



GABARITO DA OFICINA DE GINÁSTICA LOCALIZADA, AERÓBICA E FUNCIONAL

| Q No | Correct |
|---|---------|
| 1ª: Trein. Ginástica e Funcional - Língua Portuguesa | |
| 1 | A |
| 2 | D |
| 3 | C |
| 4 | B |
| 5 | B |
| 6 | A |
| 2ª: Trein. Ginástica e Funcional - Conteúdo Específico | |
| 7 | A |
| 8 | C |
| 9 | A |
| 10 | D |
| 11 | A |
| 12 | C |
| 13 | B |
| 14 | C |
| 15 | D |
| 16 | D |
| 17 | B |
| 18 | D |
| 19 | B |
| 20 | C |

Nome:

Nº de protocolo:

**CADERNO DE PROVA - OFICINA: TREINAMENTO DE GINÁSTICA
LOCALIZADA, AERÓBICA E FUNCIONAL**

LÍNGUA PORTUGUESA

Questão 01

Estudo alerta para emissões de novas hidrelétricas na Amazônia

Pesquisa aponta que 6 das 18 usinas que governo ergueu ou pretende erguer na região podem ter impacto comparável à queima de combustíveis fósseis.

(João Fellet BBC)

Seis das 18 hidrelétricas que o governo ergueu recentemente, está erguendo ou pretende erguer na Amazônia poderão emitir níveis de gases causadores do efeito estufa equivalentes aos de usinas alimentadas por combustíveis fósseis, segundo um estudo publicado na revista científica americana Environmental Research Letters.

Divulgada em dezembro, a pesquisa empregou um método inédito para calcular as emissões de gás carbônico e metano geradas na formação dos reservatórios e construção das usinas.

A análise apontou uma alta probabilidade de que as hidrelétricas de Cachoeira do Caí (PA), Cachoeira dos Patos (PA), Sinop (MT), Bem Querer (RR), Colíder (MT) e Marabá (PA) gerem emissões comparáveis às de usinas de gás natural, fonte normalmente mais poluente que a hidráulica mas menos poluente que os demais combustíveis fósseis.

Em alguns casos - como os de Sinop e Cachoeira do Caí -, as emissões poderiam até superar as de usinas de carvão, o mais poluente dos combustíveis fósseis.

As emissões em hidrelétricas geralmente ocorrem quando a matéria orgânica presente no solo ou na vegetação submerge durante a formação de reservatórios, produzindo gás metano. Por isso, usinas cujos reservatórios inundam grandes áreas tendem a gerar mais emissões que hidrelétricas a fio d'água (com reservatórios menores e que aproveitam a velocidade natural do rio para gerar energia).

A legislação brasileira atual exige a retirada da vegetação de áreas a serem alagadas. Ainda assim, segundo o estudo, quantidades significativas de matéria orgânica permanecem no solo.

Disponível em: <https://g1.globo.com/natureza/noticia/2016/01/estudo-alerta-para-emissoes-de-novas-hidreletricas-na-amazonia.html> acesso dia 15 de set. 2023.

➤ **As usinas hidrelétricas apresentadas no texto:**

- A. indicam emissão de poluentes praticamente semelhante aos índices das usinas de gás natural.
- B. demonstram índices de poluição mais altos do que aqueles emitidos pelos combustíveis fósseis.
- C. são altamente poluentes durante a formação dos reservatórios e construção das usinas.
- D. emitem gás carbônico e metano equivalentes aos de usinas de outros combustíveis fósseis.

Questão 02

É impossível ser feliz sozinho?

➤ Leia o texto abaixo:

A dependência irrefreável de estar rodeado de pessoas o tempo todo pode ser tão perigoso quanto qualquer outra droga psicotrópica: a abstinência de gente pode levar à tristeza profunda e à banalização do viver. Contudo, o tratamento é simples e não tem contra-indicações: aceitar os pequenos momentos em que estamos completamente solitários e desfrutá-los com o mesmo prazer que desfrutaríamos de um almoço de domingo com a casa cheia.

Mais essencial que o amor em sua forma genérica, é o nosso amor-próprio, que está intimamente ligado ao prazer em estarmos na nossa própria companhia, e ponto. Importante lembrar que a palavra solidão tem interpretações ambíguas, podendo significar estar só dentro de um espaço físico ou sentindo-se com a alma solitária em meio a uma multidão. Solidão nada tem a ver com a falta de pessoas ao nosso redor, e sim com um estado de espírito. Portanto, reveja seus conceitos.

