

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Leia atentamente as instruções abaixo

1. PROVA E FOLHA DE RESPOSTAS

Além deste Caderno de Prova, contendo 40 (quarenta) questões objetivas, você receberá do Fiscal de Sala:

- 01 (uma) Folha de Respostas destinada às respostas das questões objetivas. Confira se seus dados estão corretos.

2. TEMPO

- 03 (três) horas é o tempo disponível para realização da prova, já incluído o tempo para marcação da Folha de Respostas da prova objetiva;

- **01 (uma) hora** após o início da prova é possível, retirar-se da sala levando o caderno de prova;

3. INFORMAÇÕES GERAIS

- As questões objetivas têm 05 (cinco) alternativas de resposta (A, B, C, D, E) e somente **uma** delas está correta;
- Verifique se seu caderno está completo, sem repetição de questões ou falhas. Caso contrário, informe imediatamente o Fiscal da Sala, para que sejam tomadas as devidas providências;
- Confira seus dados pessoais na Folha de Respostas, especialmente nome, número de inscrição e documento de identidade e leia atentamente as instruções para preenchimento;
- O preenchimento das respostas da prova objetiva é de sua responsabilidade e não será permitida a troca de Folha de Respostas em caso de erro de marcação pelo candidato;

- Marque, na folha de respostas, com caneta de tinta azul ou preta, a letra correspondente à alternativa que você escolheu.

- Reserve tempo suficiente para o preenchimento de suas respostas. Para fins de avaliação, serão levadas em consideração apenas as marcações realizadas na Folha de Respostas da prova objetiva, não sendo permitido anotar informações relativas às respostas em qualquer outro meio que não seja o caderno de prova;

- Ao se retirar, entregue a Folha de Respostas preenchida e assinada ao Fiscal de Sala.

SERÁ ELIMINADO do presente certame o candidato que:

- a) for surpreendido, durante as provas, em qualquer tipo de comunicação com outro candidato;
- b) portar ou usar, qualquer tipo de aparelho eletrônico (calculadoras, bips/pagers, câmeras fotográficas, filmadoras, telefones celulares, smartphones, tablets, relógios, walkmans, MP3 players, fones de ouvido, agendas eletrônicas, notebooks, palmtops ou qualquer outro tipo de computador portátil, receptores ou gravadores) seja na sala de prova, sanitários, pátios ou qualquer outra dependência do local de prova;
- c) se ausentar da sala em que se realizam as provas levando consigo o Caderno de Questões e/ou a Folha de Respostas;
- d) se recusar a entregar a Folha de Respostas, quando terminar o tempo estabelecido;
- e) não assinar a Lista de Presença e/ou a Folha de Respostas.

LÍNGUA PORTUGUESA
TEXTO

Texto para responder às questões de 1 a 7.**A maçã**

No outro dia eu estava traindo o meu médico com um *apfelstrudel* quando comecei a pensar seriamente na maçã. Na importância da maçã na história do mundo e nos seus significados para a humanidade, nunca muito bem explicados. Dois pontos. A Bíblia não especifica qual era o fruto proibido que Adão e Eva comeram naquele dia fatídico em que, desobedecendo a Deus, perdemos o Paraíso e em troca ganhamos a mortalidade, o sexo e a indústria do vestuário. Pensando bem, a única fruta que era certo que havia no Paraíso era o figo, pois foi com folhas de figueira que cobriram a nossa protonudez. Só muito mais tarde convencionou-se que, para provocar tanto estrago de uma vez só, a fruta proibida do Paraíso tinha que ser uma maçã. Como a maçã não tem propriedades afrodisíacas nem, que se saiba, estimula a inteligência ou o desrespeito à autoridade, conclui-se que sua reputação se deve à sua aparência, ao seu rubor lustroso e à rigidez das suas formas, que de algum modo simbolizam rebeldia e luxúria. A maçã é um triunfo da sugestão sobre a verdade. Existem frutas muito mais lúbricas, como o próprio figo e a escandalosa romã, enquanto a maçã é recomendada para crianças e convalescentes (no erótico “Cântico dos cânticos” ela só entra como terapia: “Confortai-me com maçãs, pois desfaleço de amor”), e mesmo assim a sua fama de provocadora persiste. Também não se sabe ao certo que fruta caiu na cabeça de Newton para que ele descobrisse a gravidade, mas na história ficou que era uma maçã. A maçã parece que está sempre querendo nos dizer alguma coisa. E, no meu caso pessoal, continua induzindo à desobediência e ao pecado. A fruta não me seduz, mas não resisto a nenhum doce feito com maçã, que é a maçã com ainda mais culpa. Não tem sido fácil conciliar a necessidade da dieta e do combate ao colesterol com a minha busca do *apfelstrudel* perfeito. Mas todos temos uma missão a cumprir neste mundo.

