



MUNICÍPIO DE LAGOA DA CANOA - AL

CONCURSO PÚBLICO 2014



Cargo (Nível Superior – NS):


Código: 03

EDUCADOR FÍSICO

Prova de Português, Raciocínio Lógico e Conhecimentos Específicos

CADERNO DE QUESTÕES

INSTRUÇÕES GERAIS

1. Este **Caderno de Questões** somente deverá ser aberto quando for autorizado pelo Fiscal.
2. Antes de iniciar a prova, confira se o tipo da prova do Caderno de Questões é o mesmo da etiqueta da banca e da Folha de Respostas de questões objetivas.
3. Ao ser autorizado o início da prova, verifique se a numeração das questões e a paginação estão corretas. Verifique também se contém **40 (quarenta)** questões objetivas com 5 (cinco) alternativas cada. Caso contrário, comunique imediatamente ao Fiscal.
4. O tempo disponível para esta prova é de **2 horas e 30 minutos**. Faça-a com tranquilidade, mas **controle seu tempo**. Esse **tempo** inclui a marcação da **Folha de Respostas** de questões objetivas.
5. Você somente poderá sair em definitivo do Local de Prova depois de decorridas **2 horas** do início da aplicação.
6. Na Folha de Respostas de questões objetivas, confira seu nome, número do seu documento de identificação, tipo de prova e cargo escolhido.
7. Em hipótese alguma lhe será concedida outra **Folha de Respostas** de questões objetivas.
8. Preencha a **Folha de Respostas** de questões objetivas utilizando caneta esferográfica de tinta azul ou preta. Na **Folha de Respostas** de questões objetivas, preencha completamente o círculo correspondente à alternativa escolhida, conforme modelo:

9. Será atribuído o valor ZERO à questão que contenha na **Folha de Respostas** de questões objetivas: dupla marcação, marcação rasurada, emendada ou com "X", não preenchida totalmente ou que não tenha sido transcrita.
10. A correção da prova objetiva será efetuada de forma eletrônica, considerando-se apenas o conteúdo da **Folha de Respostas** de questões objetivas.
11. Caso a Comissão julgue uma questão como sendo nula, os pontos serão atribuídos a todos os candidatos.
12. Não será permitida qualquer espécie de consulta.
13. Ao terminar a prova, **devolva** ao **Fiscal** de Sala este **Caderno de Questões**, juntamente com a **Folha de Respostas** de questões objetivas, e **assine a Lista de Presença**.
14. Na sala que apresentar apenas 1 (um) Fiscal, os 3 (três) últimos candidatos somente poderão ausentar-se da sala juntos, após a **assinatura** da **Ata de Encerramento** de provas.
15. **Assine** neste Caderno de Questões e **coloque** o número do seu documento de identificação (RG, CNH etc.).

Boa Prova!

N. do doc. de identificação (RG, CNH etc.):

Assinatura do(a) candidato(a):

MUNICÍPIO DE
LAGOA DA CANOA



PORTUGUÊS

A questão 1 refere-se ao texto abaixo.

O QUE É ADMINISTRAÇÃO? O que é? (Conceito e processo)

A palavra *administração* vem do latim *ad* (direção, tendência para) e *minister* (subordinação ou obediência) e significa aquele que realiza uma função abaixo do comando de outrem, isto é, aquele que presta um serviço a outro. No entanto, a palavra *administração* sofreu uma radical transformação em seu significado original. A tarefa da *Administração* é de interpretar os objetivos propostos pela organização e transformá-los em ação organizacional por meio do planejamento, organização, direção e controle de todos os esforços realizados em todas as áreas e em todos os níveis da organização, a fim de alcançar tais objetivos da maneira mais adequada a situação. Assim a *Administração* é o processo de planejar, organizar, dirigir e controlar o uso de recursos a fim de alcançar objetivos. [...]

Disponível em: <<http://administer33.wordpress.com/>> Acesso em 19 jun. 2014.

1. No texto, as expressões “**no entanto**” e “**assim**” exprimem, respectivamente, as ideias de

- A) oposição e conclusão.
- B) advertência e conclusão.
- C) contrariedade e conclusão.
- D) contrariedade e comparação.
- E) continuidade e comparação.

A questão 2 refere-se ao texto abaixo.

Com papel, cola e algumas varetas, as crianças constroem pelo Brasil afora um brinquedo que voa, quando seguro por um barbante, opondo resistência ao ar. Esse brinquedo recebe vários nomes: **papagaio**, **pandorga**, **quadrado**, **pipa** etc.

ILARI, Rodolfo. *Introdução ao Estudo do Léxico: brincando com as palavras*. São Paulo: Contexto, 2002.

2. Os termos destacados no texto evidenciam uma relação de

- A) anomalia.
- B) sinonímia.
- C) antonímia.
- D) meronímia.
- E) hiperonímia.

