



**H10 – Reconhecer a necessidade de transformação de
hábitos corporais em função das necessidades cinestésicas.**

01. H10 (Enem 2019) No Brasil, a disseminação de uma expectativa de corpo com base na estética da magreza é bastante grande e apresenta uma enorme repercussão, especialmente, se considerada do ponto de vista da realização pessoal. Em pesquisa feita na cidade de São Paulo, aparecem os percentuais de entre as mulheres pesquisadas que se dizem preocupadas com seu peso corporal, sendo que se sentem insatisfeitas com “seu próprio corpo”.

SILVA, A. M. Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas: Autores Associados; Florianópolis: UFSC, 2001

A preocupação excessiva com o “peso” corporal pode dessa releitura reside na provocar o desenvolvimento de distúrbios associados diretamente à imagem do corpo, tais como

- a) anorexia e bulimia.
- b) ortorexia e vigorexia.
- c) ansiedade e depressão.
- d) sobrepeso e fobia social.
- e) sedentarismo e obesidade.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**

Conteúdo: Interpretação de textos: Textos científicos.
Gramática: Vocabulário

02. H10 (Enem 2019) Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar

A educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio homem mediante suas atitudes frente às exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas etc. Dessa forma, parece evidente que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, torna-se necessário adquiri-lo e construí-lo de forma individualizada constantemente ao longo de toda a vida, apontando para o fato de que saúde é educável e, portanto, deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas sobretudo em um contexto didático-pedagógico.

GUEDES, D. P. Motriz, n. 1, 1999.

A educação para a saúde pressupõe a adoção de comportamentos com base na interação de fatores relacionados à

- a) a adesão a programas de lazer.
- b) opção por dietas balanceadas.
- c) constituição de hábitos saudáveis.
- d) evasão de ambientes estressores.
- e) realização de atividades físicas regulares.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**

Conteúdo: Interpretação de textos: Textos científicos.

03. H10 (Enem 2018) TEXTO I



Disponível em <http://revistaiqb.usac.edu.gt>. Acesso em: 25 abr. 2018 (adaptado).

TEXTO II

Imaginemos um cidadão, residente na periferia de um grande centro urbano, que diariamente acorda às 5h para trabalhar, enfrenta em média 2 horas de transporte público, em geral lotado, para chegar às 8h ao trabalho. Termina o expediente às 17h e chega em casa às 19h para, aí sim, cuidar dos afazeres domésticos, dos filhos etc. Como dizer a essa pessoa que ela deve praticar exercícios, pois é importante para sua saúde? Como ela irá entender a mensagem da importância do exercício físico? A probabilidade de essa pessoa praticar exercícios regularmente é significativamente menor que a de pessoas da classe média/alta que vivem outra realidade. Nesse caso, a abordagem individual do problema tende a fazer com que a pessoa se sinta impotente em não conseguir praticar exercícios e, consequentemente, culpada pelo fato de ser ou estar sedentária.

FERREIRA, M. S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. RBCE, n. 2, jan. 2001 (adaptado).

O segundo texto, que propõe uma reflexão sobre o primeiro acerca do impacto de mudanças no estilo de vida na saúde, apresenta uma visão

- a) medicalizada, que relaciona a prática de exercícios físicos por qualquer indivíduo à promoção da saúde.
- b) ampliada, que considera aspectos sociais intervenientes na prática de exercícios no cotidiano.
- c) crítica, que associa a interferência das tarefas da casa ao sedentarismo do indivíduo.
- d) focalizada, que atribui ao indivíduo a responsabilidade pela prevenção de doenças.
- e) geracional, que preconiza a representação do culto à jovialidade.



04. H10 (Enem 2017) Apesar de muitas crianças e adolescentes terem a Barbie como um exemplo de beleza, um infográfico feito pelo site Rehabs, com comprovou que, caso uma mulher tivesse as medidas da boneca de plástico, ela nem estaria viva.

Não é exatamente uma novidade que as proporções da boneca mais famosa do mundo são absurdas para o mundo real. Ativistas que lutam pela construção de uma autoimagem mais saudável, pesquisadores de distúrbios alimentares e pessoas que se preocupam com o impacto da indústria cultural na psique humana apontam, há anos, a influência de modelos como a Barbie na distorção do corpo feminino.

Pescoço

Com um pescoço duas vezes mais longo e 15 centímetros mais fino do que o da uma mulher, a Barbie seria incapaz de manter sua cabeça levantada.

Cintura

Com uma cintura de 40 centímetros (menor do que a sua cabeça), a Barbie da vida real só teria espaço em seu corpo para acomodar metade de um rim e alguns centímetros de intestino.