VERISSIMO, L. F. **Verissimo antológico: meio século de crônicas, ou coisa parecida.** São Paulo: Objetiva, 2020.

QUESTÃO 01

O autor faz referência à história bíblica no excerto “continua induzindo à desobediência e ao pecado” porque:

- (A) a maçã é um símbolo inquestionável de luxúria.
- (B) os pecados das pessoas estão, geralmente, associados às maçãs.
- (C) seu gosto por sobremesas com maçãs o impede de seguir sua dieta.
- (D) a maçã estimula o desrespeito às autoridades.
- (E) a maçã é recomendada a convalescentes.

QUESTÃO 02

Ao mencionar que ‘A maçã é um triunfo da sugestão sobre a verdade’, o autor se refere:

- (A) às propriedades nutricionais da maçã, que a tornam atrativa para a contação de histórias.
- (B) à simbologia atribuída à maçã, baseada apenas em uma ideia formada sobre sua aparência.
- (C) à predominância da maçã em diferentes lugares do mundo.
- (D) ao sabor da maçã, que faz referência a valores da vida cotidiana.
- (E) à simbologia atribuída à maçã, baseada apenas em suas propriedades nutricionais.

QUESTÃO 03

A palavra ‘lúbrica’, no excerto “Existem frutas muito mais lúbricas”, é empregada com sentido conotativo, e é sinônimo de:

- (A) úmidas.
- (B) escorregadias.
- (C) sensuais.
- (D) lúdicas.
- (E) ácidas.

QUESTÃO 04

Considere o excerto: “Existem frutas muito mais lúbricas, como o próprio figo e a escandalosa romã, enquanto a maçã é recomendada para crianças e convalescentes”. Neste contexto, a conjunção ‘enquanto’ é responsável por estabelecer uma relação de proporcionalidade com a oração anterior, já que:

- (A) a expressão poderia ser substituída por ‘ao passo que’.
- (B) a expressão poderia ser substituída por ‘já que’.
- (C) a expressão poderia ser substituída por ‘ainda que’.
- (D) a expressão poderia ser substituída por ‘embora’.
- (E) a expressão poderia ser substituída por ‘uma vez que’.

QUESTÃO 05

A ênclise em “Confortai-me com maçãs, pois desfaleço de amor” se justifica, pois, de acordo com a norma-padrão da língua portuguesa:

- (A) é facultativo iniciar o período por pronome átono.
- (B) o pronome átono se pospõe a verbo no futuro do presente e futuro do pretérito.
- (C) o pronome átono se pospõe a verbo flexionado em oração subordinada.
- (D) não se inicia período por pronome átono.
- (E) o pronome átono se pospõe a verbo modificado diretamente por advérbio.

QUESTÃO 06

Considere o excerto: “Como a maçã não tem propriedades afrodisíacas nem, que se saiba, estimula a inteligência ou o desrespeito à autoridade, conclui-se que sua reputação se deve à sua aparência, ao seu rubor lustroso e à rigidez das suas formas, que de algum modo simbolizam rebeldia e luxúria.” As funções desempenhadas pela palavra ‘se’ nesse contexto, na ordem em que aparecem, são, respectivamente, de:

- (A) indeterminação do sujeito, indeterminação do sujeito e partícula apassivadora.
- (B) conjunção integrante, indeterminação do sujeito e partícula apassivadora.
- (C) indeterminação do sujeito, partícula expletiva e partícula apassivadora.
- (D) indeterminação do sujeito, indeterminação do sujeito e partícula expletiva.
- (E) conjunção integrante, partícula apassivadora e indeterminação do sujeito.

