

Cod.33: PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA ESCRITA OBJETIVA

MODELO: 1

CADERNO DE QUESTÕES

TURNO: MANHÃ

NÚMERO DE QUESTÕES: 50

Leia atentamente as instruções abaixo, e aguarde autorização para abertura deste caderno de questões.

1. Confira o seu CADERNO DE QUESTÕES nos primeiros 30 minutos de prova. Caso haja algum erro de impressão, ausência de questão, dentre outros, o mesmo poderá ser substituído apenas nesse intervalo de tempo.
2. Assine seu nome no espaço próprio do CARTÃO-RESPOSTA, utilizando caneta esferográfica, de preferência, de tinta preta. A não assinatura incide na DESCLASSIFICAÇÃO DO CANDIDATO.
3. No CARTÃO-RESPOSTA, marque no espaço próprio a opção correspondente à sua resposta. Se você assinalar mais de uma opção por questão ou deixar todos os campos em branco, sua prova objetiva será anulada. **PINTE A BOLINHA POR COMPLETO.**
4. Não dobre, não amasse nem manche o CARTÃO RESPOSTA. Ele **NÃO** poderá ser substituído.
5. Para cada uma das questões objetivas, são apresentadas 4 opções identificadas com as letras A, B, C e D. Você deve, portanto, assinalar apenas uma opção em cada questão. A marcação em mais de uma opção anula a questão, mesmo que uma das respostas esteja correta.
6. O tempo disponível para esta prova é de quatro horas.
7. Reserve os 30 minutos finais para marcar seu CARTÃO - RESPOSTA. Os rascunhos e as marcações assinaladas no CADERNO DE QUESTÕES não serão considerados na avaliação.
8. Quando terminar a prova, entregue ao fiscal este CADERNO DE QUESTÕES SEM FALTAR NENHUMA PÁGINA OU PARTE DELA, o CARTÃO-RESPOSTA, e assine a LISTA DE PRESENÇA. Caso o CADERNO DE QUESTÕES esteja rasgado ou incompleto, o candidato será eliminado.
9. Você somente poderá deixar o local de prova depois de decorrida 1 hora do início da aplicação das provas.
10. Você será excluído do exame caso:
 - a) Utilize, durante a realização da prova, máquinas e(ou) relógios de calcular, bem como rádios, gravadores, headphones, telefones celulares ou fontes de consulta de qualquer espécie.
 - b) Ausente-se da sala em que se realiza a prova levando consigo o CADERNO DE QUESTÕES, antes do prazo estabelecido, e (ou) o CARTÃO-RESPOSTA.
 - c) Deixe de assinalar corretamente o campo do CARTÃO-RESPOSTA.
 - d) Em caso de você ser um dos três últimos candidatos, deixe o local de prova sem acompanhar o fiscal à coordenação.



PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA DE CONHECIMENTOS GERAIS

- A diferença de desempenho escolar entre as escolas públicas mais pobres e mais ricas no Brasil aumentou desde 2005. É o que mostra a comparação do NSE (Nível Socioeconômico), índice que avalia o rendimento dos estudantes de nível socioeconômico mais baixo e mais alto na Prova Brasil, avaliação oficial do governo federal para medir o desempenho em Língua Portuguesa e Matemática a cada dois anos.
- 5 O NSE é calculado pelo Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira), com base em dados de escolaridade, ocupação e renda fornecidos para a avaliação. Em 2005, a diferença de desempenho na prova entre os 20% com nível socioeconômico mais baixo e os 20% de nível mais alto para o 5º ano em Língua Portuguesa foi de 20,34 pontos. Em
- 10 2013 foi de 42,7 pontos, um salto de 110%. A desigualdade também cresceu no 9º ano, mas em menor proporção. Em 2005, a diferença entre a média das escolas de nível socioeconômico mais baixo e mais alto para Português foi de 24,39 pontos. Em 2013, subiu para 27,77, um salto de 14%.
- 15 Apesar disso, tanto o nível mais baixo quanto o mais alto tiveram notas aquém do esperado. O movimento Todos pela Educação considera que, nos anos iniciais, os estudantes deveriam ter obtido, no mínimo, 200 pontos em Língua Portuguesa e 225 em Matemática – as notas ficaram entre 182 e 205 pontos. Nos finais, as notas mínimas deveriam ter sido 275 pontos em Português e 300 em Matemática, mas alcançaram 237 e 242, respectivamente.
- 20 A redução desta diferença precisará estar no topo das prioridades do Ministério da Educação, de Estados e municípios nos próximos anos. É o que prevê o novo PNE (Plano Nacional de Educação). Faltam, no entanto, estratégias concretas para isso. Desde que o ministro da Educação, Aloizio Mercadante, assumiu a pasta, em setembro, o MEC tem afirmado que vai alterar os programas que atendem unidades mais carentes.
- 25 Os dados da Prova Brasil ainda mostram que o aumento na diferença das notas ocorre principalmente pela dificuldade de as escolas com alunos mais pobres progredirem. No 5º ano, a nota de Português da faixa de NSE mais baixo praticamente não variou de 2005 a 2013. Já os alunos de NSE mais alto variaram 12%.

