudante identificar e analisar como cada prática corporal pode trazer algum tipo de benefício para as pessoas. **Habilidade Saeb:** Avaliar a relação entre as práticas corporais e a promoção da saúde.

4 Observe a imagem a seguir:

Se essa propaganda de academia fosse apresentada no Brasil, ia ter uma representatividade? Justifique sua resposta.

Resposta: Não, pois os corpos apresentados em propagandas (mídias) não representam a maioria da população brasileira. Pelo fato que a mídia padroniza o mesmo tipo de corpo: um corpo alto, magro, definido, branco e sem imperfeições na pele.

Orientação para o professor: Por meio dessa atividade o estudante vai analisar e entender de maneira crítica como a mídia padroniza um determinado padrão corporal que muitas vezes não existe. Habilidade Saeb: Avaliar a multiplicidade de padrões de estética corporal disseminados pela mídia, que geram uma prática excessiva de exercícios e o uso de recursos ergogênicos.

Seção Treino

1 Leia o texto a seguir:

Comer é, sem dúvida, um dos prazeres da vida. Porém, quando a ingestão de alimentos passa dos limites, o que deveria ser prazeroso torna-se um pesadelo, que pode intervir diretamente na saúde física e mental do indivíduo. [...]

[...] a pessoa também apresenta episódios de compulsão alimentar, mas após estes momentos tem tanto medo de ganhar peso que acaba adquirindo métodos para compensar e evitar o ganho de massa, como vômitos, uso de laxantes, exercícios físicos em exagero e uso de diuréticos”.

Especialista orienta como identificar e tratar transtornos alimentares. Secretária da Saúde do Estado do Ceará. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2019/09/05/especialista-orienta-como-identificar-e-tratar-transtornos-alimentares/>. Acesso em: 22 fev. 2023.

O texto mostra um transtorno alimentar que é

- a. a bulimia, que é a pessoa realizar ações maléficas após comer algo.
- b. a anorexia, que é comer excessivamente durante o dia.
- c. a vigorexia, que é desejo de aumentar o volume muscular.
- d. a ortorexia, que é a pessoa usar diferentes medicamentos.

Saeb: Avaliar a multiplicidade de padrões de estética corporal disseminados pela mídia, que geram uma prática excessiva de exercícios e o uso de recursos ergogênicos.

BNCC: (EF89EF09) Problematicar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais, bem como os efeitos do exercício físico para saúde e sua ausência, relacionada ao sedentarismo e ao aparecimento de doenças.

A) Correta. Porque a bulimia consiste na pessoa realizar várias ações após comer algo, por se sentirem culpa ao comer e ter o medo de engordar.

B) Incorreta. Porque anorexia consiste na pessoa em evitar de comer.

C) Incorreta. Porque o texto fala sobre bulimia e não de vigorexia.

D) Incorreta. Porque ortorexia é a preocupação exagerada deter uma alimentação saudável.

2 Leia a reportagem a seguir:

Uma das exigências para o Brasil sediar os Jogos Olímpicos e os Jogos Paralímpicos de 2016 foi a criação de uma organização nacional antidopagem [...] que criou a Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD).

Integrada ao Ministério do Esporte, a ABCD é um dos grandes legados para o país com a realização dos Jogos de 2016. A entidade é a responsável pela implementação de uma política nacional de prevenção e de combate à dopagem – prática antiética de atletas que fazem uso de substâncias e métodos proibidos, dentro e fora de competições, para potencializar o desempenho.

Controle de dopagem. Rede do Esporte. Disponível em:

<https://educacaointegral.org.br/reportagens/6-brincadeiras-indigenas-para-divertir-criancas-e-aproximar-culturas/>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Com base no texto, o doping é definido como uma prática ilegal na qual os atletas

- a. treinam de maneira excessiva para uma determinada prova.
- b. ingerem medicamentos proibidos para ganhar as competições.
- c. burlam as regras das competições oficiais.
- d. evitam o uso de anabolizantes proibidos.

Saeb: Avaliar os problemas presentes nos esportes e abordados pela mídia, tais como doping, violência ou corrupção.

BNCC: (EF89EF09) Problematicar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais, bem como os efeitos do exercício físico para saúde e sua ausência, relacionada ao sedentarismo e ao aparecimento de doenças.