QUESTÃO 07

Considere o excerto: “Só muito mais tarde convencionou-se que, para provocar tanto estrago de uma vez só, a fruta proibida do Paraíso tinha que ser uma maçã.” No contexto em que ocorre, o verbo ‘convencionar’ apresenta regência:

- (A) pronominal.
- (B) transitiva indireta.
- (C) transitiva direta e indireta.
- (D) transitiva direta.
- (E) de ligação.

QUESTÃO 08

Assinale a alternativa em que se encontra um advérbio modificando outro advérbio.

- (A) Pedro fala muito rápido quando está ansioso.
- (B) Casos de caxumba são menos comuns atualmente.
- (C) Eles nunca agem adequadamente na presença dos mais velhos.
- (D) Quatro aviadores concluíram antecipadamente e com louvor o curso de pilotagem.
- (E) Será preciso partir mais cedo para chegarmos a tempo de assistir ao espetáculo.

QUESTÃO 09

Assinale a alternativa em que todas as palavras apresentam encontros vocálicos que configuram hiato.

- (A) sarau; regalia; chapéu.
- (B) pleonasma; estoicismo; qualquer.
- (C) faialita; união; heroína.
- (D) tranquilidade; aquela; propriedade.
- (E) susceptância; quociente; superfície.

QUESTÃO 10

Analise as sentenças apresentadas a seguir e assinale aquela que está em conformidade com a norma-padrão da língua portuguesa.

- (A) A ansiedade é um problema na qual se sente até sintomas físicos, como taquicardia.
- (B) Haviam dados que comprovavam o contrário do que estava sendo dito.
- (C) O lazer e a cultura é direito de todo cidadão.
- (D) Me disseram para manter a calma e confiar nos policiais, com a certeza que estão fazendo o possível neste caso.
- (E) Todas essas questões serão resolvidas, quando o vice-diretor dispuser de tempo livre.

**MATEMÁTICA E RACIOCÍNIO LÓGICO
QUESTÃO 11**

Observe as seguintes afirmativas:

- I – Um número par somado com outro número par resultará sempre num número par.
- II – Um número ímpar somado com outro número ímpar resultará sempre num número par.
- III – Qualquer número natural multiplicado por um número par resultará num número par.

São corretas:

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

QUESTÃO 12

Indique o resultado da seguinte sentença matemática:

$$10 \div 5 + \{(3 \times 7 - 4 \times 3) \times 4\} - 1$$

- (A) 33.
- (B) 35.
- (C) 37.
- (D) 109.
- (E) 107.

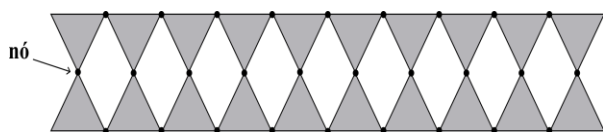
QUESTÃO 13

Uma confeitadeira prepara bolos e divide-os em fatias de 100 gramas, para vender por R\$ 5,00 cada fatia. Se ela reduzir a fatia para 90 g, qual deve ser o novo valor para manter constante o valor por grama do bolo?

- (A) R\$ 4,50.
- (B) R\$ 4,75.
- (C) R\$ 4,25.
- (D) R\$ 4,00.
- (E) R\$ 4,80.

QUESTÃO 14

A figura abaixo mostra uma fita feita com triângulos sombreados, todos de mesmo tamanho:



Toda vez que dois vértices dos triângulos se encontram, forma-se um nó. A fita da figura, por exemplo, tem 20 triângulos e 28 nós. Quantos nós teriam uma fita construída com 100 triângulos, seguindo a mesma lógica?

- (A) 156.
- (B) 132.
- (C) 148.
- (D) 162.
- (E) 108.