3. Dados os enunciados,

I. As pessoas festejavam pelas ruas da cidade e sujavam-**se** com lama, tinta e detritos.

II. O atual diretor da estatal **se** permitiu outra façanha impensável: que chefes e subalternos virassem amigos.

os “se” em destaque nos enunciados exercem, respectivamente, a função de

- A) pronome reflexivo e pronome reflexivo.
- B) pronome reflexivo e partícula de realce.
- C) pronome recíproco e pronome reflexivo.
- D) pronome recíproco e partícula de realce.
- E) partícula de realce e conjunção integrante.

A questão 4 refere-se ao texto abaixo.

Lavagem cerebral

[...]

O racismo é burrice mas o mais burro não é o racista

É o que pensa que o racismo não existe

O pior cego é o que não quer ver

E o racismo está dentro de você

Porque o racista na verdade é um tremendo babaca

Que assimila os preconceitos porque tem cabeça fraca

E desde sempre não para pra pensar

Nos conceitos que a sociedade insiste em lhe ensinar

E de pai pra filho o racismo passa

Em forma de piadas que teriam bem mais graça

Se não fossem o retrato da nossa ignorância

Transmitindo a discriminação desde a infância

E o que as crianças aprendem brincando

É nada mais nada menos do que a estupidez se propagando

Qualquer tipo de racismo não se justifica

Ninguém explica

Precisamos da lavagem cerebral pra acabar

Com esse lixo que é uma herança cultural

Todo mundo é racista mas não sabe a razão

Então eu digo meu irmão

Seja do povão ou da “elite”

Não participe

Pois como eu já disse racismo é burrice

Como eu já disse racismo é burrice

[...]

Disponível em: <<http://letras.mus.br/gabriel-pensador/66182/>>. Acesso em 10 maio 2014.

4. Assinale a alternativa que explica os versos: “Precisamos da lavagem cerebral pra acabar / Com esse lixo que é uma herança cultural”.

- A) Os versos retratam o preconceito, retrato da ignorância, que é transmitido desde a infância.
- B) Os versos retratam todo processo de miscigenação (“herança cultural”), considerando que não se pode fugir do preconceito (“lixo”).
- C) Os versos afirmam que o “lixo” (“preconceito”) somente existe porque as pessoas não sabem a razão dele, não fazendo assim uma “lavagem cerebral”.
- D) Os versos defendem a herança cultural através da conscientização (“lavagem cerebral”) para amenizar as atitudes preconceituosas (“lixo”).
- E) Os versos afirmam que é necessário uma mudança de mentalidade (“lavagem cerebral”) para dar fim ao preconceito (“lixo”) que é transmitido de geração a geração.

A questão 5 refere-se à tira abaixo.



Disponível em: <<http://qualidadeonline.wordpress.com/2011/page/13/>> Acesso em 23 jun. 2014.

5. Em: “Não sabemos o que é isso, mas nas brochuras parece **excelente**”, a palavra em destaque deve ser sintaticamente classificada como

- A) adjunto adverbial de modo.
- B) complemento nominal.
- C) adjunto adnominal.
- D) objeto direto.
- E) predicativo.

A questão 6 refere-se ao texto abaixo.

Quer continuar a respirar? Comece a preservar.

Fundação S.O.S. Mata Atlântica.

6. A relação semântica estabelecida entre as duas orações justapostas é de

- A) finalidade.
- B) conclusão.
- C) justificação.
- D) causalidade.
- E) concessividade.

7. Dadas as frases, quanto à análise sintática dos períodos,

- I. O automóvel é novo; por isso, não pode ir a grande velocidade.
- II. O automóvel não pode ir a grande velocidade, porque é novo.
- III. Porque o automóvel é novo, não pode ir a grande velocidade.

verifica-se que há oração subordinada causal em

- A) I, II e III.
- B) II e III, apenas.
- C) I e III, apenas.
- D) II, apenas.
- E) I, apenas.

A questão 8 refere-se ao texto abaixo.

O gol é necessário

No futebol, o gol é o pão do povo. Quando dava gol em nossos campos, o torcedor pegava o seu pão no estádio aos gritos de contentamento e ficava a saboreá-lo com os amigos durante uma semana. A gestação do gol era tão séria que os jornais publicavam nos dias seguintes o seu diagrama.

O torcedor não mudou, continuando como sempre com sede de gol: mudou o futebol. Vai-se tornando avaro esse esporte, pois, vivendo à custa do consumidor, nega a mercadoria pela qual este paga, não à vista, mas antes de ver gols. O homem da arquibancada, sequioso de tentos de seu clube, é ainda o único homem-gol, pois o presidente do clube, os vice-presidentes, o tesoureiro, os conselheiros, o diretor de futebol e seus parentes, os beneméritos, o técnico, o médico, o massagista, o roupeiro, todos eles se batem com unhas, dentes e risquinhos no quadro negro pelo futebol das trincheiras, à base de contra-ataques, o futebol sem a mácula do gol, amarrado, aferrolhado, no qual os jogadores não devem jogar propriamente, mas construir um muro onde a bola chutada pelo adversário repique e retorne: uma nova modalidade da pelota basca com frontão.

