



SEJAM BEM-VINDOS



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

QUESTÕES



TEMA GERADOR:

...



DATA:

2020

1- A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que a obesidade é a epidemia global do século XXI. Muitos são os fatores que contribuem para a obesidade em crianças na idade escolar. Esses fatores incluem excesso de horas na utilização de computadores e jogos eletrônicos, ausência de espaços próximos da residência ou seguros para a prática de atividades físicas e dietas hipercalóricas e desbalanceadas.

Considerando o texto acima, avalie as afirmações a seguir.

- I. O aumento da pressão arterial, as dislipidemias e a resistência à insulina são algumas das possíveis consequências resultantes da obesidade infantil.
- II. Associada à prática regular de atividade física, o profissional de educação física também pode prescrever a restrição do consumo de alimentos com alto teor calórico.
- III. Espera-se que a intervenção do profissional de educação física contribua para que o indivíduo reconheça a si próprio e sua relação com o ambiente, conheça os padrões de saúde e adote hábitos saudáveis.
- IV. O professor de educação física, ciente da sua responsabilidade educacional com a saúde de seus alunos, deve elaborar atividades físicas a serem executadas diariamente com o objetivo de aumentar a massa muscular, mesmo que causem desconforto aos alunos.
- V. A compreensão dos benefícios provocados pelos exercícios físicos poderá motivar as crianças em idade escolar a realizarem atividades com maior frequência, pois é nessa faixa etária que o ser humano perpetua seus hábitos.

É correto apenas o que se afirma em

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



2- Sabe-se que a atividade física é algo de muita importância para a saúde física e mental. Durante a realização desta saudável prática, vários sistemas do corpo humano são utilizados.

Sobre estes sistemas e suas inter-relações, leia as afirmativas a seguir.



- I. Quando nos exercitamos, as células musculares passam a respirar mais, buscando obter mais energia para seu trabalho adicional.
- II. O aumento da respiração celular leva à liberação de mais gás carbônico pelas células, o que eleva a concentração desse gás no sangue. Como resultado dessa elevação, o sangue torna-se mais ácido.
- III. O aumento de acidez no sangue, devido à elevação da concentração de gás carbônico, estimula os centros respiratórios encefálicos localizados no bulbo (medula oblonga) a orientarem o aumento da frequência respiratória, objetivando a obtenção de mais oxigênio.
- IV. Para que o oxigênio inspirado seja conduzido às células musculares que dele necessitam, tem-se uma aceleração do coração (taquicardia). Assim, o sangue circula mais rápido, levando com maior rapidez o oxigênio até as regiões que dele necessitam.
- V. Em uma situação em que o organismo está realizando atividades físicas, o controle da frequência (ritmo) respiratória e cardíaca é involuntário, e, como tal, é controlado pelo Sistema Nervoso Autônomo, cuja porção simpática leva ao aumento, e a porção parassimpática leva à redução destas frequências.

Assinale a alternativa correta.

- a) Todas as afirmativas estão corretas e se relacionam.
- b) Apenas II e IV estão corretas.
- c) Apenas IV e V estão corretas.
- d) Apenas I e II estão corretas.



3 - O sedentarismo é mais alto entre os brasileiros com mais de 45 anos. E é ainda maior no grupo de pessoas com alta escolaridade, em que 40% dos homens e 36,7% das mulheres são completamente inativos. É a partir dessa idade que os benefícios da prática regular de atividade física são maiores, pois nessa fase da vida o ritmo metabólico já está mais lento, favorecendo a perda de massa óssea e muscular. A manutenção de uma rotina de exercícios tende a retardar esse processo.

(Pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, publicada na Revista "*Veja*" - 5 de março de 2008)

Assinale a alternativa CORRETA.



- a) Como consequência do sedentarismo, a musculatura estriada esquelética perde a capacidade de realizar contrações fortes, rápidas e involuntárias.
- b) A atividade física é importante na contração do músculo estriado cardíaco e, consequentemente, na distribuição do sangue venoso a todos os tecidos do corpo.
- c) A inatividade pode provocar lesões na musculatura estriada esquelética, que, no entanto, tem grande capacidade de regeneração, a partir das células do tecido conjuntivo fibroso.
- d) As glândulas sudoríparas são importantes durante a atividade física, pois eliminam resíduos metabólicos do organismo e ajudam a manter constante a temperatura corpórea.
- e) A prática regular de atividade física proporciona redução da capacidade cardiorrespiratória, do estresse e do risco de doenças como hipertensão e diabetes.



4 - (Ufg 2012) Leia o texto a seguir.

[...] as pessoas sedentárias engajadas em aumentar o nível de atividade física devem começar de forma devagar e gradual para dar ao corpo tempo de se adaptar.

Disponível em: <www.copacabanarunners.net/sedentarismo-2.html>. Acesso em: 9 fev. 2012. [Adaptado].

A orientação contida no texto é importante, pois nas pessoas sedentárias, durante a prática de exercícios físicos muito intensos, sem o devido condicionamento corporal, o oxigênio inspirado pode não ser suficiente para permitir a queima da glicose nas células musculares.

Nessas condições, essas células realizam, de modo alternativo, atividade anaeróbica. Embora tenha a vantagem de disponibilizar rapidamente energia (ATP), uma das consequências dessa atividade é a fadiga muscular causada pela produção e pelo acúmulo, nas células musculares, de

- a) ácido láctico.
- b) ácido pirúvico.
- c) dióxido de carbono.
- d) glicose 1,6-bifosfato.



5 - (G1 - cps 2006) O primeiro Rei Momo Brasileiro foi feito de papelão em 1932 e, até 1988, quando no Rio de Janeiro, por lei, foi liberado o peso dos candidatos, os reis Momos tinham, no mínimo, 150 kg.

(Adaptado de <http://www.ivt-rj.net/caderno/anteriores/4/historico/vargas.htm>)

O combate à obesidade, na sociedade contemporânea, vem sendo estimulado, pois o excesso de gordura e/ou de peso pode predispor a problemas de saúde como diabetes e hipertensão. No entanto, é importante lembrar que na origem da obesidade podem estar envolvidos fatores metabólicos, genéticos e comportamentais. Algumas pesquisas estão sendo realizadas e apontam para o fato de que no tecido adiposo da área abdominal foi encontrada anomalia em um grupo responsável pelo receptor adrenérgico beta-3, associado com a obesidade. Há suspeitas também de existirem várias diferenças nas mitocôndrias dos obesos que podem ser relacionadas à obesidade.

(Adaptado de <http://www.psiqweb.med.br/infantil/obesid2.html>)

Um grupo de estudantes, após leitura do texto, fez os seguintes comentários:

- I. O obeso é o único responsável pelo seu excesso de peso, pois a falta de controle, a indolência e a gula são seus atributos principais.
- II. A tendência à obesidade pode ser facilitada ou dificultada pelos aspectos culturais e comportamentais da pessoa.
- III. Alterações genéticas, ausência de atividade física, comportamento alimentar alterado e inadequado podem provocar obesidade.

É cientificamente válido afirmar o que se apresenta em apenas

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