(Use o texto acima para responder as cinco próximas questões)

1. Com relação às ideias do texto, analise as afirmativas e marque a alternativa que indica a sequência CORRETA, de cima para baixo:

- A diferença de desempenho entre os alunos mais ricos e mais pobres dos 5º anos praticamente dobrou de 2005 para 2013.
- As escolas mais carentes apresentam pouca evolução nos resultados da prova.
- O movimento Todos pela Educação é responsável por medir o desempenho em Língua Portuguesa e Matemática.

- a) V - V - F b) F - V - V c) F - V - F d) V - F - F

2. Além de informar os dados da Prova Brasil, um dos objetivos do texto é:

- a) Estabelecer uma comparação entre escolas ricas e pobres.
- b) Criticar o modelo de avaliação do ensino de português e matemática vigente hoje no país.

c) Apontar para o perigo da alteração das políticas públicas no ensino brasileiro bem como a dificuldade de evolução de escolas que atendem públicos mais carentes.

d) Estabelecer uma comparação de performance entre as escolas públicas de diferentes realidades socioeconômicas.

3. Analise as afirmativas abaixo e assinale a opção CORRETA:

I. O trecho: “índice que avalia o rendimento dos estudantes de nível socioeconômico mais baixo e mais alto na Prova Brasil” (linhas 2, 3 e 4) está entre vírgulas pois trata-se de uma oração subordinada adjetiva restritiva.

II. O núcleo do sujeito da oração “A desigualdade também cresceu no 9º ano” (linha 11) é desigualdade.

III. O texto está em desacordo com a norma culta.

IV. A palavra “aquém” (linha 14) pode ser substituída pela palavra “abaixo” sem que haja alteração de sentido na frase.

a) Apenas I, II e IV estão corretas.

b) Apenas I e II estão corretas.

c) Apenas II e IV estão corretas.

d) Apenas II e III estão corretas.

4. Assinale a alternativa INCORRETA sobre a acentuação das palavras do texto:

a) A palavra “nível” (linha 2) leva acento por ser uma paroxítona terminada em L.

b) A palavra “língua” (linha 16) é acentuada por ser uma paroxítona terminada em hiato.

c) “Índice” (linha 2), “mínimo” (linha 16) e “próximos” (linha 20) são vocábulos proparoxítonos.

d) A palavra “prevê” (linha 20) leva acento por ser uma oxítona terminada em E.

5. Na frase: “índice que avalia o rendimento dos estudantes de nível socioeconômico mais baixo e mais alto na Prova Brasil” (linhas 2, 3 e 4) as palavras destacadas são formadas pelo processo de:

a) Derivação sufixal – composição.

b) Aglutinação - derivação sufixal.

c) Derivação sufixal - derivação imprópria.

d) Derivação prefixal – composição.

Leia o poema “A Velhice Pede Desculpas”, de Cecília Meireles, e responda as questões de 06 a 09.

Tão velho estou como árvore no inverno,
vulcão sufocado, pássaro sonolento.
Tão velho estou, de pálpebras baixas,
acostumado apenas ao som das músicas,
à forma das letras.

Fere-me a luz das lâmpadas, o grito frenético
dos provisórios dias do mundo:
Mas há um sol eterno, eterno e brando
e uma voz que não me canso, muito longe, de ouvir.

