



COMISSÃO PERMANENTE DE CONCURSOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA BRANCA - PB

NÍVEL SUPERIOR

CARGO:

EDUCADOR FÍSICO

EXAME GRAFOTÉCNICO:

(Transcreva a frase abaixo no local indicado na sua Folha de Respostas)

«Se querer é poder, querer é vencer.»

INSTRUÇÕES:

- 01** Verifique se este caderno de provas contém **40 (quarenta)** questões de múltipla escolha, sendo Português de **01 a 15**, Raciocínio lógico de **16 a 25** e Conhecimentos Específicos de **26 a 40**.
- 02** Observe se há falhas ou imperfeições gráficas que causem dúvidas. Caso existam, comunique imediatamente ao Fiscal de Sala.
- 03** Verifique se os dados existentes na Folha de Respostas conferem com os dados do Cartão de Inscrição e da etiqueta afixada na sua carteira.
- 04** Esta Prova tem duração de **4 (quatro)** horas. Não é permitida a saída do candidato antes de esgotado o tempo mínimo de **2 (duas)** horas.
- 05** É vetado, durante a prova, o intercâmbio ou empréstimo de material de qualquer natureza entre os candidatos, bem como o uso de celulares, calculadoras e/ou qualquer outro tipo de equipamento eletrônico. A fraude, ou tentativa, a indisciplina e o desrespeito às autoridades encarregadas dos trabalhos são faltas que eliminam o candidato.
- 06** **Assine**, ao sair da sala, a **Lista de Presença** e entregue o seu Caderno de Prova e a Folha de Respostas, devidamente assinados, ao Fiscal de Sala. O Candidato poderá destacar o gabarito rascunho da última folha da prova, e levá-lo para sua conferência.



PMSR2018 - EDUCADOR FÍSICO

PORTUGUÊS

Texto I

Esperança Renovada

Ano Novo! Novas expectativas! A magia do calendário permite-nos, a cada 365 dias, enchermos nossos espíritos de otimismo, bons fluidos e esperança de um futuro melhor. Essa sensação é particularmente auspiciosa depois de um ano tão carregado, quanto esse que acaba de findar.

O Brasil dos últimos tempos vem sendo vitimado por uma tríplice aliança do mal. É preciso enfrentarmos essas chagas para que de fato tenhamos um futuro mais promissor, são eles: o patrimonialismo (entranhado em nossa cultura há quinhentos anos), o populismo (prática política que volta e meia acomete o país com maior ou menor força) e a corrupção endêmica e institucionalizada.

O Patrimonialismo é um vício de governo que acompanha o homem desde as sociedades tribais. Trata-se da formação de elites que orbitam em torno do poder (monarcas, presidentes, sheiks, tzares) com o objetivo de, em troca de favores, receber benefícios e privilégios [...]

O Populismo geralmente se dá em torno de uma pessoa, carismática, capaz de se comunicar com as massas, e através da palavra, angariar suporte quase incondicional. É um discurso para chegar ao poder. O populista abusa dos aforismos, simplifica temas complexos, recorre a frases de efeito e de cunho maniqueísta [...]

A Corrupção, prática que torna o público privado. Sangra os cofres públicos num país que ostenta uma das mais elevadas cargas tributárias do mundo [...]

Não conheço caso na história em que essa tríade tenha acometido de forma combinada e tão virulenta um único país! Que venha o ano de 2018 para começarmos, de uma vez por todas, a estirpar esses males de nossas práticas políticas.

Robin de Rooy. Jornal do Commercio. Recife, 05/01/2018.

01ª QUESTÃO

Analise as proposições e marque V para as verdadeiras e F para as Falsas, com respeito às proposições que indicam relação com a expressão “Tríplice aliança do mal”.

- () Sangra os cofres públicos num país que ostenta uma das mais elevadas cargas tributárias do mundo.
- () É preciso enfrentarmos essas chagas para que de fato tenhamos um futuro mais promissor.
- () Não conheço caso na história em que essa tríade tenha acometido de forma combinada e tão virulenta um único país!

- a) F, V, V.
- b) V, F, F.
- c) V, V, V.
- d) V, F, V.
- e) F, V, F.

02ª QUESTÃO

No enunciado “É preciso enfrentarmos essas chagas para que de fato tenhamos um futuro mais promissor”, o termo “essas chagas” pode ser considerado como

- a) forma remissiva não-referencial que introduz instruções de sentido no texto.
- b) elemento coesivo referencial que faz remissão a uma informação do universo textual, introduzindo um argumento decisivo, apresentado como acréscimo.
- c) forma nominalizante, por meio da qual se remete ao argumento da oração anterior.
- d) forma referencial com lexema idêntico ao núcleo do sintagma nominal antecedente.
- e) elo de coesão que estabelece uma contradição no contexto linguístico.