Disponível em: <https://brainly.com.br/tarefa/11633462> Acesso em: 15 set. 2023.

➤ **Sobre o assunto abordado, o autor defende a tese de que**

- A. a aceitação dos pequenos momentos em que estamos sozinhos supera a solidão.
- B. a palavra solidão tem interpretações ambíguas e significados diferentes.
- C. a falta de amor próprio e o não gostar de si mesmas são problemas para as pessoas.

D. a solidão é um estado de espírito e não está relacionada à interação com outras pessoas.

Questão 03

Malala Yousafzai

Malala vivia no vale do Swat, no norte do Paquistão, onde sua família dirige uma série de escolas. Em 2010, os radicais do talibã assumiram o controle da região e proibiram as meninas de frequentarem a escola. Malala não se intimidou e ficou famosa depois de criar um blog defendendo o direito das mulheres. A fama quase lhe custou a vida.

No dia 9 de outubro de 2012, ela estava dentro de um ônibus escolar quando um pistoleiro a chamou pelo nome e disparou três tiros contra sua cabeça. Durante semanas ela permaneceu em condição crítica e foi levada de avião para o Hospital Queen Elizabeth, em Birminghan, na Inglaterra. Depois de uma recuperação milagrosa a menina tornou-se um símbolo da luta pelo direito à educação e contra o terrorismo. Depois de discursar nas Nações Unidas Malala acabou sendo agraciada com o Nobel. Mas sua coragem custou caro. Hoje ela vive exilada na Inglaterra e não pode voltar para sua terra natal.

Disponível em: <<http://www.diariodovale.com.br/noticias/0,96222,A-historia-da-menina-que-ganhou-o-premio-Nobel.html#axzz42AAhVVdW>>. Acesso em: 14 de set. 2016. (Adaptado)

- **A história de Malala tem diversos momentos fundamentais. Mas, o texto nos informa que o acontecimento que gerou a mais importante mudança na sua trajetória foi:**
- A. quando os radicais do Talibã assumiram o controle da região onde ela morava.
 - B. quando as meninas da região foram proibidas de frequentar a escola.
 - C. quando um pistoleiro entrou no ônibus escolar e disparou três tiros contra ela.
 - D. uma demonstração de reconhecimento ao receber o Prêmio Nobel.

Questão 04

PEC 438

Uma das principais bandeiras daqueles que combatem o trabalho escravo é a aprovação da proposta de emenda à Constituição (PEC) que permite a expropriação das terras onde sejam encontrados trabalhadores em condições de escravidão.

[...]

Autor de um dos textos que tramitam juntamente com a PEC 438/01, o ex-deputado Paulo Rocha (PT-PA) explica que, atualmente, proprietários de terras, para evitar

problemas com a Justiça, transferem a administração de suas fazendas a outras pessoas e não se preocupam ou se responsabilizam pelas condições de trabalho oferecidas aos empregados. Se houver a hipótese da expropriação, porém, esse artifício não poderá mais ser usado e o dono das terras terá que buscar alternativas para adequar-se às leis trabalhistas do país.

[...]

Integrantes da Frente Parlamentar da Agropecuária (FPA – nome oficial dos ruralistas) temem a falta de uma definição clara de trabalho escravo, para que, então, a Justiça possa determinar o confisco de terras ou de outros imóveis dos culpados por esse crime.

“É claro que todos somos contra o trabalho escravo, mas algumas coisas precisam ser esclarecidas na PEC. Como votar algo no escuro? Ainda existe uma dúvida da sociedade porque esse assunto é bastante complexo, tanto do ponto de vista conceitual quanto do prático”, afirma a senadora Kátia Abreu (DEM-TO), que também é presidente da Confederação Nacional da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA).

Disponível em: <<http://www.senado.gov.br/NOTICIAS/JORNAL/EMDISCUSSAO/trabalho-escravo/pec-438.aspx>>. Acesso em: 14 set. 2023.