Desculpai-me esta face, que se fez resignada:
já não é a minha, mas a do tempo,
com seus muitos episódios.

Desculpai-me não ser bem eu:
mas um fantasma de tudo.
Recebereis em mim muitos mil anos, é certo,
com suas sombras, porém, suas intermináveis sombras.

Desculpai-me viver ainda:
que os destroços, mesmo os da maior glória,
são na verdade só destroços, destroços.

6. Assinale a função de “me”, do ponto de vista sintático, no enunciado “Fere-me a luz das lâmpadas”.

a) Pronome oblíquo. **b) Objeto direto.** c) Agente da passiva. d) Pronome reflexivo.

7. Em relação à pessoa verbal, o uso de “Desculpai-me” é semelhante ao verbo presente em:

a) Recebereis em mim muitos mil anos, é certo.

b) Os destroços, mesmo os da maior glória, são na verdade só destroços, destroços.

c) Fere-me a luz das lâmpadas.

d) Mas há um sol eterno, eterno e brando.

8. Marque o excerto em que o eu-lírico manifesta sentimento semelhante àquele presente no poema de Cecília Meireles acima.

a) À medida que envelheço aprendo a perder o medo. Todo bicho fica meigo. É só botar no colo.

b) Estou com muita saudade de ter mãe, pele vincada, cabelos para trás, os dedos cheios de nós, tão velha, quase podendo ser a mãe de Deus – não fosse tão pecadora. Mas esta velha sou eu, minha mãe morreu moça, os olhos cheios de brilho, a cara cheia de susto. Ó meu Deus, pensava que só de crianças se falava: as órfãs.

**c) Sou velha e triste. Nunca o alvorecer /Dum riso são andou na minha boca!/
Gritando que me acudam, em voz rouca, / Eu, naufraga da Vida, ando a morrer!**

d) Vive dentro de mim uma cabocla velha / de mau-olhado, / acorada ao pé do borralho, /olhando pra o fogo. / Benze quebranto. Bota feitiço... / Vive dentro de mim /a mulher cozinheira.../Vive dentro de mim / a mulher da vida. / Minha irmãzinha... / tão desprezada, / tão murmurada... / Fingindo alegre seu triste fado. / Todas as vidas dentro de mim: / Na minha vida – / a vida mera das obscuras.

9. Assinale a alternativa CORRETA em relação ao emprego da conjunção “porém” em “Recebereis em mim muitos mil anos, é certo, com suas sombras, porém, suas intermináveis sombras.”.

a) A conjunção adversativa “porém” marca, no trecho, a oposição entre o recebimento de mil anos, que constitui um fato positivo, e as sombras que esses anos portam, que constituem um aspecto negativo.

b) A conjunção opositiva “porém” está empregada no período para dar relevo à característica das “intermináveis sombras”, em tom retórico.

c) A conjunção adversativa é utilizada no trecho para dar continuidade à ideia de que o enunciador receberá muitos mil anos.

d) O emprego está incorreto do ponto de vista da norma culta, tendo em vista que a conjunção “porém” não deve ser utilizada entre vírgulas.

10. Aponte a alternativa que identifica a figura de linguagem presente em: “O bebê nasce e parteira dá um tapa em seu bumbum, mas nada da criança chorar. Outro tapa e nada. Até que, no terceiro tapa, o bebê abre o berreiro.”

- a) Aliteração. **b) Gradação.** c) Escala. d) Zeugma.

11. Se uma colheitadeira colhe 7.200 grãos de café por hora, qual a taxa de colheita dessa máquina?

a) 2 grãos de café/segundo.

b) 10 grãos de café/segundo.

c) 5 grãos de café/minuto.

d) 15 grãos de café/minuto.

12. Se 10 artesãos fazem 50 colares em 1 hora, em quantas horas 20 artesãos farão 150 colares?

a) 2 horas

b) 1,5 horas

c) 2,5 horas

d) 3 horas

13. Qual protocolo define um conjunto de regras que permitem que um dado computador de uma dada rede consiga comunicar com qualquer computador de outra rede?

a) DNS.

b) ISO.

c) TCP/IP.

d) FTP.

