



UA Ig

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

**PROVA DE INGRESSO PARA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE PARA FREQUÊNCIA DO ENSINO
SUPERIOR DOS MAIORES DE 23 ANOS**

Escola Superior de Educação e Comunicação

2025 /2026

Componente específica de Educação Física para o ingresso na Licenciatura em Desporto

A Prova da Componente específica de Educação Física para o ingresso na Licenciatura em Desporto é constituída por duas partes: Escrita de Educação Física e Desporto - 10 valores (100 pontos) e Prática de Natação - 10 valores (100 pontos).

Prova Escrita

Duração da Prova: 1 hora e 30 minutos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro ou decimal.

As respostas ilegíveis são classificadas com zero pontos.

Em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, será considerado como um item errado.

É classificada com zero pontos qualquer resposta incorreta.

Nos itens que envolvam a produção de um texto, a classificação das respostas tem em conta a organização dos conteúdos e a utilização de linguagem tecnicamente adequada.

Leia com atenção as questões colocadas e, de seguida, responda conforme as indicações dadas.

Grupo I - Aptidão Física e Saúde. ----- 30 pontos

1. Estabelece a relação entre consumo máximo de oxigénio e a aptidão aeróbia. **(10 pontos)**
2. Pode a frequência cardíaca ser utilizada como um indicador de carga externa e como parâmetro de condição física? Justifica a tua resposta e indica dois tipos de abordagens geralmente usados. **(10 pontos)**

3. Manter hábitos de vida saudáveis e um programa de exercício físico regular, é de extrema importância para o ser humano. Neste sentido explica:
 - a. Qual a relação que existe entre a aptidão física e a saúde? **(4 pontos)**
 - b. Quais são os principais componentes da aptidão física e como podem estes influenciar o desempenho físico e a saúde? **(6 pontos)**.

Grupo II – Componentes da Aptidão física. ----- 30 pontos

1. A força muscular relaciona-se com a aptidão neuromuscular.
 - a. Define o conceito de força muscular e indica como podemos treinar a força? **(8 pontos)**
 - b. Indica quais os tipos de manifestação da força conhecidos? **(3 pontos)**
 - c. Indica 3 fatores que condicionam a força muscular? **(3 pontos)**.
2. Indica quais são os principais fatores que podem influenciar o desenvolvimento da velocidade e explica qual a influência que estes podem ter no desempenho desportivo. **(6 pontos)**
3. As capacidades coordenativas são divididas em dois tipos principais: básicas e fundamentais. Ambas são essenciais para um desempenho motor eficiente.
 - a. Explica como se relacionam e afetam o desempenho desportivo **(6 pontos)**
 - b. Dá dois exemplos de cada uma delas **(4 pontos)**

Grupo III - Desporto como fenómeno social. ----- 40 pontos

1. Num mundo em constante evolução tecnológica, as novas ferramentas digitais têm vindo a transformar a forma como as pessoas praticam atividade física. Aplicações móveis, *smartwatches* e pulseiras para controlo e monitorização do treino são cada vez mais utilizados. No entanto, apesar das suas vantagens, estas tecnologias apresentam desafios, nomeadamente, no que diz respeito à sua precisão e à dependência que podem criar nos utilizadores. De que forma as novas tecnologias podem influenciar a prática da atividade física e quais os desafios associados à sua utilização na promoção da saúde? **(20 pontos)**
2. A ética, enquanto sistema de valores, desempenha um papel crucial na formação do carácter e na orientação dos comportamentos humanos. No contexto desportivo, a ética é fundamental para garantir que as atividades físicas e desportivas promovam valores positivos e contribuam para o desenvolvimento da sociedade.
 - a. Analise a importância da ética na prática desportiva, considerando as leis e regulamentos em vigor em Portugal e na Europa, e discuta como a ética pode influenciar tanto positivamente quanto negativamente o ambiente desportivo **(10 pontos)**.
 - b. Qual é a relação entre a ética e a prática desportiva e como é que as leis em Portugal e na Europa ajudam a promover comportamentos éticos no desporto? **(10 pontos)**.