

Prefeitura Municipal de Fraiburgo

Editais nº 05/2010

<http://fraiburgo.fepese.org.br>

# Caderno de Prova



12 de setembro



das 15 às 18 h



3 h\*



40 questões

**V5S11**

**Professor Educação Física**



**Confira o número que você obteve no ato da inscrição com o que está indicado no cartão-resposta.**

\* A duração da prova inclui o tempo para o preenchimento do cartão-resposta.

## Instruções

Para fazer a prova você usará:

- este **caderno de prova**;
- um **cartão-resposta** que contém o seu nome, número de inscrição e espaço para assinatura.

Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e a sequência de questões está correta.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

**Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade.**

## Atenção!

- Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova.
- Para cada questão são apresentadas 5 (cinco) alternativas diferentes de respostas (a, b, c, d, e). Apenas uma delas constitui a resposta correta em relação ao enunciado da questão.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Não destaque folhas da prova.

Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o caderno de prova completo e o cartão-resposta devidamente preenchido e assinado.



# Conhecimentos Gerais

(15 questões)

## Português

5 questões

### Texto

A obesidade é um problema crescente entre crianças e jovens. Os dados são alarmantes. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, a incidência de obesidade infanto-juvenil no Brasil cresceu 240% nas duas últimas décadas. Cerca de 15% das crianças e jovens brasileiros estão com sobrepeso, sendo que 5% deles são obesos. A explosão da obesidade nessa faixa etária ocorre no mundo todo.

É um reflexo do estilo de vida atual, marcado pelo sedentarismo e pelo consumo cada vez maior de alimentos industrializados. Hambúrguer, salgadinhos, bolacha, frituras e refrigerantes ganham terreno na dieta infanto-juvenil, enquanto as brincadeiras de rua e as atividades físicas têm pouco espaço em uma agenda tomada pela televisão, pelos computadores e pelos jogos eletrônicos. O resultado disso pesa na balança e pode acarretar doenças agora e no futuro. Uma criança com excesso de peso tem grandes chances de se tornar um adulto obeso, potencializando os riscos para a saúde ao longo da vida.

A batalha contra os quilos a mais deve começar cedo e é necessário que crianças e jovens recebam total assistência da família. A criança não entende a razão de tanto cuidado com o seu peso e nem sempre quer colaborar. Já na pré-adolescência e adolescência, a preocupação com a aparência pode até facilitar a adesão ao tratamento. Porém, como perder peso é uma tarefa difícil que exige paciência e persistência, o incentivo de toda a família é fundamental e exige dos pais um papel ativo na mudança do estilo de vida e da alimentação.

PÁGINA EINSTEIN. Obesidade infantil, o alto preço do estilo de vida moderno. *Veja*. São Paulo: Abril, p. 61, ed. 2167, n. 22, 2 jun. 2010. [Adaptado]

1. Segundo referências feitas ao problema da obesidade infanto-juvenil no texto acima, relacione os parágrafos da coluna 1 com seus conteúdos, explicitados na coluna 2.

### Coluna 1

1. Primeiro parágrafo
2. Segundo parágrafo
3. Terceiro parágrafo

### Coluna 2

- ( ) Lista algumas causas.
- ( ) Apresenta dados e estatísticas.
- ( ) Faz uma proposta visando à solução.
- ( ) Aponta dificuldades e facilidades para atingir os objetivos propostos.
- ( ) Aponta o problema.
- ( ) Indica possíveis consequências.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) 1 – 3 – 2 – 2 – 1 – 3
- b. ( ) 2 – 1 – 1 – 3 – 3 – 2
- c. (X) 2 – 1 – 3 – 3 – 1 – 2
- d. ( ) 2 – 1 – 3 – 3 – 2 – 1
- e. ( ) 3 – 2 – 2 – 1 – 3 – 1

2. Assinale a alternativa cuja definição da palavra (sublinhada no texto) **corresponde** ao seu significado no texto.

- a. ( ) adesão – adequação
- b. (X) persistência – pertinácia
- c. ( ) incidência – impropriedade
- d. ( ) potencializando – diminuindo
- e. ( ) sedentarismo – segregacionismo

3. Relacione as expressões da oração abaixo, presentes na coluna 1, com a sua correta classificação sintática, na coluna 2.

“A explosão da obesidade ocorre no mundo todo.”

#### Coluna 1

1. A explosão da obesidade
2. ocorre no mundo todo
3. no mundo todo
4. da obesidade

#### Coluna 2

- ( ) Predicado verbal
- ( ) Adjunto adverbial de lugar
- ( ) Sujeito simples
- ( ) Complemento nominal

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) 1 – 3 – 2 – 4
- b. ( ) 1 – 4 – 3 – 2
- c. ( ) 2 – 1 – 3 – 4
- d. (X) 2 – 3 – 1 – 4
- e. ( ) 3 – 2 – 4 – 1

4. Analise o período abaixo:

“O resultado disso pesa na balança e pode acarretar doenças agora e no futuro.”