03ª QUESTÃO

Analise o enunciado, abaixo e, em seguida, responda ao que se pede.

“O populista abusa dos aforismos, simplifica temas complexos, recorre a frases de efeito” [...].

- I- Há no enunciado uma relação semântica com sentenças de autoria anônima e, fortemente, ligada à tradição popular.
- II- As expressões aforísticas podem ser consideradas como frases feitas ou discurso do Outro, sempre citado ou renunciável.
- III- A linguagem do populista não representa um valor social que funciona em contextos discursivos distintos.

Está CORRETO o que se afirma apenas em:

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

04ª QUESTÃO

Do enunciado “Essa sensação é particularmente auspiciosa depois de um ano tão carregado quanto esse que acaba de findar”, pode-se afirmar que apresenta:

- I- Um predicativo do sujeito, ligado por um verbo de ligação e representado por um adjetivo.
- II- Uma expressão comparativa marcada por termos que expressam equidade semântica em seu dizer, para lhes determinar semelhança.
- III- Um relator que funciona como antecedente de uma oração subordinada adjetiva.

Está CORRETO, o que se afirma em

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

05ª QUESTÃO

O terceiro, quarto e quinto parágrafos do texto I podem ser considerados

- a) intertextuais, pois apresentam relação entre os discursos, caracterizados por um citar o outro.
- b) comparativos, pois confrontam e relacionam características de um tema em comum.
- c) consensuais, uma vez que versam sobre temas idênticos.
- d) conceituais, tendo em vista que discorrem e apresentam características sobre um determinado tema.
- e) instrucionais, porque prescrevem formas e orientações sobre o tema.

Texto II

Seca histórica castiga o Nordeste

Solos rachados, perdas na agricultura, mortes de animais e, sobretudo, a falta de água para consumo humano. Mas não durante anos seguidos. A atual estiagem já dura seis anos consecutivos e é a seca mais prolongada da história recente na região. Os reflexos já afetam não só a população rural, mas também, o cotidiano dos centros urbanos.

O cenário vem se agravando. De acordo com o Monitor de Secas da Agência Nacional das Águas (ANA), mais de 65% do território nordestino se encontrava na categoria de “seca excepcional”, em dezembro de 2016. E essa área já era 18% maior em comparação ao mês em comparação ao mesmo mês do ano anterior. Entende-se por “seca excepcional” uma estiagem muito longa e grave, na qual há a perda de plantações, hortas, criações animais e vegetações, rios secam e há escassez de água nos reservatórios, córregos e poços, criando situações de emergência generalizada [...]

Para entender a atual seca no Nordeste é preciso atentar para fatores climáticos que atuam na região. O território nordestino está em zona de clima semiárido, com baixos níveis de umidade e altas temperaturas na maior parte do ano. O regime de chuvas é irregular, o que favorece a ocorrência de longos períodos de estiagem e a quase inexistência de rios permanentes. A maior parte da precipitação concentra-se em março, abril e junho, e a média para todo ano é inferior a 800mm e em algumas áreas fica perto de 500 litros. É muito pouco. A variação na ocorrência das chuvas em nosso clima semiárido ocorre por alterações na temperatura dos oceanos, diretamente ligada à dinâmica das massas de ar [...]

ELER, Guilherme. GE Atualidades. 2017, p. 156

06ª QUESTÃO

O stress hídrico virou pauta de diferentes fóruns sociais e, com base no texto II, é possível afirmar que:

- I- A água no Nordeste é, preponderantemente, destinada ao consumo das atividades rurais e urbanas.
- II- A Agência Nacional das Águas mostra o percentual da área atingida pela “seca excepcional”.
- III- O regime de chuvas é regular, mas a inexistência de rios perenes concorre para longos períodos de estiagem.

Está CORRETO o que se afirma apenas em

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

07ª QUESTÃO

No enunciado “Solos rachados, perdas na agricultura, mortes de animais e, sobretudo, a falta de água para consumo humano”, identifica-se uma

- a) progressão discursiva, ocasionada pela reiteração de traços contextuais na arquitetura do texto, conferindo coerência e unidade na relação adequada que se estabelece entre as partes.
- b) redundância viciosa, que não traz nada de novo e contraria o princípio da progressão discursiva.
- c) repetição, porque não enfatiza a ideia que quer destacar e não consegue efeito de sentido na organização dos termos.
- d) enumeração caótica, uma vez que os termos são colocados sem qualquer princípio classificatório.
- e) paralelismo sintático, porque apresenta construções paralelas que mantêm entre si algum tipo de simetria.