14. Para minimizar todas as janelas do monitor, no Windows, usamos as teclas:

a) Tecla Windows+N.

b) Tecla Windows+M.

c) Alt+F4.

d) Alt+M.

15. Essa tecla serve para apagar determinado caractere à esquerda do cursor do mouse. Geralmente utilizado em textos. Trata-se da tecla:

a) Insert.

b) Enter.

c) End.

d) Backspace.

16. O prazo prescricional para propositura da ação de improbidade administrativa é de:

a) 5 anos a contar do início do exercício do mandato, cargo em comissão ou função de confiança.

b) 3 anos a contar do término do exercício do mandato, cargo em comissão ou função de confiança.

c) 5 anos a contar do término do exercício do mandato, cargo em comissão ou função de confiança.

d) 3 anos a contar do início do exercício do mandato, cargo em comissão ou função de confiança.

17. A contratação sob regime especial de trabalho só é permitida em determinadas hipóteses:

I - Calamidade pública (prazo máximo de 03 anos).

II - Especiais nas organizações das Forças Armadas para atender à área industrial ou a encargos temporários de obras e serviços de engenharia.

III - Atividades de demarcação e identificação desenvolvidas pelo INPI.

IV - Atividades de análise e registro de marcas e patentes pela FUNAI.

Qual das alternativas abaixo está CORRETA?

- a) I b) **II** c) III d) IV

18. Qual das alternativas abaixo não representa uma das características dos Contratos administrativos?

- a) Consensual. b) Formal. c) Oneroso. d) **Cumulativo.**

19. Para fins de contratação, o empregador não exigirá do candidato ao cargo comprovação de experiência prévia por tempo superior a:

- a) 2 meses no mesmo tipo de atividade.
b) 3 meses no mesmo tipo de atividade.
c) 4 meses no mesmo tipo de atividade.
d) **6 meses no mesmo tipo de atividade.**

20. Analise as afirmativas abaixo e, em seguida, marque a alternativa CORRETA.

I- A estrutura do Estado Democrático brasileiro é formada pela divisão dos Três Poderes: Judiciário, Legislativo e Executivo. Em âmbito nacional, o Poder Legislativo é exercido pelo Congresso Nacional, composto pela Câmara dos Deputados e pelo Senado Federal.

II- O chamado “crime de responsabilidade” só pode ser atribuído a agentes públicos, como resultado da atuação pública no exercício do mandato. A Constituição estabelece quais infrações cometidas por um presidente da República se enquadram nessa categoria. Como punição, os condenados podem sofrer uma sanção política, como ter a perda imediata do mandato ou direitos políticos cassados.

III- A denúncia contra um presidente pode ser feita por qualquer cidadão brasileiro e é encaminhada à Câmara dos Deputados. Parlamentares decidem se há procedência no caso e se a denúncia for acatada pelo presidente da Casa, a acusação é formalizada e o processo segue para o Senado, onde é feito o julgamento, sob a supervisão do STF.

- a) I e II estão corretos. b) I e III estão errados.
c) **I, II e III estão corretos.** d) I, II e III estão errados.

PROVA DE CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21. Assinale V ou F nas assertivas que se seguem sobre a história da Educação Física no Brasil:

- () Em 1851 foi promulgada a Lei nº 630 que incluía a ginástica nos currículos escolares do Brasil.
() Os métodos europeus de ginástica em nada afetaram o contexto da Educação Física no Brasil nas primeiras décadas do século XX.
() O caráter militar esteve presente no início da implantação da Educação Física em território brasileiro.
() Inicialmente, havia a valorização do físico e da saúde corporal.

- a) V V V V b) **V F V V** c) F V V F d) F F F V

22. O desenvolvimento motor sofre influência de três principais fatores, são eles:

- a) **Indivíduo, ambiente e tarefa.**
b) Idade cronológica, tarefa e ambiente.
c) Tarefa, espaço físico, indivíduo.
d) Nenhuma das alternativas.

23. Sobre a história da Educação física, assinale V para verdadeiro e F para falso.

- () Na China, era praticada em caráter de guerra, além da finalidade terapêutica e higiênica.
() Os indianos a entendiam como uma doutrina a ser seguida, com foco fisiológico e com essenciais funções militares.
() No Japão, possuía fundamentos médicos, higiênicos, filosóficos, morais, religiosos e guerreiros, tendo como representantes os samurais, por exemplo.
() A ginástica egípcia era composta pelos exercícios gímnicos, a qual foi revelada nas pinturas das paredes das tumbas.