Assinale a alternativa que classifica **corretamente** a oração sublinhada no período.

- a. (X) Oração coordenada sindética aditiva.
- b. ( ) Oração subordinada adjetiva explicativa.
- c. ( ) Oração coordenada sindética explicativa.
- d. ( ) Oração subordinada adverbial consecutiva.
- e. ( ) Oração subordinada substantiva predicativa.

5. Segundo o *Manual de Redação da Presidência da República* (Brasília, 2002), a impessoalidade, a formalidade, a clareza, a concisão e o padrão culto da linguagem são elementos essenciais da redação oficial.

Assinale a alternativa que está **corretamente** redigida segundo esses princípios.

- a. ( ) O júri absolveu o cretino que agrediu o velho.
- b. ( ) O assessor não forneceu-lhes detalhes do projeto, e a galera estrilou.
- c. ( ) O projeto foi encaminhado com antecedência a fim de estar permitindo uma verificação sobre o problema que envolve gente da tua família.
- d. ( ) Uma vezinha só o pessoal do governo não apoiou a medida, porque ela vinha de encontro a os interesses dos trabalhadores.
- e. (X) Em se tratando de uma situação de emergência, justifica-se a mobilização de todos os recursos.

#### Temas Atuais

4 questões

6. Assinale a alternativa que indica o significado e a origem, segundo os dados oficiais, do nome do nosso Município (Fraiburgo).

- a. ( ) Fraiburgo quer dizer Cidade da Liberdade, por fugirem os fundadores das guerras na Europa.
- b. (X) Fraiburgo significa Vila dos Frey, família que teve importante papel na história da cidade.
- c. ( ) O nome de Fraiburgo, que significa Cidade dos Livres, deve-se ao fato de os primeiros colonos serem sobreviventes dos campos de concentração de Auschwitz e Treblinka.
- d. ( ) Fraiburgo ganhou esse nome, cujo significado é Cidade Livre, em virtude da isenção de impostos concedida aos colonos que aqui se fixaram no início do século XIX.
- e. ( ) Os pioneiros denominaram o município de Fraiburgo, lembrando uma cidade da Argélia de onde vieram os fundadores do Município.

7. Leia a notícia:

**Governo ainda se perde na nova ortografia**

RICARDO WESTIN  
da Folha de S.Paulo

Os ministérios “apoiam” ou “apóiam” as atividades? Os quartéis vão abrir licitação para comprar “linguiça” ou “lingüiça”? Subiram as alíquotas de importação de rádios de “micro-ondas” ou “microondas”? [...] O “Diário Oficial” da União (o jornal que publica todas as políticas, leis, contratos e editais do governo federal) ainda se confunde com a grafia das palavras.

Ao folhear edições recentes do “Diário Oficial”, a **Folha** constatou uma bagunça ortográfica. Palavras como as do primeiro parágrafo desta reportagem ora se grafam pela maneira antiga, ora se escrevem segundo a nova regra.

Folha de São Paulo. 11/01/2010 - 11h37. Disponível em <http://www1.folha.uol.com.br/folha/educacao/ult305u677420.shtml>. Acessado em 2/7/2010.

A respeito do Acordo Ortográfico que criou as novas regras a que se refere o texto, é verdadeiro:

- a. ( ) O Acordo Ortográfico está em vigência no país desde o dia 1º de janeiro de 2010, mas até dezembro desse ano tanto a grafia nova como a antiga são aceitas.
- b. ( ) O Acordo Ortográfico deixou de vigorar no Brasil, pois o legislativo português não ratificou as suas regras.
- c. ( ) O Acordo Ortográfico embora tenha sido firmado em 2009, ainda não está em vigência no Brasil.
- d. ( ) O Acordo Ortográfico só passará a ter vigência em 1º de janeiro de 2012, mas até 2014, tanto a grafia nova como a antiga serão aceitas.
- e. (X) O Acordo Ortográfico está em vigência no país desde o dia 1º de janeiro de 2009, mas até 2012, tanto a grafia nova como a antiga são aceitas.

8. Uma imensa mancha negra sobre o Oceano Atlântico testemunhou o que provavelmente foi o maior desastre ambiental ocorrido nos Estados Unidos.

Assinale a alternativa **correta** a respeito desta catástrofe.