08ª QUESTÃO

Leia os enunciados a seguir e responda ao que se pede.

- 1. “A atual estiagem já dura seis anos consecutivos e é a seca mais prolongada da história recente na região”.
- 2. “De acordo com o Monitor de Secas da Agência Nacional das Águas (ANA), mais de 65% do território nordestino se encontrava em caráter de 'seca excepcional', em dezembro de 2016”.
- 3. “E essa área já era 18% maior em comparação ao mesmo mês do ano anterior.”
- 4. “A maior parte da precipitação concentra-se em março, abril e junho, e a média para todo ano é inferior a 800mm e em algumas áreas fica perto de 500 litros.”

Pode-se afirmar que:

- I- Todos apresentam traços semânticos relacionados a aspectos de temporalidade.
- II- Apenas 1, 2 e 4 apresentam elementos linguísticos demarcadores de tempo.
- III- Todos indicam, além de demarcadores de tempo, também, demarcadores de espaço.

É CORRETO o que se afirma, em

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

09ª QUESTÃO

No último parágrafo, “Para entender a atual seca do Nordeste” [...], a preposição “para” funciona textualmente no sistema de transitividade, com o sentido de

- a) condição
- b) direção
- c) duração
- d) consequência
- e) finalidade

10ª QUESTÃO

Em “Mas não durante anos seguidos”, o termo “Mas”

- () funciona como elemento de coesão que cria uma relação de contradição entre os segmentos do texto.
- () apresenta um desvio de norma no nível de morfologia, comprometendo a argumentação do enunciado.
- () exerce papel de encadeador discursivo que, associado ao termo negativo, determina a orientação argumentativa.

Após o preenchimento adequado com V ou F a alternativa que melhor corresponde à associação é

- a) F, V, F.
- b) V, F, F.
- c) F, F, V.
- d) V, F, V.
- e) V, V, F.

Texto para responder as questões 11 a 15.

Texto III

Direito sem fronteiras

Desde a Lei de 11 de Agosto de 1827, que criou os primeiros cursos de Direito no Brasil e estipulou um currículo obrigatório, dividido em nove cadeiras ao longo de cinco anos de estudo, muito se alterou na estrutura do ensino jurídico no país.

O engessado currículo dos primeiros cursos, adaptados da tradição universitária portuguesa, atualmente abre espaço para graduações moldadas às particularidades regionais e vocacionadas ao contexto em que estão inseridas. No Recife, uma capital que conta com representações diplomáticas das maiores economias do mundo, além de diversas empresas com atuação global, possui competência para a resolução de questões que envolvam sistemas jurídicos estrangeiros é, por exemplo, uma demanda local que não pode ser desconsiderada.

O intercâmbio internacional de pessoas, bens e serviços implica a necessidade de formação de Bacharéis em Direito aptos a buscar soluções que tragam segurança jurídica àqueles que almejam realizar negócios no exterior, e que também saibam compreender e superar as dificuldades que os estrangeiros encontram no Brasil, ao se depararem com exigências legais estranhas à realidade de seus países de origem [...]

É necessário superar a tradicional e limitada visão de que o egresso do curso de Direito somente pode utilizar no seu país de origem as competências na graduação. A globalização da advocacia e os novos nichos de atuação do Bacharel em Direito são assuntos que devem estar na pauta do Ensino Superior que visem atender às novas exigências do mercado: graduados que invistam na trabalhabilidade, atentos às mudanças que um mundo cada vez mais interligado apresenta.

Francisco Muniz. Jornal do Commercio. Recife, 06/01/2018

11ª QUESTÃO

O texto III “Direito sem fronteiras” pode ser identificado como um

- a) artigo jornalístico direcionado para um público-alvo específico.
- b) texto acadêmico, uma vez que discorre sobre Cursos de Direito.
- c) texto publicitário, pois enfatiza um determinado curso com vistas à sua valorização.
- d) texto didático, tendo em vista discutir um tema relacionado ao universo da academia.
- e) artigo científico, pois apresenta resultados de pesquisas.

12ª QUESTÃO

A temática principal do texto III aborda

- a) a extensão das competências dos egressos do Curso de Direito que envolvam sistemas jurídicos estrangeiros.
- b) os primeiros cursos de Direito no Brasil e o seu currículo obrigatório.
- c) as alterações na estrutura do ensino jurídico no Brasil.
- d) as representações diplomáticas das maiores economias do mundo, no Recife.
- e) o engessado currículo dos cursos de Bacharelado em Direito.