- a) V F V F b) F V F V c) V V V F d) **V V V V**

24. “É um termo genérico referente a mudanças no controle do aprendizado e do desenvolvimento motor e que abrange fatores de aprendizado e processos de maturação associados com a performance nos movimentos.” (Gallahue e Ozmun, 2013)

Este conceito define:

- a) Habilidade motora. b) **Comportamento motor.**
c) Controle motor. d) Performance motora.

25. Sobre desenvolvimento motor, assinale V para verdadeiro e F para falso:

- () Ter capacidade superior em uma área não garante capacidade similar em outras.
() O conceito de que a pessoa tem ou não tem capacidade em situações de movimento permanece atual.
() Vários os fatores que envolvem capacidades de movimento e performance física interagem de modo complexo com o desenvolvimento cognitivo e afetivo.
() Os três fatores que contribuem para o desenvolvimento motor são: o ambiente, o indivíduo e a tarefa.

Marque a opção que possui a sequência CORRETA:

- a) V V F F. b) F V F V. c) **V F V V.** d) F F V V.

26. Leia as assertivas que se seguem:

- I. No jogo, as normas são definidas pelos participantes e o caráter lúdico é fundamental
II. O aspecto competitivo e enaltecido da vitória compõe o esporte, no qual as regras são definidas por federações, confederações, comitês olímpicos ou mesmo ligas
III. O esporte sempre requer esforço físico dos participantes, portanto o xadrez é considerado um jogo

Marque alternativa que possui as proposições VERDADEIRAS:

- a) Somente I. b) I e III. c) **I e II.** d) Somente II.

27. O movimento é parte integrante de todas as fases do processo de desenvolvimento do ser humano; no período intra-uterino (ou pré-natal), sob a forma de movimentos _____; nos períodos da pequena e média infância (ou pré-escolar), quando ocorre o amadurecimento dos movimentos de _____, de locomoção e de manipulação; nos períodos da grande infância, adolescência e juventude (ou escolar), em que os movimentos _____ são aperfeiçoados e as habilidades motoras são refinadas, combinadas e elaboradas; e no período da vida adulta, quando os movimentos são necessários para a realização das atividades diárias de trabalho e lazer do ser humano. (Villanueva, p. 9.)

Marque a opção que preenche corretamente as lacunas no texto.

- a) rudimentar – estabilidade – especializados.
b) reflexos – estabilidade – especializados.
c) **reflexos – estabilidade – fundamentais.**
d) rudimentar – mobilidade – fundamentais.

28. A _____ busca compreender as forças que afetam o movimento (gravidade, tensão muscular, resistência externa e atrito) que atuam sobre o corpo humano. Já a _____ é o estudo da estrutura e da função dos sistemas biológicos por meio da mecânica.

Os termos que preenchem as lacunas correta e respectivamente, são:

- a) **Cinesiologia – Biomecânica.** b) Fisiologia – Biomecânica.
c) Biomecânica – Anatomia. d) Fisiologia – Anatomia.

29. Preencha a coluna 2 com os itens da coluna 1.

Coluna 1

- (1) Flexão (2) Extensão (3) Abdução (4) Adução
(5) Rotação Medial (6) Rotação Lateral

Coluna 2

- () Refere-se ao movimento de um segmento ao redor de um eixo vertical que passa pelo segmento de modo que a superfície anterior do segmento move-se em direção a linha média do corpo enquanto a superfície posterior move-se para longe da linha média.
() É o movimento para longe da linha média do corpo ou do segmento
() Encontrado em quase todas as articulações completamente móveis. É o movimento de curvar-se em que o ângulo relativo entre dois segmentos adjacentes diminui.
() É o movimento em que o ângulo relativo entre dois segmentos adjacentes aumenta à medida que a articulação retorna para a posição anatômica.
() É o movimento em que a superfície posterior do segmento move-se em direção a linha média do corpo
() É o movimento de retorno do segmento para a linha média do corpo ou segmento.