O técnico não precisa, e nem é aconselhável, entender de futebol: preferível que seja um duro mestre pedreiro, capaz de construir em campo o muro que impeça a bola de passar. Os jogadores, reduzidos à condição de tijolos e reboco, não precisam ter habilidade: preferível que sejam uns manguarões quadrados, limitando com abundância de espaço material as possibilidades de penetração da bola. E assim, após cada jogo, babam-se de vaidade ao microfone os generais dessa batalha sem tiros: o time que eles comandam ganhou de 1 a 0, ou perdeu de 1 a 0 ou o resultado ficou num zero a zero oco, demonstrando que o futebol moderninho atingiu o máximo da perfeição negativa: o marcador em branco, o plano da alimentação popular sem alimento, o jardim sem plantas, o viveiro sem passarinhos, o véu da noiva virginalmente alvo.

[...]

CAMPOS, Paulo Mendes. *O gol é necessário*. 4. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2007. p. 21-22.

8. Dadas as afirmações que seguem, de acordo com as ideias contidas no texto,

- I. O narrador expõe o seu pensamento sobre o futebol e faz uma analogia entre o gol e o pão.
- II. Para o narrador, o gol é “alimento” do povo, porque se constitui em uma das alegrias do futebol.
- III. O narrador considera o público o único que ainda sente saudades dos tempos em que o gol era indispensável ao futebol, já que todos os demais envolvidos no universo do futebol o apoiam na defesa.
- IV. Em: “O técnico não precisa, e nem é aconselhável, entender de futebol [...]”, há presença de ironia, uma vez que se afirma algo querendo apontar para o inverso do que se afirma.

verifica-se que estão corretas

- A) I e II, apenas.
- B) I e III, apenas.
- C) II e IV, apenas.
- D) III e IV, apenas.
- E) I, II, III e IV.

9. Dadas as frases,

- I. O professor ofereceu-lhe um livro de Gabriel García Marquez.
- II. Os críticos consideraram o filme um desastre.
- III. Aconteceram grandes modificações no Senado Federal.

os constituintes em destaque exercem, respectivamente, as funções sintáticas de

- A) sujeito, objeto indireto e sujeito.
- B) objeto indireto, predicativo do objeto e sujeito.
- C) objeto direto, predicativo do sujeito e objeto direto.
- D) objeto indireto, predicativo do sujeito e objeto direto.
- E) adjunto adnominal, predicativo do objeto e objeto indireto.

10. Dados os enunciados, quanto ao emprego de tempos e modos verbais,

- I. O Pedro leu o jornal enquanto o Rui estava escrevendo uma carta.
- II. Quando Pedro chegou, o Rui já tinha escrito uma carta.
- III. O Rui comprou a passagem às dez horas; o ônibus partiria uma hora depois.

assinalam-se, respectivamente, as seguintes relações temporais:

- A) anterioridade, posterioridade e anterioridade.
- B) anterioridade, anterioridade e simultaneidade.
- C) posterioridade, anterioridade e simultaneidade.
- D) simultaneidade, anterioridade e posterioridade.
- E) simultaneidade, simultaneidade e posterioridade.

A questão 11 refere-se ao texto abaixo.

Tocando em frente

Ando devagar
Porque já tive pressa
E levo esse sorriso
Porque já chorei demais

Hoje me sinto mais forte
Mais feliz, quem sabe
Só levo a certeza
De que muito pouco sei
Ou nada sei
[...]

SATER, Almir; TEIXEIRA, Renato. Tocando em frente. 2006.
Disponível em: <<http://letras.mus.br/almir-sater/>>. Acesso em: 12 maio 2014.

11. A figura de linguagem que aparece na primeira estrofe da letra da música é o/a

- A) ironia.
- B) antítese.
- C) metáfora.
- D) hipérbato.
- E) personificação.

A questão 12 refere-se ao quadrinho abaixo.



Disponível em: <<http://vidadeprogramador.com.br/>>. Acesso em: 22 jun. 2014.

12. Em “Eu já fiz tudo o que vocês pediram e a internet não volta...”, o vocábulo “que” introduz uma oração

- A) subordinada adverbial.
- B) subordinada substantiva.
- C) subordinada adjetiva restritiva.
- D) subordinada adjetiva explicativa.
- E) coordenada sindética explicativa.

A questão 13 refere-se ao fragmento de conto abaixo.

“Quando Helena, a mais velha, separou-se do marido e voltou a morar conosco trazendo a filha pequena, ele não disse nada. Mas era visível sua reprovação, seu silêncio à mesa na hora do jantar, seu constrangimento quando o ex-marido vinha buscar a filha do casal para um passeio.”

AQUINO, M. “A família no espelho da sala. In: Famílias terrivelmente felizes. São Paulo: Cosac & Naify, 2003, p. 38.

13. No fragmento de conto, percebe-se que há

- A) características de um discurso direto.
- B) mais elementos narrativos que descritivos.
- C) mais elementos descritivos que narrativos.
- D) demonstração de criticidade acerca de um tema.
- E) presença de um posicionamento diante de um tema.

A questão 14 refere-se ao texto abaixo.

