

**PROVA DISCURSIVA - VESPERTINO****TEXTO 1****Olimpíada: assistir a esportes faz bem para a saúde física e mental**

Muitas vezes, as pessoas relacionam o ato de assistir a esportes apenas ao entretenimento. Porém, uma pesquisa pioneira realizada pela equipe da Faculdade de Ciências do Esporte da Universidade de Waseda, no Japão, revelou que esse hábito pode ser um poderoso aliado para o bem-estar físico e mental.

Os benefícios vão desde a ativação dos circuitos de recompensa do cérebro até a promoção de um senso de comunidade e pertencimento entre espectadores. Cientistas comprovaram que os esportes oferecem inúmeros benefícios e assistir regularmente a eles pode ser parte de uma solução acessível e agradável para quem procura melhorar o bem-estar geral.

Ou seja, os benefícios dos esportes não se limitam apenas às pessoas que os praticam. Vale lembrar que, mesmo com esses benefícios, é importante ter moderação. Até aquilo que é vantajoso para a saúde pode se tornar um problema se for feito em excesso e se tornar um vício.

Confira cinco benefícios que assistir a esportes trazem para a saúde física e mental, segundo Paula Melhado Gomes da Silva, professora de Educação Física do Colégio Marista Paranaense:

- *Melhoria do bem-estar psicológico:* assistir a esportes ativa os circuitos de recompensa do cérebro, gerando sensações de felicidade e prazer;
- *Aumento do sentimento de comunidade e pertencimento:* quando as pessoas assistem aos esportes, se sentem parte de um grupo. Isso ocorre especialmente quando se juntam a outros para torcer. Assim, surge um senso de conexão e pertencimento;
- *Benefícios para a saúde mental:* assistir a esportes de forma regular traz um bem-estar elevado e tem benefícios a longo prazo para a saúde mental;
- *Estruturas cerebrais fortalecidas:* pesquisas indicam que assistir a esportes pode induzir mudanças na estrutura do cérebro. Isso ocorre porque o hábito vai aumentar o volume de matéria cinzenta em regiões ligadas aos circuitos de recompensa;
- *Promoção da produtividade:* por conta das sensações de conexão e bem-estar, a pessoa também pode ficar mais produtiva no seu dia.

Retirado de: CARDOZO, Mayra. Olimpíada: assistir a esportes faz bem para a saúde física e mental. **Terra**. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/olimpiada-assistir-a-esportes-faz-bem-para-a-saude-fisica-e-mental,06054db5cf124a4f1170783e36debb7aaqvubig2.html> Acesso em: 03 ago., 2024.

**TEXTO 2****Especialistas apontam o esporte como aliado da saúde mental**

Que a atividade física faz bem à saúde todos já sabemos. Mas, para além dos benefícios ao funcionamento dos órgãos, articulações e processos desenvolvidos pelo organismo, o esporte está intimamente ligado à saúde mental.

Segundo especialistas, a prática de esporte ou exercícios físicos estimula a liberação de substâncias que auxiliam no bem-estar. Dados da Sociedade Brasileira de Psicologia mostram que bastam alguns minutos de exercícios físicos para o cérebro iniciar a liberação da endorfina, o chamado hormônio da felicidade, e outros neurotransmissores associados à saúde

mental. É o que explica o psicólogo Rodrigo Damasceno, psicólogo, presidente da Comissão de Psicologia do Esporte do Conselho Regional de Psicologia do Piauí e professor no ginásio Sarah Menezes.

“O profissional da psicologia trabalha potencializando as variáveis emocionais como prevenção e no controle da ansiedade e do estresse. E, ainda, no melhor gerenciamento das relações interpessoais. Um trabalho feito a médio e longo prazo, com periodização da preparação psicológica, de acordo com as metas estabelecidas ao longo de uma temporada”, pontua Rodrigo.

A atleta Sarah Menezes, judoca campeã olímpica em Londres 2012 e técnica da Seleção Brasileira Feminina de Judô, sabe bem os benefícios do esporte para a saúde mental. Questionada sobre a importância do esporte para a saúde mental, Sarah afirma categoricamente: “Superimportante! As pessoas se sentem mais aliviadas, leves e felizes. O corpo descansa e a alma também, a cabeça relaxa. Atividade física faz muito bem à saúde”, disse a judoca.