- a) 6 4 2 1 3 5 b) 6 2 4 3 5 1 c) 5 1 3 4 2 6 d) **5 3 1 2 6 4**

30. É uma ação capaz de colocar um corpo em movimento, de modificar o movimento de um corpo e de deformar um corpo.

Este conceito define:

- a) **Força.** b) Gravidade. c) Tração. d) Pressão.

31. “Em crianças pré-adolescentes, as distâncias excessivas das corridas sobrecarregam a cartilagem articular, o que poderá lesionar a placa e crescimento ósseo (epífise) e afetar negativamente o crescimento e o desenvolvimento normais.”

(McArdle, 2011)

De acordo com a assertiva acima:

- a) Apenas treino com pesos podem trazer prejuízos ao desenvolvimento de pré-adolescentes.
b) Treinamentos aeróbios e outras atividades (como a corrida) podem trazer problemas às estruturas ósseas de indivíduos em desenvolvimento, desde que associados a exercícios resistidos.
c) Atividades como a corrida, quando realizadas por distâncias demasiadas por pré-adolescentes, podem provocar prejuízos ao crescimento por lesionar estruturas como a epífise óssea.
d) Todas as alternativas estão incorretas.

32. Defina cineantropometria:

- a) Estudo das medidas do corpo humano.
b) Palavra de origem grega que significa “medir o homem em movimento”.
c) Ciência que tem como objeto de estudo a medição dos ângulos articulares em estado estático.
d) Campo de estudo que investiga a biomecânica humana.

33. Sobre a bioimpedância, assinale a alternativa **INCORRETA**:

- a) É um método duplamente indireto.
b) Não se pode comer ou beber 4 horas antes do teste.
c) Mulheres em período pré-menstrual não devem fazê-lo.
d) Não se deve treinar a menos de 48 horas antes do teste.

34. Um dos índices mais usados na avaliação física é o IMC (índice de massa corpórea), o qual é recomendado pela OMS. O cálculo consiste em dividir o peso do indivíduo pela sua altura elevada ao quadrado ($IMC = \text{kg}/\text{m}^2$). Esse dado nos informa o diagnóstico de:

- a) Hipercolesterolemia. b) Hipertensão. c) Diabetes. d) **Obesidade.**

35. Preencha a coluna B de acordo com os elementos presentes na coluna A e assinale a alternativa que mostra a sequência CORRETA.

Coluna A

- (a) Dobras. (b) Perímetros. (c) Diâmetros. (d) Segmentos.

Coluna B

- () Usado para determinar o desenvolvimento esquelético do indivíduo.
() Útil na investigação do percentual de gordura total do indivíduo ou a quantidade de gordura no local avaliado.

- () Subtraindo-se o valor da dobra, poderemos descobrir o desenvolvimento muscular no local medido através do conhecimento desses valores.
- () Dado que traz importantes informações para o posicionamento ergonômico do indivíduo.

- a) **C A B D.** b) A B D C. c) B D C A. d) D C A B.

36. “Capacidade dos sistemas do organismo (coração, pulmões, vasos sanguíneos e músculos) funcionar de modo eficiente para resistir a doenças a ser capaz de participar de várias atividades físicas sem se cansar excessivamente.”

(Robergs; Roberts 2002, p. 426)

Este conceito define:

- a) Aptidão física relacionada à performance esportiva.
- b) Aptidão física relacionada à saúde.**
- c) Capacidades físicas.
- d) Nenhuma das alternativas

37. “Os exercícios com pesos conseguem impedir a perda de mobilidade e a atrofia muscular em pessoas idosas, ao contrário de corrida e natação que apenas preservam a flexibilidade (...) a atrofia muscular dos idosos é a principal responsável pela perda de capacidade funcional para a vida diária, e um fator predisponente para quedas e fraturas graves; Os aumentos perigosos de pressão arterial e de frequência cardíaca que muitos idosos apresentam nas atividades da vida diária apenas conseguem ser revertidos com o aumento de massa muscular induzido pelos exercícios com pesos. O condicionamento aeróbio não reverte a situação. Os exercícios com pesos constituem o mais eficiente estímulo ambiental para aumentar a massa óssea. Atletas treinados com pesos chegam a apresentar 40% mais tecido ósseo nas vértebras em relação a controles sedentários. Este efeito abre perspectivas não apenas para o tratamento da osteoporose, mas também para a sua profilaxia”

