

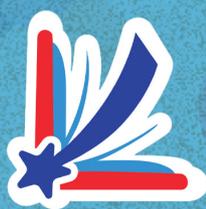
SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



GOVERNO DO
PARÁ

3ª Série
do Ensino
Médio

CADERNO 1



**RECOMPOSIÇÃO DAS
APRENDIZAGENS**

Educação Física

Caderno do Professor



RECOMPOSIÇÃO DAS
APRENDIZAGENS

3ª SÉRIE
DO ENSINO MÉDIO

ORGANIZAÇÃO

**Governo do Estado
do Pará**

**Helder Zahluth Barbalho
Governador do Estado do Pará**

**Hana Ghassan Tuma
Vice-governadora do Estado do Pará**

**Rossieli Soares da Silva
Secretário de Estado de Educação -
SEDUC**

**Júlio César Meireles de Freitas
Secretário Adjunto de Educação
Básica - SAEB**

**Raimundo Correa de Oliveira
Diretoria de Formação - DIFOR**

Elaboração:

**Gabriel Pereira Paes Neto
Mariela de Santana Maneschy
Paulo Yuri Costa da Costa**

Diagramação :

André Luis Pereira de Freitas

SUMÁRIO

Apresentação	04
---------------------------	----

Semana 1

Esportivização e Burocratização do Esporte Moderno

Organização Curricular	05
Resumo Teórico	05
Plano de Aula	06
Questões/Itens	07
Quadro de habilidades e descritores	10

Semana 2

Jiu Jitsu Brasileiro e os Desafios do MMA

Organização Curricular	11
Resumo Teórico	11
Plano de Aula	12
Questões/Itens	13
Quadro de habilidades e descritores	15

Semana 3

Esporte Adaptado e Inclusão

Organização Curricular	16
Resumo Teórico	16
Plano de Aula	17
Questões/Itens	18
Quadro de habilidades e descritores	20

Semana 4

Exercício Físico na Vida Adulta e Autocuidado

Organização Curricular	21
Resumo Teórico	21
Plano de Aula	23
Questões/Itens	24
Quadro de habilidades e descritores	27

Referências	27
--------------------------	----

Olá, Professor(a)! Que bom vê-lo(a) por aqui!

Este caderno, Professor(a), foi pensado para os estudantes da 3ª Série do Ensino Médio, da Educação Básica do Estado do Pará. Como tal, o material foi escrito de forma que você pudesse oportunamente (1) mobilizar os saberes do seu componente curricular e/ou da sua área, por meio de habilidades apontadas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC); (2) acionar, por meio dos descritores prioritários de Língua Portuguesa e/ou de Matemática, a proficiência leitora e o pensamento lógico-matemático necessários à compreensão do componente Educação Física e, não menos importante, (3) garantir os direitos de aprendizagem dos(as) alunos (as) ao longo de suas trajetórias educacionais.

O caderno de Educação Física segue o mesmo padrão dos demais: para cada semana de aula proposta há um organizador curricular estruturado da seguinte forma: unidade temática de área/componente, objeto de conhecimento e habilidade da BNCC e, em seguida, resumo teórico acrescido de 3 questões/itens, construídos sob a intencionalidade de itens e à semelhança do Sistema de Avaliação da Educação Básica (SAEB) e do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). São ao todo 27 questões/itens que foram criados(as) ou adaptados(as); logo depois, segue a Correção/Análise, em que aparece o Gabarito com os Comentários dessas questões/itens e seus distratores, explicados de forma que você apresente aos alunos/alunas o porquê de cada resposta ser ou não o gabarito.

Sugerimos ainda que possa tornar a resolução das questões/itens como um momento de aprendizagem, diante dos distratores que revelam compreensões para respostas não adequadas. Ao final de cada semana, o material apresenta ainda um quadro de habilidades e descritores.

As intencionalidades deste caderno são o de recompor aprendizagens e contribuir com a proficiência leitora e o pensamento lógico-matemático, com vistas à melhoria dos níveis paraenses atuais do Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB), de modo que os descritores prioritários de Língua Portuguesa e Matemática instrumentalizem a compreensão das questões/itens de Educação Física.

A apropriação dos conceitos e dos métodos de cada um dos componentes curriculares ou de cada área de conhecimento pode possibilitar aos estudantes a compreensão de mundo e sua participação efetiva neste processo. Esta proposta pedagógica de ensinar através das habilidades não elimina a necessidade de se estudar o conteúdo dos componentes curriculares, uma vez que não se desenvolvem competências sem mobilizá-los. Trata-se, portanto, de uma proposta de aproximação das áreas do saber, algumas delas já desenvolvidas nas escolas e, neste material, sistematizadas de uma maneira mais intencional.

SEMANA 1

Esportivização e Burocratização do Esporte Moderno

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Unidade Temática	Objetos de Conhecimento	Questões
Esporte	Esportes: Organização de eventos esportivos (campeonatos internos) e reflexão sobre ética, doping e mídia esportiva.	Questões de 1 a 7

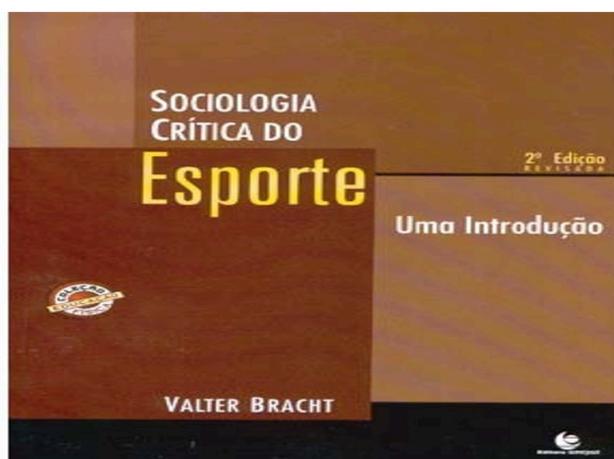
2. RESUMO TEÓRICO

ESPORTIVIZAÇÃO E BUROCRATIZAÇÃO DO ESPORTE MODERNO

O esporte é um fenômeno moderno, segundo Bracht (2005), e transcende a prática física, sendo um fenômeno atravessado pelas dinâmicas culturais, políticas e econômicas de uma sociedade. Modalidades como o futebol carregam identidades nacionais, enquanto esportes locais, como o futebol no Brasil, fortalecem tradições. Tal como em Belém do Pará, segundo Dias (2014), com a criação e crescimento de modalidades esportivas (náuticas, corridas, lutas, futebol etc.) e clubes (Paysandu, Remo, Tuna etc.).

Sobre os conceitos de Esportivização e Burocratização: 1 Esportivização: é o processo de cooptação e transformação das práticas corporais em esporte. 2 Burocratização esportiva: é uma Estrutura de regras e instituições que organizam o esporte. Exemplos:

Regulamentos da FIFA para transferências de jogadores, federações locais. Sobre o Papel das Federações Esportivas. Organizações como FIFA e CBF têm funções ambíguas. Por um lado, uniformizam regras, organizam competições e garantem segurança jurídica. Por outro, existem casos de corrupção, concentração de poder e falta de transparência (ex.: escândalos da FIFA em 2015). Contudo, é fundamental que o torcedor tenha uma postura ética e cidadã, pois não são apenas espectadores. É preciso combater a violência, o racismo e a discriminação. Cobrar transparência das federações e apoiar iniciativas comunitárias (ex.: torcidas organizadas que promovem ações sociais).



Livro "Sociologia Crítica do Esporte. Autor: Valter Bracht.

Plano de Aula: Esportivização e Burocratização do Esporte Moderno

1. Problematização Inicial – “O esporte é para todos?”

Atividade inicial:

- Exibição de um vídeo curto (3 minutos) sobre casos de corrupção em federações esportivas (ex: escândalo da FIFA) ou ações sociais promovidas por torcidas organizadas (ex: arrecadação de alimentos pelas torcidas do Paysandu e Remo).

Perguntas disparadoras:

- “Por que o esporte, que deveria unir pessoas, muitas vezes reflete desigualdades sociais?”
- “Como a burocracia afeta a autonomia de atletas e comunidades?”

2. Desenvolvimento das Atividades

a) Debate Dirigido – Tema: Esporte como ferramenta de inclusão ou exclusão?

- Dividir a turma em grupos para discutir:
 - Exemplos locais: clubes como Paysandu e Remo
 - Grandes competições: Libertadores, Copa do Mundo
 - O papel das federações (ex: FPF, CBF) no acesso democrático ao esporte
- Cada grupo apresentará oralmente suas ideias.
- O professor media a discussão, destacando contradições entre lucro e inclusão.

b) Atividade Interdisciplinar – Cálculo Financeiro e Argumentação (Matemática + Língua Portuguesa)

Problema matemático:

- “Um patrocinador destinou R\$ 800.000,00 para um campeonato. 35% para logística, 20% para premiações e o restante para divulgação.”
- Cálculo: $45\% = R\$ 360.000,00$ para divulgação.

Debate:

- “Essa distribuição é justa? Como priorizar investimentos em comunidades periféricas?”
- Produção de um parágrafo argumentativo defendendo ou criticando a distribuição de recursos.

c) Projeto Criativo – “Torcida Consciente”

Em grupos, os alunos devem criar campanhas para:

- Combater o racismo nos estádios
- Fiscalizar os gastos públicos em eventos esportivos
- Promover a ética e cidadania no ambiente esportivo

Sugestões de formato:

- Cartazes digitais, postagens para redes sociais, slogans, vídeos curtos ou reels.