A prática de esportes ou exercícios físicos exerce, ainda, papel fundamental na prevenção de fatores que influenciam ou são consequências do desequilíbrio mental, como o uso de álcool e outras drogas.

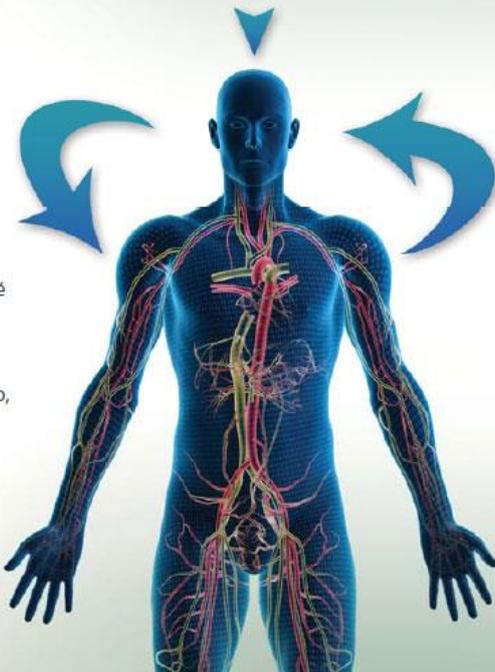
Retirado e adaptado de: BEZERRA, Antonio Luiz Moreira. Especialistas apontam o esporte como aliado da saúde mental. **Assembleia Legislativa do Estado do Piauí**. Disponível em: <https://www.al.pi.leg.br/tv/noticias-tv-1/especialistas-apontam-o-esporte-como-aliado-da-saude-mental> Acesso em: 03 ago., 2024.

### TEXTO 3

## A ação da endorfina

O nome se origina do radical endo (interno), sendo um análogo da morfina produzido pelo próprio organismo em resposta a determinados estímulos.

Esforços mais intensos são realizados com facilidade e prazer, que ajudam na sensação de bem estar proporcionada pelo treinamento físico. A conclusão de desafios e a superação de limites ajuda ainda no fator psicológico, aumentando a auto-estima.



Produzida pelo hipotálamo, é liberada tanto na circulação sanguínea como dentro do próprio sistema nervoso, onde atua no sistema límbico, que é a área do cérebro responsável pelo prazer.

Além dessas modificações sobre o sistema nervoso, ela age ainda nos sistemas músculo-esquelético, cardiovascular, respiratório e endócrino-metabólico, aumentando a capacidade física.

Disponível em: [https://1.bp.blogspot.com/-Dwie1f-ygoU/Ty7IBRMiGFI/AAAAAAAAAcU/OEdATVViujc/s1600/info\\_endorfina\\_corrida.jpg](https://1.bp.blogspot.com/-Dwie1f-ygoU/Ty7IBRMiGFI/AAAAAAAAAcU/OEdATVViujc/s1600/info_endorfina_corrida.jpg) Acesso em: 03 ago., 2024.

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita, empregando a norma culta da língua portuguesa, com extensão entre 15 e 25 linhas, sobre o tema “**Esportes como ferramenta para prevenção de transtornos mentais: caminhos e possibilidades**”. Elabore seu texto pautando-o em argumentos, redija-o de forma coesa e coerente com o tipo textual solicitado.

## **PADRÃO RESPOSTA DA PROVA DISCURSIVA - VESPERTINO**

### **PARTE I: FORMAIS**

#### **Domínio da norma culta da língua**

Especificação do critério: capacidade de emprego da variante formal e monitorada, seguindo os preceitos da gramática no que diz respeito a aspectos ortográficos, lexicais, sintáticos, semânticos e pragmáticos.

Espera-se que o candidato empregue a grafia culta da língua portuguesa – sem recorrer a abreviações – e desenvolva seu texto sem o emprego de gírias ou estruturas consideradas inadequadas pela norma culta.