QUESTÃO 15

Uma pessoa vai ao caixa eletrônico e é informada que somente há disponível cédulas de R\$ 50,00 e R\$ 20,00. Indique a alternativa correta sobre a quantia que essa pessoa conseguirá sacar:

- (A) A quantia que ela conseguirá sacar será sempre múltiplo de 20.
- (B) A quantia que ela conseguirá sacar será sempre múltiplo de 50.
- (C) A quantia que ela conseguirá sacar será sempre múltiplo de 20 e 50 ao mesmo tempo.
- (D) A quantia que ela conseguirá sacar será sempre múltiplo de 100.
- (E) A quantia que ela conseguirá sacar será sempre múltiplo de 10.

NOÇÕES DE INFORMÁTICA

QUESTÃO 16

Analise o trecho a seguir e assinale a alternativa que complete corretamente a lacuna:

“Uma planilha do _____ refere-se a um documento criado em um software específico para elaboração de planilhas. Trata-se de uma ferramenta amplamente utilizada para a organização, análise e manipulação de dados numéricos e alfanuméricos em formato de tabela. As planilhas são compostas por células organizadas em linhas e colunas, formando uma grade.”

- (A) Excel.
- (B) PowerPoint.
- (C) Windows.
- (D) Outlook.
- (E) Word.

QUESTÃO 17

Um site é um conjunto de páginas da web relacionadas e geralmente é acessado através de um domínio específico. Um site pode conter uma variedade de informações, como texto, imagens, vídeos e outros recursos multimídia. Pode ser composto por várias páginas interconectadas através de links internos. Acerca do tema, assinale a alternativa correta.

- (A) Sites são construídos exclusivamente em linguagens de programação, sem a necessidade de linguagens de marcação como HTML.
- (B) A função principal de um site é armazenar arquivos e dados, mas não proporcionar uma interface para usuários interagirem.
- (C) Todos os sites têm a extensão ".com" no final do domínio.
- (D) Sites não precisam de um servidor web para estar disponíveis online; eles podem ser acessados diretamente de um dispositivo local.
- (E) Os sites são construídos com base em linguagens de marcação, como HTML, e podem incluir folhas de estilo (CSS) e scripts para proporcionar uma experiência interativa.

QUESTÃO 18

Na empresa Blue & Blue, Laura usou a fórmula _____ do Excel para identificar o gasto máximo em publicidade no último trimestre. Ao mesmo tempo, João, o gerente de marketing, aplicou a fórmula _____ para avaliar o desempenho médio das campanhas.

Diante do caso narrado, assinale a alternativa que contenha as fórmulas utilizadas, de forma correta e respectiva.

- (A) PROCV; MÉDIA.
- (B) MÉDIA; SOMA.
- (C) SOMA; MÉDIA.
- (D) MÁXIMO; MÉDIA.
- (E) MÉDIA; MÍNIMO.

QUESTÃO 19

Correio eletrônico, mais comumente conhecido como e-mail, é um sistema de comunicação digital que permite o envio e recebimento de mensagens eletrônicas através da internet. O e-mail é uma forma rápida e eficiente de trocar informações escritas, documentos, imagens e outros tipos de arquivos entre usuários conectados à rede. Neste sentido, pode-se afirmar que são plataformas de envio e recebimento de e-mail:

- () Gmail.
- () Mozilla Thunderbird.
- () Yahoo Mail.
- () Outlook.

V = Verdadeiro.

F = Falso.

- (A) F, F, F, F.
- (B) V, V, V, V.
- (C) V, F, V, V.
- (D) V, F, F, V.
- (E) V, V, F, V.

QUESTÃO 20

Cristina, gerente de marketing, tinha a missão de apresentar um novo plano estratégico aos investidores. Com informações dispersas, ela precisa recorrer a uma ferramenta para criar slides organizados, utilizando gráficos e animações para cativar a audiência.

Diante do caso narrado, qual ferramenta do pacote Office 2016, é mais indicada para a Cristina desenvolver sua tarefa com êxito?

- (A) Outlook.
- (B) Windows.
- (C) PowerPoint.
- (D) Excel.
- (E) Word.