3. Conclusão – Reflexão Final e Avaliação Formativa

Atividade inicial:

- Exibição de um vídeo curto (3 minutos) sobre casos de corrupção em federações esportivas (ex: escândalo da FIFA) ou ações sociais promovidas por torcidas organizadas (ex: arrecadação de alimentos pelas torcidas do Paysandu e Remo).

Perguntas disparadoras:

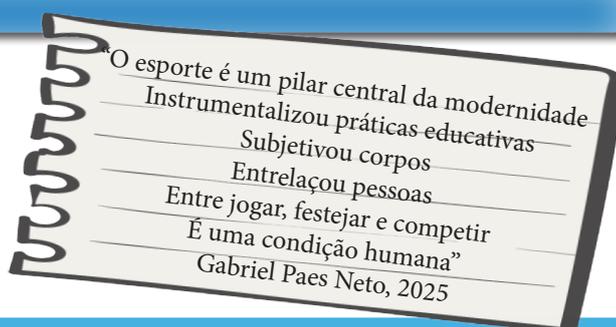
- “Por que o esporte, que deveria unir pessoas, muitas vezes reflete desigualdades sociais?”
- “Como a burocracia afeta a autonomia de atletas e comunidades?”

4. Recursos Utilizados

- Reportagens sobre corrupção no esporte
- Dados reais de federações (ex: FPF)
- Vídeos sobre ações sociais de torcidas
- Material gráfico: canetas, folhas, celulares ou notebooks para produção digital

5. Avaliação

- Participação no debate e nas atividades em grupo
- Qualidade argumentativa dos textos interdisciplinares
- Criatividade e embasamento nas campanhas do Projeto Torcida Consciente
- Clareza e profundidade na reflexão final escrita.



3. QUESTÕES/ITENS

Questão 01

De acordo com o texto, sobre a crescente influência de entidades administrativas na organização de competições esportivas. Qual é o tema central do texto?

- A) A história das federações esportivas no século XX.
- B) O impacto da tecnologia na transmissão de eventos esportivos.
- C) A importância do patrocínio para a realização de campeonatos.
- D) Estratégias de marketing para atrair torcedores aos estádios.
- E) A relação entre burocracia institucional e autonomia dos atletas.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:
D4 – Inferir informações implícitas em textos.

GABARITO: E

COMENTÁRIO:

Professor (a): O tema central não está explícito, mas é inferido pela relação de tensão entre burocracia institucional, representada por federações e clubes que centralizam decisões, recursos e regras e autonomia dos atletas/comunidades.

- A) Errada. O texto não trata da evolução histórica das federações esportivas, mas sim da influência atual das entidades administrativas e dos conflitos com os atletas.
- B) Errada. Não há menção a avanços tecnológicos ou à transmissão de competições esportivas no texto.
- C) Errada. O texto não discute o papel do patrocínio no financiamento das competições, e sim a influência das entidades organizadoras.
- D) Errada. Não há referência a marketing ou a ações para aumentar o público nos estádios.
- E) Certa. O texto aborda o conflito entre as estruturas burocráticas das entidades esportivas e a liberdade dos atletas, caracterizando esse antagonismo como seu núcleo temático.

Questão 02

Segundo o relatório Financeiro de 2023, a FIFA arrecadou 6 bilhões de dólares na última Copa do Mundo (Catar). Alguns dirigentes criticam a distribuição desigual desses recursos entre países membros." Qual parte da afirmação é um fato?

- A) A arrecadação de 6 bilhões de dólares pela FIFA.
- B) A crítica à distribuição desigual de recursos.
- C) A opinião dos especialistas sobre a gestão financeira.
- D) A sugestão de que a FIFA deve ser dissolvida.
- E) A comparação com edições anteriores da Copa do Mundo.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D11 – Distinguir fato de opinião.

GABARITO: A

COMENTÁRIO:

Professor (a): A arrecadação de 6 bilhões de dólares é um fato, pois: trata-se de um dado quantificável e verificável, extraído de um relatório oficial (documento público). Não envolve interpretação subjetiva: é uma informação objetiva, passível de confirmação por fontes confiáveis (ex.: demonstrativos financeiros da FIFA).

- A) Certo. Fatos são informações verificáveis e quantificáveis, como valores financeiros. As demais alternativas expressam opiniões ou análises subjetivas, que dependem de interpretação.
- B) Errada. Trata-se de uma opinião de especialistas, não de um fato objetivo.
- C) Errada. Como o próprio nome diz, é uma opinião, e não um fato.
- D) Errada. Essa informação nem sequer foi mencionada na reportagem.
- E) Errada. O trecho apresentado não faz nenhuma comparação direta com outras Copas.

Questão 03

Enunciado: um artigo apresenta duas visões sobre o cancelamento de um campeonato: "Torcedores argumentam que o evento é essencial para a economia local, enquanto empresários alegam riscos financeiros insustentáveis."

Quais são as posições conflitantes apresentadas?

- A) Torcedores versus patrocinadores.
- B) Economia local versus riscos financeiros.
- C) Atletas versus empresários e clubes.
- D) Mídia versus autoridades esportivas.
- E) Países ricos versus países pobres.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D21 – Reconhecer posições distintas.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): O texto não trata de um confronto direto entre grupos (torcedores vs. empresários), mas sim de argumentos opostos sobre o impacto econômico do evento. Portanto, economia local, que representa os benefícios socioeconômicos defendidos pelos torcedores. Riscos financeiros: Reflete as preocupações dos empresários com custos e sustentabilidade financeira.

- A) Errada. O texto menciona torcedores e a federação, mas não há referência aos patrocinadores.
- B) Certa. O texto contrasta a perspectiva dos torcedores (foco na economia local) com a de empresários (preocupação com riscos financeiros), evidenciando um conflito de interesses.
- C) Errada. O conflito apresentado envolve torcedores e a federação, e não diretamente os atletas.
- D) Errada. O texto não menciona a mídia, apenas torcedores e a federação.
- E) Errada. Não há qualquer menção a um conflito entre países de diferentes condições econômicas.

Questão 04

Um texto argumentativo afirma: "A centralização de recursos em federações esportivas e clubes (Paysandu e Remo) limita o desenvolvimento de atletas de regiões periféricas. Dados mostram que 70% dos investimentos são direcionados a clubes já consolidados."

Qual argumento sustenta a tese do texto?

- (A) A centralização de recursos é necessária para manter padrões de qualidade.
- (B) Atletas de regiões periféricas recebem apoio suficiente das federações.
- (C) Dados indicam concentração de investimentos em clubes já consolidados.
- (D) Federações devem ser substituídas por modelos de gestão comunitária.
- (E) A descentralização de recursos aumentaria a competitividade internacional.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D1 – Localizar informação explícita

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): A alternativa C reproduz literalmente o argumento apresentado no texto: os dados sobre a concentração de recursos em clubes consolidados (ex.: Paysandu e Remo). Esse argumento é explícito e quantitativo, servindo como evidência concreta para a crítica à centralização de recursos.

A) Errada. Embora a centralização de recursos possa ter essa justificativa, ela não é apresentada no texto como um argumento para a tese.

B) Errada. O texto afirma que os atletas das regiões periféricas não estão recebendo apoio suficiente, logo, essa alternativa está incorreta.

C) Certa. O argumento apresentado (dados sobre investimentos) sustenta a tese de que a centralização prejudica o desenvolvimento equitativo. A relação entre tese e argumento é direta e factual.

D) Errada. Federações devem ser substituídas por modelos de gestão comunitária: Isso é uma proposta diferente, não mencionada no texto, que se concentra em apontar a concentração de recursos nas áreas já consolidadas.

E) Errada. Embora essa possa ser uma consequência da descentralização, o texto não aborda essa ideia como um argumento central para a tese.

Questão 05

Um patrocinador destinou R\$ 800.000,00 para um campeonato. Desse total, 35% serão usados em logística, 20% em premiações e o restante em divulgação. Qual é o valor reservado para divulgação?

Categoria	Porcentagem	Valor (R\$)
Logística	35%	280.000,00
Premiações	20%	160.000,00
Divulgação	45%	X
Total	100%	800.000,00

Fonte: autoria própria.

- (A) R\$ 280.000,00
- (B) R\$ 160.000,00
- (C) R\$ 360.000,00
- (D) R\$ 440.000,00
- (E) R\$ 520.000,00

Descritor Matemática acionado:

D16 - Resolver problema com porcentagem.

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): O cálculo segue a lógica matemática básica de porcentagens, soma das partes alocadas (55%) e subtração do total ($100\% - 55\% = 45\%$). O valor de R\$ 360.000,00 corresponde exatamente a 45% de R\$ 800.000,00, conforme demonstrado acima.

A) Errada. R\$ 280.000,00: Este valor corresponderia se o restante para divulgação fosse 35%, não 45%.

B) Errada. R\$ 160.000,00: Esse valor seria o correto para 20% de R\$ 800.000,00, não corresponde à divulgação.

C) Certa. R\$ 360.000,00. Primeiro, calcula-se a soma das porcentagens já destinadas: $35\% + 20\% = 55\%$. O restante (45%) é para divulgação. 45% de R\$ 800.000,00 corresponde a R\$ 360.000,00. Erros comuns incluem somar incorretamente as porcentagens ou calcular valores parciais.

D) Errada. R\$ 440.000,00: Esse valor não corresponde a nenhum dos percentuais especificados.

E) Errada. R\$ 520.000,00: Esse valor não corresponde ao restante após a soma das porcentagens para logística e premiações.

Questão 06

Enunciado: Em um campeonato, 20% dos atletas já foram penalizados por infringir regras burocráticas. Se três atletas forem selecionados aleatoriamente, qual a probabilidade de todos terem sido penalizados?

