

Cursos Científico Humanísticos de Ciências e Tecnologias

Questão de Aula

Ano: 11º	Disciplina: Educação Física	Avaliação: ____ valores.
Turma: G	Data: ____/____/____	Encarregado de Educação:
Professor:		_____
Nome:		Nº: ____

Esta questão-aula é constituída por **três grupos**: um grupo de verdadeiro e falso com 16 afirmações, um grupo de escolha múltipla com 8 questões e um grupo de desenvolvimento de 2 questões. Está cotada para **200 pontos** (20 valores).

Deves responder de forma clara e objetiva ao que lhe é solicitado.

Tem a **duração** de **30 minutos**. Sem tolerância.

GRUPO I (80 PONTOS)

1) Classifica como verdadeiro (V) ou falso (F) cada uma das seguintes afirmações:

- O uso de qualquer substância exógena, proibida pela regulamentação desportiva para melhorar a performance, é considerado doping.
- Os narcóticos não atuam sobre o sistema nervoso central diminuindo a sensação de dor.
- Os estimulantes têm um efeito direto sobre o sistema nervoso central.
- Os diuréticos, são substâncias administradas por via injetável ou oral e são usados pelos atletas para aumentar a massa muscular e a força.
- Arritmias cardíacas, dependência física e psíquica são efeitos secundários dos estimulantes.
- Um atleta não será punido se utilizar substâncias exógenas e estas não melhorarem o seu rendimento desportivo.
- Nem todas as substâncias dopantes têm efeitos negativos, na saúde e bem-estar dos atletas.
- Mesmo que o objetivo seja o tratamento, o abuso de medicamentos prejudica a saúde.
- O uso de substâncias exógenas para melhorar o desempenho interfere nos resultados, ameaça a natureza individual e impede a conquista da excelência.

- j) A utilização do doping, tem repercussões no aparecimento e desenvolvimento de lesões desportivas.
- k) No momento em que é diagnosticada uma fratura óssea, o indivíduo deve aplicar uma compressa quente.
- l) Indivíduos com a condição física debilitada, são os únicos predispostos a terem lesões desportivas.
- m) As fraturas ósseas e as entorses são frequentes em modalidades que envolvem o contacto físico.
- n) As lesões microtraumáticas são típicas das modalidades que envolvem contacto físico.
- o) As lesões macrotraumáticas são originadas por um agente agressor de alta energia.
- p) A medida *RICE*, visa o não agravamento da lesão.

GRUPO II (80 PONTOS)

Nas respostas aos itens de escolha múltipla, seleciona a alínea correta.

1) Lesão desportiva implica:

- a) a redução total ou parcial das atividades desportivas.
- b) o desconforto no momento de realizar atividade física.
- c) a necessidade de orientação médica ou tratamento.
- d) As alíneas a) e c) estão corretas.

2) Entorses, fraturas ósseas, luxações articulares e roturas musculares são lesões de natureza:

- a) macrotraumática.
- b) microtraumática ou sobrecarga.
- c) biomecânica.
- d) Nenhuma das anteriores.

3) As lesões típicas das modalidades de alto impacto como corrida, dança aeróbica e ténis são lesões:

- a) macrotraumáticas.
- b) microtraumáticas ou sobrecarga.
- c) biomecânicas.
- d) Nenhuma das anteriores.

- 4) Condições atmosféricas, equipamento, plano de treino e local de treino são fatores de risco:**
- a) extrínsecos.
 - b) intrínsecos.
 - c) relacionados com a atividade específica.
 - d) Nenhuma das anteriores.
- 5) Como tentativa de aumentar a excreção urinária e assim eliminar mais rapidamente eventuais substâncias dopantes, os atletas utilizam:**
- a) hormonas peptídicas.
 - b) estimulantes.
 - c) narcóticos.
 - d) diuréticos.
- 6) A prática desportiva:**
- a) é determinante para a promoção do bem-estar físico, psíquico e social, mas não tem qualquer intervenção na prevenção do aparecimento de doenças.
 - b) engloba fatores de risco somente ao nível intrínseco e relacionados com as condições atmosféricas.
 - c) é um fator muito importante para a promoção do bem-estar físico, psíquico e social, estando o risco de lesões sempre presente.
 - d) em conjunto com uma alimentação saudável e equilibrada, torna impossível o aparecimento de qualquer lesão desportiva.
- 7) Para reduzir rapidamente o peso corporal, em desportos em que há categorias por pesos, são usados:**
- a) diuréticos.
 - b) narcóticos.
 - c) beta-bloqueantes.
 - d) esteroides anabolizantes.

8) As substâncias usadas para diminuir a ansiedade (da competição), para controlar ou baixar o ritmo cardíaco e diminuir o tremor são:

- a) beta-bloqueantes.
- b) diuréticos.
- c) esteroides anabolizantes.
- d) Nenhuma das opções anteriores.

GRUPO III (40 PONTOS)

1. Enumera dois critérios para que uma substância integre a lista de substâncias proibidas. (10 Pontos)

2. Descreve as quatro etapas do *RICE* e explica a importância da aplicação deste método. (30 Pontos)

Bom trabalho!

Os Professores,

Miguel Seabra
José Carlos Monteiro