#### **Pontuação, acentuação e ortografia**

Especificação do critério: capacidade de acentuar, pontuar e grafar as palavras conforme os preceitos da norma culta da língua portuguesa.

Espera-se que o candidato siga as normas de pontuação, ortografia (não abreviando e seguindo os princípios do sistema alfabético do português do Brasil), grafie e acentue as palavras conforme o acordo ortográfico de 2008 (2016).

#### **Concordância verbal e nominal**

Especificação do critério: capacidade de estabelecer relações entre os elementos de uma sentença, considerando aspectos como gênero e número.

Espera-se que o candidato siga os preceitos da norma culta, variando gênero e número para que estes concorram entre os nomes e verbos de uma sentença ou proposição. Necessário atentar-se ao emprego dos verbos *haver, ter e fazer* quando estes forem impessoais.

#### **Regência verbal e nominal**

Especificação do critério: capacidade de perceber as relações hierárquicas que se estabelecem entre elementos de uma sentença, considerando necessidade de complemento e a forma deste complemento.

Espera-se que o candidato siga as orientações da norma culta ao estabelecer relações entre palavras (nomes e verbos) que pedem complemento, considerando que este pode ou não ser precedido de artigo (o que pode refletir no emprego do uso do acento grave – crase). Necessário atentar-se ao fato de que há verbos que têm seu sentido alterado de acordo com a regência empregada, como acontece em *assistir* (que pode pedir complemento direto – *o médico assistiu o paciente* – ou indireto – *vamos assistir ao jogo*).

### **Colocação pronominal**

Especificação do critério: capacidade de empregar as regras de próclise, mesóclise e ênclise, conforme demanda a norma culta.

Espera-se que o candidato saiba diferenciar as distintas situações e demandas de colocação pronominal, respeitando as orientações de emprego do pronome oblíquo átono em relação ao verbo. Necessário atentar-se, pois nem sempre a ênclise é adequada, conforme consideram muitos candidatos.

### **Estrutura sintática de orações e períodos, elementos coesivos**

Especificação do critério: capacidade de estruturar sentenças de forma clara e objetiva, apresentando correção e fluidez.

Espera-se que o candidato consiga construir sentenças que respeitem uma ordem clara na relação entre seus elementos e na relação de sentenças entre si, de forma que haja articulação entre as frases, orações e períodos no texto.

## **PARTE II: TEXTUAIS**

### **Respeito à estrutura da tipologia textual solicitada**

Especificação do critério: capacidade de expor a respeito de um tema, indicando um posicionamento (tese) e apresentando argumentos que sustentem esse posicionamento.

Espera-se que o candidato se posicione (sem que, para isso, precise usar expressões como *eu acho que, na minha opinião, penso que, eu tenho experiência...*) a respeito da temática que está apresentando, que avance da simples exposição e apresente fatos, informações e recursos que fundamentem a posição defendida, além de defender essa posição por meio das escolhas lexicais e construções frasais.

### **Sequência lógica e de organização do pensamento (introdução, desenvolvimento e conclusão)**

Especificação do critério: capacidade de organizar o texto de modo fluido e que esteja organizado em, pelo menos, três partes (parágrafos).

Espera-se que o candidato inicialmente apresente o tema, contextualizando sua produção. Em seguida, desenvolva suas ideias de modo a posicionar-se e apresentar argumentos que avancem e retomem as informações necessárias sobre o tema. E, por fim, faça um fechamento do texto que conclua as discussões apresentadas, sem apresentar novos argumentos na parte de conclusão, cuja organização deve ser constituída por um movimento de retomada de objetivo e entrelaçamento final ao texto.

### **Uso adequado de conectivos e elementos anafóricos**

Especificação do critério: capacidade de articular as unidades do texto (sentenças, proposições e parágrafos) de forma consistente e coerente.

Espera-se que o candidato estabeleça relação entre as ideias apresentadas no texto, articulando-as, de modo que seu texto não fique truncado ou apresente apenas uma sequência de frases desconexas. É importante atentar-se ao sentido dos conectivos empregados, de forma que estes sejam coerentes (por exemplo: não iniciar conclusão com operadores como: *no entanto ou embora*, quando estes tiverem que introduzir um fechamento).