Quadril

O índice que mede a relação entre a cintura e o quadril da Barbie é de 0,56 o que significa que a medida da sua cintura representa 56% da circunferência de seu quadril. Esse mesmo índice, em uma mulher americana média, é de 0,8.

Disponível em: <http://oglobo.globo.com>. Acesso em: 2 de maio 2015.

Ao abordar as possíveis influências da indústria de brinquedos sobre a representação do corpo feminino, o texto analisa a

- a) noção de beleza globalizada veiculada pela indústria cultural.
- b) influência da mídia para a adoção de um estilo de vida salutar pelas mulheres.
- c) relação entre a alimentação saudável e o padrão de corpo instituído pela boneca.
- d) proporcionalidade entre a representação do corpo da boneca e a do corpo humano.
- e) influência mercadológica na construção de uma autoimagem positiva do corpo feminino.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto: Textos jornalísticos.

05. H10 (Enem 2016) Entrevista com Terezinha Guilhermina

Terezinha Guilhermina é uma das atletas mais premiadas da história paraolímpica do Brasil e um dos principais nomes do atletismo mundial. Está no Guinness Book de 2013/2014 como a "cega" mais rápida do mundo.

Observatório: Quais os desafios você teve que superar para se consagrar como atleta profissional?

Terezinha Guilhermina: Considero a ausência de recursos financeiros, nos três primeiros anos da minha carreira, como meu principal desafio. A falta de um atleta-guia, para me

auxiliar nos treinamentos, me obrigava a treinar sozinha e, por não enxergar bem, acabava sofrendo alguns acidentes como trombadas e quedas.

Observatório: Como está a preparação para os Jogos Paraolímpicos de 2016?

Terezinha Guilhermina: Estou trabalhando intensamente, com vistas a chegar lá bem melhor do que estive em Londres. E, por isso, posso me dedicar a treinos diários, trabalhos preventivos de lesões e acompanhamento psicológico e nutricional da melhor qualidade.

Revista do Observatório Brasil de Igualdade de Gênero, n. 6, dez. 2014 (adaptado).

O texto permite relacionar uma prática corporal com uma visão ampliada de saúde. O fator que possibilita identificar essa perspectiva é o(a)

- a) aspecto nutricional.
- b) condição financeira.
- c) prevenção de lesões.
- d) treinamento esportivo.
- e) acompanhamento psicológico.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto: Textos jornalísticos.

06. H10 (Enem 2015) Obesidade causa doença

A obesidade tornou-se uma epidemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde, ligada à Organização das Nações Unidas. O problema vem atingindo um número cada vez maior de pessoas em todo o mundo, e entre as principais causas desse crescimento estão o modo de vida sedentário e a má alimentação.

Segundo um médico especialista em cirurgia de redução de estômago, a taxa de mortalidade entre homens obesos de 25 a 40 anos é 12 vezes maior quando comparada à taxa de mortalidade entre indivíduos de peso normal. O excesso de peso e de gordura no corpo desencadeia e piora problemas de saúde que poderiam ser evitados. Em alguns casos, a boa notícia é que a perda de peso leva à cura, como no caso da asma, mas em outros, como o infarto, não há solução.

FERREIRA, T. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com>. Acesso em: 2 ago. 2012 (adaptado).

O texto apresenta uma reflexão sobre saúde e aponta o excesso de peso e de gordura corporal dos indivíduos como um problema, relacionando-o ao

- a) padrão estético, pois o modelo de beleza dominante na sociedade requer corpos magros.
- b) equilíbrio psíquico da população, pois esse quadro interfere na autoestima das pessoas.
- c) quadro clínico da população, pois a obesidade é um fator de risco para o surgimento de diversas doenças crônicas.
- d) preconceito contra a pessoa obesa, pois ela sofre discriminação em diversos espaços sociais.
- e) desempenho na realização das atividades cotidianas, pois a obesidade interfere na performance.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto: Textos jornalísticos.

07. H10 (Enem 2014) Uso de suplementos alimentares por adolescentes

Evidências médicas sugerem que a suplementação alimentar pode ser benéfica para um pequeno grupo de pessoas, aí incluídos atletas competitivos, cuja dieta não seja balanceada. Tem-se observado que adolescentes envolvidos em atividade física ou atlética estão usando cada vez mais tais suplementos. A prevalência desse uso varia entre os tipos de esportes, aspectos culturais, faixas etárias (mais comum em adolescentes) e sexo (maior prevalência em homens). Poucos estudos se referem à frequência, tipo e quantidade de suplementos usados, mas parece ser comum que as doses recomendadas sejam excedidas.