É. Eu me acostumo mas não me amanso. Por Deus! Eu me dou melhor com os bichos do que com gente. Quando vejo o meu cavalo livre e solto no prado – tenho vontade de encostar meu rosto no seu vigoroso pescoço e contar-lhe a minha vida. E quando acaricio a cabeça de meu cão – sei que ele não exige que eu faça sentido ou me explique.

LISPECTOR, Clarice. *A Hora da Estrela*. São Paulo: Rocco, 1998.

14. No texto narrativo de Clarice Lispector, os travessões foram utilizados para

- A) indicar, nos diálogos, a mudança de interlocutor.
- B) intercalar observações ou comentários acessórios.
- C) isolar enunciados intercalados em outros enunciados.
- D) indicar uma hesitação ou suspensão de um pensamento.
- E) intercalar uma enumeração a respeito de algo mencionado.

A questão 15 refere-se à tirinha abaixo.



Disponível em: <<http://rederp.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 19 jun. 2014.

15. Com base na tirinha, dadas as proposições a seguir,

- I. No segmento: “*Isso se chama interesse!*” (3º quadrinho), o pronome demonstrativo “isso” faz alusão a “relações públicas”.
- II. No 4º quadrinho, a expressão “*linguagem poético-comercial*” sugere uma apresentação conceitual, dada pela personagem Mafalda, do que são “relações públicas”.
- III. O tipo de conexão sintático-semântica entre o 2º e o 3º quadrinho tem valor temporal; entre o 3º e o 4º, tem valor de adversidade.
- IV. No segmento do 3º quadrinho, existe um exemplo de pronome pessoal oblíquo na posição enclítica.

verifica-se que está(ão) correta(s) apenas

- A) I, III e IV.
- B) I, II e III.
- C) II e IV.
- D) IV.
- E) III.

RACIOCÍNIO LÓGICO

RASCUNHOS

16. Dados os conjuntos $A=\{\}$, $B=\{\{\}\}$ e $C=\{\{2\},\{3,4\}\}$, é correto afirmar que

- A) as cardinalidades de A e B são iguais.
- B) as cardinalidades de A e C são iguais.
- C) as cardinalidades de B e C são iguais.
- D) suas cardinalidades são diferentes entre si.
- E) a cardinalidade de C é superior a de B em 2 elementos.

17. Se existe um padrão para a obtenção dos elementos da sequência 1, 27, 125, x, 729, o valor de x é

- A) 343.
- B) 373.
- C) 515.
- D) 617.
- E) 618.

18. A afirmação “Atletas são profissionais” é equivalente a

- A) “Profissionais são atletas”.
- B) “Se for profissional, então é atleta”.
- C) “Se for profissional, então não é atleta”.
- D) “Se não for profissional, então é atleta”.
- E) “Se não for profissional, então não é atleta”.

19. Considerando que os símbolos lógicos \sim , \wedge , \vee e \rightarrow representam negação, conjunção, disjunção e implicação, respectivamente, a fórmula $((A \rightarrow B) \wedge A) \rightarrow B$ é

- A) falsa no caso do valor-verdade de A ser falso.
- B) falsa no caso do valor-verdade de B ser falso.
- C) verdadeira apenas no caso do valor-verdade de A ser falso.
- D) verdadeira apenas no caso do valor-verdade de B ser falso.
- E) verdadeira independentemente dos valores-verdade de A e B.

20. Uma negação da fórmula da lógica de primeira ordem $\forall x \forall y (F(x) \rightarrow G(y))$ é

- A) $\forall x \forall y (\sim F(x) \rightarrow \sim G(y))$.
- B) $\exists x \exists y (\sim F(x) \rightarrow \sim G(y))$.
- C) $\exists x \exists y (F(x) \wedge \sim G(y))$.
- D) $\exists x \exists y (F(x) \rightarrow G(y))$.
- E) $\forall x \forall y (F(x) \wedge \sim G(y))$.

21. Das premissas “Gilberto dorme somente se Cláudio estuda”, “Antônio corre somente se Carlos nada” e “Se Antônio não corre, Cláudio não estuda”, pode-se inferir que:

- A) se Carlos nada, Antônio corre.
- B) se Gilberto dorme, Carlos nada.
- C) se Antônio corre, Cláudio estuda.
- D) se Cláudio estuda, Gilberto dorme.
- E) se Gilberto não dorme, Carlos não nada.

RASCUNHOS

22. Sabe-se que, numa sala de aula, 20 alunos gostam de Matemática, dos quais 4 também gostam de Português e não gostam de Química. Sabe-se também que todos os 12 alunos que gostam de Química gostam, além desta matéria, apenas de Matemática. Com base nessas informações, qual o número exato de alunos dessa sala?

- A) 20.
- B) 24.
- C) 32.
- D) 34.
- E) 36.

23. Quantos anagramas da palavra *escolas* começam com a letra *c*?

- A) 120.
- B) 240.
- C) 360.
- D) 720.
- E) 5 040.

24. Periodicamente, um cientista observou o resultado de um determinado experimento. Ele constatou que apenas dois eventos, e_1 e e_2 , eram observáveis e que sempre apenas um deles era visto por vez. Outra constatação foi que a probabilidade de e_1 ocorrer foi 25% da probabilidade de e_2 ocorrer. Nessas condições, qual foi a probabilidade de e_2 ocorrer?

