

PAS-UEM 2014

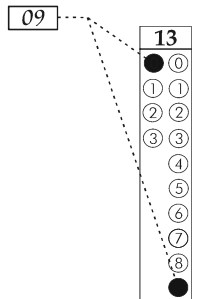
CADERNO DE QUESTÕES - PAS-UEM/2014 - ETAPA 3

Nº DE ORDEM:
NOME DO CANDIDATO:

Nº DE INSCRIÇÃO:

INSTRUÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA

1. Confira os campos Nº DE ORDEM, Nº DE INSCRIÇÃO e NOME, que constam na etiqueta fixada em sua carteira.
2. Confira se o número do gabarito deste caderno corresponde ao constante na etiqueta fixada em sua carteira. Se houver divergência, avise, imediatamente, o fiscal.
3. **É proibido folhear o Caderno de Questões antes do sinal, às 14 horas.**
4. Após o sinal, confira se este caderno contém 40 questões objetivas e/ou qualquer tipo de defeito. Qualquer problema, avise, imediatamente, o fiscal.
5. A comunicação e o trânsito de qualquer material entre os candidatos são proibidos. A comunicação, se necessária, somente poderá ser estabelecida por intermédio dos fiscais.
6. O tempo mínimo de permanência na sala é de 3 horas, após o início da resolução da prova.
7. No tempo destinado a esta prova (5 horas), está incluso o de preenchimento da Folha de Respostas.
8. Transcreva as respostas deste caderno para a Folha de Respostas. A resposta para cada questão será a soma dos números associados às alternativas corretas. Portanto, preencha sempre dois alvéolos: um na coluna das dezenas e um na coluna das unidades, conforme o exemplo ao lado: questão 13, resposta 09 (soma, no exemplo, das alternativas corretas, 01 e 08).
9. Este Caderno de Questões não será devolvido. Assim, se desejar, transcreva as respostas deste caderno no Rascunho para Anotação das Respostas, constante abaixo, e destaque-o, para recebê-lo hoje, ao término da prova, no horário das 19h15min às 19h30min, mediante apresentação do documento de identificação. Após esse período, não haverá devolução.
10. Ao término da prova, levante o braço e aguarde atendimento. Entregue ao fiscal este caderno, a Folha de Respostas, o Rascunho para Anotação das Respostas e o Caderno da Versão Definitiva da Redação.
11. São de responsabilidade do candidato a leitura e a conferência de todas as informações contidas no Caderno de Questões e na Folha de Respostas.



Corte na linha pontilhada.

RASCUNHO PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS - PAS-UEM/2014 - ETAPA 3

Nº DE ORDEM:

NOME:

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



UEM – Comissão Central do Vestibular Unificado

GABARITO 4

Questão 31

O modismo e o culto ao corpo levam muita gente a adotar dietas alimentares drásticas e a práticas de atividades físicas inadequadas como forma de emagrecimento rápido. Um professor de Educação Física, ao abordar esse tema em sala de aula, ensinou que essas atitudes são incorretas e perigosas, alertando que o equilíbrio na ingestão de alimentos é o ideal, assim como a prática de atividades físicas orientadas e adequadas se coloca como a melhor alternativa. Nesse sentido, assinale o que for **correto** quanto à orientação sobre aspectos nutricionais que uma dieta equilibrada deve conter.

- 01) Uma dieta equilibrada é aquela que se baseia no equilíbrio energético entre os macronutrientes e que busca ter uma variedade rica de alimentos, distribuída ao longo do dia, evitando-se longos períodos de abstinência alimentar.
- 02) Uma dieta equilibrada é aquela que se baseia no equilíbrio energético entre os macronutrientes, ou seja, minerais, carboidratos e lipídios, na proporção aproximada de 30%, 60% e 10%, respectivamente.
- 04) Uma dieta equilibrada é aquela que se baseia no equilíbrio energético entre os macronutrientes, ou seja, minerais, carboidratos e lipídios, na proporção aproximada de 33%, para cada um deles.
- 08) Uma dieta equilibrada é aquela que se baseia no equilíbrio energético entre os macronutrientes, concentrando a ingestão de alimentos em duas refeições centrais, almoço e jantar, evitando-se a ingestão em outros horários.
- 16) Uma dieta equilibrada é aquela que se baseia no equilíbrio energético entre os macronutrientes, sendo indicada a proporção aproximada de carboidrato dos componentes da dieta entre 50% e 60%.

Questão 32

Em uma aula de Educação Física, os alunos estavam vivenciando a prática do Voleibol quando em um salto na rede Pedro caiu de mau jeito e provocou uma entorse no tornozelo. O Professor parou imediatamente a atividade e providenciou os primeiros socorros para proteger Pedro de maiores complicações. Nesse sentido, assinale o que for **correto** quanto aos procedimentos indicados para esse tipo de incidente.