- (A) 0,8%
- (B) 4%
- (C) 8%
- (D) 20%
- (E) 60%

Descritor de Matemática acionado:

D33 – Calcular probabilidade.

GABARITO: A

COMENTÁRIO:

Professor (a), o cálculo segue a regra básica de probabilidade para eventos independentes, multiplicação das probabilidades individuais. A resposta é 0,8%, refletindo a precisão matemática exigida.

a) Certa. 0,8%. A probabilidade de um atleta ter sido penalizado é 20% (0,2). Para três eventos independentes, multiplica-se $0,2 \times 0,2 \times 0,2 = 0,008$ (0,8%).

b) Errada. 4%: Este valor seria o resultado de somar probabilidades, mas a questão exige multiplicação.

c) Errada. 8%: Este valor não é um resultado correto para esse tipo de cálculo.

d) Errada. 20%: Refere-se apenas à probabilidade de um atleta ser penalizado, não de três

e) Errada. 60%: Não é possível obter esse valor com os dados fornecidos.

Questão 07

Um texto defende que a transparência na gestão de federações reduz casos de corrupção. Como argumento, menciona que ligas com auditorias públicas tiveram uma queda de 50% em irregularidades financeiras.

Qual relação existe entre a tese e o argumento apresentado?

A O argumento contradiz a tese ao indicar aumento de irregularidades.

B O argumento reforça a tese ao mostrar um benefício da transparência na gestão.

C O argumento ignora a opinião dos torcedores sobre auditorias.

D O argumento sugere que auditorias são desnecessárias.

E O argumento propõe a centralização das decisões financeiras.

Descritor Língua Portuguesa acionado:

D8 - Relacionar tese e argumentos.

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): O cálculo segue a lógica matemática básica de porcentagens, soma das partes alocadas (55%) e subtração do total ($100\% - 55\% = 45\%$). O valor de R\$ 360.000,00 corresponde exatamente a 45% de R\$ 800.000,00, conforme demonstrado acima.

A) Errada. R\$ 280.000,00: Este valor corresponderia se o restante para divulgação fosse 35%, não 45%.

B) Errada. R\$ 160.000,00: Esse valor seria o correto para 20% de R\$ 800.000,00, não corresponde à divulgação.

C) Certa. R\$ 360.000,00. Primeiro, calcula-se a soma das porcentagens já destinadas: $35\% + 20\% = 55\%$. O restante (45%) é para divulgação. 45% de R\$ 800.000,00 corresponde a R\$ 360.000,00. Erros comuns incluem somar incorretamente as porcentagens ou calcular valores parciais.

D) Errada. R\$ 440.000,00: Esse valor não corresponde a nenhum dos percentuais especificados.

E) Errada. R\$ 520.000,00: Esse valor não corresponde ao restante após a soma das porcentagens para logística e premiações.

4. QUADRO DE HABILIDADES E DESCRITORES

Questão	Habilidade de Educação Física	Descritores prioritários acionados		Gabarito
		Língua Portuguesa	Matemática	
01	(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re) produzem significação e ideologias.	D4* – Inferir informações implícitas em textos		E
02	(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re) produzem significação e ideologias.	D11* – Distinguir fato de opinião		A
03	(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re) produzem significação e ideologias.	D21 – Reconhecer posições distintas		B
04	(EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade.	D1 – Localizar informação explícita		C
05	(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re) produzem significação e ideologias.		D16 - Resolver problema com porcentagem.	C
06	(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re) produzem significação e ideologias.		D33 – Calcular probabilidade.	A
07	(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re) produzem significação e ideologias.	D8 - Relacionar tese e argumentos.		B

SEMANA 2

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Unidade Temática	Objetos de Conhecimento	Questões
Lutas	Lutas e Artes Marciais: Lutas olímpicas e análise crítica do esporte como ferramenta de inclusão social.	Questões de 8 a 13

2. RESUMO TEÓRICO

JIU JITSU BRASILEIRO E O LEGADO DE CONDE KOMA

O Jiu Jitsu Brasileiro (JJB) é uma arte marcial que se tornou símbolo nacional, graças influência histórica de Conde Koma (Mitsuyo Maeda). Discípulo de Jigoro Kano (fundador do Judô), Maeda viajou o mundo no início do século XX para demonstrar técnicas da luta. No Brasil, ensinou Carlos Gracie, cuja família adaptou o Jiu Jitsu japonês, desenvolvendo um estilo focado em alavancas e finalizações no solo.



Fonte: www.lowkickmma.com

O SUCESSO DE ATLETAS BRASILEIROS E PROBLEMAS DE DOPING NO MMA

O Brasil é reconhecido como potência em artes marciais, destacando-se no MMA (Mixed Martial Arts) e no Jiu Jitsu. Atletas paraenses como Lyoto Machida e Deiveson Figueiredo foram campeões de eventos expressivos. Nesta modalidade, porém, alguns atletas fizeram (ou ainda fazem) o uso de substâncias proibidas. Casos recentes de suspensões de atletas, como a do atleta Jon Jones, expõe o risco à saúde dos lutadores, desequilíbrio competitivo e dano à imagem do esporte.

MMA VS. SAÚDE: ENTRE O CONDICIONAMENTO E OS RISCOS

O MMA divide opiniões quanto aos seus impactos na saúde: Benefícios: Desenvolve força, resistência, disciplina e autoconfiança. Riscos: Lesões graves (concussões, fraturas), danos cerebrais crônicos e envelhecimento precoce da carreira. Medidas de segurança: Uso de equipamentos, regras mais rígidas (ex.: proibição de golpes na nuca) e acompanhamento médico.

à

Plano de Aula: Jiu Jitsu, MMA e os Desafios do Esporte Moderno

1. Problematização Inicial – “Sucesso versus Ética: O que está em jogo no esporte moderno?”

Atividade inicial:

- Exibição de um vídeo curto (5 minutos) sobre:
 - Casos de doping no MMA (ex.: Jon Jones)
 - Ou o legado da família Gracie no Jiu Jitsu Brasileiro

Perguntas disparadoras: “Por que o Brasil é uma potência em artes marciais, mas ainda enfrenta desafios como doping e lesões graves?” “Como equilibrar a busca por resultados com a integridade física e ética no esporte?”

2. Desenvolvimento das Atividades

a) Debate Dirigido – Tema: “A adaptação cultural do Jiu Jitsu e sua relevância global”

Discussão em grupos :

- Como a família Gracie transformou uma arte marcial japonesa em um símbolo brasileiro?
- Qual o papel das comunidades locais na popularização do Jiu Jitsu?

Apresentação oral dos grupos com mediação do professor, destacando a relação entre esporte, cultura e identidade nacional.

b) Atividade Interdisciplinar – Matemática + Língua Portuguesa

1. Matemática (Descritor D16 – Porcentagem):

- Situação-problema: Em um campeonato de MMA, 25% dos 120 lutadores sofreram lesões.
Calcular: 30 lesionados / 90 não lesionados
- Debate: “Como a gestão de riscos pode reduzir lesões em esportes de contato?”

2. Língua Portuguesa (Descritor D7 – Identificar tese):

- Leitura de trecho com a tese: “A popularização do Jiu Jitsu deve-se à adaptação cultural.”
- Identificar a tese correta (alternativa C)
- Produzir um parágrafo argumentativo, defendendo essa ideia com base em fatos e exemplos históricos.

c) Projeto Criativo – “Ética no Esporte”

Proposta em grupos:

- Criar campanhas para combater o doping no MMA (ex.: cartazes, vídeos ou slides educativos);
- Sugerir medidas para promover segurança nos treinos (ex.: exames médicos obrigatórios, EPI, protocolos de prevenção).
- Produção visual: esboços em cartolinas ou ferramentas digitais

3. Conclusão – Reflexão Final e Avaliação Formativa

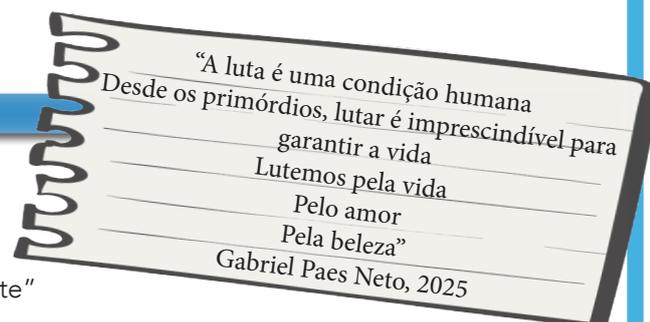
- Atividade individual. Cada aluno escreve um texto curto respondendo: “O MMA deve ser incentivado para jovens? Justifique com argumentos éticos e dados.”
- Compartilhamento voluntário das respostas em roda de conversa.
- Síntese final do professor: Reforçar a importância da ética, transparência, saúde física e adaptação cultural no esporte contemporâneo.

4. Recursos Utilizados

- Reportagens sobre doping e medicina esportiva
- Dados estatísticos reais sobre lesões em atletas de MMA
- Material para cartazes (canetas, folhas, dispositivos digitais)
- Projetores ou celulares para apresentação dos vídeos

5. Avaliação

- Participação no debate e nas atividades em grupo
- Qualidade argumentativa dos textos interdisciplinares
- Criatividade e viabilidade das propostas do projeto “Ética no Esporte”
- Qualidade da reflexão individual escrita.



3. QUESTÕES/ITENS

Questão 08

Um estudo sobre o impacto do doping no MMA apontou que casos de suspensão de atletas geram debates sobre a integridade do esporte. Considerando o texto, qual consequência implícita desse problema pode afetar diretamente os jovens que praticam artes marciais?

