

QUESTÃO 38

Os próximos jogos olímpicos, a serem realizados em Londres, em 2012, marcarão o centenário da famosa Ode ao Esporte, de Pierre de Coubertin, que valoriza a ética e a estética da vivência esportiva. São nove proposições que, se articuladas, poderiam promover o maior espetáculo esportivo do planeta: 1. Essência da vida; 2. Beleza; 3. Justiça; 4. Ousadia; 5. Honra; 6. Alegria; 7. Fecundidade; 8. Progresso; 9. Paz. Essas proposições direcionaram o espírito olímpico a partir das concepções positivistas daquele contexto histórico.

COUBERTIN, P. The philosophical foundation of modern olympism [Les assesses philosophiques de l' Olympisme moderne], in: Le Sport Suisse. Vol. 31, 1935. In: MULLER, N. (ed.) Olympism, **selected writings, Pierre de Coubertin 1863 – 1937**. Lausanne: International Olympic Committee.

Como integrante de uma equipe esportiva, cabe ao profissional de educação física trabalhar conteúdos atitudinais relativos aos aspectos éticos e estéticos do espírito olímpico. Tomando como referência essas ideias, redija um texto dissertativo que contemple os tópicos apresentados a seguir, no contexto socioesportivo.

- a) Origem dos jogos e atualização do conceito de espírito olímpico feito por Coubertin. (valor: 5,0 pontos)
- b) Tradição da “Ode” de Coubertin e o esporte contemporâneo. (valor: 5,0 pontos)

Padrão de Resposta:

Parte (a):

O estudante deverá abordar a atualização conceitual feita por Coubertin que traduziu um valor religioso em valor esportivo em busca de uma cultura de paz.

Parte (b):

O estudante deverá abordar a atualização conceitual de Coubertin, tomando como referência o desenvolvimento das ciências do esporte sem causar atos ilícitos (atitudes anti-éticas e atitudes antidesportivas) preservando a Ode de Coubertin.

QUESTÃO 39

Suponha que um grupo de pessoas idosas busque programas de atividades físicas para melhorar sua qualidade de vida e seu bem-estar. Elas aderem ao Projeto Vida Saudável e são submetidos a um processo de avaliação, para posterior prescrição dos exercícios.

Na qualidade de profissional responsável pelas atividades do Projeto, redija um texto dissertativo acerca da metodologia que você adotaria para a prescrição dos exercícios, descrevendo os seguintes aspectos:

- a) um procedimento de avaliação funcional; (valor: 5,0 pontos)
- b) um procedimento de prescrição de exercício físico. (valor: 5,0 pontos)

Padrão de Resposta:

Parte (a)

O estudante deverá explicitar um procedimento de avaliação funcional adequado à clientela. Pode ser avaliação da força indireta de membros inferiores (sentar e levantar da cadeira), agilidade, de deslocamento (Time Up Go), de flexibilidade (Banco de Wells), capacidade cárdio vascular (marcha estacionária – 2 minutos).

Parte (b)

O estudante deverá elaborar um procedimento de prescrição adequado à clientela.

QUESTÃO 40

Relatos de dores na coluna lombar têm sido cada vez mais frequentes entre praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares. Segundo estudos da Universidade de West Virginia, nos Estados Unidos da América, e do Instituto de Ciências Biomédicas, da Universidade de São Paulo, realizar exercícios físicos pelo menos duas vezes por semana contribui para amenizar dores na região lombar.

Considerando as ideias expressas acima, redija um texto dissertativo que contemple os seguintes aspectos:

- a) as possíveis causas de dores nas costas; (valor: 5,0 pontos)
- b) os cuidados que devem ser tomados em relação à prescrição de exercícios físicos para pessoas que apresentem queixa de dor lombar. (valor: 5,0 pontos)

Padrão de Resposta

Parte (a)

As causas de dores nas costas são múltiplas, dentre elas a má postura, o desgaste nas articulações e hérnias de disco são as mais relatadas. Também podem fazer parte dessas causas problemas congênitos e ósteo-articulares.

Parte (b)

O estudante deverá atender a pelo menos três das indicações abaixo:

- A prescrição de exercícios físicos deve sempre levar em consideração uma avaliação criteriosa do aluno, no sentido de identificar problemas pré-existentes que possam vir a ser potencializados pela prática de exercícios físicos contra indicados.
- Atividades aeróbicas como caminhada e corrida também são importantes porque atuam no controle do peso pois a obesidade é inimiga da coluna.
- Um dos principais objetivos deve ser também trabalhar o abdômen, pois quando sua musculatura está flácida, todo o esforço para sustentar as costas recai sobre a coluna lombar.
- Esportes aquáticos são recomendáveis, porque sob a água o impacto é reduzido diminuindo a probabilidade de uma complicação.

- De uma maneira geral os exercícios mais indicados são os que aumentam a força, a elasticidade e a resistência dos músculos ao redor da coluna, permitindo que ela suporte as cargas do dia a dia.