13ª QUESTÃO

Marque a alternativa em cujo enunciado apresenta em sua construção sintática caso de Regência Nominal.

- a) Estipulou um currículo obrigatório, dividido em nove cadeiras ao longo de cinco anos de estudo.
- b) O intercâmbio internacional de pessoas, bens e serviços implica a necessidade de formação de Bacharéis em Direito.
- c) Desde a Lei de 11 de Agosto de 1827, que criou os primeiros cursos de Direito no Brasil.
- d) O engessado currículo dos primeiros cursos foram adaptados.
- e) Que também saibam compreender e superar as dificuldades que os estrangeiros encontram no Brasil.

14ª QUESTÃO

O enunciado “adaptados da tradição universitária portuguesa”, no segundo parágrafo, funciona como

- a) complemento verbal, que corrobora com a ideia do sujeito.
- b) adjunto adnominal, representado por uma expressão de natureza adjetiva.
- c) adjunto adverbial com indicação de lugar.
- d) complemento adnominal que indica a significação do que foi dito anteriormente.
- e) aposto explicativo da expressão que lhe antecede.

15ª QUESTÃO

Analise as proposições a seguir no enunciado “além de diversas empresas com atuação global” e responda ao que se pede. O termo “além de” funciona como

- I- operador discursivo, introduzindo um enunciado, ampliando-lhe a orientação argumentativa e estabelecendo uma relação pragmática.
- II- introdutor argumentativo que estabelece uma relação semântica por justaposição.
- III- conector frástico que opera como justificativa sobre o que foi dito anteriormente.

Está CORRETO o que se pede, apenas, em

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

RACIOCÍNIO LÓGICO

16ª QUESTÃO

Sejam \sim , \vee , \wedge e \leftrightarrow os símbolos, respectivamente, das seguintes operações lógicas: negação, disjunção, conjunção e bicondicional. Considere a seguinte tabela-verdade:

p	q	$p \wedge q$	$q \leftrightarrow p$	$\sim(p \wedge q)$	$\sim(q \leftrightarrow p)$	$\sim(p \wedge q) \vee \sim(q \leftrightarrow p)$
V	V	V	V	F	F	?
V	F	F	F	V	V	?
F	V	F	F	V	V	?
F	F	F	V	V	F	?

Qual das alternativas abaixo corresponde a última coluna da tabela acima (de cima para baixo), onde V representa a verdade e F a falsidade?

- a) FVVV.
- b) FVVF.
- c) VFFF.
- d) FVVF.
- e) VVVF.

17ª QUESTÃO

Sejam \sim , \vee , \wedge , \rightarrow e \leftrightarrow os símbolos, respectivamente, das seguintes operações lógicas: negação, disjunção, conjunção, condicional e bicondicional. Além disso, seja V (verdade) e F (falsidade). Sabendo que os valores lógicos das proposições p , q e r são, respectivamente, V, V e F, pode-se afirmar que os valores lógicos das proposições

$$\begin{aligned} &(p \vee q) \rightarrow r, \\ &p \rightarrow (q \wedge r) \\ &\text{e} \\ &\sim p \leftrightarrow (q \vee r) \end{aligned}$$

são, respectivamente:

- a) FFV.
- b) FVF.
- c) FFF.
- d) VVV.
- e) VFV.

18ª QUESTÃO

Clóvis é dono de uma locadora de filmes e certo dia resolveu catalogar os filmes de acordo com a categoria (suspense, drama e terror). Clóvis verificou que 150 filmes não poderiam ser catalogados em nenhuma dessas categorias, 40 filmes estavam apenas na categoria de suspense, 70 estavam apenas na categoria de drama e 100 apenas na categoria de terror. Além disso, 190 filmes não se enquadravam na categoria suspense, 115 não eram de terror e 10 filmes poderiam estar tanto na categoria de suspense como na categoria terror, mas não na categoria de drama. Finalmente, Clóvis observou que 10 filmes foram catalogados nas três categorias. Com base nessas informações é possível afirmar que Clóvis possui quantos filmes em sua locadora?

- a) 400.
- b) 405.
- c) 395.
- d) 390.
- e) 255.