- (A) Aumento do interesse em competições internacionais.
- (B) Redução da confiança nas instituições esportivas.
- (C) Crescimento do número de academias especializadas.
- (D) Valorização de técnicas tradicionais de combate.
- (E) Expansão do mercado de suplementos alimentares.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D4 – Inferir informações implícitas em textos.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

COMENTÁRIO. Professor (a), professores, a questão aborda o impacto do doping no MMA e suas implicações éticas e sociais, exigindo a inferência de uma consequência implícita para jovens que praticam artes marciais. O texto menciona que as suspensões de atletas geram debates sobre a integridade do esporte, o que sugere uma crise de credibilidade.

A) Errada. O aumento de interesse em competições internacionais não é uma consequência lógica de escândalos de doping, que geralmente geram críticas, não entusiasmo.

B) Certa. Redução da confiança nas instituições esportivas. A consequência implícita mais relevante está relacionada à percepção de justiça e credibilidade no ambiente esportivo.

C) Errada. O crescimento de academias especializadas não está diretamente ligado a debates sobre integridade, mas sim a fatores como popularidade ou demanda.

D) Errada. A valorização de técnicas tradicionais não é uma implicação do doping, que está mais associado a questões éticas do que a metodologias de treino.

E) Errada. A expansão do mercado de suplementos pode ocorrer independentemente de casos de doping, além de não refletir uma crítica à integridade do esporte.

Questão 09

Leia o trecho hipotético: "A popularização do Jiu Jitsu brasileiro deve-se não apenas à eficiência técnica, mas à capacidade de adaptação cultural. A família Gracie transformou uma arte marcial japonesa em um símbolo nacional, integrando-a ao cotidiano das comunidades." Qual é a tese central desse texto?

- (A) A família Gracie priorizou técnicas de solo em detrimento de golpes tradicionais.
- (B) O Jiu Jitsu japonês foi substituído por métodos mais agressivos no Brasil.
- (C) A adaptação cultural foi decisiva para consolidar o Jiu Jitsu como símbolo nacional.
- (D) Comunidades brasileiras rejeitaram inicialmente o Jiu Jitsu tradicional.
- (E) A eficiência técnica é o único fator relevante para o sucesso de artes marciais.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

Descritor D7 - Identificar a tese de um texto

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a), professores, o texto enfatiza que a família Gracie remodelou o Jiu Jitsu para se alinhar à identidade brasileira, integrando-a à vida das comunidades. Isso mostra que a transformação cultural foi o motor principal para sua popularização, indo além da eficiência técnica.

A) Errada. O texto não menciona priorização de técnicas de solo em detrimento de outras, mas sim a adaptação cultural como fator central.

B) Errada. A substituição por métodos mais agressivos não é citada; a transformação descrita é cultural, não técnica ou de estilo.

C) Certa. A adaptação cultural foi decisiva para consolidar o Jiu Jitsu como símbolo nacional. A tese central está na relação entre a adaptação cultural e a consolidação do Jiu Jitsu como símbolo nacional.

D) Errada. A rejeição inicial por comunidades não é abordada no trecho, que destaca a integração do Jiu Jitsu ao cotidiano.

E) Errada. O texto afirma que a eficiência técnica não é o único fator, contradizendo a ideia de que é "o único relevante".

Questão 10

No texto de base no resumo teórico, o autor destaca que "a modalidade oferece ganhos físicos e psicológicos, mas também expõe atletas a lesões graves". Qual ideia central o texto defende?

- (A) O MMA deve ser proibido devido aos riscos irreversíveis.
- (B) A disciplina adquirida compensa os possíveis danos à saúde.
- (C) O esporte requer avaliação crítica de seus impactos positivos e negativos.
- (D) Lesões cerebrais são inevitáveis para atletas profissionais.
- (E) A medicina esportiva eliminou todos os perigos do MMA.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D7 – Identificar a tese de um texto

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): a tese central reconhece a dualidade do MMA: benefícios e riscos coexistem, exigindo uma reflexão crítica. O texto não se limita a elogiar ou condenar o MMA, mas propõe uma reflexão equilibrada sobre seus aspectos positivos e negativos. Essa é a tese central: a necessidade de analisar criticamente os dois lados da prática esportiva.

A) Errada. Proibir o MMA não é sugerido; o texto apresenta uma análise equilibrada.

B) Errada. A compensação entre disciplina e danos não é a tese, mas um aspecto parcial.

C) Certa. O esporte equilibra desenvolvimento pessoal e preocupações com integridade física.

D) Errada. “Inevitáveis” é um termo absoluto não compatível com o texto.

E) Errada. A medicina reduz riscos, mas não os elimina totalmente.

Questão 11

Em um campeonato de MMA, 25% dos 120 lutadores inscritos sofreram lesões durante os treinos. Quantos atletas não foram lesionados?

(A) 30

(B) 45

(C) 75

(D) 90

(E) 105

Descritor Matemática acionado:

D16 - Resolver problema com porcentagem.

GABARITO: D

COMENTÁRIO:

Professor (a), para resolver a questão, primeiro calculamos quantos atletas representam 25% de 120. Isso é feito multiplicando 120 por 0,25, resultando em 30 atletas lesionados. Em seguida, subtraímos esse valor do total para encontrar os não lesionados: $120 - 30 = 90$.

A) 30 – Incorreta. Representa o número de atletas lesionados, e não dos que não se lesionaram.

B) 45 – Incorreta. Valor sem relação direta com os cálculos propostos. Não corresponde a nenhuma etapa válida da resolução.

C) 75 – Incorreta. Corresponde a 62,5% de 120, percentual não relacionado ao enunciado.

D) 90 – Correta. 25% de $120 = 30$ atletas lesionados. Subtraindo do total: $120 - 30 = 90$ não lesionados.

E) 105 – Incorreta. Valor maior do que o total de atletas inscritos, o que torna essa resposta impossível.

Questão 12

Um lutador tem 60% de chance de vencer cada uma de suas três próximas lutas. Qual é a probabilidade de ele vencer todas as três?

(A) 18%

(B) 21,6%

(C) 60%

(D) 120%

(E) 180%

Descritor Matemática acionado:

Descritor D33 - Calcular probabilidade

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a), para calcular a probabilidade de vencer três lutas consecutivas com 60% de chance em cada, multiplicamos as probabilidades individuais: $0,6 \times 0,6 \times 0,6 = 0,216$, ou 21,6%. É crucial lembrar que probabilidades independentes se multiplicam, não se somam. Erros comuns incluem confundir operações ou usar valores fora do limite de 100%.

A) Errada. 18% seria a probabilidade se a chance de vencer cada luta fosse 60% e multiplicássemos $0,6 \times 0,6 = 0,36$ (36%), mas isso não corresponde a três lutas.

B) Certa. 21,6%. Para calcular a probabilidade de vencer três lutas consecutivas com 60% de chance em cada, multiplicamos as probabilidades individuais: $0,6 \times 0,6 \times 0,6 = 0,216$, ou 21,6%. É crucial lembrar que probabilidades independentes se multiplicam, não se somam. Erros comuns incluem confundir operações ou usar valores fora do limite de 100%.

C) Errada. 60% é a probabilidade de vencer uma única luta, não todas as três.

D) Errada. 120% é impossível, pois probabilidades não podem ultrapassar 100%.

E) Errada. 180% é impossível, pois probabilidades não podem ultrapassar 100%.

Questão 13

Um artigo afirma que a formação de atletas brasileiros de MMA combina rigor técnico e condições socioeconômicas. Se a probabilidade de um jovem de baixa renda se tornar profissional é de 5%, qual é a chance de dois jovens, em situação similar, “não” alcançarem esse objetivo?

(A) 0,25%

(B) 9,75%

(C) 47,5%

(D) 90,25%

(E) 95%

Interdisciplinar: D7 e D33

GABARITO: D

COMENTÁRIO:

Professor (a), para resolver a questão, primeiro calculamos a probabilidade de um jovem não se tornar profissional (95%). Como os eventos são independentes, multiplicamos essa probabilidade por ela mesma para dois jovens. Erros comuns incluem confundir operações (soma em vez de multiplicação) ou não considerar a independência dos eventos.

a) Errada. 0,25% seria o resultado de multiplicar $5\% \times 5\%$, que é a probabilidade de ambos se tornarem profissionais, não de não alcançarem.

b) Errada. 9,75% surgem da soma incorreta das probabilidades ($5\% + 95\%$), o que não se aplica a eventos independentes.

c) Errada. 47,5% correspondem à probabilidade de um dos dois não ter sucesso, ignorando a necessidade de multiplicar as probabilidades para ambos.

d) Certa. 90,25%. Para resolver a questão, primeiro calculamos a probabilidade de um jovem não se tornar profissional (95%). Como os eventos são independentes, multiplicamos essa probabilidade por ela mesma para dois jovens. Erros comuns incluem confundir operações (soma em vez de multiplicação) ou não considerar a independência dos eventos.

e) Errada. 95% é a probabilidade de um jovem não ter sucesso, não de dois.