- a. ( ) O acidente foi causado pela colisão da plataforma Deepwater Horizon com um navio da empresa British Petroleum (BP).
- b. ( ) A mancha negra surgiu de um vazamento de petróleo ocorrido na tubulação submarina que transporta petróleo do Oriente Médio para o Golfo do México.
- c. (X) A mancha negra foi consequência da explosão e posterior afundamento de uma plataforma petrolífera, o que provocou o vazamento de enormes quantidades de petróleo.
- d. ( ) A mancha negra, embora não tenha causado danos significativos na costa americana, deve atingir, até o fim do verão, a foz do Rio Amazonas, colocando em risco a diversidade biológica brasileira.
- e. ( ) Um atentado terrorista, provavelmente de autoria da Al Qaeda, provocou a explosão da plataforma Deepwater Horizon da empresa British Petroleum, causando esse desastre.

9. Foi notícia de grande destaque o recente ataque de um comando israelense a um dos barcos da chamada “Flotilha da Liberdade.”

Assinale a alternativa que comenta **corretamente** essa afirmação.

- a. ( ) A chamada “Flotilha da Liberdade” pretendia levar mantimentos, medicamentos e materiais de construção à Faixa de Gaza, região cujo acesso estava bloqueado pelos egípcios.
- b. ( ) A chamada “Flotilha da Liberdade” pretendia levar mantimentos, medicamentos e materiais de construção à Cisjordânia, região cujo acesso estava bloqueado pelos palestinos.
- c. ( ) A chamada “Flotilha da Liberdade” pretendia atacar a Faixa de Gaza, libertando-a do domínio palestino-israelense.
- d. (X) A chamada “Flotilha da Liberdade”, segundo os que a apoiam, pretendia levar mantimentos, medicamentos e materiais de construção à Faixa de Gaza, região cujo acesso estava bloqueado pelos israelenses.
- e. ( ) A chamada “Flotilha da Liberdade” pretendia atacar a Cisjordânia, e expulsar as tropas do Hamas que ali se instalaram, rompendo o bloqueio da região que dura quase uma década.

## Legislação

3 questões

10. Assinale a alternativa **incorreta** de acordo com a Lei Complementar nº 109, de 3 de março de 2010, que dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos do município de Fraiburgo, Estado de Santa Catarina:

São formas de provimento de cargo público:

- a. ( ) Nomeação.
- b. (X) Transposição.
- c. ( ) Transferência.
- d. ( ) Readaptação.
- e. ( ) Reversão.

11. Assinale a alternativa **correta** sobre o processo administrativo disciplinar disposto na Lei Complementar nº 109, de 3 de março de 2010, que dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos do município de Fraiburgo, Estado de Santa Catarina.

- a. (X) O processo disciplinar é o instrumento destinado a apurar e punir infrações cometidas por servidores e demais pessoas sujeitas ao regime funcional da Administração Pública cuja punição seja de suspensão superior a 30 (trinta) dias ou demissão.
- b. ( ) Poderá participar de comissão de sindicância ou processante, cônjuge, companheiro ou parente do indiciado, consanguíneo ou afim, em linha reta ou colateral, até o terceiro grau.
- c. ( ) A comissão exercerá suas atividades com dependência e parcialidade, não sendo necessário o sigilo das informações, visto que é princípio básico da Administração Pública a ampla publicidade.
- d. ( ) O prazo para a conclusão do processo disciplinar não excederá 6 (seis) meses, contados da data de publicação do ato que constituir a comissão, admitida sempre a sua prorrogação por igual prazo.
- e. ( ) O processo disciplinar será conduzido por comissão processante composta de 10 (dez) servidores efetivos e estáveis, designados pela autoridade competente, que indicará, dentre eles, o seu presidente, secretário e membro.

**12.** Assinale a alternativa **correta** de acordo com o regime disciplinar disposto na Lei Complementar nº 109, de 3 de março de 2010, que dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos do município de Fraiburgo, Estado de Santa Catarina.

- a. ( ) Não é possível a acumulação de cargos, ainda que haja comprovação de compatibilidade de horários.
- b. ( ) As sanções civis, penais e administrativas são dependentes umas das outras, devendo ser cumuladas entre si.
- c. (X) A responsabilidade civil decorre de ato omissivo ou comissivo, doloso ou culposo, que resulte prejuízo ao erário ou a terceiros.
- d. ( ) Tratando-se de dano causado a terceiros, apenas a Administração Pública Municipal responderá, sendo isento o servidor de qualquer responsabilidade.
- e. ( ) A responsabilidade penal do servidor está dissociada dos crimes e das contravenções imputadas a ele, nessa qualidade.