**CONHECIMENTOS PEDAGÓGICOS E
LEGISLAÇÃO EDUCACIONAL
QUESTÃO 21**

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), instituído pela Lei nº 8.069/1990, é uma legislação brasileira fundamental que visa assegurar os direitos fundamentais de crianças e adolescentes. Em conformidade com o dispositivo de lei em questão, leia as afirmativas a seguir e assinale a alternativa correta.

- (A) A criança e o adolescente têm direito a proteção à vida, somente, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.
- (B) O ECA prioriza os direitos dos adultos em detrimento dos direitos das crianças e adolescentes.
- (C) A criança e o adolescente têm direito a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais privadas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.
- (D) O ECA reconhece a importância da participação ativa das crianças e adolescentes na formulação de políticas públicas, mas não estabelece medidas para prevenir e proteger crianças e adolescentes contra a violência e a exploração.
- (E) A criança e o adolescente têm direito a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.

QUESTÃO 22

Acerca da Lei nº 13.146/2015, é correto afirmar.

- (A) Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.
- (B) Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.
- (C) Regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação.
- (D) Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência).
- (E) Dispõe sobre as Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Básica.

QUESTÃO 23

Os princípios de ensino são essenciais para criar um ambiente educacional eficaz e promover o desenvolvimento integral dos estudantes. Em conformidade com a Lei nº 9.394/1996, assinale a alternativa que contenha princípios do ensino.

- I - Garantia de padrão de qualidade.
- II - Respeito à liberdade e despreço à tolerância.
- III - Consideração com a diversidade étnico-racial.
- (A) I e II, apenas.
- (B) I e III, apenas.
- (C) II e III, apenas.
- (D) I, II e III.
- (E) Nenhuma das afirmativas estão corretas.

QUESTÃO 24

O Plano Nacional de Educação (PNE) é um instrumento de planejamento estratégico que estabelece diretrizes, metas e estratégias para o desenvolvimento da educação no Brasil em um período de tempo determinado. O PNE tem o objetivo de orientar as políticas educacionais e garantir o acesso, a qualidade e a equidade em todos os níveis de ensino. Acerca das estratégias do PNE, julgue as afirmativas a seguir:

- () Definir, em regime de colaboração entre a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, metas de expansão das respectivas redes públicas de educação infantil segundo padrão nacional de qualidade, considerando as peculiaridades locais.
- () Realizar, periodicamente, em regime de colaboração, levantamento da demanda por creche para a população de até 5 (cinco) anos, como forma de planejar a oferta e verificar o atendimento da demanda manifesta.
- () Promover a formação inicial e continuada dos (as) profissionais da educação infantil, garantindo, progressivamente, o atendimento por profissionais com formação superior.

V = Verdadeiro.

F = Falso.

- (A) V, V, V.
- (B) F, F, F.
- (C) V, F, V.
- (D) F, V, F
- (E) V, V, F.

QUESTÃO 25

As fundamentações que sustentam Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Básica atribuem à esfera pública, à família, à sociedade e à instituição escolar a responsabilidade pela assegurar a todos os educandos de um ensino ministrado em conformidade com os princípios de:

I - Igualdade de condições para o acesso, inclusão, permanência e sucesso na escola.

II - Liberdade de aprender, ensinar, pesquisar e divulgar a cultura, o pensamento, a arte e o saber.

III - Desenvolvimento da capacidade de aprender, tendo como meios básicos o pleno domínio da leitura, da escrita e do cálculo.

IV - Respeito à liberdade e aos direitos.

V - Pluralismo de ideias e de concepções pedagógicas

(A) I, II, IV e V, apenas.

(B) I, II, III e V, apenas.

(C) II, III, IV e V, apenas.

(D) I, III e V, apenas.

(E) Todas as afirmativas estão corretas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**QUESTÃO 26**

O basquete tem fundamentos específicos que representam seus movimentos e gestos técnicos.

O drible é um fundamento de _____, executado _____. O passe é um fundamento de _____ e pode ser realizado de distintas maneiras, sendo que o passe acima da cabeça é executado com _____ e o passe à altura do ombro é executado com _____.