4. QUADRO DE HABILIDADES E DESCRITORES

Questão	Habilidade de Educação Física	Descritores prioritários acionados		Gabarito
		Língua Portuguesa	Matemática	
08	(EM13LGG303) Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas.	D4* – Inferir informações implícitas.		D
09		Descritor D7 - Identificar a tese de um texto		C
10		D7 – Identificar a tese de um texto		C
11			Descritor D16 - Resolver problema com porcentagem.	D
12			Descritor D33 - Calcular probabilidade	B
13			Interdisciplinar: D7 e D33	D

SEMANA 3

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Unidade Temática	Objetos de Conhecimento	Questões
Esporte	Esporte e inclusão.	Questões de 14 a 20

2. RESUMO TEÓRICO

A SEGUNDA GUERRA MUNDIAL E O SURGIMENTO DO ESPORTE ADAPTADO: PERSPECTIVAS COM O ESPORTE ADAPTADO

A Segunda Guerra Mundial deixou milhões de pessoas com deficiência física, especialmente veteranos de guerra. Nesse contexto, o esporte surgiu como ferramenta de reabilitação física e psicológica. O médico Ludwig Guttmann, em um hospital na Inglaterra, introduziu atividades esportivas para veteranos, como arremesso de dardo e basquete em cadeira de rodas. Essas iniciativas deram origem às Paraolimpíadas, realizadas pela primeira vez em 1960, em Roma e que é um marco na luta pela igualdade no esporte. Elas não apenas destacam habilidades atléticas, mas também desafiam estereótipos sobre deficiência. Exemplos brasileiros: Daniel Dias: Maior medalhista paralímpico do Brasil, com 27 medalhas na natação. - Terezinha Guilhermina: Atleta paralímpica de atletismo, símbolo de superação. O esporte adaptado promove autonomia, autoestima e socialização. Modalidades como goalball (para deficientes visuais), natação, futebol para cegos e bocha (para pessoas com paralisia cerebral) são exemplos de como o esporte se reinventa para ser acessível.



Fonte: www.msnoticias.com.br

Fonte: www.sbtnews.com.br

INCLUSÃO DE PcD NA ESCOLA: QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO E ÉTICA NO ESPORTE ADAPTADO

A escola é um espaço fundamental para a inclusão. A Lei Brasileira de Inclusão (2015) garante o direito à educação adaptada. Na Educação Física, isso significa: - Adaptações de atividades: Ex.: futebol com bola sonora para alunos cegos. - Formação docente: Capacitação para lidar com diferentes necessidades. Contudo, o treinamento de atletas paralímpicos envolve cuidados específicos: Saúde: Prevenção de lesões secundárias; Tecnologia: Uso de próteses de alta performance e cadeiras ergonômicas; Equilíbrio: Respeito aos limites físicos para evitar sobrecarga.

Plano de Aula: Esporte e Inclusão

Tema Gerador: Paraolimpíadas, PcD e práticas inclusivas

Componentes Curriculares: Educação Física, Língua Portuguesa e Matemática

Duração sugerida: 2 aulas de 50 minutos

1. 1. Introdução / Problematização

Objetivo: Contextualizar o surgimento do esporte adaptado e promover reflexão crítica sobre acessibilidade e inclusão.

Atividade inicial:

- Exibir trechos do documentário "Paralímpicos: À Procura da Excelência" (5 minutos).

Perguntas para debate:

- Como o esporte adaptado surgiu após a Segunda Guerra Mundial?
- Por que as Paraolimpíadas são importantes para a visibilidade das pessoas com deficiência (PcD)?
- Você acredita que a alta competitividade pode prejudicar a saúde dos atletas paralímpicos?

2. Desenvolvimento das Atividades

Atividade 1 – Debate Crítico

Habilidade (LP - D4): Inferir informações implícitas

Dinâmica em grupos:

- Qual é a consequência implícita da criação das Paraolimpíadas para a representatividade das PcD?
- Como o esporte adaptado desafia estereótipos sobre deficiência?

Apresentação dos grupos + Correção coletiva com base em gabarito da Questão 1.

Atividade 2 – Interdisciplinaridade com Matemática

Habilidade (EF03MA05): Porcentagem e probabilidade

Exercícios contextualizados:

Em uma competição paralímpica com 150 atletas, 40% são veteranos de guerra. Quantos não são veteranos?

Gabarito: 90 atletas

Em um torneio de bocha com 8 competidores, sendo 2 brasileiros, qual a probabilidade de um não brasileiro ser sorteado?

Gabarito: 75%

Atividade 3 – Vivência Prática: Sensibilização e Empatia (15 min)

Dinâmicas inclusivas:

- Goalball com vendas
- Bocha com cadeiras ou restrição de movimento

Objetivo:

- Vivenciar os desafios enfrentados por atletas PcD
- Refletir sobre a importância das adaptações nas práticas corporais escolares

3. Avaliação e Encerramento

Atividade 1 – Projeto: Escola Para Todos

Em grupos, propor adaptações reais para aulas de Educação Física:

- Futebol com bola sonora
- Basquete simulado com cadeiras comuns
- Registro em cartazes criativos para apresentação

Atividade 2 – Reflexão Escrita (individual):

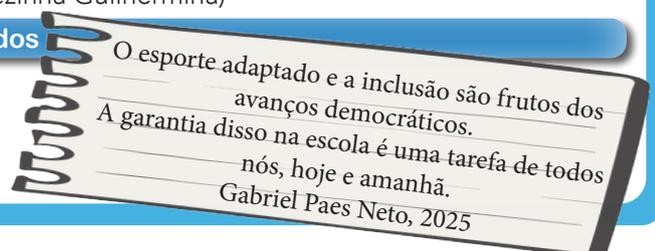
Tema: Como o esporte pode ser uma ferramenta para construir uma sociedade mais inclusiva?

Critérios:

- Clareza argumentativa
- Conexão com exemplos da aula (Paraolimpíadas, Daniel Dias, Terezinha Guilhermina)

4. Recursos Utilizados

- Projetor e internet para vídeos
- Vendas, bolas com guizo, cadeiras
- Cartolinas, canetas, cola



5. Avaliação Formativa

Critério	Indicadores
Participação	Envolvimento nos debates e nas vivências práticas
Precisão matemática	Acertos nos cálculos e aplicação lógica dos conceitos
Qualidade reflexiva	Argumentação coerente, originalidade e relação com os exemplos discutidos
Criatividade	Propostas visuais viáveis e sensíveis à inclusão escolar.

3. QUESTÕES/ITENS

Questão 14

Após a Segunda Guerra Mundial, o esporte adaptado ganhou destaque não apenas como atividade física, mas também como um mecanismo social. Qual consequência implícita dessa transformação pode ser associada à criação das Paraolimpíadas?

- A Aumento do número de hospitais especializados em reabilitação.
- B Redução do interesse em esportes tradicionais.
- C Fortalecimento da representatividade de pessoas com deficiência.
- D Crescimento da indústria de equipamentos esportivos.
- E Priorização de competições exclusivas para veteranos de guerra.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D4 – Inferir informações implícitas em textos.

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a), a criação das Paraolimpíadas reforçou a representatividade de pessoas com deficiência, desafiando estereótipos e promovendo inclusão. As demais alternativas focam em aspectos secundários ou não se relacionam diretamente com o impacto social implícito.

- A) Errada. O aumento de hospitais está ligado à reabilitação física, mas não reflete a mudança social implícita na criação das Paraolimpíadas.
- B) Errada. Não há evidência de redução do interesse em esportes tradicionais;
- C) Certa. A criação das Paraolimpíadas reforçou a representatividade de pessoas com deficiência, desafiando estereótipos e promovendo inclusão. As demais alternativas focam em aspectos secundários ou não se relacionam diretamente com o impacto social implícito.
- D) Errada. O crescimento da indústria é um efeito secundário, não o foco da transformação social descrita.
- E) Errada. As Paraolimpíadas não são exclusivas para veteranos, mas para pessoas com deficiência em geral.

Questão 15

Leia o trecho: O esporte adaptado promove autonomia, autoestima e socialização, reinventando-se para ser acessível a diferentes necessidades. Modalidades como o goalball e a bocha exemplificam essa adaptação. Qual é a tese central desse texto?

- A O goalball é a modalidade mais popular entre deficientes visuais.
- B A reinvenção do esporte garante inclusão e desenvolvimento pessoal.
- C A autoestima depende exclusivamente de competições esportivas.
- D A socialização é o único objetivo do esporte adaptado.
- E A bocha foi criada para atletas com paralisia cerebral.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

Descritor D7 - Identificar a tese de um texto.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a), o texto destaca como a reinvenção do esporte adaptado busca garantir a inclusão e o desenvolvimento pessoal dos indivíduos, promovendo autonomia, autoestima e socialização. As alternativas apresentam aspectos que são secundários ou não estão alinhados com a tese central do texto.

- A) Errada. O texto não afirma que o goalball é a modalidade "mais popular", apenas a utiliza como exemplo.
- B) Certa. A tese central é que a adaptação do esporte visa inclusão e desenvolvimento pessoal, como mostra a menção à autonomia e socialização. As outras opções limitam-se a detalhes ou generalizações.
- C) Errada. A palavra "exclusivamente" torna a afirmação absoluta, enquanto o texto menciona múltiplos benefícios (autonomia, autoestima, socialização).
- D) Errada. A socialização é um dos objetivos, mas não o único.
- E) Errada. A origem da bocha é um detalhe específico, não a ideia central do trecho.

Questão 16

Leia a afirmação:

“A Lei Brasileira de Inclusão (2015) garante o direito à educação adaptada para pessoas com deficiência.” Essa afirmação é um “fato” ou uma “opinião”?

- A) Fato, pois refere-se a uma legislação específica.
- B) Opinião, pois expressa uma interpretação subjetiva.
- C) Fato, pois descreve uma prática comum nas escolas.
- D) Opinião, pois ignora desafios na implementação.
- E) Fato, pois cita dados estatísticos sobre inclusão.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

Descritor D14 - Distinguir fato de opinião

GABARITO: A

COMENTÁRIO:

Professor (a): a afirmação é um fato, pois faz referência a uma legislação concreta, a Lei Brasileira de Inclusão (2015), que realmente garante o direito à educação adaptada para pessoas com deficiência. As demais alternativas ou não abordam a natureza da legislação ou se referem a interpretações subjetivas.