A) Incorreta. Porque treino em excesso é definido como overtrainig e não como doping.

B) Correta. Porque no trecho "...atletas que fazem uso de substâncias e métodos proibidos..." é possível analisar que o doping é definido como uma pratica dos atletas usarem métodos (uso de suplementos e anabolizantes) de maneira ilegal.

C) Incorreta. Porque os atletas seguem as regras das competições, mas alguns usam métodos ilegais para ganhar.

D) Incorreta. Porque alguns atletas fazem o uso ilegal de anabolizantes e essa é a definição do doping.

3 Leia o texto a seguir:

[...] quem pratica esporte ou se exercita vive mais e melhor. "A prática esportiva traz longevidade e melhora a qualidade de vida. São diversos os benefícios físicos e mentais: nosso ânimo melhora, temos mais disposição, há liberação de hormônios importantes para o organismo, e ajuda na parte estética, ou seja, troca a gordura por massa magra", explica Nathali Olini,

A importância do esporte para a qualidade de vida. Prefeitura Municipal de Araraquara. Disponível em: <https://www.araraquara.sp.gov.br/noticias/2017/10/a-importancia-do-esporte-para-a-qualidade-de-vida-1>. Acesso em: 20 fev. 2023.

O texto mostra um benefício físico causado pelos esportes que é

- a. fortalecer o corpo.
- b. aumentar a taxa de gordura.
- c. melhorar o humor.
- d. diminuir a quantidade de reações química no corpo.



Saeb: Avaliar a relação entre as práticas corporais e a promoção da saúde.

BNCC: (EF89EF08) Discutir, analisar e refletir criticamente as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.), identificando e reconhecendo a influência da mídia nos padrões de comportamento do/no corpo.

A) Correta. Porque no trecho "...troca a gordura por massa magra..." é possível analisar que os esportes diminuem a taxa de gordura e aumenta o volume muscular.

B) Incorreta. Porque o esporte diminui a gordura corporal.

C) Incorreta. Porque o comando da questão solicita um benefício físico e melhorar o humor é um benefício mental.

D) Incorreta. Porque as reações químicas, como liberar hormônios, são importantes para a saúde da pessoa.

Simulado 1

1 Observe a imagem a seguir

A capacidade física utilizada no esporte apresentado é a

- a. força, pois a atleta está realizando um movimento com uma sobrecarga.
- b. flexibilidade, pois a atleta está realizando uma abertura total das pernas.
- c. velocidade, pois a atleta deve se movimentar rapidamente a fita.
- d. resistência, pois a atleta está saltando o mais alto que conseguir

Saeb: Identificar as diferentes valências físicas necessárias à realização de práticas corporais (jogos eletrônicos, lutas, práticas corporais de aventura, ginásticas, esportes e dança).

BNCC: (EF89EF03): formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.

A) Incorreta. Porque a fita da ginástica é leve e não é considerada como uma sobrecarga.

B) Correta. Porque a flexibilidade consiste da pessoa alongar (esticar) ao máximo uma musculatura.

C) Incorreta. Porque a capacidade física da velocidade consiste da pessoa realizar um movimento rápido, e não a fita da ginástica.

D) Incorreta. Porque a resistência consiste na pessoa realizar o mesmo movimento por várias vezes, e não em saltar mais alto.

2 Leia o texto a seguir:

A tarde da última sexta foi um dia histórico para os skatistas valadarenses isso porque na ocasião a classe não só recebeu a notícia de que a pista de skate da Feira da Paz será reformada como também pôde falar sobre suas expectativas, discutir e sugerir propostas para o projeto. [...]

O publicitário e skatista Diogo Lage foi à luta, procurou e indicou a empresa especializada em pistas de skate para a SMCELT, levou o arquiteto responsável pela elaboração dos projetos nas pistas e agora está confiante. “Com a reforma e revitalização do espaço as famílias poderão voltar a frequentar o local levando as crianças e a comunidade terá oportunidade de conhecer melhor o mais novo esporte olímpico. Com o projeto concluído os skatistas e o coletivo valadarense de skate fará a Escolinha Social de Skate, que será uma oportunidade para tirar os jovens do risco social da violência”.

Prefeitura vai reformar a pista de skate. Prefeitura de Governador Valadares. Disponível em:

<https://www.valadares.mg.gov.br/detalhe-da-materia/info/prefeitura-vai-reformar-a-pista-de-skate/170101>.