19ª QUESTÃO

Sejam \sim , \wedge e \rightarrow os símbolos, respectivamente, das seguintes operações lógicas: negação, conjunção e condicional. Considere as proposições P , Q e R a seguir:

$$\begin{aligned} P &: p \rightarrow (\sim p \rightarrow q) \\ Q &: \sim p \wedge (p \wedge \sim q) \\ R &: \sim(p \wedge \sim p) \end{aligned}$$

A alternativa que apresenta somente proposições tautológicas é

- a) $P \vee Q$.
- b) $P \vee R$.
- c) $Q \vee R$.
- d) $P, Q \vee R$.
- e) Q .

20ª QUESTÃO

Devido ao momento econômico do país em que habita, João vem enfrentando diversas dificuldades que podem acarretar na mortalidade precoce de sua empresa. Para tentar salvar seu empreendimento, João tomou algumas medidas, mas, apesar dos esforços, ele viu-se obrigado a adotar a seguinte postura: “Se as vendas não voltarem a subir ou os clientes não pararem de reclamar de nossos serviços, irei fechar as portas da empresa.”

Após algum tempo, João analisou os resultados obtidos e resolveu não extinguir a empresa. Sabendo que João adotou fielmente a postura acima, é CORRETO afirmar que as vendas

- a) voltaram a subir, mas os clientes não pararam de reclamar.
- b) voltaram a subir ou os clientes pararam de reclamar.
- c) não voltaram a subir, mas os clientes pararam de reclamar.
- d) voltaram a subir e os clientes pararam de reclamar.
- e) não voltaram a subir e os clientes não pararam de reclamar.

21ª QUESTÃO

A negação da condicional “Se estiver chovendo, levarei o guarda-chuva” é equivalente a:

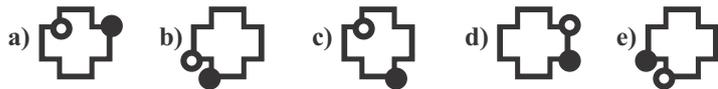
- a) Se não estiver chovendo, levarei o guarda-chuva.
- b) Não está chovendo e eu não levarei o guarda-chuva.
- c) Está chovendo e eu não levarei o guarda-chuva.
- d) Não está chovendo e eu levarei o guarda-chuva.
- e) Se estiver chovendo, não levarei o guarda-chuva.

22ª QUESTÃO

Observe os cinco primeiros elementos da sequência lógica a seguir:



Qual das figuras abaixo representa o oitavo termo da sequência?



23ª QUESTÃO

Classifique cada uma das afirmativas abaixo como verdadeira (V) ou falsa (F).

- () Uma proposição não pode ser verdadeira e falsa ao mesmo tempo.
- () Toda proposição ou é verdadeira ou é falsa.
- () Duas proposições P e Q são equivalentes se, e somente se, a bicondicional é *tautológica*.
- () Dadas duas proposições P e Q , as condicionais $P \rightarrow Q$ e $Q \rightarrow P$ sempre são equivalentes.

A sequência CORRETA dessa classificação, feita de cima para baixo, é:

- a) F,V,V,F.
- b) V,V,F,F.
- c) V,F,F,V.
- d) F,F,V,V.
- e) V,V,V,F.

24ª QUESTÃO

Uma nutricionista realizou uma pesquisa sobre os hábitos alimentares de seus pacientes. Alguns dos resultados da pesquisa foram:

- 30% dos pacientes gostam de legumes, mas não gostam de frutas.
- 10% dos pacientes gostam de frutas e legumes.
- 5% dos pacientes não gostam nem de frutas e nem de legumes.

Sabendo que foram entrevistadas 40 pessoas, é CORRETO afirmar que a quantidade de pacientes que gostam de frutas e não gostam de legumes é:

- a) 24.
- b) 30.
- c) 16.
- d) 22.
- e) 28.

25ª QUESTÃO

Há seis anos, as idades de duas pessoas estavam numa razão de 6 para 11. Atualmente, as idades das mesmas duas pessoas estão numa razão de 3 para 5. Qual é a idade do mais novo atualmente?

- a) 32.
- b) 30.
- c) 28.
- d) 26.
- e) 24.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

26ª QUESTÃO

Analise as afirmações abaixo com relação ao débito cardíaco:

- I- Potência anaeróbia máxima está relacionada ao débito cardíaco.
- II- O débito cardíaco (DB) define-se como a quantidade de sangue bombeado pelo coração a cada minuto.
- III- Acredita-se que com o aumento da intensidade do exercício, o platô do débito cardíaco é uma função direta de um tempo de enchimento diastólico ventricular esquerdo diminuído.

Está CORRETO o que se afirma em:

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

27ª QUESTÃO

O nível do estímulo do treinamento parece desempenhar um papel significativo no desenvolvimento de economia de exercício (Bompa, T. 2012). E várias estratégias são utilizadas para melhorar significativamente a economia de energia na corrida, bem como ampliar o nível de desempenho de resistência.