A) Certa. Trata-se de um fato, pois a Lei Brasileira de Inclusão é um documento legal reconhecido.

B) Errada. A afirmação não expressa uma opinião subjetiva, mas sim uma informação verificável sobre uma lei.

C) Errada. Apesar de a Lei existir, a afirmação não descreve práticas comuns, mas sim uma garantia legal.

D) Errada. A implementação da lei enfrenta desafios, mas a afirmação em si é factual, não opinativa.

E) Errada. A citação de dados estatísticos não está presente na afirmação, que se limita a mencionar a legislação.

Questão 17

Em um debate sobre esporte adaptado, dois especialistas argumentam:

- Especialista A: “A alta competitividade paralímpica motiva atletas a superarem limites físicos.”

- Especialista B: “A pressão por resultados pode levar a sobrecargas e riscos à saúde.”

Qual é a “diferença principal” entre as duas posições?

- A) O Especialista A valoriza a tecnologia, enquanto o B critica seu uso.
- B) O Especialista A enfatiza benefícios, enquanto o B alerta para riscos.
- C) O Especialista A defende esportes tradicionais, enquanto o B prefere adaptados.
- D) O Especialista A prioriza veteranos de guerra, enquanto o B foca em jovens.
- E) O Especialista A destaca a socialização, enquanto o B critica a falta de estrutura.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

Descritor D21 - Reconhecer posições distintas.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a), a principal diferença entre as posições dos especialistas é que o Especialista A destaca os benefícios da competitividade paralímpica, enquanto o Especialista B chama atenção para os riscos e desafios, como a pressão excessiva por resultados que pode prejudicar a saúde dos atletas. As demais alternativas não correspondem às opiniões expressas pelos especialistas.

A) Errada. Nenhum dos especialistas menciona tecnologia; os argumentos focam em competitividade e saúde, não em recursos tecnológicos.

B) Certa. A diferença está na ênfase: um especialista ressalta motivação e superação, e o outro, riscos. As demais alternativas introduzem elementos não discutidos no debate.

C) Errada. Ambos discutem esporte adaptado (paralímpico).

D) Errada. Não há referência a veteranos de guerra ou jovens; as críticas são gerais sobre a pressão competitiva.

E) Errada. A socialização e a falta de estrutura não são citadas; os argumentos giram em torno de motivação versus riscos físicos.

Questão 18

Em uma competição paralímpica, 40% dos 150 atletas inscritos são veteranos de guerra. Quantos participantes não são veteranos?

- A) 40
- B) 60
- C) 90
- D) 100
- E) 110

Descritor de Matemática acionado:

Descritor D16 - Resolver problema com porcentagem

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

COMENTÁRIO: Professor (a), para calcular o número de participantes que não são veteranos de guerra, basta subtrair 40% de 150 (que são veteranos) de 150. 40% de 150 é 60, então $150 - 60 = 90$. Portanto, 90 participantes não são veteranos de guerra.

A) Errada. 40 corresponde a 40% de 100, não de 150.

B) Errada. 60 representa 40% de 150 (veteranos), não os não veteranos.

C) Certa. 90. Para resolver, calcule 40% de 150 (veteranos) e subtraia do total: $150 - 60 = 90$.

D) Errada. Valores não condizem com a subtração correta ($150 - 60 = 90$).

E) Errada. Valores não condizem com a subtração correta ($150 - 60 = 90$).

Questão 19

Em um torneio de bocha, há 8 competidores, sendo 2 brasileiros. Qual é a probabilidade de um brasileiro **não** ser escolhido aleatoriamente para a primeira partida?

- (A) 25%
- (B) 50%
- (C) 75%
- (D) 80%
- (E) 85%

Descritor de Matemática acionado:

Descritor D33 - Calcular probabilidade

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): Professor (a), a probabilidade de um brasileiro não ser escolhido é a probabilidade de escolher um dos 6 competidores que não são brasileiros. Como há 8 competidores no total, a probabilidade é $\frac{6}{8}$, ou seja, 75%. Portanto, a resposta correta é 75% (alternativa C).

A) Errada. 25% seria a probabilidade de escolher um brasileiro ($\frac{2}{8}$), não de **não** escolher.

B) Errada. 50% pressupõe igualdade entre brasileiros e não brasileiros, mas há 6 não brasileiros em 8.

C) Certa. 75%. A probabilidade de não escolher um brasileiro é determinada pela razão entre não brasileiros (6) e o total (8), resultando em 75%.

D) Errada. Valores não correspondem à proporção correta ($\frac{6}{8} = 75\%$).

E) Errada. Valores não correspondem à proporção correta ($\frac{6}{8} = 75\%$).

Questão 20

Um estudo aponta que 70% dos atletas paralímpicos consideram o esporte essencial para sua qualidade de vida. Se 3 atletas forem entrevistados aleatoriamente, qual é a probabilidade de todos compartilharem essa opinião?

- (A) 21%
- (B) 34,3%
- (C) 70%
- (D) 90%
- (E) 100%

Interdisciplinar: D7 e D33

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a), para calcular a probabilidade de todos os 3 atletas compartilharem a opinião, multiplicamos a probabilidade individual (70%, ou 0,70) para cada atleta. Então, a probabilidade é $0,70 \times 0,70 \times 0,70 = 0,343$, ou seja, 34,3%. Portanto, a resposta correta é 34,3% (alternativa B).

A) Errada. 21%. surge da multiplicação $0,70 \times 0,30$, que não reflete a probabilidade de três eventos independentes.

B) Certa. 34,3%. A probabilidade de três eventos independentes é calculada multiplicando as probabilidades individuais: $(0,70 \times 0,70 \times 0,70 = 34,3\%)$.

C) Errada. 70%. É a probabilidade para um único atleta, não para três simultaneamente.

D) Errada. Valores excedem a probabilidade real ($0,70^3 = 0,343$).

E) Errada. Valores excedem a probabilidade real ($0,70^3 = 0,343$).

4. QUADRO DE HABILIDADES E DESCRITORES

Questão	Habilidade de Educação Física	Descritores prioritários acionados		Gabarito
		Língua Portuguesa	Matemática	
14	(EM13LGG304) Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global.	D4* – Inferir informações implícitas.		C
15		Descritor D7 - Identificar a tese de um texto		B
16		Descritor D14 - Distinguir fato de opinião		A
17		Descritor D21 - Reconhecer posições distintas.		B
18			Descritor D16 - Resolver problema com porcentagem	C
19			Descritor D33 - Calcular probabilidade	C
20			Interdisciplinar: D7 e D33	B

SEMANA 4

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Unidade Temática	Objetos de Conhecimento	Questões
Ginastica	Práticas corporais e projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.	Questões de 21 a 27

2. RESUMO TEÓRICO

EXERCÍCIO FÍSICO NA VIDA ADULTA: PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

A prática regular de exercícios físicos na vida adulta é fundamental para prevenir doenças crônicas (como diabetes, hipertensão e obesidade) e promover qualidade de vida. Estudos mostram que 30 minutos diários de atividade moderada reduzem em 40% o risco de doenças cardiovasculares. Exercícios de força (ex.: musculação) combatem a perda muscular natural do envelhecimento (sarcopenia).



Fonte: imagem criada em IA.

EXERCÍCIO FÍSICO E ALIMENTAÇÃO: O CUIDADO DE SI

Corpo e nutrição são indissociáveis. Uma dieta equilibrada potencializa os benefícios do exercício. Como exemplo, proteínas auxiliam na recuperação muscular; carboidratos fornecem energia para o treino.

Ferreira e Magalhães (2007) destacam que, nas últimas duas décadas, a promoção da saúde consolidou-se como uma proposta estratégica promissora para o enfrentamento das múltiplas problemáticas que afetam as populações, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Ao citarem Buss, as autoras apontam que “a promoção da saúde, como vem sendo entendida nos últimos 20-25 anos, representa uma estratégia promissora para enfrentar os múltiplos problemas de saúde que afetam as populações humanas...” (BUSS, 2000 apud FERREIRA; MAGALHÃES, 2007, p. 1675). Nessa perspectiva, a promoção da saúde amplia a noção tradicional de saúde, aproximando-se da ideia de qualidade de vida ao integrar aspectos sociais, culturais e econômicos (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007, p. 1675).

Ainda segundo as autoras, a compreensão das transformações nos padrões alimentares da população brasileira está atrelada ao processo de transição nutricional, que “pode ser conceituada como um fenômeno no qual ocorrem mudanças nos padrões de distribuição dos problemas alimentares de uma população” (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007, p. 1677). Esse fenômeno exige a reformulação das práticas educativas e preventivas, reforçando a articulação entre políticas alimentares e ações de saúde pública.

EXERCÍCIO FÍSICO NA VIDA ADULTA: PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

A prática regular de exercícios físicos é uma das principais estratégias para prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), responsáveis por 74% das mortes no Brasil, segundo o Ministério da Saúde (2023). Dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco (Vigitel) revelam que: “30 minutos diários de atividade moderada (como caminhada rápida ou ciclismo) reduzem em 40% o risco de doenças cardiovasculares (principal causa de óbitos no país)”.

Exercícios de força (ex.: musculação, pilates) combatem a sarcopenia (perda muscular), condição que afeta 25% dos adultos acima de 50 anos e aumenta o risco de quedas e fraturas. A inatividade física está associada a 15% dos casos de diabetes tipo 2 e 20% dos diagnósticos de hipertensão, doenças que custam ao SUS mais de R\$ 3,8 bilhões/ano em tratamentos.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO (VOCÊ É CORPO, É ÚNICO! CUIDE-SE!)