Acesso em: 22 fev. 2023.

Com base no texto, o projeto da cidade tem o objetivo de

- a. incentivar a prática de esportes urbanos.
- b. formar atletas olímpicos.
- c. atrair novos investidores.
- d. criar um espaço restrito para um grupo social.

Saeb: Identificar o valor do patrimônio urbano e natural nas vivências das práticas corporais de aventura urbana e na natureza.

BNCC: (EF67EF06): analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).

A) Correta. Porque o texto fala que o projeto é reestruturação da pista de skate da cidade para que mais pessoas possam praticar um esporte.

B) Incorreta. Porque o objetivo do projeto é ter novos praticantes, e não novos atletas.

C) Incorreta. Porque o projeto da pista é para incentivar a pratica de esportes.

D) Incorreta. Por mais que a pista é voltada para os skatistas, o texto fala que é um local público para toda a comunidade.

3 Leia a reportagem a seguir:

Respeito e disciplina são a base de tudo. As outras regras que você precisa saber para acompanhar o judô estão aqui.

Tatame

As lutas acontecem em um tatame quadrado, com medidas que variam de 14 a 16 metros.

Uniforme

Os judocas devem usar um quimono. Um dos atletas recebe uma faixa vermelha, além da própria faixa, e é chamado de aka (vermelho). O outro recebe uma faixa branca e é chamado de shiro (branco).

Duração da luta

As lutas têm duração de 4 minutos para o feminino sênior e sub-21, e de 5 minutos para o masculino sênior.

Regras. Infraero. Disponível em: <http://www.infraero.gov.br/judo/regras/>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Podemos perceber que o judô passou por um processo de esportivização, pois nessa luta

- a. tem categorias masculinas e femininas
- b. deve ser usado quimonos para competir.
- c. existem regras e vestimentas padronizadas.
- d. apresenta valores éticos e morais.

Saeb: Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas.

BNCC: (EF89EF18): discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.

A) Incorreta. Porque ter categorias masculinas e femininas não define que uma luta é um esporte oficial, apenas que a luta é difundida.

B) Incorreta. Porque o quimono é uma vestimenta usada no judô por causa da sua origem cultural japonesa.

C) Correta. Porque uma luta esportivizada consiste em padronizar as regras para as competições, como é mostrado no texto.

D) Incorreta. Porque respeito e disciplina são elementos culturais do judô e não do esporte.

Simulado 2

1 Leia o texto a seguir

O Ministério da Educação, por meio do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), tem liberado recursos para a construção de 6.116 quadras esportivas [...]

“Essa quadra foi um presente para a escola e para a comunidade”, comemora a diretora Socorro Lima da Silva. Segundo ela, duas vezes por semana alunos da Escola Municipal Walmik Sampaio de Albuquerque utilizam a quadra da escola Vinícius de Moraes para as aulas de educação física. “Durante a semana, de 17h às 20h, a quadra é utilizada pela comunidade, em jogos de futsal. E, nos fins de semana, é utilizada em atividades do programa Escola Aberta, como eventos religiosos”, explica.

Escolas devem ser indicadas até setembro para ter quadras. Ministério da Educação. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/384-fnde-1801140772/18039-escolas-devem-ser-indicadas-ate-setembro-para-ter-quadras>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Depois de ler o texto, as quadras esportivas tem como função de

- a. aumentar recursos financeiros da cidade.
- b. incentivar a pratica de esportes.
- c. promover competições oficiais de diferentes modalidades.
- d. ser utilizada prioritariamente para os alunos da escola municipal.

Saeb: Analisar as práticas corporais frente à disponibilidade de locais para sua vivência.

BNCC: (EF89EF03): formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.

A) Incorreta. Porque as quadras esportivas servem para promover a pratica de espores, e não de trazer mais recursos financeiros.

B) Correta. Porque as quadras esportivas, com base no texto, são espaços públicos para que a população da cidade use para realizar esportes.

C) Incorreta. Porque o texto não menciona que as quadras servem para as competições, e sim para praticar algum esporte.

D) Incorreta. Porque as quadras são destinadas para toda a comunidade da escola.

2 Leia o texto a seguir:

Para os povos da Antiguidade, o manuseio da espada era fundamental, tendo em vista as constantes guerras e batalhas travadas. [...]