Em sequência, as palavras que contemplam corretamente essas lacunas, são:

(A) ataque; sem bola; defesa; as duas mãos; uma das mãos.

(B) ataque; com bola; defesa; uma das mãos; as duas mãos.

(C) ataque; com bola; ataque; as duas mãos; uma das mãos.

(D) defesa; com bola; ataque; as duas mãos; uma das mãos.

(E) defesa; sem bola; defesa; uma das mãos; as duas mãos.

QUESTÃO 27

No handebol, no fundamento de recepção da bola, não se deve olhar para quem está com a posse de bola de forma contínua, mas se deve manter o contato visual com a bola quando se dirigir ao receptor.

Adaptado de GRECO, P.J.; ROMERO, J.J.F. **Manual de handebol:** da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte, 2010.

A partir das informações do texto, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I. Em qualquer circunstância, deve-se garantir ao máximo a posse de bola e, se necessário, perder possibilidades de êxito ou retificar a posição inicial.

PORQUE

II. Sempre se deve colocar o corpo entre a bola e o adversário, particularmente logo após recepcioná-la, iniciando-se o drible.

Assinale a alternativa CORRETA:

(A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.

(B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.

(C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.

(D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.

(E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 28

Como qualquer outro exercício, o alongamento requer técnica e orientações para garantir sua segurança.

Assinale a alternativa abaixo que não contempla uma técnica e/ou recomendação adequada para garantir a segurança durante a execução do alongamento.

- (A) Alongar músculos antes de estarem aquecidos.
- (B) Aumentar a temperatura central do corpo antes de realizar o alongamento.
- (C) Avaliar se a região a ser alongada sofreu alguma lesão recente.
- (D) Utilizar o alongamento como técnica de resfriamento ao final da parte principal de um treinamento.
- (E) Manter o ritmo respiratório lento, profundo e tranquilo durante a permanência no alongamento.

QUESTÃO 29

O tratamento inicial mais eficiente para lesões nos tecidos moles envolve repouso, aplicação de gelo, compressão, elevação do membro e encaminhamento para um tratamento médico apropriado.

Adaptado de WALKER B. **Lesões no esporte**: uma abordagem anatômica. Barueri: Manole, 2010.

Assinale a alternativa incorreta em relação a aplicação de gelo em uma lesão nos tecidos moles.

- (A) O gelo pode ser aplicado colocando cubos em um saco plástico protegido por uma toalha.
- (B) A pele deve ser protegida durante a aplicação de gelo para evitar queimaduras.
- (C) A aplicação de gelo no local lesionado pode ser feita por aproximadamente entre 10 e 20 minutos.
- (D) A aplicação de gelo é ineficiente na contenção de hemorragias.
- (E) O gelo pode ser aplicado a cada 2 horas no local da lesão nas primeiras 48-72 horas.

QUESTÃO 30

A regulação efetiva dos processos metabólicos requer uma combinação delicada de nutrientes no meio aquoso das células. Nesse contexto, os micronutrientes desempenham importante papel na facilitação da transferência de energia e síntese de tecidos.

Assinale a alternativa abaixo que apresenta somente micronutrientes.

- (A) sais minerais e vitaminas.
- (B) sais minerais e carboidratos.
- (C) carboidratos e lipídios.
- (D) vitaminas e carboidratos.
- (E) vitaminas e proteínas.

QUESTÃO 31

Os princípios biológicos do treinamento funcionam como norte para a prescrição de qualquer tipo de treinamento físico, uma vez que estão atrelados a características biológicas e fisiológicas dos seres humanos.

Adaptado de TEIXEIRA C.V.S. **Métodos avançados de treinamento para hipertrofia**. CreateSpace, 2015.

Assinale a alternativa abaixo que representa o princípio o qual refere que estímulos de magnitudes semelhantes, se mantidos por longo período, passam a não proporcionar adaptações contínuas ao organismo.