➤ **A PEC 438 propõe uma emenda constitucional que permite a expropriação de terras onde sejam encontrados trabalhadores em situação de escravidão. Segundo o texto:**

- A. os que se posicionam favoráveis à PEC 438 defendem que transferir a administração das terras para outras pessoas os isenta da responsabilidade trabalhista sobre as condições oferecidas aos empregados.
- B. os que se posicionam contrários à PEC 438 não são contra o trabalho escravo, nem contra a medida em si, mas precisam que ela esclareça melhor o que se quer dizer com trabalho escravo.
- C. o autor de parte do documento da PEC 438 defende que a perda do poder sobre as terras, no processo que é chamado de expropriação, garante boas condições de trabalho para os trabalhadores rurais.
- D. o texto da PEC 438 beneficia os trabalhadores rurais, reduzindo os riscos de trabalharem em condições de escravidão, mas prejudica os proprietários das terras, porque ameaça tirar deles a terra.

Questão 05

TEXTO I

Papel da ética frente à morte

Escrito por Waldo Robatto

Ninguém, sem qualquer dúvida, é o “Dono da verdade” diante a persistente complexa questão da Eutanásia, a morte piedosa, entre outros sinônimos etimológicos: morte sem

agonia, sem dor, morte calma, serena, etc. Idem, para com a Distanásia, neologismo antônimo da Eutanásia, ato defeituoso de prolongamento exagerado do processo do morrer de um paciente. “Obstinação Terapêutica”, medicação fútil, inútil, através a qual, enfim, busca-se desesperadamente curar o impossível, a morte!

[...]

“A discussão sana equívocos, reduz excessos, proporciona o equilíbrio das deliberações”. Neste artigo, procuro sugerir debates sobre Eutanásia e Distanásia referentes à grave problemática dos pacientes terminais numa pretensão que, pelo menos, a indiferença sobre o assunto tenha fim. Humanização, aprimoramento de cuidados paliativos para com eles, indispensável alocação de recursos específicos dos governos, federal, estaduais e municipais para tal desiderato. “Fomos ajudados para nascer, indiscutivelmente também precisamos ser ajudados para morrer”. “O sofrimento humano somente é intolerável se ninguém procura amenizar”.

Dignidade no processo do morrer, eis a questão!

Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/artigos/papel-da-etica-frente-a-morte/> Acesso 15 de set. 2023

TEXTO II

O que é vida e o que é morte

Fernando Pessoa

O que é vida e o que é morte

Ninguém sabe ou saberá

Aqui onde a vida e a sorte

Movem as coisas que há.

Mas, seja o que for o enigma

De haver qualquer coisa aqui,

Terá de mim próprio o estigma

Da sombra em que eu o vivi.

Poesias Inéditas (1930-1935) Fernando Pessoa. Lisboa: Ática, 1955. <http://arquivopessoa.net/textos/557>. Acesso 15 set. 2023.

➤ **O tema da morte é abordado nos dois textos de maneira diferente. Isso pode ser constatado observando que:**

A. o leitor do texto I não tem interesse pela visão de morte apresentada no texto II.

- B. o texto I aborda a morte pela perspectiva da medicina, e o texto II, da literatura.
- C. o texto I aborda o tema pela perspectiva biológica, e o texto II, pelo terror.
- D. o leitor do texto I busca a cura, e o do texto II busca a elevação da alma.

Questão 06

“O Pequeno Príncipe”, Antoine de Saint-Exupéry

Por Tamires Morett

Esse livro conta a história de uma criança, o pequeno príncipe que vive em um planeta bem pequeno, um asteroide na verdade, onde tem uma vida super tranquila. Um certo dia, uma flor cresce lindamente em seu planeta e seus dias passam a ser mais felizes. O pequeno príncipe não consegue entender o poder que a flor tem sobre ele e como ela pode proporcionar sentimentos tão estranhos, surgindo então alguns questionamentos.

Um certo dia, cansado das desavenças com a rosa, o pequeno príncipe decide viajar para conhecer outros planetas e ao passar por vários asteroides chega no planeta Terra, onde faz grandes descobertas. Na viagem, o menino conhece outros personagens e observa como cada habitante vive os seus dias, suas prioridades, desejos, conquistas e finalmente entende o sentimento que a flor proporciona a ele, percebendo que ela é na verdade um tesouro em sua vida.

Uma história cheia de pequenos detalhes que revelam como as pessoas vivem de modo automático e até egoísta. A leitura desse livro foi bastante desafiadora e apesar de ser um livro infantil a história que ele passa é na verdade uma lição de vida para todos os adultos, deixando muitas mensagens de reflexão.

<https://letras.biblioteca.ufjf.br/o-pequeno-principe-antoine-de-saint-exupery-2/> visualizado em 15 de setembro de 2023.