A literatura contemporânea sustenta que

- a) a adição do treinamento de força e pliométrico melhoram a economia de energia para a corrida em fundistas.
- b) o uso de estratégias corretivas de movimentos não interfere na economia de energia para a corrida.
- c) para melhorar a resistência aeróbia só é necessário utilizar treinos com volume alto.
- d) a adição do treinamento de força e pliométrico melhoram a economia de energia para a corrida em rasistas.
- e) o overtraining não é manifestado no treinamento de corridas, portanto, não é necessário se preocupar com a economia de energia e de movimento.

28ª QUESTÃO

A maioria das atividades esportivas pode ser classificadas por capacidades biomotoras predominantes. Nesse sentido, para a corrida de rua o *desempenho atlético* é dominado por combinações de _____, _____ e _____.

Em sequência as palavras que completam CORRETAMENTE essas lacunas são

- a) força, agilidade e resistência.
- b) flexibilidade, potência e força.
- c) força, velocidade e mobilidade.
- d) potência, agilidade e resistência.
- e) força, velocidade e resistência.

29ª QUESTÃO

Na musculação, bem como na área do treinamento existem princípios que norteiam a prescrição para a saúde e desempenho, provenientes da prescrição do treinamento. E um destes refere-se ao fator de aumento da força muscular a partir de estímulos impostos ao sistema muscular. O fator que se ajusta a esse princípio é que, quanto maior carga de esforço próximo a 1 RM, maior o número de unidades motoras recrutadas para gerar força, ou seja, proporciona graduação de força.

Assinale a alternativa CORRETA que contempla este princípio.

- a) Princípio da reversibilidade.
- b) Princípio da sobrecarga.
- c) Princípio da força máxima.
- d) Princípio da especificidade.
- e) Princípio da resistência de força.

30ª QUESTÃO

A força pode ser definida como a capacidade do sistema neuromuscular de produzir tensão contra uma resistência externa. Além disso, a literatura contemporânea sugere que os treinos de Força Máxima têm relação significativa para a melhora do desempenho esportivo e suas especificidades.

Atente as assertivas abaixo acerca de características da manifestação da Força Máxima.

- I- O desenvolvimento da força máxima é um fator concomitante da progressão do treinamento, em razão das adaptações relacionadas à área de secção transversa do músculo e à melhora das coordenações intra e intermuscular.
- II- O desenvolvimento da força máxima não é um fator concomitante da progressão do treinamento, em razões de manifestações frequentes para ampliação de performance.
- III- O desenvolvimento da força máxima é um fator concomitante da progressão do treinamento e a capacidade de desenvolver força rapidamente em baixas velocidades.
- IV- O desenvolvimento da força máxima é um fator concomitante da progressão do treinamento, visto que se caracteriza pela razão entre a força máxima de um atleta e seu peso ou massa corporal.
- V- Refere-se a à quantidade de força gerada independente do peso corporal.

Está CORRETO o que se afirma apenas em

- a) III, IV e V.
- b) I.
- c) I, II e IV.
- d) II, III e V.
- e) I, II, III e IV.

31ª QUESTÃO

Analise as informações abaixo referentes ao Córtex Motor e a adaptação neural durante os exercícios resistidos

- I- O Córtex Motor é o responsável pelo controle e pela coordenação da motricidade involuntária e agrupada.
- II- Durante o processo de adaptação aos exercícios resistido, a informação relacionada aos resultados de contração inicial ascende o cerebelo.
- III- Em relação à resposta muscular, o Córtex Cerebral realiza a organização de maneira a aperfeiçoar a seleção dos sinergistas entre os músculos, e não a seleção de um músculo.

Está CORRETO o que se afirma em:

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

32ª QUESTÃO

Com a alta incidência na obesidade infantil no mundo ocidental, muitas crianças não são capazes de fazer simples flexões, exercícios de barras e abdominais. Foi demonstrado que mesmo os exercícios que utilizam o peso corporal são realizados com dificuldade, e a incapacidade de realizar um exercício afeta drasticamente o desejo da criança de se exercitar em razão da resposta negativa da autoestima diminuída. A capacidade de lidar com a própria massa corporal é essencial para um bom desempenho para que eles possam desenvolver a aderência à programação dos treinos, bem como atingir os objetivos, acompanhados de um especialista certificado em treinamento para este público.

Analise as proposições e coloque V para verdadeira e F para falsa, em relação à prescrição do treinamento para a redução da obesidade em crianças e adolescentes.