- A) 80%
- B) 75%
- C) 70%
- D) 50%
- E) 25%

25. Quantas pirâmides com altura H e base quadrada de lado L são necessárias para se obter o mesmo volume de um prisma cuja altura é $2H$ e cujas bases são triângulos retângulos com catetos medindo L ?

- A) 1.
- B) 3.
- C) 4.
- D) 6.
- E) 9.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

26. De acordo com BOMPA (2002), a filosofia do treinamento pode explicar a maneira de como a prescrição do treinamento físico pode agir no desempenho atlético. Levando em consideração os estágios de desenvolvimento humano e o treinamento físico, analise as afirmativas e assinale a alternativa correta.

- A) Atletas juvenis não devem participar de programas multilaterais de treinamento para não adquirirem desempenho inconsistente nas competições.
- B) Durante a infância, a participação em treinamento especializado irá gerar um desempenho consistente nas competições, especialmente após a maturação.
- C) Programas de treinamento multilaterais promovem um baixo desenvolvimento do desempenho, mas permitem uma longa vida atlética.
- D) O treinamento multilateral aumenta as chances de as pessoas apresentarem uma vida atlética mais curta.
- E) O treinamento especializado realizado precocemente promove uma longa vida atlética, mas torna a pessoa susceptível a lesões devido à adaptação forçada.

27. Um grupo de idosos, alunos de uma aula de ginástica, começou a se questionar sobre o motivo de eles não mais conseguirem realizar alguns movimentos comuns solicitados pelo profissional de Educação Física. Após o término da aula, juntaram-se e foram tirar algumas dúvidas com o profissional. Dadas as afirmativas abaixo, assinale a que contém as informações que o professor deu para os idosos sobre as alterações na fisiologia que diminuem a capacidade de exercício.

- A) Aumento do limiar anaeróbio, amplitude de movimento articular diminuída, capacidade aeróbia máxima diminuída, força muscular diminuída, aumento da percepção de esforço e resposta cardiovascular ao trabalho submáximo.
- B) Diminuição do limiar anaeróbio, amplitude de movimento articular diminuída, capacidade aeróbia máxima diminuída, força muscular diminuída, aumento da percepção de esforço e resposta cardiovascular ao trabalho submáximo.
- C) Diminuição do limiar anaeróbio, amplitude de movimento articular aumentada, capacidade aeróbia máxima diminuída, força muscular diminuída, aumento da percepção de esforço e resposta cardiovascular ao trabalho submáximo.
- D) Diminuição do limiar anaeróbio, amplitude de movimento articular aumentada, capacidade aeróbia máxima diminuída, força muscular diminuída, diminuição da percepção de esforço e resposta cardiovascular ao trabalho submáximo.
- E) Diminuição do limiar anaeróbio, amplitude de movimento articular diminuída, capacidade aeróbia máxima diminuída, força muscular diminuída, diminuição da percepção de esforço e resposta cardiovascular ao trabalho submáximo.

28. A dança tem sido oferecida como uma opção de atividade física e de lazer especialmente por trabalhar a consciência corporal como possibilidade de expressão da autoestima e melhor integração sócio-afetiva. Ao utilizar a dança como uma opção de lazer na escola, pode-se ter uma maior adesão por parte dos alunos. Tendo o profissional de educação física o dever de conhecer as diversas estratégias de intervenção com crianças e adolescentes na escola, assinale a alternativa correta.

- A) A consciência corporal é o reconhecimento inconsistente do conjunto de estruturas representativas, simbólicas e semióticas que servem de base à ação motora.
- B) O conhecimento do corpo e a percepção deste é um processo estático e pontual.
- C) O corpo é o local das ações, emoções, fantasias e desejos que geram significações explicativas pela expressão corporal, porém, jamais realizadas pelos gestos e/ou movimentos do corpo.
- D) Segundo a doutrina neurológica que explica como o corpo é o ponto de referência para a consciência corporal, crianças não devem participar de aulas de dança.
- E) A comunicação, por meio da realização de movimentos expressivos, tem como base o conhecimento do corpo e das possibilidades práticas, características das manifestações artísticas, pedagógicas, culturais, dentre outras.

29. O IMC é muito utilizado e difundido como uma estratégia de avaliação do estado nutricional e é calculado pela massa corporal dividida pela estatura em metros ao quadrado, e permite a classificação que vai desde a desnutrição até a obesidade grau III. Esse método, fácil e rápido no diagnóstico do estado nutricional, pode ser uma importante estratégia para que profissionais de educação física utilizem na avaliação pré-prescrição. Dadas as afirmativas abaixo, qual aponta os pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde?