## Noções de Informática

3 questões

**13.** Assinale a alternativa **correta** a respeito do formato das mensagens de correio eletrônico (e-mail).

- a. ( ) O campo *Re:*, contido no cabeçalho da mensagem, indica para qual endereço deve ser enviada a resposta.
- b. ( ) Por convenção, o prefixo *CC:*, contido no campo *Assunto (Subject)* da mensagem, indica que a mensagem recebida é uma cópia de uma mensagem enviada a outro usuário.
- c. ( ) Por convenção, o prefixo *CCO:*, contido no campo *Assunto (Subject)* da mensagem, indica que a mensagem recebida é uma cópia oculta de uma mensagem enviada a outro usuário.
- d. ( ) O campo *mailto:*, contido no cabeçalho da mensagem, indica para qual(is) endereço(s) a mensagem foi enviada.
- e. (X) Por convenção, o prefixo *Fwd:*, contido no campo *Assunto (Subject)*, indica que a mensagem foi recebida pelo remetente e encaminhada ao destinatário.

**14.** Assinale a alternativa **correta** a respeito da impressão de documentos no Microsoft Word 2007.

- a. ( ) A opção *Agrupar* da caixa de diálogo *Imprimir*, quando selecionada, faz com que, ao imprimir diversas cópias de um documento, sejam impressas todas as cópias da primeira página, depois todas as cópias da segunda página, e assim por diante.
- b. ( ) O modo de visualização de impressão é acionado clicando no botão correspondente na guia *Exibição* da faixa de opções do Word.
- c. ( ) Para imprimir um documento usando os dois lados da folha de papel deve ser selecionada a opção *2 páginas por folha* na caixa de diálogo *Imprimir*.
- d. (X) Para enviar para a impressora padrão somente uma parte de um documento aberto no Word, basta selecionar o texto que se deseja imprimir, pressionar as teclas **Ctrl** + **P** para abrir a caixa de diálogo *Imprimir*, marcar a opção *Seleção* e clicar o botão *OK*.
- e. ( ) O documento aberto no Word pode ser impresso clicando no botão *Imprimir* da guia *Início* da faixa de opções do Word para abrir a caixa de diálogo *Imprimir*, na qual deve ser clicado o botão *OK*.

**15.** Assinale a alternativa que contém uma fórmula do Microsoft Excel 2007 que apresenta como resultado o conteúdo da célula A1 arredondado cientificamente para o múltiplo de 0,5 mais próximo.

- a. (X)  $SE(MOD(A1;1)<0,25;INT(A1);SE(MOD(A1;1)<0,75;INT(A1)+0,5;INT(A1)+1))$
- b. ( )  $SE(MOD(A1;1)<0,5;INT(A1);INT(A1)+1)$
- c. ( )  $SE(MOD(A1)<0,5;INT(A1);SE(MOD(A1)>=0,5;INT(A1)+1))$
- d. ( )  $SE(MOD(A1;0,5)<0,25;INT(A1);INT(A1)+0,5)$
- e. ( )  $SE(MOD(A1)<0,25;INT(A1);SE(MOD(A1)>=0,25;INT(A1)+0,5;INT(A1)+1))$

# Conhecimentos Específicos

(25 questões)

16. Analise o texto abaixo:

“A primeira necessidade experimentada, na infância do indivíduo e na da humanidade, é a da mais plena satisfação da vida física. A par das funções nutritivas, o apetite do movimento, a mais invencível tendência à atividade corpórea, domina o homem nesse período da vida. Daí a importância da ginástica, da música e do canto no programa escolar”.

Rui Barbosa

Considerando as ideias de Rui Barbosa, analise as afirmativas a seguir:

1. A Educação seria capaz de transformar a sociedade e junto com ela e por meio dela a ideia de como ser saudável.
2. Defendia a implantação da Educação Física, propondo a eugeniação e não a higienização da raça.
3. Em seus discursos proferia sempre a importância da Educação Física tanto para o desenvolvimento físico, quanto mental, intelectual e social.
4. A ginástica deveria ser obrigatória na escola, menos aos considerados incapazes.
5. Na parte instrumental de seu projeto, homens e mulheres deveriam exercitar-se seguindo os mesmos métodos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.

17. A partir do início do século XX, a busca da evolução na avaliação do processo ensino-aprendizagem vem atravessando pelo menos quatro dimensionamentos: mensuração, descritiva, julgamento e negociação.

Correlacione as colunas 1 e 2.

## Coluna 1

1. Mensuração
2. Descritiva
3. Julgamento
4. Negociação

## Coluna 2

- ( ) É um processo interativo que se fundamenta num paradigma construtivista. É uma forma responsiva de focar e um modo construtivista de fazer.
- ( ) Testes e exames são indispensáveis na classificação dos alunos para se determinar seus progressos.
- ( ) Questiona os testes padronizados e o reducionismo da noção simplista de avaliação. No entanto, o poder de decisão é apenas do professor.
- ( ) A obtenção e descrição dos dados é em função dos objetivos por parte dos alunos envolvidos nos programas escolares.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) 1 – 3 – 2 – 4
- b. ( ) 2 – 3 – 4 – 1
- c. ( ) 2 – 4 – 1 – 3
- d. ( ) 3 – 2 – 1 – 4
- e. (X) 4 – 1 – 3 – 2



**18.** A primeira obra especializada em Educação Física publicada no Brasil, datada de 1828, tinha como base noções de higiene e puericultura e foi lançada em Pernambuco por Joaquim Jerônimo Serpa que compreendia por educação a saúde do corpo e a cultura do espírito.