(Santarém, 1999)

De acordo com o autor:

- a) Exercícios resistidos podem ser realizados por pessoas de até 60 anos.
- b) O treinamento com pesos pode trazer benefícios para idosos, mas os riscos podem comprometer sua utilização com esse público.
- c) Idosos devem praticar apenas atividades como natação e corrida, pois a manutenção da flexibilidade é tudo de que precisam.
- d) O treinamento de força deve ser realizado por idosos, pois, dentre vários motivos, esse tipo de exercício melhora a perda de massa óssea.**

38. “A prática regular e orientada de exercícios físicos é de fundamental importância para se atingir os pressupostos do PSF, que são a prevenção e tratamento de doenças, assim como a promoção e proteção da saúde da comunidade. Também, cabe ressaltar, que a prática de exercício pode atingir diretamente nos índices alarmantes dos 5 fatores que mais matam no Brasil, que são: 1º e 2º Doenças Cardiometabólicas, 3º Diabetes, 4º Violência, 5º Hipertensão. Não obstante, o exercício pode promover ainda a diminuição dos gastos do Ministério da Saúde com medicamentos, pois a prática do mesmo pode ser

considerada como método alternativo de tratamento de várias patologias, ao invés do uso de medicamentos.”

(TAVARES e PINTO, 2011)

Sobre o papel do profissional de educação física no PSF, assinale V ou F:

() O sedentarismo é um fator de risco para a saúde, portanto, o profissional de Educação Física atua na diminuição da incidência desse fator.

() O PSF é um programa que tem como prioridade apenas estratégias de prevenção.

() O modelo de saúde característico por prevenir, recuperar e promover a saúde colaborou para a abertura do campo de atuação no SUS para a atuação do profissional de Educação Física.

() A inserção do educador físico no quadro de profissionais do PSF também pode colaborar para a diminuição dos gastos governamentais com remédios.

a) V V V V.

b) F F V V.

c) **V F V V.**

d) V V F F.

39. Sabendo-se dos componentes de uma alavanca, preencha a coluna 2 com os itens da coluna 1 e em seguida marque a opção CORRETA.

Coluna 1

(1) Ponto onde se insere o músculo que se contrai para manter o equilíbrio da alavanca.

(2) Peso a ser vencido ou mantido.

(3) Articulação onde ocorre o movimento.

(4) Distância entre o apoio e a potência.

(5) Distância entre o apoio e a resistência.

Coluna 2

() Braço de resistência.

() Apoio.

() Braço de potência.

() Potência.

() Resistência.

a) 1 2 3 4 5.

b) 3 1 2 5 4.

c) **5 3 4 1 2.**

d) 5 1 4 3 2.

40. De acordo com a primeira lei da termodinâmica, porque se pode questionar a “produção” de energia no corpo?

a) Porque a lei diz que a energia só pode ser produzida em um corpo em movimento.

b) Porque só é possível produzir energia em situações caóticas, segundo esta lei.

c) Porque o princípio da transferência de energia não se aplica a sistemas vivos, de acordo com a primeira lei da termodinâmica.

d) Porque a primeira lei da termodinâmica descreve o princípio da transferência de energia, de modo que esta não pode ser criada nem destruída, mas sim transformada.

41. Estudando transferência de energia, sabemos que a energia total de um sistema é a soma de:

a) **Energia potencial e energia cinética.**

- b) Energia química e energia elástica.
- c) Energia cinética e energia elástica.
- d) Energia térmica e energia mecânica.

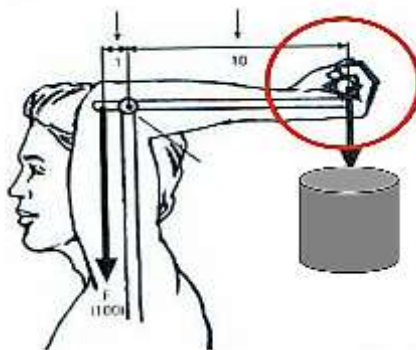
42. Marque a alternativa CORRETA:

- a) A bioenergética está relacionada às trocas e ao fluxo de energia em sistemas não vivos.
- b) Os alimentos representam reservatórios de energia cinética.
- c) **Quando liberada, a energia potencial é transformada em energia cinética de movimento.**
- d) O termo energia reflete um estado estático em relação a processos de mudança.