- (A) Princípio da variabilidade
- (B) Princípio da sobrecarga progressiva
- (C) Princípio da individualidade biológica
- (D) Princípio da reversibilidade
- (E) Princípio da continuidade

QUESTÃO 32

Uma forma de estimular a hipertrofia muscular se dá por meio do estresse metabólico causado pelo treinamento resistido.

Em um programa comum de treinamento resistido para hipertrofia, as séries apresentam uma duração que varia entre 20 e 40 segundos. Para execução de contrações musculares com esse tempo de duração, a principal via metabólica mobilizada é a _____. A utilização da glicose como fonte de energia contribui para _____ de metabólitos no meio intracelular. Se os intervalos não forem suficientes para remoção desses metabólitos, seus níveis intracelulares tendem _____ a cada série, e esse pode ser um importante estímulo para sinalização de síntese proteica.

Em sequência, as palavras que contemplam corretamente essas lacunas, são:

- (A) anaeróbia láctica; a diminuição; a diminuir.
- (B) anaeróbia láctica; o aumento; a aumentar.
- (C) anaeróbia alática; a diminuição; a diminuir.
- (D) anaeróbia alática; o aumento; a aumentar.
- (E) aeróbia; o aumento; a aumentar.

QUESTÃO 33

O treinamento da aptidão cardiorrespiratória (ou treinamento aeróbio) deve ser elaborado de forma a proporcionar uma melhora na capacidade da circulação central, bem como aprimorar a capacidade dos músculos em captar, transportar e utilizar o oxigênio.

Assinale a alternativa abaixo que não está de acordo com as normas para a prescrição de exercícios aeróbios.

- (A) A duração do esforço deve ser inversamente proporcional à intensidade.
- (B) A percepção subjetiva de esforço deve estar próxima a 20, de acordo com a Escala de Borg original, durante o esforço.
- (C) O VO_2 deve estar entre, aproximadamente, 50 e 85% do $VO_{máx}$ durante o esforço.
- (D) A frequência cardíaca deve estar, aproximadamente, entre 60 e 85% da frequência cardíaca máxima durante o esforço.
- (E) A frequência cardíaca de reserva deve estar, aproximadamente, entre 60 e 80% durante o esforço.

QUESTÃO 34

Uma vez que a sarcopenia costuma ser uma característica comum associada ao avanço da idade, estratégias para preservar ou aumentar a massa muscular em indivíduos idosos devem ser implementadas. Além do aumento força muscular, a prática do treinamento resistido promove outras adaptações em idosos.

Faça a associação correta entre a variável apresentada e a resposta em termos da adaptação ao treinamento resistido em idosos.

- 1. Tamanho da fibra muscular
- 2. Equilíbrio
- 3. Resistência à insulina
- 4. Densidade mineral óssea localizada
 - a. Aumento
 - b. Diminuição

- (A) 1 – a; 2 – b; 3 – b; 4 – a.
- (B) 1 – a; 2 – a; 3 – b; 4 – b.
- (C) 1 – a; 2 – a; 3 – b; 4 – a.
- (D) 1 – b; 2 – a; 3 – b; 4 – a.
- (E) 1 – b; 2 – a; 3 – b; 4 – b.

QUESTÃO 35

O pé cavo valgo é uma condição na qual o mediopé apresenta-se globalmente retraído, dificultando a mobilidade.

Sobre as técnicas que visam corrigir pés cavos em crianças, classifique V para as sentenças verdadeiras e F para as falsas.

- () Aplicar massagens e pressões profundas com mais apoio na região mais anterior (atrás das cabeças metatarsianas).
- () Promover caminhadas ou a prática de atividades esportivas sobre a areia.
- () Estimular a deambulação sobre os calcanhares.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

- (A) V – V – V.
- (B) V – F – V.
- (C) V – V – F.
- (D) F – V – F.
- (E) F – F – F.

QUESTÃO 36

As habilidades motoras básicas são elementos indispensáveis em uma proposta pedagógica de ensino na perspectiva de iniciação aos esportes coletivos. Na faixa etária dos 4 aos 7 anos assume-se que as habilidades básicas de primeira infância já se tornaram padronizadas (desde que a criança tenha tido experiências motoras apropriadas). É, portanto, necessário diversificar essas habilidades.