- **Analisando as características do texto, sabe-se que ele tem como objetivo:**
- A. apresentar a sinopse de um novo livro do autor.
 - B. explicar o motivo para a publicação de uma obra.
 - C. enaltecer a qualidade do trabalho de um escritor.
 - D. resumir as partes integrantes de uma obra literária.

**CONTEUDO ESPECÍFICO: TREINAMENTO DE GINÁSTICA LOCALIZADA,
AERÓBICA E FUNCIONAL**

Questão 07

A utilização de exercícios funcionais, vem crescendo cada vez mais em ambientes de aulas específicas. Com relação a esses exercícios, marque a alternativa INCORRETA.

- A. Este método tem como foco o movimento e não o músculo.
- B. A principal característica desse tipo de treinamento são os exercícios focados na necessidade de quem os pratica.
- C. Não existe nenhuma contraindicação para a sua realização, podendo, inclusive, serem aplicados de forma coletiva.
- D. Os treinos são focados, raramente se repetem e, por isso, a queima calórica e o fortalecimento da musculatura acabam acontecendo mais rápido

Questão 08

A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias. Sendo assim, assinale a alternativa que contém apenas modalidades competitivas:

- A. Ginástica olímpica, Ginástica rítmica, Ginástica laboral, Ginástica de trampolim.
- B. Ginástica de contorcionismo, Ginástica cerebral, Ginástica laboral.
- C. Ginástica olímpica, Ginástica acrobática, Ginástica rítmica, Ginástica de trampolim.
- D. Hidroginástica, Ginástica localizada de academia, Ginástica laboral, Ginástica de solo.

Questão 09

As ginásticas de conscientização corporal podem ser definidas como atividades físicas que combinam movimentos lentos e suaves com exercícios de respiração para fortalecer integralidade corpo/mente sendo hoje consideradas uma das formas de ginástica associadas ao currículo em Educação Física. Sobre estas formas de ginástica, analise as afirmativas abaixo.

- I. As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo.

II. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental.

III. Essas práticas podem ser denominadas de diferentes formas, como: alternativas, introjetivas, introspectivas, suaves. Alguns exemplos são a biodança, a bioenergética, a eutonia, a antiginástica, o Método Feldenkrais, a ioga, o tai chi chuan, a ginástica chinesa, entre outros.

IV. Como qualquer forma de condicionamento físico estas formas de ginástica se guiam por princípios do treinamento desportivo como adaptação, interdependência volume-intensidade e principalmente sobrecarga.

Estão corretas as afirmativas:

- A. I e IV apenas
- B. II e III apenas
- C. III e IV apenas
- D. I, II e III apenas

Questão 10

A ginástica, historicamente, como forma de conhecimento, foi construída e está presente na história da humanidade desde a Pré-história, firmando-se na Antiguidade, mantendo-se na Idade Média, fundamentando-se na Idade Moderna e sistematizando-se na Idade Contemporânea. Durante séculos, principalmente a partir do século XIX, em países europeus, muitos métodos ginásticos foram desenvolvidos, influenciando a ginástica mundial, em especial, a ginástica brasileira. Na atualidade, encontramos diferentes ginásticas, com diversos nomes, influenciadas por modismos ou, até mesmo, usadas pela mídia como estratégia de marketing, para que os praticantes pensem estar fazendo algo novo, na moda. Sobre a influência da mídia nas ginásticas, assinale a afirmativa correta:

- A. Para aumentar o volume de massa muscular, a prática das ginásticas de conscientização corporal é estimulada.
- B. A exposição da prática de ginástica nas redes sociais por influenciadores digitais não pode ocasionar um distúrbio de autoimagem.
- C. As pessoas são incentivadas a praticar ginástica sem orientação profissional, sabendo que tal ação não oferece riscos de lesões.

- D. Muitas pessoas buscam a ginástica visando à estética corporal, relacionada ao padrão de corpo belo estabelecido pela sociedade de consumo.

Questão 11

A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas, e também as não competitivas, como as praticadas em academias. Entre as ginásticas não competitivas temos a ginástica de condicionamento físico. NÃO corresponde à ginástica de condicionamento físico:

- A. Geralmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidades indefinidas.
- B. Os exercícios físicos propostos também podem variar de acordo como uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou a hidroginástica que é muito procurada pela terceira idade.
- C. As ginásticas de condicionamento físico caracterizam-se pela exercitação orientada que visa à melhora do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual e/ou modificação da composição corporal.
- D. O fortalecimento dos ossos e músculos melhora a frequência cardíaca, o sistema cardiovascular, diminui o estresse, a ansiedade; a elevação da autoestima e da imagem corporal são alguns dos muitos benefícios que a ginástica de condicionamento físico traz para saúde.

