

ENEM SERIADO
LISTA 14



Superintendência de
Ensino Médio

Secretaria de
Estado da
Educação



DESAFIO WEEKEND
TEMA: CORPO, SAÚDE E ESTÉTICA

DATA: ____/____/2021.

NOME:

EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTÃO 01

A caminhada é uma das atividades físicas mais recomendadas por não exigir muita preparação física e ainda assim, melhora a qualidade de vida dos seus praticantes. Você saberia dizer alguns dos benefícios da caminhada, para o nosso organismo?

- (A) Economia de combustível e menor agressão ao meio ambiente.
- (B) Proporciona a oportunidade de passarmos mais tempo ao ar livre, contemplando a natureza.
- (C) Dá mais energia, combate a depressão, previne doenças cardiovasculares e combate a osteoporose.
- (D) Não traz benefício algum, é só uma forma de passar o tempo fazendo alguma coisa.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

QUESTÃO 02

Apesar da caminhada não exigir um esforço tão grande como em outras atividades físicas. São necessários alguns cuidados para não haver prejuízos à saúde de quem pratica. Nas alternativas, a seguir, identifique alguns cuidados que devemos tomar, antes de realizarmos uma caminhada:

- (A) Tomar um banho, escovar os dentes, pentear o cabelo e passar perfume.
- (B) Hidratar-se antes, durante e depois – Alongar-se antes e depois – Usar roupas leves e confortáveis – Usar tênis apropriado.
- (C) Almoçar ou fazer um lanche bem reforçado e beber bastante refrigerante.
- (D) Ficar em jejum e sem beber água durante horas antes de caminhar.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

QUESTÃO 03

Dentre os vários problemas de saúde relacionados aos maus hábitos e sedentarismo, temos a obesidade. Responsável pela perda de qualidade de vida e levando muitas pessoas a óbito. De que forma a atividade física pode combater a obesidade?

- (A) Proporcionando uma oportunidade de recreação, com momentos lúdicos e alegres.
- (B) Ocupando o tempo com exercícios físicos e não deixando tempo para o obeso pensar em alimentação.
- (C) Promovendo o aumento de gasto calórico, a redução de gordura corporal e o aumento de massa muscular, diminuindo os riscos de doenças relacionadas à obesidade.
- (D) As atividades físicas não combatem a obesidade, a única solução são inibidores de apetite e cirurgias bariátricas.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

QUESTÃO 04

A alimentação desequilibrada, associada à percepção equivocada da autoimagem, levam algumas pessoas a desenvolver alguns distúrbios que além de prejudicar sua saúde, pode levar a morte. Esses distúrbios são chamados de transtornos alimentares. Identifique, nas alternativas abaixo, alguns desses transtornos:

- (A) Profilaxia, endometriose e taxidermia.
- (B) Asfixia, cardiopatia e gastroenterite.
- (C) Apatia, histopatologia e nevralgia.
- (D) Anorexia, bulimia e ortorexia.
- (E) Nenhuma alternativa está correta

QUESTÃO 05

A obsessão de um corpo perfeito, com músculos fortes e torneados, mais comum em homens jovens, que se submetem a uma rotina exagerada e exaustiva de exercícios físicos, às vezes, até fazendo uso de substâncias proibidas e nocivas à saúde, para atingir seus objetivos, é conhecida no meio médico, como:

- (A) Fisioculturismo.
- (B) Vigorexia.
- (C) Hipertrofia.
- (D) Hipóxia.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

QUESTÃO 06

Estamos inseridos em uma sociedade influenciada pelas mídias, que por sua vez, estabelece padrões de beleza praticamente inalcançáveis. Nela o ideal é um corpo magro e musculoso, cabelos maravilhosos e pele impecável. Dessa forma, nasceu o conceito de “ditadura da beleza”. Das várias formas de se buscar o suposto “corpo perfeito”, existem algumas que são extremamente perigosas e danosas à nossa saúde. Identifique abaixo quais são:

- (A) Consultar um médico e fazer exames clínicos e laboratoriais antes de começar uma atividade física
- (B) Procurar um profissional de Educação Física e seguir as orientações e o treinamento planejado, de acordo com os objetivos estabelecidos.
- (C) Apelar para pílulas emagrecedoras, dietas mirabolantes, procedimentos cirúrgicos, uso de anabolizantes, treinos exagerados e sem planejamento.
- (D) Consultar um Nutricionista, para a elaboração de uma dieta adequada e saudável, de acordo com os objetivos estabelecidos.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

QUESTÃO 07

Hoje em dia, um grande número de pessoas procura praticar uma atividade física com objetivos estéticos, seguindo uma disseminação de modelo de “corpo” ideal, em detrimento do objetivo de buscar ter saúde e uma melhor qualidade de vida. Você saberia diferenciar saúde de estética?

- (A) Não existe diferença, as duas são a mesma coisa e tem os mesmos objetivos.
- (B) As diferenças são mínimas, pois, as duas podem deixar as pessoas mais bonitas fisicamente.
- (C) Estética é mais importante do que saúde porque você fica com o físico mais atraente.
- (D) Saúde tem relação com o bem-estar físico psíquico e social, enquanto a estética tem relação com a aparência física, beleza e modismo.
- (E) Nenhuma alternativa está correta

QUESTÃO 08

Não há dúvidas de que as diferentes mídias são importantes veículos de difusão e de manifestação da cultura corporal. Dessa forma, também existe uma forte tendência em se padronizar e estabelecer o que seria o “corpo” ideal. Qual seria, na sua opinião, o motivo para a criação desse padrão de “corpo” ideal?

- (A) Como forma de promoção de saúde e bem-estar para a população.
- (B) Padronização de “corpo” com base em padrões estéticos, com o objetivo de atender a chamada “indústria da beleza” com fins basicamente lucrativos.
- (C) Para poder estimular as pessoas a praticarem cada vez mais atividades físicas com o objetivo de buscar a saúde física e mental.
- (D) Para poder padronizar uma determinada população e ter controle sobre como cada um deve se alimentar e praticar uma determinada atividade física.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

QUESTÃO 09

As mídias têm influenciado o nosso cotidiano e nossas escolhas, por meio da veiculação de informações massivas e atendendo as demandas da chamada “Indústria Cultural”. Como você percebe a influência da “Indústria Cultural” nas práticas corporais?

- (A) Nos programas de incentivo às práticas corporais com interesse exclusivo no bem-estar do cidadão.
- (B) Na popularização de algumas modalidades esportivas, com o aumento do número de praticantes.
- (C) Na criação de diversas fabricas para produzir os itens que serão vendidos aos consumidores.
- (D) Na massiva publicidade e transmissões de eventos esportivos de grande audiência e na venda de diversos produtos relacionados a esses eventos.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

QUESTÃO 10

Após a prática de exercícios físicos, acontece uma série de reações e alterações no nosso organismo, que podem durar horas. Você saberia identificar algumas dessas alterações?

- (A) Maior produção de testosterona e adrenalina, aumento da frequência cardíaca e respiratória, maior fluxo de sangue para o cérebro e uma sensação de bem-estar.
- (B) Preguiça, moleza, vontade de ficar sentado, sonolência e sentimento de desânimo.
- (C) Aparecimento de dores, incômodos, náuseas, acompanhado se um sentimento de irritabilidade e stress.
- (D) Ausência de alteração, porque depois que acabam os exercícios físicos os efeitos também acabam.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

GABARITO

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