- () Um programa de treinamento de força é inconveniente e oferece riscos à saúde musculoesquelética dos praticantes pré-púberes.
- () A progressão, supervisão e o controle dos movimentos são estratégias decisivas para melhorar a composição do corpo e melhorar o padrão de movimento das crianças e adolescentes.
- () A compreensão das técnicas apropriadas na realização dos exercício não deve ser prioridade no início de uma programação de atividades.
- () A cartilagem do crescimento localiza-se em três lugares: 1- na placa epifiseal, 2 - na epífise ou superfície articular e 3 - na inserção do tendão ou inserções apofiseais.
- () Aumento da força muscular e resistência geral.

Marque a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- a) V, V, F, V, V.
- b) F, V, V, F, V.
- c) F, F, F, F, V.
- d) F, V, F, V, V.
- e) F, V, F, F, V.

33ª QUESTÃO

Associe as duas colunas, relacionando os elementos referentes à progressão adequada no treinamento de musculação

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Execução | () Deve continuar de maneira passiva; em algumas exceções, como no caso do treino de força, deve ser bloqueada. |
| 2. Respiração | () Nesta fase várias situações de treino se intercalam; a execução mais cabível é a destinada à fase encontrada no treinamento, como, por exemplo, a cadência dos exercícios. |
| 3. Exercícios | () Dependerá dos objetivos e da fase da programação. |
| 4. Sequência dos exercícios | () Devem ser utilizados para a manutenção de força, equilíbrio, resistência, definição e hipertrofia; e variados, para maior recrutamento de unidades motoras. |

A sequência CORRETA dessa associação é

- | | |
|----------------|----------------|
| a) 1, 2, 3, 4. | d) 2, 4, 1, 3. |
| b) 2, 1, 4, 3. | e) 1, 2, 4, 3. |
| c) 2, 1, 3, 4. | |

34ª QUESTÃO

Atente à afirmação abaixo e responda o que se pede.

Para evitar a hipoglicemia durante e após o exercício, um padrão na prescrição do treinamento e uma dieta equilibrada devem ser adotados. Cada indivíduo com diabetes é único e precisa descobrir o melhor esquema a seguir para manter a glicemia sob um rígido controle. A literatura científica aponta que é fundamental que o paciente com diabetes melito insulino-dependente pratique sua rotina de treinamento em horários convenientes.

Marque a alternativa que contém a resposta CORRETA.

- O exercício não deve ser realizado no momento do pico do efeito da insulina, na primeira hora após a injeção de insulina – ação curta.
- Durante uma programação de atividade física recomenda-se uma refeição a cada 5 horas.
- Pacientes com diabetes melito insulino-dependente não precisam se preocupar com as lesões vasculares nos pés por ser um tipo mais brando e controlável.
- Atletas com diabetes não podem participar de competições.
- Todos os indivíduos com diabetes respondem ao exercício da mesma forma.

35ª QUESTÃO

Leia com cuidado a assertiva abaixo e, em seguida, responda o que se pede.

O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Os especialistas em envelhecimento acreditam que o ser humano em geral poderia viver até 115 a 120 anos se o estilo de vida e seu perfil genético fossem ideais. A prática de exercícios e boa alimentação são pilares fundamentais para a longevidade e qualidade de vida da população idosa, tendo uma conotação tanto preventiva como profilática de possíveis patologias.

Marque a alternativa CORRETA que corresponde a benefícios da prática de exercícios físicos para os idosos.

- A prática de exercícios aeróbios é eficaz para esta população. No entanto, devido à perda de 8 a 10% do VO₂Máx por década, a partir dos 25 anos, não há evolução no VO₂Máx.
- O exercício irregular pode diminuir a gordura corporal e aumentar a força muscular, assim como melhorar a aptidão aeróbia.
- O exercício regular pode diminuir a gordura corporal e aumentar a força muscular, assim como melhorar a aptidão aeróbia.
- A correlação entre exercícios regulares e menor vulnerabilidade a doenças é exponencialmente negativa.
- O exercício não é eficaz para manter os idosos em forma como pessoas mais jovens, mesmo com a dieta e a prática regular das atividades físicas e do treinamento.

36ª QUESTÃO

Em relação às adaptações metabólicas e cardiorrespiratórias para a prática de exercícios durante a gravidez, analise as proposições e coloque V para verdadeira e F para falsa.