Assinale a alternativa que contém o título da referida obra.

- a. ( ) A Ginástica em Defesa do Corpo
  - b. (X) Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos
  - c. ( ) Educação Física e Qualidade de Vida
  - d. ( ) Educação Física do Corpo e Mente
  - e. ( ) Educação Física de Corpo Inteiro
- 

**19.** O planejamento do processo ensino-aprendizagem é um componente fundamental da metodologia da Educação Física.

Analise as afirmativas:

1. O planejamento deve ser considerado uma técnica neutra, sendo utilizado somente para racionalizar a ação.
2. No planejamento de Educação Física devem constar atividades de nível prático e teórico.
3. Planejamento e avaliação são procedimentos indissociáveis, uma vez que toda avaliação pressupõe uma tomada de decisão planejada e intencional.
4. O planejamento participativo deve ser evitado para os níveis de ensino fundamental e médio.
5. O replanejamento dos planos de ensino e de aula pode ser elaborado no decorrer do processo ensino-aprendizagem.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- d. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

**20.** A avaliação construtiva em Educação Física permite verificar se o aluno aprendeu a conhecer o próprio corpo, a respeitar os companheiros, a administrar as próprias limitações, a agir cooperativamente e a valorizar a expressão corporal e a atividade física como fator de qualidade de vida.

Identifique as afirmativas que se referem ao processo de avaliação construtiva:

1. É essencial detectar as dificuldades e os progressos dos alunos.
2. O mais indicado é utilizar o mesmo padrão para todos.
3. O diagnóstico inicial permite acompanhar o desenvolvimento individual.
4. Os critérios mais adequados são os que verificam o rendimento físico.
5. Deve considerar o nível de aprendizagem anterior e a eficiência do processo de ensino.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
  - b. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
  - c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
  - d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.
  - e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- 

**21.** A tendência pedagógica que compreende a Educação Física como uma disciplina do currículo cujo objeto de estudo é a expressão corporal como linguagem denomina-se:

- a. ( ) Tecnicista.
- b. ( ) Esportivista.
- c. (X) Crítico-superadora.
- d. ( ) Desenvolvimentista.
- e. ( ) Emancipatória.

**22.** Analise o texto abaixo:

“Novos estudos que valorizam as diferenças de gênero estão mudando o jeito como homens e mulheres praticam atividades físicas.”

Revista Isto É, 14 de julho de 2010.

Identifique as afirmativas abaixo como verdadeiras (V) ou falsas (F) em relação às diferenças fisiológicas entre homens e mulheres.

- ( ) As diferenças entre homens e mulheres estão basicamente relacionadas aos níveis de concentração dos hormônios testosterona e estrógeno.
- ( ) Antes da puberdade, como não há grandes taxas de hormônios sexuais, a composição corporal de meninos e meninas é bem semelhante.
- ( ) As mulheres têm maior estoque de glicogênio por apresentarem maior número de células musculares.
- ( ) Os homens apresentam melhor função cardiorrespiratória, contando com maior disponibilidade de oxigênio.
- ( ) Durante treinos longos, a mulher queima mais gordura e mais carboidratos em relação ao homem.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. (X) V – V – F – V – F
- b. ( ) F – V – V – F – V
- c. ( ) V – F – V – F – F
- d. ( ) F – V – F – V – V
- e. ( ) V – F – V – F – V

**23.** A aptidão física está relacionada à realização de esforços físicos associados à prática de atividade física, representada por componentes relacionados à saúde e ao desempenho atlético.

Assinale a alternativa que contempla as variáveis da Aptidão Física relacionadas à saúde.

- a. ( ) Equilíbrio, coordenação motora, capacidade aeróbia e composição corporal.
- b. ( ) Capacidade anaeróbia, flexibilidade, velocidade e resistência muscular.
- c. ( ) Composição corporal, agilidade, ritmo, impulsão horizontal e capacidade aeróbia.
- d. ( ) Flexibilidade, força e resistência muscular, velocidade de reação e equilíbrio.
- e. (X) Força e resistência muscular, capacidade aeróbia, flexibilidade e composição corporal.

---

**24.** Durante uma aula prática de Educação Física, tanto o professor quanto os alunos devem tomar alguns cuidados em relação à temperatura ambiente.