- A) Abaixo do peso: abaixo de 10,5 Kg/m²; Peso normal: 10,5-14,9 Kg/m²; Sobrepeso: 14,9-19,9 Kg/m²; Obesidade grau I: 20-24,9 Kg/m²; Obesidade grau II: 25-29,9 Kg/m²; Obesidade grau III: maior ou igual a 30 Kg/m².
- B) Abaixo do peso: abaixo de 19,5 Kg/m²; Peso normal: 19,5-25,9 Kg/m²; Sobrepeso: 26-39,9 Kg/m²; Obesidade grau I: 40-44,9 Kg/m²; Obesidade grau II: 45-49,9 Kg/m²; Obesidade grau III: maior ou igual a 50 Kg/m².
- C) Abaixo do peso: abaixo de 28,5 Kg/m²; Peso normal: 28,5-34,9 Kg/m²; Sobrepeso: 34,9-39,9 Kg/m²; Obesidade grau I: 40-44,9 Kg/m²; Obesidade grau II: 45-49,9 Kg/m²; Obesidade grau III: maior ou igual a 50 Kg/m².
- D) Abaixo do peso: abaixo de 18,5 Kg/m²; Peso normal: 18,5-24,9 Kg/m²; Sobrepeso: 24,9-29,9 Kg/m²; Obesidade grau I: 30-34,9 Kg/m²; Obesidade grau II: 35-39,9 Kg/m²; Obesidade grau III: maior ou igual a 40 Kg/m².
- E) Abaixo do peso: abaixo de 15,5 Kg/m²; Peso normal: 16-24,9 Kg/m²; Sobrepeso: 24,9-29,9 Kg/m²; Obesidade grau I: 30-34,9 Kg/m²; Obesidade grau II: 35-39,9 Kg/m²; Obesidade grau III: maior ou igual a 40 Kg/m².

30. Uma das modalidades de exercício físico que vêm ganhando adeptos no Brasil e no mundo é o treinamento resistido. Tem-se sugerido que tal modalidade promove diversos efeitos fisiológicos, especialmente no que se refere a variáveis de saúde e aptidão. Assinale a alternativa que contém informações corretas em relação aos efeitos do exercício resistido sobre as variáveis de Saúde e de aptidão física.

- A) Diminui os níveis basais de insulina, aumenta a sensibilidade à insulina, aumenta a força muscular esquelética, diminui o percentual de gordura e aumenta o metabolismo basal.
- B) Aumenta os níveis basais de insulina, diminui a sensibilidade à insulina, aumenta a força muscular esquelética, diminui o percentual de gordura e aumenta o metabolismo basal.
- C) Diminui os níveis basais de insulina, diminui a sensibilidade à insulina, aumenta a força muscular esquelética, diminui o percentual de gordura e aumenta o metabolismo basal.
- D) Aumenta os níveis basais de insulina, aumenta a sensibilidade à insulina, aumenta a força muscular esquelética, diminui o percentual de gordura e aumenta o metabolismo basal.
- E) Diminui os níveis basais de insulina, aumenta a sensibilidade à insulina, aumenta a força muscular esquelética, diminui o percentual de gordura e diminui o metabolismo basal.

31. Em relação ao processo de crescimento e de desenvolvimento, sabe-se que a força e o desempenho motor são melhorados durante a infância e adolescência, embora o padrão de melhora não seja o mesmo para todas as tarefas. Baseando-se nas características dos processos supracitados, assinale a alternativa correta.

- A) Não há diferença entre os sexos na força muscular entre meninos e meninas durante a adolescência.
- B) Não há diferença entre os sexos na força muscular entre meninos e meninas na infância.
- C) A aceleração no desenvolvimento da força entre meninos e meninas ocorre apenas durante a fase adulta.
- D) Após os 16 anos de idade a força muscular das meninas se iguala à força muscular dos meninos.
- E) A diferença entre meninas e meninos na força muscular é pequena; porém, pode ser significativa durante a infância.

32. Um sujeito, ao passar pela praça de atividades físicas da cidade, resolveu iniciar um programa de exercícios e prontamente procurou informações com o profissional de educação física que aplicou o questionário para prontidão de atividade física (PAR-Q) e solicitou que ele realizasse um teste antropométrico e alguns testes laboratoriais para que fossem identificadas algumas características que pudessem auxiliar na elaboração do programa de exercícios. Um dos resultados foi de que havia uma grande quantidade de gordura intra-abdominal. O professor explicou a ele o risco aumentado de doenças cardíacas em decorrência dessa localização da gordura. Baseando-se nesse diagnóstico, assinale a alternativa correta em relação à denominação dessa distribuição de gordura.

- A) Gordura Supra-abdominal, classificada como uma distribuição predominante na região abdominal e classificada como gordura ginoide.
- B) Gordura Subcutânea, classificada como uma distribuição predominante na região abdominal e classificada como gordura ginoide.
- C) Gordura Subcutânea, classificada como uma distribuição predominante na região abdominal e classificada como gordura androide.
- D) Gordura Visceral, classificada como uma distribuição predominante na região abdominal e classificada como gordura androide.
- E) Gordura Subcutânea, classificada como uma distribuição predominante na região dos quadris e classificada como gordura ginoide.

33. Ao prescrever exercícios físicos, faz-se necessário o conhecimento das características de cada um dos tipos de fibras musculares para que a intervenção seja eficiente, especialmente no que se refere à melhora do desempenho. Em relação às características dos dois tipos de fibras musculares esqueléticas (tipo I e tipo II), assinale a alternativa correta.