A mídia é um dos importantes estímulos ao uso de suplementos alimentares ao veicular, por exemplo, o mito do corpo ideal. Em 2001, a indústria de suplementos alimentares investiu globalmente US\$ 46 bilhões em propaganda, como meio de persuadir potenciais consumidores a adquirir seus produtos. Na adolescência, período de autoafirmação, muitos deles não medem esforços para atingir tal objetivo.

ALVES, C.; LIMA, R. J. *Pediatr.* v. 85, n. 4, 2009 (fragmento).

Sobre a associação entre a prática de atividades físicas e o uso de suplementos alimentares, o texto informa que a ingestão desses suplementos

- a) é indispensável para as pessoas que fazem atividades físicas regularmente.
- b) é estimulada pela indústria voltada para adolescentes que buscam um corpo ideal.
- c) é indicada para atividades físicas como a musculação com fins de promoção da saúde.
- d) direciona-se para adolescentes com distúrbios metabólicos e que praticam atividades físicas.
- e) melhora a saúde do indivíduo que não tem uma dieta balanceada e nem pratica atividades físicas.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto: Textos científicos.

08. H10 (Enem 2013) Adolescentes: mais altos, gordos e preguiçosos

A oferta de produtos industrializados e a falta de tempo têm sua parcela de responsabilidade no aumento da silhueta dos jovens. "Os nossos hábitos alimentares, de modo geral, mudaram muito", observa Vivian Ellinger, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), no Rio de Janeiro. Pesquisas mostram que, aqui no Brasil, estamos exagerando no sal e no açúcar, além de tomar pouco leite e comer menos frutas e feijão.

Outro pecado, velho conhecido de quem exhibe excesso de gordura por causa da gula, surge como marca da nova geração: a preguiça. "Cem por cento das meninas que participam do Programa não praticavam nenhum esporte", revela a psicóloga Cristina Freire, que monitora o desenvolvimento emocional das voluntárias.

Você provavelmente já sabe quais são as consequências de uma rotina sedentária e cheia de gordura. "E não é novidade que os obesos têm uma sobrevida menor", acredita Claudia Cozer, endocrinologista da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Mas, se há cinco anos os estudos projetavam um futuro sombrio para os jovens, no cenário atual as doenças que viriam na velhice já são parte da rotina deles. "Os adolescentes já estão sofrendo com hipertensão e diabetes", exemplifica Claudia.

DESIGUALDO, P. *Revista Saúde*. Disponível em: <http://saude.abril.com.br>. Acesso em: 28 jul. 2012 (adaptado).

Sobre a relação entre os hábitos da população adolescente e as suas condições de saúde, as informações apresentadas no texto indicam que

- a) a falta de atividade física somada a uma alimentação nutricionalmente desequilibrada constituem fatores relacionados ao aparecimento de doenças crônicas entre os adolescentes.
- b) a diminuição do consumo de alimentos fontes de carboidratos combinada com um maior consumo de alimentos ricos em proteínas contribuíram para o aumento da obesidade entre os adolescentes.
- c) a maior participação dos alimentos industrializados e gordurosos na dieta da população adolescente tem tornado escasso o consumo de sais e açúcares, o que prejudica o equilíbrio metabólico.
- d) a ocorrência de casos de hipertensão e diabetes entre os adolescentes advém das condições de alimentação, enquanto que na população adulta os fatores hereditários são preponderantes.
- e) a prática regular de atividade física é um importante fator de controle da diabetes entre a população adolescente, por provocar um constante aumento da pressão arterial sistólica.

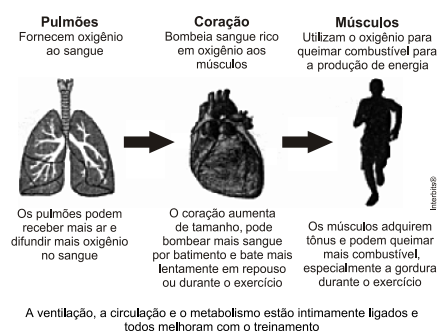
Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto: Textos científicos.

09. H10 (Enem 2012)

Efeitos do exercício físico



NIEMAN, D. *Exercício e saúde*, São Paulo: Manole, 1999 (adaptado).



A partir dos efeitos fisiológicos do exercício físico no organismo, apresentados na figura, são adaptações benéficas à saúde de um indivíduo:

- a) Diminuição da frequência cardíaca em repouso e aumento da oxigenação do sangue.
- b) Diminuição da oxigenação do sangue e aumento da frequência cardíaca em repouso.
- c) Diminuição da frequência cardíaca em repouso e aumento da gordura corporal.
- d) Diminuição do tônus muscular e aumento do percentual de gordura corporal.
- e) Diminuição da gordura corporal e aumento da frequência cardíaca em repouso.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto: Textos científicos.