Nesse sentido, analise as afirmativas abaixo.

1. Em temperaturas mais elevadas o corpo reage para manter a sua temperatura através da vasoconstrição.
2. Com a produção de suor, a tendência é o corpo perder líquido e ao mesmo tempo sais minerais que podem levar à desidratação.
3. No calor, deve-se vestir pouca roupa e ingerir água antes, durante e após a atividade física.
4. Quanto mais baixa estiver a temperatura, maior deverá ser a duração do aquecimento.
5. Quando praticamos atividade física em dias com temperatura elevada, os vasos sanguíneos da pele se contraem para dissipar o aumento da temperatura corporal.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- c. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

**25.** A prática esportiva em qualquer uma de suas manifestações – participativa, educativa ou de rendimento – deve possibilitar ao indivíduo, por meio do treinamento esportivo adequadamente planejado, atender a seus anseios de melhorar sua aptidão física, seja nos aspectos relacionados à saúde seja nos aspectos relacionados às habilidades esportivas.

Neste sentido, é correto afirmar:

1. Atualmente a prática esportiva deve ser voltada essencialmente para o alcance dos melhores resultados possíveis no esporte de rendimento.
2. O treinamento esportivo é um processo de ações planejadas no qual estão presentes objetivos, métodos, conteúdos, organização e realização.
3. Devem-se evitar as atividades esportivas quando o objetivo principal é a melhoria da aptidão física.
4. O treinamento esportivo é um processo de ações complexas porque atua em todas as características relevantes do desempenho esportivo.
5. O treinamento esportivo considera os conhecimentos científicos e as experiências práticas, devendo ser controlado e avaliado durante e após sua realização.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- d. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

---

**26.** O ponto de partida de qualquer estudo sobre a metodologia do treinamento desportivo estará subordinado à análise da lei básica do treinamento, também denominada de:

- a. (X) Lei da adaptação biológica.
- b. ( ) Lei da adaptação psicológica.
- c. ( ) Lei da adaptação química.
- d. ( ) Lei da adaptação social.
- e. ( ) Lei da adaptação física.

**27.** A função do sistema respiratório é facultar ao organismo uma troca de gases com o ar atmosférico, assegurando permanente concentração de oxigênio no sangue, necessária para as reações metabólicas, e em contrapartida servindo como via de eliminação de gases residuais que resultam dessas reações e que são representadas pelo gás carbônico.

Identifique as afirmativas abaixo como verdadeiras (V) ou falsas (F) em relação à estrutura e às funções pulmonares.

- ( ) O pulmão direito é maior do que o esquerdo e consta de três lóbulos, enquanto o esquerdo só tem dois.
- ( ) A função principal do líquido pleural é lubrificar as superfícies do pulmão durante seus deslocamentos nas fases inspiratórias e expiratórias.
- ( ) Como os pulmões não possuem músculos em sua estrutura, o trabalho respiratório é realizado principalmente pelo coração.
- ( ) A circulação pulmonar tem seu início na artéria aorta que recebe sangue venoso impulsionado pelo ventrículo direito.
- ( ) A função principal do pulmão é a hematose, na qual tanto o oxigênio quanto o dióxido de carbono atravessam a barreira sangue-ar.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) V – F – F – V – F
- b. ( ) F – V – V – V – F
- c. (X) V – V – F – F – V
- d. ( ) F – V – V – F – V
- e. ( ) V – F – V – F – V

---

**28.** A qualidade física que permite ao indivíduo sustentar, o maior tempo possível, uma atividade física em débito de oxigênio é denominada resistência:

- a. ( ) isotônica.
- b. ( ) cardíaca.
- c. ( ) aeróbia.
- d. (X) anaeróbia.
- e. ( ) pulmonar.

**29.** Os músculos esqueléticos somam, aproximadamente, 45% do peso corporal e constituem o maior sistema orgânico do ser humano, sendo responsáveis pelo movimento corporal e representando a principal fonte de transformação e de armazenamento de energia.

De acordo com a função que exercem, os músculos esqueléticos são classificados em:

- a. ( X ) Agonistas, antagonistas, sinergistas e fixadores.
- b. ( ) Agonistas, antagonistas, isométricos e isotônicos.
- c. ( ) Agonistas, antagonistas, fusiformes e sinergistas.
- d. ( ) Agonistas, antagonistas, fixadores e contráteis.
- e. ( ) Agonistas, antagonistas, retráteis e contráteis.

---

**30.** O estado de contração parcial de um músculo, mesmo em repouso, é chamado de tônus muscular.

Sobre o tônus muscular esquelético, identifique as afirmativas abaixo como verdadeiras ( V ) ou falsas ( F ).