Controle do peso: hepáticas e cardiopatias. Exercícios melhoram a sensibilidade à insulina, reduzindo o risco de diabetes. A prática regular de atividade física aumenta a produção de endorfinas, combatendo ansiedade e depressão. Dica do Ministério da Saúde: Incorpore pequenas mudanças, como subir escadas (em vez do elevador) e trocar refrigerantes por água ou sucos naturais. Pequenos hábitos geram grandes impactos a longo prazo!

Você gosta de alguma prática corporal (esportes, ginásticas, jogos, exercícios físicos etc.)? É preciso pensar o corpo como construção sociocultural, e não apenas como objeto biológico, é essencial se reconhecer como corpo que precisa ser bem cuidado. (FENSTERSEIFER, 2006)

Vamos juntos “jogar”?! Práticas corporais significativas devem possibilitar o encontro do sujeito consigo e com o outro, constituindo experiências singulares de cuidado (ALVES; CARVALHO, 2010).

A prática regular de exercícios físicos está associada à redução dos riscos de desenvolvimento de doenças como a demência e o Alzheimer, pois estimula o fluxo sanguíneo cerebral e favorece a preservação cognitiva em idosos. (MATSUDO et al., 2001) Manter o corpo ativo contribui para o fortalecimento muscular, a melhora do equilíbrio e da mobilidade, prevenindo quedas e aumentando a autonomia funcional dos idosos. (MATSUDO et al., 2001)

Iniciar hábitos de vida ativa desde a juventude facilita o envelhecimento saudável, reduzindo riscos associados ao sedentarismo e contribuindo para uma melhor qualidade de vida na velhice. (GUEDES; GUEDES, 1995) Além dos benefícios físicos, a prática de exercícios em grupo favorece a socialização e reduz sentimentos de isolamento e depressão. (BRASIL, 2021)

De acordo com Brasil (2021), a prática regular de atividade física é fundamental para a promoção da saúde e a prevenção da dependência funcional. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira destaca que manter-se fisicamente ativo contribui para a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida.

Plano de Aula: Esporte e Inclusão

Plano de Aula – Educação Física – 3º Ano do Ensino Médio

Tema: Exercício físico na vida adulta – prevenção e promoção da saúde

Duração: 1 hora e 40 minutos

Etapas de Ensino: 3º ano do Ensino Médio

1. 1. Introdução / Problematização

Objetivo: Compreender a importância do exercício físico na vida adulta como forma de prevenção de doenças e promoção da saúde, integrando conhecimentos da Educação Física, da Língua Portuguesa e da Matemática

Problematização Inicial

“Por que tantas pessoas adultas abandonam os exercícios físicos mesmo sabendo de seus benefícios?”

Roda de conversa para levantar hipóteses sobre sedentarismo, envelhecimento ativo e cuidados com o corpo.

2. Desenvolvimento das Atividades

Atividades

Leitura e Discussão (20 min):

Leitura compartilhada de trechos do texto “Exercício físico na vida adulta”, com mediação e discussão sobre riscos preveníveis.

Análise de Dados (20 min):

Interpretação de gráficos com dados do VIGITEL sobre doenças crônicas e sedentarismo.

Debate em Grupos (20 min):

Propostas de rotina ativa para diferentes perfis (idosos, jovens, gestantes), com base no Guia de Atividade Física (BRASIL, 2021).

Apresentação e Registro (30 min):

Criação de cartazes com dicas práticas de saúde. Expressões visuais ou digitais são bem-vindas!

3. Avaliação e Encerramento

Avaliação

Acompanhamento contínuo baseado em:

Participação nas discussões

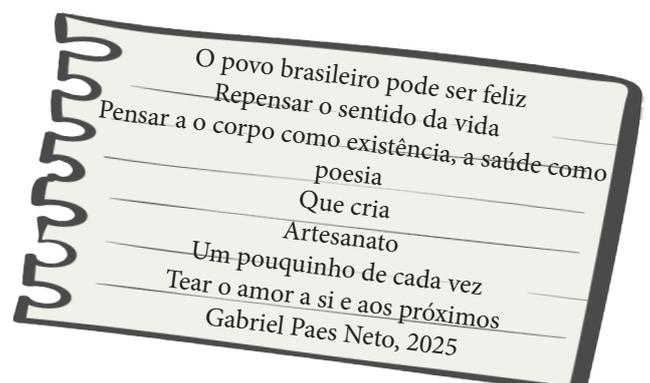
Análise crítica dos dados

Criatividade nas propostas

Integração entre os saberes

Encerramento

Compartilhamento das produções com ênfase no cuidado de si, na corporeidade e no reconhecimento do corpo como construção cultural



3. QUESTÕES/ITENS

Questão 21

Um artigo científico discute estratégias para integrar hábitos saudáveis na rotina adulta, destacando a combinação de atividades físicas regulares com alimentação balanceada. Além disso, explora como profissões ligadas ao movimento contribuem para a reabilitação e autonomia de indivíduos com diferentes necessidades. Qual é o tema central do texto?

- (A) A história das práticas esportivas no Brasil.
- (B) A relação entre exercícios aeróbicos e perda de peso.
- (C) A integração de hábitos saudáveis e carreiras profissionais em saúde.
- (D) O impacto da tecnologia na prescrição de exercícios físicos.
- (E) A importância do descanso para a recuperação muscular.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D6 – Identificar o tema de um texto

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a), o texto aborda a elaboração de planos de vida saudável (exercícios e alimentação) e sua conexão com profissões como Educação Física e Fisioterapia. O tema central, portanto, é a união entre práticas de saúde e atuação profissional nessa área.

- A) Errado. Introduce um tema ausente no texto, desviando-se completamente do conteúdo apresentado.
- B) Errado. Reduz o escopo do texto a um aspecto específico (exercícios aeróbicos), ignorando a integração com alimentação e o papel profissional mencionado.
- C) Certo. Sintetiza as duas ideias principais do texto: a combinação de hábitos saudáveis e a contribuição de carreiras profissionais para implementá-los.
- D) Errado. Inventa um elemento (tecnologia) que não está presente no texto, desconsiderando o foco em integração de práticas e atuação profissional.
- E) Errado. Foca em um detalhe irrelevante para o texto, que não é citado nem implicitamente.

Questão 22

Em um trecho de um manual de saúde, lê-se: Exercícios de força, como a musculação, combatem a sarcopenia. Alguns especialistas defendem que essa modalidade é a mais eficaz para idosos, embora outros recomendem priorizar exercícios de baixo impacto.

Qual afirmação representa um fato presente no texto?

- (A) A musculação é a modalidade mais eficaz para idosos.
- (B) Exercícios de força combatem a sarcopenia.
- (C) Idosos devem evitar exercícios de alto impacto.
- (D) Especialistas concordam sobre a priorização de exercícios.
- (E) A sarcopenia é causada exclusivamente pelo sedentarismo.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D14 – Distinguir fato de opinião.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a), a afirmação sobre o combate à sarcopenia é apresentada como uma informação objetiva. As demais alternativas incluem opiniões (“mais eficaz”, “devem evitar”) ou generalizações não comprovadas no texto.

- A) Errado. Apresenta uma visão parcial como se fosse uma verdade incontestável, ignorando a menção à discordância entre especialistas.
- B) Certo. Reproduz uma informação direta e objetiva presente no texto, sem interpretação ou inferência.
- C) Errado. Exagera a recomendação do texto, transformando uma preferência em uma regra absoluta.
- D) Errado. Ignora a contradição explícita no texto, criando uma falsa ideia de concordância.
- E) Errado. Introduce uma informação ausente no texto e atribui uma causa única a uma condição multifatorial.

Questão 23

Em um capítulo de livro sobre saúde, o autor afirma: A combinação de exercícios personalizados e alimentação equilibrada é a chave para uma vida autônoma e saudável. Profissionais como professores de educação física e fisioterapeutas são fundamentais para adaptar essas práticas às necessidades individuais.

Qual é a tese defendida pelo autor?

- (A) A alimentação equilibrada depende exclusivamente de nutricionistas.
- (B) Exercícios personalizados são inacessíveis para a maioria da população.
- (C) A integração de hábitos saudáveis com orientação profissional promove autonomia.
- (D) Fisioterapeutas devem substituir educadores físicos na prescrição de exercícios.
- (E) A autonomia na vida adulta independe de práticas esportivas.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D7 – Identificar a tese de um texto.

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a), a tese do autor é clara: a sinergia entre práticas saudáveis (exercícios + alimentação) e orientação profissional é essencial para uma vida autônoma. A alternativa c sintetiza essa ideia sem distorções, enquanto as demais falham por: Criar hierarquias ou exclusividades não mencionadas (a, d). Introduzir temas irrelevantes (b, e). Ignorar a relação direta entre hábitos saudáveis e autonomia (e).

A) Errada. Inventa uma relação inexistente no texto e usa o termo “exclusivamente”, que não aparece no trecho.

B) Errada. Introduz um problema não abordado, desviando-se completamente do tema central.

C) Certo. Integração de hábitos: Reflete a união entre exercícios e alimentação mencionada. Orientação profissional: Alinha-se com a ênfase em educadores físicos e fisioterapeutas. Promoção da autonomia: Reproduz o objetivo central descrito no texto (vida autônoma e saudável).

D) Errada. Cria uma competição inexistente entre as profissões, contrariando a ideia de complementaridade apresentada.

E) Errada. Inverte a lógica do texto, que defende a dependência de hábitos saudáveis para alcançar autonomia.

Questão 24

Um artigo argumenta que a abordagem holística na Educação Física aumenta a adesão a programas de exercícios. Para sustentar essa ideia, o autor menciona que práticas integradoras, como pilates, melhoram a consciência corporal e reduzem o estresse. Qual argumento apoia diretamente a tese do texto?