**Observância da estrutura sintático-semântica dos períodos**

Especificação do critério: capacidade de estruturar sentenças claras, objetivas e que empreguem adequadamente os termos essenciais, integrantes e acessórios.

Espera-se que o candidato formule sentenças que apresentem a correta ordenação dos elementos, apresentando unidades de ideia e articulando-as entre si quando necessário.

**Coerência e coesão**

Especificação do critério: capacidade de sequenciar e articular as ideias em linguagem clara e objetiva.

Espera-se que o candidato apresente ideias que sejam articuladas entre si – isso abrange tanto avanços quanto retomadas que sejam processuais – e que elabore um texto que apresente unidade à leitura, considerando-se a proposta apresentada.

**PARTE III: TÉCNICOS****Compreensão da proposta**

Especificação do critério: capacidade de compreender os benefícios da prática esportiva (sinalizada como expectadores no Texto 01) não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental.

Espera-se que o candidato indique que a prática de esportes promove a liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina, que são conhecidos por melhorar o humor e reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, é esperado que o candidato defenda que o exercício regular está associado à redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, o que promove uma resposta mais equilibrada ao estresse e à ansiedade. O candidato também pode indicar que atividades físicas aumentam a autoestima, elementos cruciais para a saúde mental positiva e uma rotina de exercícios pode refletir em menores taxas de incidência de transtornos mentais.

**Habilidade argumentativa (atualização, originalidade e relevância das informações)**

Especificação do critério: capacidade de argumentar em favor do ponto de vista adotado.

Espera-se que o candidato tenha conhecimento a respeito de pesquisas, séries, filmes, livros, músicas, peças de teatro e/ou outros artefatos culturais que toquem na temática abordada. É importante que haja explicitação de fontes para a defesa da tese adotada – não apenas o emprego da opinião do candidato, mas um posicionamento pautado em evidências.

**Progressão temática**

Especificação do critério: capacidade de avançar nas discussões apresentadas no texto de forma clara e consistente.

Espera-se que o candidato avance em sua exposição e argumentação, sem que fique continuamente girando sempre em torno do mesmo aspecto abordado. É importante atentar que o tema central precisa receber manutenção ao longo de todo o texto, mas outros aspectos relacionados ao eixo central precisam ser inseridos, ativados e desativados, ao longo de toda a tessitura textual. Há, ainda, a necessidade de que se tome cuidado para não ser repetida a mesma ideia ao longo do texto, com linguagem diferente, o que caracteriza uma construção circular.

**Conhecimento do tema (cobertura dos tópicos apresentados: domínio e interrelação entre os conceitos centrais do tema proposto)**

Especificação do critério: capacidade de desenvolver um posicionamento sobre o tema, articulando um tópico central a outros, secundários.

Espera-se que o candidato aborde como a prática de esportes contribui para a saúde mental, incluindo a redução de sintomas de ansiedade e depressão, e a promoção da autoestima e da resiliência. Além disso, deve discutir os mecanismos biológicos e psicológicos pelos quais o exercício físico influencia a saúde mental, como a liberação de neurotransmissores e a redução do estresse, examinando exemplos de programas e iniciativas esportivas voltadas para a prevenção de transtornos mentais e suas práticas bem-sucedidas. É esperado, ainda, que, por meio de evidências científicas, o candidato indique como a prática esportiva se relaciona diretamente com a prevenção e a gestão de transtornos mentais, explique a interdependência entre atividade física e fatores psicológicos que promovem a saúde mental e discuta como a participação em esportes pode impactar a vida cotidiana e a saúde mental a longo prazo, e como isso se conecta com estratégias de prevenção de transtornos mentais.

**Capacidade de análise e senso crítico em relação ao tema proposto**

Especificação do critério: capacidade de observar a temática sob o prisma criterioso e reflexivo dos efeitos da temática na sociedade.

Espera-se que o candidato se posicione a respeito da temática apresentada, não apenas expondo problemas, mas se posicionando em relação a eles e, possivelmente, indicando possibilidades de solução a esses problemas, considerando os direitos humanos e os avanços causados pela globalização e tecnologia.