Questão 12

Assinale os exercícios utilizados no Treinamento Funcional:

- A. Leg Press, Pull Over, Remada alta
- B. Salto sobre o Caixote, subir corda, escada coordenativa
- C. Prancha, Afundo, Agachamento, Pular corda, Burpee
- D. Mesa flexora, cadeira extensora, Leg Press

Questão 13

Essas características, são objetivos de qual atividade: Grupamentos musculares que serão solicitados; Qualidades físicas; Materiais utilizados com recursos; Ritmo dos exercícios (determinado pelo batimento musical); organização de séries com repetições.

- A. Ginástica Aeróbia
- B. Ginástica Localizada
- C. Treinamento Funcional

D. Crossfit

Questão 14

Esse conceito: é uma estratégia de treino que visa trazer benefícios para vida diária ou para atividades esportivas (tênis, futebol, corrida, etc) através do desenvolvimento de capacidades físicas funcionais, onde o movimento e os exercícios se tornam mais integrados e os equipamentos são ferramentas que ajudam a atingir todo seu potencial, independente da idade, e tudo isso a partir das principais necessidades e prioridades de cada aluno ou atleta. Podemos atribuir a qual atividade física:

- A. Ginástica Aeróbia
- B. Ginástica Localizada
- C. Treinamento Funcional
- D. Preparação Física Especial

Questão 15

Essa definição: é o centro do nosso corpo. É uma área que faz a ligação da parte superior com a inferior, sendo composta pelos abdominais superiores, oblíquos (laterais) e musculatura mais profunda, conhecida como abdome transverso, que fica ao redor do tronco e da pelve. Trata-se do treinamento de qual parte de corpo humano:

- A. Membros Superios
- B. Membros Inferiores
- C. Desenvolvimento cardiorrespiratório
- D. CORE

Questão 16

Análise e responda sobre os passos para montar uma aula de treinamento funcional: 1) Defina o objetivo da aula; 2) Escolha os exercícios; 3) Organize as estações definindo a ordem dos exercícios; 4) Oriente os movimentos; 5) Tire as dúvidas, mas deixe autonomia para os alunos, sem interferências; 6) faça um bom aquecimento; 7) independente do nível, cobre que todos os exercícios sejam feitos integralmente.

Aponte o que está correto.

- A. Todos os passos estão corretos
- B. Apenas 1, 2,3 e 7 estão corretos
- C. 3, 4, 5, 6 estão errados
- D. 5 e 7 estão errados

Questão 17

Segundo estudo de DE PAOLI (2002), a média da frequência cardíaca durante esta atividade é muito alta, o que caracteriza ampla atividade cardiorrespiratória. Para o desenvolvimento esperado pelo aluno, qual o mínimo de sessões de treinamento na semana para o aluno?

- A. 2 vezes por semana
- B. 3 vezes por semana
- C. 4 a 5 vezes por semana
- D. 6 dias na semana

Questão 18

Podemos citar como base para o treinamento funcional, 5 princípios do Treinamento Esportivo, fortalecendo os objetivos desse tipo de atividade. Os princípios são:

- A. Ambiente, socialização, Capacidade Aeróbia, força e potência
- B. Adaptação, psicológico, intervenção, biométrico e fisiológico
- C. Sobrecarga, Continuidade, Força, Flexibilidade e Coordenação Motora
- D. Individualidade Biológica, Adaptação, Sobrecarga, Continuidade, Interdependência Volume-Intensidade

Questão 19

O treinamento funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. Dessa forma, o indivíduo tem os seguintes ganhos:

- A. Força, equilíbrio, recuperação de lesões e flexibilidade
- B. Força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade
- C. Agilidade, melhora na visão, redução de água corporal e pele macia
- D. Equilíbrio emocional, foco, força, fê e melhoria na alimentação

Questão 20

O conceito que exercícios de média a alta intensidade, potencializam o funcionamento do sistema cardiorrespiratório e estimulam o sistema cardiovascular e o metabolismo. É a definição de qual atividade?

- A. Ginástica Laboral
- B. Ginástica Localizada

- C. Ginástica Aeróbica
- D. Treinamento Funcional