A) O pilates é uma prática recente no Brasil.

B) A consciência corporal facilita a execução de exercícios.

C) O estresse é a principal causa de abandono de treinos.

D) Melhora na consciência corporal e redução do estresse incentivam a adesão.

E) Programas de exercícios devem ser padronizados para maior eficiência.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D8 – Estabelecer relação entre tese e argumentos

GABARITO: D

COMENTÁRIO:

Professor (a), o artigo sustenta que a abordagem holística aumenta a adesão a programas de exercícios justamente porque combina benefícios como consciência corporal e redução do estresse. A alternativa d é a única que conecta explicitamente esses benefícios ao objetivo central (adesão), enquanto as demais ou fogem do tema (a, e), focam em aspectos secundários (b) ou inventam relações não comprovadas (c). A) Errada. 40 corresponde a 40% de 100, não de 150.

A) Errada. Introduz um dado irrelevante para o argumento central.

B) Errada. Desvia-se do objetivo central do artigo, que é explicar como práticas holísticas aumentam a adesão, não melhoram a performance.

C) Errada. Exagera uma informação implícita e atribui uma causalidade não explicitada no texto.

D) Certo. Conexão direta: Relaciona os benefícios citados (consciência corporal e redução do estresse) ao aumento da adesão, que é a tese central. Alinhamento com o exemplo: O pilates é usado como caso concreto para ilustrar como práticas integradoras geram esses efeitos positivos.

E) Errada. Contradiz a proposta do artigo, que valoriza a integração de elementos como consciência corporal e redução de estresse, incompatíveis com programas rígidos.

Questão 25

Um artigo sobre práticas holísticas menciona: Alongamentos trabalham concentração, respiração e movimento, sendo comprovado que reduz a ansiedade.

Qual informação está implícita sobre o alongamento no texto?

A) O alongamento é uma prática recente no Ocidente.

B) O alongamento exige equipamentos especializados.

C) O alongamento contribui para o equilíbrio emocional.

D) O alongamento é indicado apenas para adultos jovens.

E) O alongamento substitui tratamentos médicos convencionais.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D4 – Inferir informação implícita

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): O texto afirma que o alongamento reduz a ansiedade, o que sugere benefícios emocionais. A redução da ansiedade está diretamente ligada ao equilíbrio emocional, mesmo que isso não seja explicitamente declarado.

A) Errado. Introduz um dado externo ao texto, sem relação com a redução da ansiedade ou aspectos citados.

B) Errado. Inventa uma exigência que não está implícita nem explícita no trecho.

C) Certo. O texto afirma que o alongamento é comprovado que reduz a ansiedade, e a ansiedade está diretamente ligada ao desequilíbrio emocional. A conexão entre práticas que envolvem concentração, respiração e movimento e o bem-estar emocional é classicamente associada a técnicas de autocontrole (como meditação ou yoga), reforçando a inferência.

D) Errado. Limita arbitrariamente o público-alvo, sem base no conteúdo apresentado.

E) Errado. Exagera o papel do alongamento, ignorando o contexto de práticas holísticas como parte de um conjunto de ações, não substitutas.

Questão 26

Em um manual de saúde, lê-se: A combinação de exercícios personalizados e alimentação equilibrada é essencial para prevenir doenças e promover autonomia. Profissionais como educadores físicos são fundamentais para adaptar essas práticas.

Qual é a tese central do texto?

- (A) Educadores físicos devem prescrever dietas.
- (B) A autonomia depende apenas de exercícios.
- (C) A integração de hábitos saudáveis e orientação profissional previne doenças.
- (D) Alimentação equilibrada é mais importante que exercícios.
- (E) Doenças crônicas são causadas exclusivamente pelo sedentarismo.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D7 – Identificar a tese de um texto

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): A tese central do texto é a sinergia entre exercícios personalizados, alimentação equilibrada e orientação profissional como estratégia para prevenir doenças e promover autonomia. A alternativa c sintetiza essa ideia sem distorcer ou adicionar elementos não presentes, enquanto as demais falham por: A tese central é a necessidade de unir exercícios, alimentação e profissionais para promover saúde. As demais alternativas focam em aspectos isolados ou distorcem o argumento.

A) Errada. Distorce a função do profissional citado e adiciona uma informação não presente no texto.

B) Errada. Ignora a importância da alimentação e cria uma relação exclusiva que não existe no texto.

C) Certa. Integração de hábitos: Reflete a união entre exercícios e alimentação mencionada. Orientação profissional: Alinha-se com a ênfase na atuação de educadores físicos. Prevenção de doenças: Reproduz o objetivo central descrito no texto.

D) Errada. Cria uma competição entre os fatores, contrariando a ideia de complementaridade apresentada.

E) Errada. Reduz a complexidade das causas das doenças e ignora o papel da alimentação mencionado no texto.

Questão 27

Estudos indicam que 30 minutos diários de atividade física reduzem em 40% o risco cardiovascular. Em um grupo de 150 pessoas sedentárias, quantas teriam esse risco reduzido ao aderirem à rotina?

- (A) 30
- (B) 45
- (C) 60
- (D) 75
- (E) 90

D16 – Resolver problema com porcentagem

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): O cálculo de 40% de 150 pessoas é o único que corresponde à redução de risco cardiovascular descrita no enunciado. As demais alternativas ou subestimam o percentual (a e b) ou o superestimam (d e e), demonstrando falta de precisão na interpretação matemática do problema.

A) Errada. Subestima o percentual dado, resultando em um valor muito abaixo do correto.

B) Errada. Apesar de mais próximo que a opção anterior, ainda não reflete a porcentagem fornecida no enunciado.

C) Certa. Calcula corretamente a redução de risco para 40% do grupo total, alinhando-se com os dados apresentados.

D) Errada. Exagera o percentual, resultando em um número maior que o necessário.

E) Errada. Ignora completamente a proporção de 40%, apresentando um valor muito elevado.

4. QUADRO DE HABILIDADES E DESCRITORES

Questão	Habilidade de Educação Física	Descritores prioritários acionados		Gabarito
		Língua Portuguesa	Matemática	
21	(EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.	D4 – Inferir informações implícitas em textos		C
22		Descritor D7 - Identificar a tese de um texto		B
23		D7 – Identificar a tese de um texto		C
24		D8 – Estabelecer relação entre tese e argumentos		D
25		D4 – Inferir informação implícita		C
26		D7 – Identificar a tese de um texto		C
27				D16 – Resolver problema com porcentagem

REFERÊNCIAS

- Bracht, V. (2005). Sociologia crítica do esporte: uma introdução. Ijuí: Editora Unijuí.
- Dias, D. C. (2014). Entre velas, barcos e braçadas: Belém no reflexo das águas (do final do século XIX à década de 1920). In: Anais do I Seminário Nacional de Educação Física, Esporte, Lazer e Sociedade.
- DE FRANÇA PAZ, Edvan Vieira et al. Navegando nas evidências históricas do jiu-jitsu brasileiro: gftteam-igarassu, núcleo de guerreiros. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n. 3, p. 1755-1764, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4718>. Acesso em: 08 maio 2025.
- ESPN. USADA suspends Jon Jones; UFC star to return late October. 2018. Disponível em: https://www.espn.com/mma/story/_/id/24736497/usada-suspends-jon-jones-ufc-star-return-late-october. Acesso em: 08 maio 2025.
- NUNES, Alexandre Velly; RUBIO, Kátia. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 26, p. 667-678, 2012.
- RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. In: Congresso Paulistano de Educação Física Escolar. Caraguatatuba: CONPEFE, 2009.
- TATAME. Lesões no MMA: estudo aponta principais causas e consequências nos atletas. 2023. Disponível em: <https://tatame.com.br/lesoes-mma-desenvolvem-estudo-aponta-razoes-confira>. Acesso em: 08 maio 2025.
- BRASIL ESCOLA. Esportes paralímpicos: quais são, origem. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/esportes-paralimpicos.htm>. Acesso em: 09 maio 2025.
- DIAS, Daniel de Faria. Biografia oficial. Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: <https://cpb.org.br/atletas/daniel-de-farias-dias/>. Acesso em: 09 maio 2025.
- EXAME. Como a 2ª Guerra deu origem às Paralimpíadas. Exame, 21 ago. 2016. Disponível em: <https://exame.com/colunistas/opportunidades-disfarcadas/como-a-2-guerra-deu-origem-as-paralimpiadas/>. Acesso em: 09 maio 2025.
- GUILHERMINA, Terezinha Aparecida. Perfil da atleta. Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: <https://cpb.org.br/atletas/terezinha-aparecida-guilhermina/>. Acesso em: 09 maio 2025.
- GUTTMANN, Ludwig. O pai do movimento paralímpico. El País, 24 ago. 2021. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/esportes/jogos-olimpicos/2021-08-24/sir-ludwig-guttman-o-pai-do-movimento-paralimpico.html>. Acesso em: 09 maio 2025.
- ALVES, Flávio Soares; CARVALHO, Yara Maria de. Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível. Movimento, Porto Alegre, v. 16, n. 4, p. 229–244, out./dez. 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- BRASIL. Ministério do Esporte. Programa Vida Saudável: Diretrizes e Edital 2023. Brasília: Ministério do Esporte, 2023.
- FERREIRA, Vanessa A.; MAGALHÃES, Rosana. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1674-1681, jul. 2007.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. Corporeidade e formação do profissional na área da saúde. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 27, n. 3, p. 93-102, 2006.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, p. 2-13, 2001.

MEIRELLES, Claudia de Mello; SOARES, Eliane de Abreu; RIQUE, Ana Beatriz Ribeiro. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 8, n. 6, p. 244-253, nov./dez. 2002.