- A) As fibras de contração rápida, também denominadas de fibras do tipo II, possuem um alto nível de atividade de miosina ATPase.
- B) As fibras de contração rápida são muito eficientes na produção de ATP a partir da oxidação de carboidratos e gordura.
- C) As fibras de contração lenta ou fibras do tipo I apresentam um retículo sarcoplasmático mais desenvolvido.
- D) As fibras de contração lenta ou fibras do tipo I apresentam maior facilidade de liberação de cálcio no interior da célula muscular quando estimuladas.
- E) As fibras de contração rápida ou fibras do tipo II são predominantes nos músculos das pernas de corredores de longa distância.

34. O avanço da idade promove diversas alterações morfo-fisiológicas-funcionais que tornam a pessoa susceptível a perder sua autonomia funcional. Uma dessas principais características é a perda de massa muscular. Os efeitos da massa muscular e da manutenção dela na população idosa têm sido amplamente estudados, e é fundamental para o profissional que trabalha com idoso o conhecimento de tal característica. Dadas as alternativas, indique a correta.

- A)** A perda de massa muscular em decorrência da idade, denominada de sarcopenia, tende a fazer com que os idosos se tornem menos capazes de realizar as atividades físicas do dia a dia, mas pode ser revertida e impedida pela prática de exercícios, especialmente os exercícios que têm por objetivo o aumento da força muscular.
- B)** A perda de massa muscular em decorrência da idade, denominada de dinapenia, tende a fazer com que os idosos se tornem menos capazes de realizar as atividades físicas do dia a dia, mas pode ser revertida ou impedida pela prática de exercícios, especialmente os exercícios que têm por objetivo o aumento da força muscular.
- C)** A perda de massa muscular em decorrência da idade, denominada de dinapenia, tende a fazer com que os idosos se tornem menos capazes de realizar as atividades físicas do dia a dia, mas, embora não possa ser revertida ou impedida pela prática de exercícios físicos, os exercícios que usam a resistência externa tendem a retardar essas perdas.
- D)** Idosos, por perderem massa muscular (denominado por sarcopenia), têm os exercícios na água como os principais para melhora de sua funcionalidade, especialmente quando o objetivo for, além de aumentar a massa muscular, impedir o surgimento da osteoporose. Ao mesmo tempo, idosos não devem realizar exercícios que promovam impacto, por estes acelerarem o surgimento de enfraquecimento ósseo.
- E)** A perda de massa muscular em decorrência da idade, denominada de sarcopenia, tende a fazer com que os idosos se tornem menos capazes de realizar as atividades físicas do dia a dia, mas, embora não possa ser revertida ou impedida pela prática de exercícios físicos, os exercícios que usam a resistência externa tendem a retardar essas perdas.

35. Em uma aula de natação para adultos, ocorreu um pequeno acidente e um dos alunos precisou de atendimento de primeiros socorros. Após analisar a situação e perceber que não haveria risco de lesões na coluna, o profissional de educação física identificou a necessidade de realizar os procedimentos de ressuscitação cárdio-pulmonar. Para a realização correta desses procedimentos, há a necessidade de seguir uma sequência de ações. Dadas as alternativas que contêm quatro situações, assinale a que indica a sequência correta do que deve ser feito.

- A)** 1) Iniciar ciclos de compressão na ordem de duas compressões para cada trinta ventilações – 2) Checar a segurança do local – 3) Identificar se a pessoa acidentada está respirando – 4) Checar o pulso.
- B)** 1) Checar a segurança do local – 2) Checar o pulso – 3) Identificar se a pessoa acidentada está respirando – 4) Iniciar ciclos de compressão na ordem de 30 compressões para cada duas ventilações.
- C)** 1) Checar a segurança do local – 2) Iniciar ciclos de compressão na ordem de duas compressões para trinta ventilações – 3) Identificar se a pessoa acidentada está respirando – 4) Checar o pulso.
- D)** 1) Checar a segurança do local – 2) Checar o pulso – 3) Identificar se a pessoa acidentada está respirando – 4) Iniciar ciclos de compressão na ordem de duas compressões para cada trinta ventilações.
- E)** 1) Checar a segurança do local – 2) Iniciar ciclos de compressão na ordem de 15 compressões para cada duas ventilações – 3) Identificar se a pessoa acidentada está respirando – 4) Checar o pulso.

36. De acordo com MAGILL (2000), o controle motor estuda os problemas ligados aos mecanismos responsáveis pela produção de movimento, ou ainda, estuda como o sistema nervoso controla a execução de movimentos. Por outro lado, a aprendizagem motora estuda os problemas relacionados à aquisição de habilidades motoras e os fatores que a influenciam, e o desenvolvimento motor estuda as mudanças no comportamento motor humano ao longo de seu ciclo de vida. Baseado nesses conceitos, analise cada um dos modelos de escalas temporais do movimento e assinale a alternativa que corresponde ao modelo correto.