A Federação Internacional de Esgrima só foi criada em 1913. O primeiro Campeonato Mundial da modalidade aconteceu em 1921, em Paris. Mas a história da esgrima nos Jogos Olímpicos começou antes. Já em Atenas-1896 houve provas do esporte. Desde então, a esgrima nunca deixou de estar presente em uma edição das Olimpíadas.

Esgrima. Rede do Esporte. Disponível em:

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/esgrima-1>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Após a leitura do texto, a esgrima se tornou um esporte oficial pelo fato de

- a. fazer parte dos jogos olímpicos.
- b. ter órgãos oficiais.
- c. ser usada em guerras.
- d. usar um implemento para competir.

Saeb: Analisar as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiática das práticas corporais, com ênfase nas lutas.

BNCC: (EF89EF18): discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiática de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.

A) Incorreta. Porque o fato de uma luta fazer parte das Olimpíadas não caracteriza como um processo de esportivização.

B) Correta. Porque uma luta para ser uma modalidade oficial, é necessário ter federações ou confederações oficiais.

C) Incorreta. Porque a luta ser usada para guerra não quer dizer que é um esporte oficial.

D) Incorreta. Porque o uso da espada é uma característica da esgrima e não de um esporte de combate oficial.

Leia a reportagem a seguir.

O Breaking Dance é um estilo que foi inserido recentemente entre as modalidades das Olimpíadas e integrará os próximos jogos de Paris, na França, em 2024. O tema vem movimentando as comunidades de danças urbanas em todo o Brasil, esquentando o debate sobre a legitimidade do Break como modalidade olímpica, tendo em vista ser considerado, originalmente, um estilo de dança da cultura Hip Hop.

Painel Funesc de dança traz debate sobre o Break Dance nas Olimpíadas. Governo da Paraíba. Disponível em:

<https://paraiba.pb.gov.br/noticias/painel-funesc-de-danca-traz-debate-sobre-o-break-dance-nas-olimpiadas>.

Acesso em: 22 fev. 2023.

Com base no texto, podemos compreender que o break

- a. criou a cultura do hip-hop.
- b. passou a se tornar um esporte.

- c. incentivou as competições de dança.
- d. perdeu suas características das danças urbanas.

Saeb: Diferenciar os esportes com base nos critérios de sua lógica interna.

BNCC: (EF67EF13): diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.

- A) Incorreta. Porque foi a cultura do hip-hop que criou o break e outras práticas corporais.
- B) Correta. Porque o break vai fazer parte de uma competição oficial (Olimpíadas), portanto podemos considerar essa dança como um esporte oficial.
- C) Incorreta. Porque a dança urbana não incentivou as competições, apenas foi inserida nos jogos olímpicos.
- D) Incorreta. Porque as características do break se mantem, como ritmo, gestos etc., apenas vai ter regras padronizadas para as olimpíadas.

Simulado 3

1 Leia o texto a seguir:

Na condição de cultura urbana, o Hip Hop surgiu na periferia de Nova York, entre as comunidades caribenhas, afro-americanas e latino-americanas na década de 1970. O contexto social era de violência e criminalidade nesses bairros, e a única forma de lazer possível para os jovens era nas ruas. Encontraram na música, poesia, dança e na pintura uma forma de manifestação de sua realidade e contestação.

Iniciação ao Hip Hop desperta interesse dos adolescentes no Projeto “Danças Urbanas”. Governo do Estado do Ceará. Disponível em:

<https://www.seas.ce.gov.br/2021/08/05/iniciacao-ao-hip-hop-desperta-interesse-dos-adolescentes-no-projeto-dancas-urbanas/#:~:text=Origem%20do%20Hip%20Hop,os%20jovens%20era%20nas%20ruas>.

Acesso em: 22 fev. 2023.

Após ler a reportagem, o hip-hop surgiu com o objetivo de

- a. incentivar a pratica esportiva em espaços abertos.
- b. incluir a participação de novos grupos sociais.
- c. diminuir a violência na cidade.
- d. realizar protesto de maneira pacifica.

Saeb: Diferenciar as danças urbanas, seus elementos constitutivos e seu valor cultural nas demais manifestações da dança.

BNCC: (EF67EF12): planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas.