43. Uma alavanca está em equilíbrio quando:

- a) Resistência x braço de potência = potência x braço de resistência.
- b) Apoio x braço de resistência = apoio x braço de potência.
- c) Resistência - braço de resistência = potência - braço de potência.
- d) **Resistência x braço de resistência = potência x braço de potência.**

44. Na imagem da alavanca abaixo, a que se refere o círculo?



- a) **Resistência.**
- b) Braço de resistência.
- c) Apoio.
- d) Braço de potência.

45. Leia as assertivas que se seguem:

- I. Alavancas de primeira classe também podem ser chamadas de interfixas ou de equilíbrio, e seu ponto de apoio fica situado entre a potência e a resistência.
- II. Alavancas de segunda classe são também denominadas de inter-resistentes, sendo chamadas de alavancas de força, pois o braço de potência (BP) é maior do que o braço de resistência (BR), portanto $BP > BR$ ou $BR < BP$.
- III. Alavancas de terceira classe também são chamadas de interpotentes, tendo a Potência entre o ponto de apoio e a resistência.

Está CORRETO o que se afirma em:

- a) I.
- b) I e II.
- c) II e III.
- d) **I, II e III estão corretas.**

46. Segundo McArdle (2011), a difícil aplicação e/ou potencial risco de realizar testes de uma repetição máxima (1 RM) com pré-adolescentes, idosos, hipertensos e outras populações especiais faz com que:

- a) Não seja preciso realizar testes de força com essas populações, o que leva o profissional de educação física a basear a montagem do programa de treinamento apenas em estimativas, de acordo com sua experiência.
- b) Mesmo sabendo dos riscos, deve-se realizar o teste de 1 RM, pois essa é a única maneira de ter um parâmetro de controle de carga.
- c) Seja possível estimar o valor de uma repetição máxima com base no esforço submáximo por meio de equações.**
- d) Nenhuma das alternativas.

47. Das considerações importantes acerca dos testes de força, de acordo com McArdle (2011), assinale V ou F:

- Padronizar as instruções antes da realização do teste.
- Garantir a uniformidade na duração e na intensidade do aquecimento.
- Proporcionar uma prática suficiente antes do teste para minimizar o “aprendizado” que poderia comprometer os resultados iniciais.
- Certificar-se da consciência entre os indivíduos no ângulo da mensuração do membro e/ou na posição corporal sobre o dispositivo do teste.

Assinale a opção que contém a sequência CORRETA:

- a) **V V V V.**
- b) V F V V .
- c) V V F V.
- d) V V V F.

48. Marque a alternativa CORRETA:

- a) O aumento da secção transversa provoca o aumento da força ao se iniciar o treinamento resistido em indivíduos destreinados.
- b) Aumentos iniciais na força muscular devido ao treinamento de força não resultam de alterações musculares morfológicas, mas em grande parte de fatores neurais.**
- c) Os ganhos de força, em indivíduos iniciantes no treinamento com pesos, ocorrem única e exclusivamente pelas adaptações estruturais que acontecem no próprio músculo.
- d) Nenhuma das alternativas.

49. São adaptações neurais que ocorrem devido ao treinamento de resistência e aumentam a força muscular:

- a) Embotamento dos órgãos tendinosos de Golgi e maior eficiência nos padrões de recrutamento neural.
- b) Maior excitabilidade dos motoneurônios e inibição dos órgãos tendinosos de Golgi.
- c) Maior ativação do sistema nervoso central e melhor sincronização das unidades motoras.
- d) Todas as alternativas estão corretas.**

50. Sobre a organização do Sistema Nervoso, assinale V ou F:

- () Neurônios somáticos e viscerais conduzem os impulsos do SNC para os receptores.
- () Neurônios motores conduzem os impulsos do SNC para os efetores.
- () Nervos cranianos e raquidianos compõem a divisão aferente.
- () A divisão eferente faz parte do sistema nervoso periférico.

Assinale a opção que contém a sequência CORRETA:

- a) **F V F V.** b) V F V F. c) F V V V. d) V V F V.