- O volume sanguíneo aumenta de 40 a 50%; a hemodiluição reduz a concentração de hemoglobina.
- O aumento no volume sanguíneo dilata o ventrículo esquerdo.
- Aumento substancial no consumo de oxigênio durante o repouso e o exercício submáximo com sustentação do peso corporal, como na pedalagem estacionária.
- Frequência cardíaca aumentada durante o repouso e o exercício submáximo.
- Possível resposta deprimida do sistema nervoso simpático ao exercício no final da gestação.

Marque a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| a) F, V, F, V, V. | d) V, V, V, V, V. |
| b) V, V, V, V, F. | e) F, V, V, V, V. |
| c) F, F, F, V, F. | |

37ª QUESTÃO

Analise as proposições e coloque V para verdadeira e F para falsa, considerando-se aspectos fisiológicos da prática regular de atividade física e o treinamento para o idoso.

- () A atividade física regular e o treinamento com exercícios permitem que as pessoas mais velhas possam preservar níveis mais altos de capacidade funcional, especialmente na esfera cardiovascular e muscular.
- () O envelhecimento biológico está relacionado a mudanças em três sistemas hormonais: eixo hipotalâmico-hipofisário-gonádico, córtex supra-renal e eixo hormônio do crescimento/fator de crescimento semelhante à insulina.
- () Existe considerável plasticidade nas características fisiológicas, estruturais e de desempenho entre os indivíduos mais velhos que tornam possível um aprimoramento rápido e significativo na força com o treinamento até a nona década da vida.
- () Um estilo de vida ativo não afeta positivamente as funções neuromusculares em qualquer idade.
- () A vida sedentária acarreta perdas na capacidade funcional tão significativas quanto o próprio envelhecimento. O exercício irregular aprimora a função fisiológica em qualquer idade; a aptidão inicial, a genética e o tipo e a quantidade de treinamento controlam a magnitude da modificação.

Marque a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- a) F, F, F, F, F.
- b) V, V, V, V, F.
- c) V, V, V, F, V.
- d) F, F, F, V, V.
- e) V, V, V, F, F.

38ª QUESTÃO

Sabe-se que a prática da musculação proporciona um elevado potencial para a capacidade no consumo de oxigênio após o treinamento (EPOC), que resumidamente é o intervalo que o organismo leva para se recuperar e retornar aos níveis energéticos de repouso. Nesse contexto, marque a alternativa CORRETA relacionada ao efeito da musculação no emagrecimento.

- a) Com mais músculos aumenta-se o gasto metabólico basal no período pós exercícios.
- b) Os efeitos agudos são similares a do treinamento aeróbico contínuo e volumoso.
- c) Os efeitos crônicos são exponencialmente maiores nos exercícios resistidos no período pré-treino.
- d) O efeito EPOC entre os exercícios aeróbicos é mais significativo do que a musculação em intensidade elevada.
- e) A intensidade moderada do treinamento resistido não proporciona benefícios para o emagrecimento.

39ª QUESTÃO

O exercício e a prática da corrida, quando realizada ao nível ou ligeiramente acima do limiar de lactato, proporciona uma adaptação ao treinamento aeróbico efetivo, com os níveis mais altos do exercício, produzindo os maiores benefícios, particularmente para os mais aptos.

Com base nas informações supracitadas, marque a alternativa CORRETA que apresenta os fatores que afetam a resposta ao treinamento aeróbico.

- a) Endurance, performance, frequência do treinamento e duração do treinamento.
- b) Manifestação de momentos de treinamento anaeróbico, intensidade do treinamento, frequência do treinamento e duração do treinamento.
- c) Intensidade do treinamento, frequência do treinamento e duração do treinamento, treinamento de força explosiva.
- d) Nível inicial de aptidão aeróbica, intensidade do treinamento, frequência do treinamento e duração do treinamento.
- e) Nível inicial de aptidão anaeróbica, intensidade do treinamento, frequência do treinamento e duração do treinamento.

40ª QUESTÃO

A flexibilidade é a capacidade física que pode estar relacionada à saúde, ao desempenho desportivo nas aulas de Educação Física, no contexto escolar. Para a avaliação da flexibilidade existem métodos diretos e indiretos. Um exemplo de método direto (*Gold Standard*) tem-se o Goniômetro e o Flexímetro (Pitanga, 2004).

Assinale a alternativa CORRETA que corresponde aos três grupos de testes para a avaliação da flexibilidade.

- a) Angulares, adimensionais e sagitais.
- b) Salto vertical, flexímetro e lineares.
- c) Angulares, adimensionais e lineares.
- d) Angulares, sagitais e rotacionais.
- e) Banco de wells, lineares e angulares.



Universidade Estadual da Paraíba