

EDUCAÇÃO FÍSICA

GABARITO DAS QUESTÕES DE MÚLTIPLA ESCOLHA

GABARITO

- 9 B
- 10 E
- 11 D
- 12 A
- 13 A
- 14 E
- 15 D
- 16 C
- 17 B
- 18 C
- 19 D
- 20 A
- 21 E
- 22 C
- 23 B
- 24 E
- 25 C
- 26 A
- 27 D
- 28 D
- 29 C
- 30 E
- 31 A
- 32 D
- 33 C
- 34 B
- 35 B

QUESTÃO DISCURSIVA

Padrão de resposta

- a) O estudante deve considerar as seguintes capacidades físicas relacionadas à saúde:
1. resistência cardiorrespiratória; 2. força muscular; 3. resistência muscular; 4. flexibilidade; 5. nível adequado de gordura corporal; 6. aptidão neuromotora.
- b) O estudante deve explicar o papel dos seis componentes na redução dos riscos de quedas em idosos.
- c) Além de contribuir para a redução de quedas, as atividades físicas proporcionam aumento do contato social, diminuição e controle dos riscos de doenças crônicas, melhora da saúde física e mental e da *performance* funcional, assegurando independência física por mais tempo.