- ( ) O tônus muscular não sofre influência da estimulação nervosa.
- ( ) Quando o nervo que estimula um músculo é cortado, este perde tônus e se torna flácido.
- ( ) Estados de tensão emocional podem diminuir o tônus muscular, causando a sensação física de tensão muscular.
- ( ) O tônus muscular é um processo inconsciente que mantém os músculos preparados para entrar em ação.
- ( ) A diminuição do tônus muscular, chamada hipotonia, é frequentemente um sinal de anormalidade.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) V – V – F – F – V
- b. ( ) V – F – V – F – F
- c. ( ) F – F – V – V – F
- d. ( ) F – V – F – F – V
- e. ( X ) F – V – F – V – V

**31.** Para que o coração possa exercer sua função mecânica de bombeamento, é necessário que as células miocárdicas sejam inicialmente ativadas por um estímulo elétrico que atua sobre a membrana celular.

Este estímulo elétrico, que comanda o funcionamento do coração, é automática e ritmicamente gerado no:

- a. ( ) Pericárdio.
- b. ( ) Miocárdio.
- c. ( X ) Nodo sinusal.
- d. ( ) Endocárdio.
- e. ( ) Átrio.

---

**32.** O sistema nervoso é conectado ao coração através de dois grupos diferentes de nervos, os sistemas parassimpático e simpático.

Em relação aos efeitos da estimulação dos nervos parassimpáticos e simpáticos sobre o coração, correlacione as colunas 1 e 2.

#### Coluna 1

1. Nervos simpáticos
2. Nervos parassimpáticos

#### Coluna 2

- ( ) Diminuição da frequência cardíaca.
- ( ) Diminuição do fluxo sanguíneo através dos vasos coronários.
- ( ) Aumento da frequência cardíaca.
- ( ) Aumento da força de contração.
- ( ) Constituem o mecanismo de auxílio utilizado numa emergência.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) 1 – 1 – 2 – 2 – 2
- b. ( ) 1 – 2 – 1 – 1 – 1
- c. ( ) 1 – 2 – 2 – 1 – 1
- d. ( ) 2 – 1 – 1 – 2 – 2
- e. ( X ) 2 – 2 – 1 – 1 – 1

**33.** Atividade motriz é definida como:

- a.  Conjunto de ações motrizes enquadradas num sistema de ideias, regras e formas de organização com vistas a obter um efeito complexo de adaptação do organismo e do aperfeiçoamento de sua dinâmica.
- b.  Ocorrência simples do comportamento realizada mediante os músculos esqueléticos para obter um efeito elementar de adaptação ou de construção de uma ação motriz.
- c.  Conjunto de atos motores estruturados de tal maneira que realizam um todo unitário com o fim de solucionar algumas tarefas imediatas que podem ser isoladas ou compreendidas dentro de uma atividade motriz.
- d.  Expressão que diferencia a multiplicidade dos atos motores específicos da Educação Física e dos Desportos devido a sua intencionalidade e finalidade.
- e.  Qualidade do ser humano, inata ou adquirida, de reagir com ajuda do aparelho locomotor a estímulos externos e internos em forma de movimento.

---

**34.** Para que um programa de treinamento aeróbico possa produzir adaptações na direção desejada, torna-se necessário estabelecer uma combinação entre alguns componentes básicos.

Assinale a alternativa que contempla tais componentes:

- a.  Alongamento, frequência cardíaca e duração.
- b.  Tipo, frequência, duração e intensidade dos esforços físicos.
- c.  Intensidade dos esforços físicos, flexibilidade e frequência.
- d.  Caminhada, corrida, frequência e duração.
- e.  Exercícios de resistência muscular, tipo e intensidade dos esforços físicos.

**35.** Em relação à termorregulação durante a prática de atividades físicas, as crianças não são tão eficientes quanto os adultos em dissipar calor.

Assinale a alternativa que justifica **corretamente** a causa da referida ineficiência nas crianças:

- a.  Têm uma maior taxa de transpiração no repouso e durante o exercício.
- b.  Têm um menor gasto energético durante o exercício.
- c.  Têm maior débito cardíaco para qualquer nível metabólico.
- d.  Produzem uma maior quantidade de calor em relação a sua massa corporal.
- e.  Dependem de menor fluxo sanguíneo cutâneo para a perda de calor convectiva.

---

**36.** A terminologia aplicada à Educação Física faz referência a três planos anatômicos: o sagital, o frontal e o horizontal, que são perpendiculares entre si e acompanham o indivíduo qualquer que seja a sua posição.

Com base nos referidos planos anatômicos, assinale a alternativa **correta**.