TEXTO PARA A PRÓXIMA QUESTÃO:



Disponível em: <http://www.wordinfo.info>. Acesso em: 27 abr. 2010.

10. H10 (Enem 2011) O homem evoluiu. Independentemente de teoria, essa evolução ocorreu de várias formas. No que concerne à evolução digital, o homem percorreu longo trajeto da pedra lascada ao mundo virtual. Tal fato culminou em um problema físico habitual, ilustrado na imagem, que propicia uma piora na qualidade de vida do usuário, uma vez que

- a) a evolução ocorreu e com ela evoluíram as dores de cabeça, o estresse e a falta de atenção à família.
- b) a vida sem o computador tornou-se quase inviável, mas se tem diminuído problemas de visão cansada.
- c) a utilização demasiada do computador tem proporcionado o surgimento de cientistas que apresentam lesão por esforço repetitivo.
- d) o homem criou o computador, que evoluiu, e hoje opera várias ações antes feitas pelas pessoas, tornando-as sedentárias ou obesas.
- e) o uso contínuo do computador de forma inadequada tem ocasionado má postura corporal.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto: Charges e quadrinhos.

11. H10 (Enem 2011) Na modernidade, o corpo foi descoberto, despido e modelado pelos exercícios físicos da moda. Novos espaços e práticas esportivas e de ginástica passaram a convocar as pessoas a modelarem seus corpos. Multiplicaram-se as academias de ginástica, as salas de musculação e o número de pessoas correndo pelas ruas.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. Caderno do professor: educação física. São Paulo, 2008.

Diante do exposto, é possível perceber que houve um aumento da procura por

- a) exercícios físicos aquáticos (natação/hidroginástica), que são exercícios de baixo impacto, evitando o atrito (não prejudicando as articulações), e que previnem o envelhecimento precoce e melhoram a qualidade de vida.
- b) mecanismos que permitem combinar alimentação e exercício físico, que permitem a aquisição e manutenção de níveis adequados de saúde, sem a preocupação com padrões de beleza instituídos socialmente.
- c) programas saudáveis de emagrecimento, que evitam os prejuízos causados na regulação metabólica, função imunológica, integridade óssea e manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento.
- d) exercícios de relaxamento, reeducação postural e alongamentos, que permitem um melhor funcionamento do organismo como um todo, bem como uma dieta alimentar e hábitos saudáveis com base em produtos naturais.
- e) dietas que preconizam a ingestão excessiva ou restrita de um ou mais macronutrientes (carboidratos, gorduras ou proteínas), bem como exercícios que permitem um aumento de massa muscular e/ou modelar o corpo.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto: Textos técnicos..

12. H10 (Enem 2010)



Disponível em: <http://algarvelunistico.com/wp-content/uploads/2009/04/ptm-ginastica-rtmica-01.jpg>. Acesso em: 01 set. 2010.

O desenvolvimento das capacidades físicas (qualidades motoras passíveis de treinamento) ajuda na tomada de decisões em relação a melhor execução do movimento. A capacidade física predominante no movimento representado na imagem é



- a) a velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em movimentação de intensidade máxima.
- b) a resistência, que admite a realização de movimentos durante considerável período de tempo, sem perda da qualidade da execução.
- c) a flexibilidade, que permite a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesões.
- d) a agilidade, que possibilita a execução de movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção.
- e) o equilíbrio, que permite a realização dos mais variados movimentos, com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto.

13. H10 (Enem 2009) Saúde, no modelo atual de qualidade de vida, é o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, trabalho, transporte, lazer, serviços médicos e acesso à atividade física regular. Quanto ao acesso à atividade física, um dos elementos essenciais é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo – incluindo músculos, esqueleto, coração, enfim, todas as partes –, de forma eficiente em suas atividades cotidianas; logo, quando se avalia a saúde de uma pessoa, a aptidão física deve ser levada em conta.

A partir desse contexto, considera-se que uma pessoa tem boa aptidão física quando

- a) apresenta uma postura regular.
- b) pode se exercitar por períodos curtos de tempo.
- c) pode desenvolver as atividades físicas do dia-a-dia, independentemente de sua idade.
- d) pode executar suas atividades do dia a dia com vigor, atenção e uma fadiga de moderada a intensa.
- e) pode exercer atividades físicas no final do dia, mas suas reservas de energia são insuficientes para atividades intelectuais.

Resumo da questão:

Questão de **PORTUGUÊS**.

Assunto: Interpretação de Texto.

Gabarito

1. A	2. C	3. B	4. D	5. B	6. C
7. B	8. A	9. A	10. E	11. E	12. C
13. C					