- A)** Controle motor → desenvolvimento motor → aprendizagem motora
- B)** Desenvolvimento motor → controle motor → aprendizagem motora
- C)** Controle motor → aprendizagem motora → desenvolvimento motor
- D)** Desenvolvimento motor → aprendizagem motora → controle motor
- E)** Aprendizagem motora → desenvolvimento motor → controle motor

37. A base da prescrição do exercício consiste em impor um desafio suficiente ao indivíduo capaz de provocar alterações em sua fisiologia evitando efeitos colaterais indesejáveis. Qual a alternativa que contempla os componentes da prescrição de exercícios?

- A) Tipo de atividade, Frequência, Duração e Intensidade.
- B) Composição corporal, Frequência, Intensidade e Modalidade.
- C) Duração, Tipo de atividade, Funcionalidade e Ambiente.
- D) Especificidade, Frequência, Vestimenta e Sobrecarga.
- E) Intensidade, Tipo de atividade, Duração e Temperatura.

38. Um indivíduo de 58 anos, com uma frequência cardíaca (FC) de repouso de 62 bpm, irá iniciar um programa de exercícios. Sendo a frequência cardíaca de treinamento calculada por meio da equação $FC_{treino} = [(220 - idade) - FC_{repouso}] \times intensidade\ de\ treino + FC_{repouso}$ e o professor pretende que ela se mantenha entre 60 e 80% de sua $FC_{máxima}$, assinale a alternativa que corresponde a esta zona-alvo.

- A) 97-130 bpm
- B) 100-130 bpm
- C) 112-140 bpm
- D) 122-142 bpm
- E) 159-192 bpm

39. Ao iniciar suas atividades esportivas, o profissional de Educação Física foi comunicado de que havia alguns alunos portadores de deficiência visual. Para diminuir as dificuldades existentes por esses alunos, o profissional deveria utilizar alguns mecanismos de informação que auxiliariam na realização das tarefas na aula de Educação Física. Assim, o profissional deu as seguintes orientações:

- A) Começou a dar informações auditivas, incluindo as indicações explicativas, por meio de palavras e informações sinaléticas, bem como informações táteis diretas (movimento é sugerido (demonstrado) anterior ou simultaneamente) e indiretas (sinal a ser interpretado é recolhido do meio).
- B) Começou a dar informações auditivas, incluindo as indicações explicativas, por meio de palavras e informações sinaléticas, bem como informações táteis diretas (sinal a ser interpretado é recolhido do meio) e indiretas (movimento é sugerido (demonstrado) anterior ou simultaneamente)
- C) Solicitou que todos os outros alunos, que não possuíam deficiência, ficassem calados para que aqueles com deficiência visual tentassem, por si, realizar as tarefas, e, ao errarem, todos os outros começariam a rir da cena.
- D) Começou a dar informações táteis, incluindo as indicações explicativas por meio de palavras e informações sinaléticas, bem como informações táteis diretas (movimento é sugerido (demonstrado) anterior ou simultaneamente) e indiretas (sinal a ser interpretado é recolhido do meio).
- E) Começou a dar informações auditivas, incluindo as indicações explicativas por meio de palavras e informações visuais, bem como informações táteis diretas (movimento é sugerido (demonstrado) anterior ou simultaneamente) e indiretas (sinal a ser interpretado é recolhido do meio).

40. A contração muscular pode ser explicada fisiologicamente por etapas. Dadas as alternativas, assinale a que contém a sequência adequada da contração muscular esquelética.

- A) Potencial de ação; liberação de neurotransmissores (acetilcolina); abertura de canais iônicos; hiperpolarização da fibra muscular; liberação de íons cálcio armazenados no retículo sarcoplasmático; ligação do cálcio com a troponina; liberação dos sítios ativos de actina; deslizamento entre os filamentos grossos e finos.
- B) Potencial de ação; liberação de neurotransmissores (acetilcolina); abertura de canais iônicos; despolarização da fibra muscular; liberação de íons cálcio armazenados no retículo sarcoplasmático; ligação do cálcio com a tropomiosina; liberação dos sítios ativos de actina; ligação das cabeças de miosina; deslizamento entre os filamentos grossos e finos.
- C) Potencial de ação; liberação de neurotransmissores (acetilcolina); abertura de canais iônicos; despolarização da fibra muscular; liberação de íons cálcio armazenados no retículo sarcoplasmático; ligação do cálcio com a troponina; liberação dos sítios ativos de actina; deslizamento entre os filamentos grossos (actina) e finos (miosina).
- D) Potencial de ação; liberação de neurotransmissores (acetil coenzima a); abertura de canais iônicos; liberação de íons cálcio armazenados no retículo sarcoplasmático; hiperpolarização da fibra muscular; ligação do cálcio com a tropomiosina; liberação dos sítios ativos de actina; deslizamento entre os filamentos grossos e finos.
- E) Potencial de ação; liberação de neurotransmissores (acetilcolina); abertura de canais iônicos; despolarização da fibra muscular; liberação de íons cálcio armazenados no retículo sarcoplasmático; ligação do cálcio com a troponina; liberação dos sítios ativos de actina; ligação das cabeças de miosina; deslizamento entre os filamentos grossos (miosina) e finos (actina).