A) Incorreta. Porque no hip-hop as pessoas realizavam danças e não esportes.

B) Incorreta. Porque o hip-hop surgiu por causa de uma minoria que vivia nos Estados Unidos, ou seja, eles eram excluídos.

C) Incorreta. Porque o hip-hop não diminuiu a violência, apenas usava a dança e as músicas como forma de protesto.

D) Correta. Porque no hip-hop as pessoas usavam o rap, a dança e o grafite como formar de mostrar para a sociedade as situações deles de uma maneira pacifica.

2 Leia o texto a seguir:

Segundo o Blog da Saúde, a vigorexia é um tipo de transtorno dismorfóbico – de distorção da autoimagem [...]

Desse modo, a vigorexia é uma doença psicológica caracterizada pela insatisfação constante com o corpo [...]

Precisamos falar do excesso de atividade física: você sabe o que é vigorexia? Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/precisamos-falar-do-excesso-de-atividade-fisica-voce-sabe-o-que-e-vigorexia>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Uma prática comum da pessoa que tem vigorexia é

- a. ter uma preocupação exagerada com a alimentação.
- b. treinar exercícios físicos em excesso.
- c. induzir o vômito após uma refeição.
- d. comer pequenas quantidades de alimentos.

Saeb: Avaliar a multiplicidade de padrões de estética corporal disseminados pela mídia, que geram uma prática excessiva de exercícios e o uso de recursos ergogênicos

BNCC: (EF89EF08): discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático, etc.).

A) Incorreta. Porque a definição apresentada é da ortorexia.

B) Correta. Porque pessoas com vigorexia se enxergam com pouco volume muscular e treinam de maneira excessiva para ter mais hipertrofia muscular.

C) Incorreta. Porque são as pessoas com bulimia que induzem o vômito.

D) Incorreta. Porque diminuir a quantidade de alimentos é uma característica de uma pessoa com anorexia.

3 Leia o texto a seguir

Doping refere-se ao uso de substâncias naturais ou sintéticas [...] Este objetivo é ilícito e por isso são feitos testes de doping durante competições.

Doping. Secretaria da Educação. Disponível em:

<http://www.ciencias.seed.pr.gov.br/modules/galeria/detalhe.php?foto=1845&evento=1>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Após ler o texto, os atletas que são pegos do doping são aqueles que

- a. evitam o uso de substâncias ilegais.
- b. usam medicamentos proibidos para ganhar as competições.
- c. ingerem substâncias para se igualar aos demais competidores.
- d. aplicam os anabolizantes para cuidar da saúde.

Saeb: Avaliar os problemas presentes nos esportes e abordados pela mídia, tais como doping, violência ou corrupção.

BNCC: (EF89EF09): problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

A) Incorreta. Porque atletas que são pegos no doping fazem usam de substâncias ilegais.

B) Correta. Porque alguns atletas usam substâncias ilegais com o objetivo de ganhar a qualquer custo.

C) Incorreta. Porque o uso de substâncias pode potencializar o desempenho do atleta causando uma desigualdade entre os competidores.

D) Incorreta. Porque o uso de anabolizantes para alguns atletas não é para a saúde e sim para ganhar as competições.

Simulado 4

1 Leia o texto a seguir:

A atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos. Além de apresentar inúmeros benefícios para a proteção e prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), a prática também tem influência positiva nos aspectos psicológicos e sociais. Isso porque muitas atividades coletivas incentivam a socialização, sendo esse um elemento importante para todos, principalmente para crianças e adolescentes, como parte da formação, assim como é um poderoso estímulo para pessoas idosas. Conheça o primeiro Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/conheca-o-primeiro-guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Após ler o texto, podemos afirmar que as atividades físicas tem como propósito de

- a. incentivar práticas corporais individuais pra melhor o aspecto social.
- b. promover a saúde e qualidade de vida.
- c. priorizar benefícios pra um grupo de pessoas.
- d. diminuir benefícios relacionados aos aspectos mentais.

Saeb: Avaliar a relação entre as práticas corporais e a promoção da saúde.

BNCC: (EF89EF08): discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático, etc.).

A) Incorreta. Porque o texto fala que as atividades físicas realizadas coletivamente trazem benefícios sociais.

B) Correta. Porque a prática regular de atividades físicas evita o desenvolvimento de doenças.