- 01) Solicitar a Pedro que pare as atividades e saia da quadra a fim de não comprometer as atividades do grupo. Realizar alguns exames rápidos para verificar se houve inchaço na articulação afetada. Após essa verificação, e caso não tenha inchaço, pedir para que Pedro bata levemente o pé no chão para dimensionar o nível da lesão. Após esses procedimentos iniciais, se houver apenas dores leves, permitir que ele participe das atividades.
- 02) Solicitar a Pedro que realize movimentos a fim de verificar a amplitude articular resultante. Após essa verificação, pedir para que ele se mantenha em pé e bata levemente o pé no chão para dimensionar o nível da lesão. Após esses procedimentos iniciais, em havendo dores, encaminhar Pedro para o médico a fim de se realizarem exames mais detalhados.
- 04) Solicitar a Pedro que evite realizar movimentos. Imobilizar a articulação afetada. Após essa verificação, executar uma rápida e forte massagem no local para estimular a vasodilatação e a irrigação sanguínea. Após, solicitar que ele se mantenha em pé para dimensionar o nível da dor. Em permanecendo as dores, encaminhá-lo para o médico a fim de se realizarem exames mais detalhados.
- 08) Imobilizar imediatamente o tornozelo evitando que Pedro realize movimentos e com isso complique possíveis danos articulares e ligamentares, e providenciar a imediata colocação de gelo para provocar vasoconstrição e diminuir os edemas e o inchaço no local. Após esses procedimentos iniciais, verificar como está o nível de dor e providenciar o encaminhamento de Pedro para exames médicos mais detalhados.
- 16) Retirar imediatamente o tênis e a meia para verificar o tornozelo e imobilizá-lo a fim de evitar danos articulares e ligamentares. Providenciar para que Pedro fique parado e sem apoiar o pé afetado no chão. Após esses procedimentos iniciais verificar como está o nível da dor e providenciar o encaminhamento de Pedro para exames médicos mais detalhados.

Questão 33

A musculação (treinamento com peso) é uma modalidade de preparação física cada vez mais procurada por pessoas de todas as idades, com objetivos diversos, tais como saúde, estética, condicionamento físico (geral ou desportivo), terapia e profilaxia de doenças e patologias. Há aspectos específicos da musculação que precisam ser conhecidos pelos praticantes para que possam usufruir dos benefícios da modalidade e evitar os riscos de uma prática inadequada. Quanto às indicações para uma prática segura e eficaz da musculação, assinale o que for **correto**.

- 01) Além de proporcionar o aumento da massa muscular, a musculação pode propiciar o emagrecimento, com consequente elevação da taxa metabólica e reforço das articulações.
- 02) Se há maior interesse pelo praticante na perda de gordura corporal e, ao mesmo tempo, no aumento da massa magra e da definição muscular localizada, deve-se treinar de forma a priorizar as zonas desejadas, pois o emagrecimento local é possível de ser obtido.
- 04) O padrão distinto de distribuição da gordura corporal, principalmente no tronco para os homens e nas nádegas e quadris para as mulheres, pode levar o(a) praticante a treinar em excesso essas zonas, o que é um erro, pois a gordura não pode ser eliminada localmente.
- 08) O treinamento de homens e de mulheres precisa ser diferente em sua essência. A testosterona é um hormônio masculino, anabólico por excelência e que acelera a síntese proteica, sendo responsável por características secundárias, como o agravamento da voz, os pelos e uma maior massa muscular em relação às mulheres. Nas mulheres, embora predominem os estrogênios, que determinam a feminilidade caracterizada por quadris mais largos e seios, a produção de testosterona pode ser estimulada quando o trabalho com cargas mais elevadas é predominante. Sendo assim, o treinamento com cargas elevadas não é indicado para mulheres, pois nelas produzirá o efeito masculinizante.
- 16) A musculação pode ser praticada por pessoas de várias idades. A exceção é o público pré-adolescente, pois, abaixo dos 14 anos de idade, o treinamento com pesos com qualquer volume e intensidade é desaconselhável, podendo provocar efeitos nocivos ao crescimento e ao desenvolvimento.

Questão 34

Sobre Ginástica, assinale o que for **correto**.

- 01) A Ginástica Laboral é uma prática utilizada com vistas a minimizar os impactos negativos decorrentes dos esforços repetitivos executados pelo trabalhador no horário do expediente.
- 02) A Ginástica Artística (masculina e feminina) e a Ginástica Rítmica (masculina e feminina) são Ginásticas que compõem o programa dos Jogos Olímpicos.
- 04) A Ginástica Aeróbica é uma modalidade que necessita para a sua prática a utilização de diferentes materiais, tais como corda, arco, bola, maça e fita.
- 08) As Ginásticas do tipo Step e Jump são exemplos de Ginásticas que têm por objetivo o condicionamento físico geral dos praticantes.
- 16) Na prática da Ginástica Geral, há a participação irrestrita de todos os alunos; portanto, é um tipo de ginástica que não apresenta objetivos competitivos.

Questão 35

Segundo a Confederação Brasileira de Basketball (CBB), o Basquetebol é uma modalidade olímpica popularizada internacionalmente, sendo praticada por milhões de pessoas. Sobre as regras oficiais do Basquetebol, assinale o que for **correto**.

- 01) Não é permitido andar ou correr com a posse de bola segurando-a ou driblando-a com ambas as mãos simultaneamente. Contudo, é permitida a progressão de dois passos quando o jogador estiver na execução da bandeja.
- 02) Quando a bola toca uma das linhas limítrofes da quadra de Basquetebol, continua em jogo, sendo considerada fora de jogo somente ao ultrapassar totalmente a linha, de dentro para fora.
- 04) “Bola viva” é o termo utilizado no Basquetebol para definir a bola em jogo. Um jogador não poderá permanecer por mais de sete segundos consecutivos na área restrita (garrafão) dos oponentes enquanto sua equipe estiver com o controle de uma “bola viva” na quadra de ataque e o cronômetro de jogo estiver ligado.
- 08) Uma violação é uma infração das regras. Assim, uma ação que envolva contato corporal irregular com o adversário se caracteriza como uma violação, sendo, portanto, um comportamento antidesportivo. Essa ação deve ser coibida, de forma a manter a normalidade do jogo.
- 16) O Basquetebol é jogado por duas equipes de cinco jogadores em quadra, podendo as equipes contar com até mais sete jogadores suplentes. Não há número limite de substituições. Para o início de uma partida é necessário que uma equipe apresente, no mínimo, três jogadores em quadra.



UEM

Comissão Central do Vestibular Unificado