- a.  O plano frontal segue o eixo do corpo e divide-o em duas metades: uma parte à esquerda e outra à direita.
- b.  O plano sagital segue o eixo do corpo e divide-o em duas metades: uma à frente e a outra atrás.
- c.  O plano frontal segue o eixo do corpo e divide-o em duas metades: uma parte superior e uma parte inferior.
- d.  O plano horizontal segue o eixo do corpo e divide-o em duas metades: uma parte à frente e uma parte atrás.
- e.  O plano sagital é **perpendicular ao plano frontal**, dividindo o corpo em duas partes simétricas: uma parte à esquerda e outra parte à direita.

**37.** Ainda sobre a terminologia aplicada à Educação Física, analise os tipos de mobilizações de segmentos, correlacionando as colunas 1 e 2.

**Coluna 1**

1. Movimento conduzido
2. Movimento lançado
3. Movimento balanceado
4. Movimento estirado
5. Movimento de molejo

**Coluna 2**

- ( ) É um movimento repetido, de ida e volta, de uma certa amplitude, no interior da trajetória.
- ( ) É realizado de uma posição precisa a uma outra com velocidade constante.
- ( ) É rápido na saída, partindo da inércia até a posição final determinada pela mecânica articular.
- ( ) Ele se efetua com a velocidade variável e não pára numa posição determinada.
- ( ) É um movimento conduzido lentamente e prolongado, realizado uma só vez.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) 2 – 4 – 5 – 3 – 1
- b. ( ) 3 – 1 – 4 – 5 – 2
- c. ( ) 4 – 3 – 2 – 1 – 5
- d. (X) 5 – 1 – 2 – 3 – 4
- e. ( ) 5 – 2 – 1 – 3 – 4

**38.** Os princípios gerais que regem as respostas do organismo ao exercício e ao treinamento são semelhantes para crianças, adolescentes e adultos. Por outro lado, existem particularidades da fisiologia do esforço em crianças que decorrem tanto do aumento da massa corporal (crescimento) quanto da maturação, que se acelera durante a puberdade (desenvolvimento).

Identifique as afirmativas abaixo como verdadeiras (V) ou falsas (F) em relação à capacidade aeróbia.

- ( ) Em termos absolutos, a captação máxima de oxigênio nas crianças é bem menor que nos adultos.
- ( ) A captação máxima de oxigênio está diretamente relacionada ao nível de maturidade do indivíduo, isto é, massa corporal magra, altura e peso.
- ( ) A capacidade de exercício e a captação máxima de oxigênio diminuem ao longo da infância.
- ( ) O consumo máximo de oxigênio em termos relativos aumenta ao longo da idade, com maior aceleração em meninas do que em meninos.
- ( ) Até a maturidade ser atingida, uma expressão relativa em vez de absoluta deve ser utilizada para comparar a potência aeróbia de pico das crianças.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. (X) V – V – F – F – V
- b. ( ) V – V – F – F – F
- c. ( ) V – F – V – F – V
- d. ( ) F – V – F – V – V
- e. ( ) F – V – F – V – F

**39.** Comprovadamente, as atividades aeróbias são as que mais benefícios trazem à saúde.

Sobre as atividades aeróbias, analise as afirmativas:

1. Utilizam uma forma de energia que depende do uso do oxigênio
2. São atividades de velocidade com ou sem carga, de curta duração e alta intensidade.
3. São atividades de longa duração, contínuas e de baixa e moderada intensidade.
4. A caminhada e a natação em ritmo moderado são atividades aeróbias.
5. A corrida de cem metros rasos, os saltos e o arremesso de peso são atividades aeróbias.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

**40.** Considerando os componentes da carga de treinamento desportivo e seus conceitos, correlacione as colunas 1 e 2.

**Coluna 1**

1. Intensidade do estímulo.
2. Densidades dos estímulos.
3. Duração do estímulo.
4. Volume do estímulo.
5. Frequência das sessões de treinamento.

**Coluna 2**

- ( ) Duração e número de estímulos por sessão de treinamento.
- ( ) Número de unidades de treinamento por dia, por semana, etc.
- ( ) Relação temporal entre as fases de trabalho e de recuperação.
- ( ) Grau de força do estímulo.
- ( ) Duração da ação de um estímulo isolado ou de uma série de estímulos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) 2 – 5 – 4 – 1 – 3
- b. ( ) 3 – 2 – 1 – 5 – 4
- c. (X) 4 – 5 – 2 – 1 – 3
- d. ( ) 4 – 5 – 3 – 2 – 1
- e. ( ) 5 – 4 – 3 – 1 – 2



**FEPESE • Fundação de Estudos e  
Pesquisas Sócio-Econômicos**  
Campus Universitário • UFSC  
88040-900 • Florianópolis • SC  
Fone/Fax: (48) 3953-1000  
<http://www.fepese.org.br>