C) Incorreta. Porque as atividades físicas trazem benefícios para todos os grupos sociais.

D) Incorreta. Porque as atividades trazem inúmeros benefícios no aspecto mental e psicológico para as pessoas.

2 Leia a reportagem a seguir:

Iniciam amanhã, os Jogos Escolares Eletrônicos do Paraná. A 2ª edição da competição acontecerá em 5 finais de semana nos meses de setembro e outubro. A introdução do e-sports nos Jogos Oficiais do Estado aconteceu ano passado visando o intercâmbio, e o entretenimento, aproximando os alunos como forma de atenuar os efeitos nocivos causados pela pandemia da Covid-19. [...]

Para a coordenadora dos Jogos Escolares do Paraná, Márcia Tomadon, "tomamos esta medida para que todos os alunos possam participar. Muitas vezes as escolas não conseguem montar uma equipe, então desta maneira damos a possibilidade de todos estarem contemplados na competição, e assim também já conseguimos uma interação entre crianças de escolas diferentes". Ela também ressaltou o bom número de alunos inscritos: "foram 2.742 inscrições, um bom número tendo em vista que estamos introduzindo o e-sports na cultura esportiva-escolar".

Jogos Escolares Eletrônicos tem início neste sábado. Paraná Esporte. Disponível em:

<https://www.esporte.pr.gov.br/Noticia/Jogos-Escolares-Eletronicos-tem-inicio-neste-sabado>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Depois de ler a reportagem, podemos afirmar que os e-sports

- a. são utilizados para evitar a pandemia.
- b. podem ser considerados como esporte por possuírem competições oficiais.
- c. ajudam na formação de atletas de jogos eletrônicos
- d. promove malefícios para os praticantes.

Saeb: Identificar as diferentes valências físicas necessárias à realização de práticas corporais (jogos eletrônicos, lutas, práticas corporais de aventura, ginásticas, esportes e dança).

BNCC: (EF67EF01): experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários.

A) Incorreta. Porque a competição citada foi criada durante a pandemia por conta do isolamento social e não para acabar com a pandemia.

B) Correta. Porque um esporte oficial é quando tem competições oficiais, como os Jogos Escolares Eletrônicos.

C) Incorreta. Porque a competição citada no texto é para promover a participação dos alunos e não para ter novos atletas de alto rendimento.

D) Incorreta. Porque no texto fala que os jogos eletrônicos promovem a socialização por meio de interações dos jogos eletrônicos.

3 Leia o texto a seguir:

Apesar de adorar dançar, Mara Raymundo começou a dançar como forma de exercício físico para melhorar picos de pressão que tinha por conta da vida agitada. "Não queria tomar remédio, então fui dançar e hoje tenho a pressão normal", justifica Mara. Mas não foi só a pressão da Mara que melhorou. "A memória melhorou, decorando os passos da dança, e a relação com os outros também, além do humor, do sono e da disposição. Me sinto como se tivesse 15 anos", comemora. Há um ano e meio ela dança duas horas por dia, três vezes na semana, e ainda sai para dançar com os amigos nos fins de semana. "A música eleva, inspira", completa.

Dançar faz bem ao corpo, à alma e à mente. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2018/dancar-faz-bem-ao-corpo-a-alma-e-a-mente>. Acesso em: 22 fev. 2023.

Após ler a reportagem, podemos afirmar que a prática corporal citada

- a. ajudou a pessoa em ter uma rotina mais movimentada.
- b. prejudicou o uso de medicamentos.
- c. diminuiu o gasto de energia.
- d. trouxe benefícios para o aspecto social.

Saeb: Avaliar a relação entre as práticas corporais e a promoção da saúde.

BNCC: (EF89EF15): analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

A) Incorreta. Porque a dança fez com que a pressão alta diminuísse por causa da vida agitada da praticante de dança.

B) Incorreta. Porque a dança fez com que a praticante diminuísse o uso de medicamento, fazendo que isso se tornasse um benefício.

C) Incorreta. Porque realizar a dança com uma certa frequência na semana faz com que a pessoa tenha mais gasto calórico (energia).

D) Correta. Porque no trecho "...ela dança duas horas por dia, três vezes na semana, e ainda sai para dançar com os amigos nos fins de semana..." é possível analisar que a dança ajudou na socialização.