Adaptado de MEIRA JR., C.M.; DE ROSE JR., D. **Iniciação aos esportes coletivos**. São Paulo: Edições EACH, 2020.

A partir das informações do texto, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I. As capacidades de tempo de reação, coordenação óculo-manual e óculo-pedal estão se desenvolvendo na faixa etária dos 4 aos 7 anos, contudo, as capacidades relacionadas ao condicionamento físico ainda não estão em período sensível.

PORQUE

II. As noções táticas básicas individuais e coletivas podem ser introduzidas.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- (B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- (C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- (D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- (E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 37

O modelo original do *Teaching Games for Understanding* (TGFU) sugere fomentar um nível mais elevado de *qualidade tática* no ensino dos jogos dentro dos esportes coletivos, o que significa uma compreensão aumentada do *que fazer* durante os jogos. Entretanto, o TGFU, como pedagogia do esporte, precisa ser adaptado para a realidade brasileira.

Adaptado de SADI, R.S. **Pedagogia do esporte**: descobrindo novos caminhos. São Paulo: Ícone, 2010.

A partir das informações do texto, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I. A totalidade do esporte educacional/escolar exclui o aluno nas suas possibilidades de absorção do mundo vivido, isto é, do emaranhado de relações sociais complexas.

PORQUE

II. Cultivar um modo de pensar e agir comprometido com a condição humana das pessoas não exclui o desenvolvimento das capacidades cognitivas e motoras implica em generalizar os conhecimentos para a vida.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- (B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- (C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- (D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- (E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 38

Os jogos e os esportes têm intenções que ultrapassam os limites dos seus espaços de prática, portanto, é importante perceber qual a visão e valores por trás dos jogos e o tipo de propósito das atividades propostas e praticadas nas aulas de Educação Física.

Adaptado de BROTTTO, F.O. **Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício.** Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1999.

Faça a associação correta entre os padrões de percepção/ação com o objetivo correspondente.

- 1.Omissão (individualismo)
- 2.Cooperação (encontro)
- 3.Competição (confronto)

- a.Ganhar do outro
- b.Ganhar juntos
- c.Ganhar sozinho

- (A) 1 – a; 2 – b; 3 – c.
(B) 1 – a; 2 – c; 3 – b.
(C) 1 – b; 2 – c; 3 – a.
(D) 1 – c; 2 – a; 3 – b.
(E) 1 – c; 2 – b; 3 – a.

QUESTÃO 39

Na segunda infância (dos 8 aos 11 anos), a maioria dos alunos já têm habilidades motoras básicas e flexíveis. As capacidades de tempo de reação, coordenação óculo-manual e óculo-pedal estão mais bem desenvolvidas e as capacidades relacionadas ao condicionamento físico estão em pleno período sensível.

Adaptado de MEIRA JR., C.M.; DE ROSE JR., D. **Iniciação aos esportes coletivos.** São Paulo: Edições EACH, 2020.

Assinale a alternativa abaixo que não representa uma recomendação a ser seguida na condução das atividades nas aulas de Educação Física para alunos de 8 a 11 anos.

- (A) Criar variações de movimentos por meio de jogos reduzidos ou pré-desportivos.
(B) Corrigir somente o necessário e quando necessário, de preferência, individualmente.
(C) Falar somente o necessário, instruir com economia de palavras, por meio de dicas.
(D) Sempre utilizar comparações individuais.
(E) Elogiar e incentivar o esforço do aluno, mesmo após um erro.

QUESTÃO 40

Em alguns programas de treinamento voltados ao desempenho, muito esforço é direcionado para treinar os “músculos”. Isolar um músculo em torno de uma articulação e treiná-lo com sobrecarga progressiva é puramente uma musculação. Já, o treinamento funcional incorpora o objetivo de aumentar a força em toda a cadeia cinética, buscando garantir que a força seja gerada rapidamente, durante movimentos e posturas complexas, em um ambiente que preserva o equilíbrio e a estabilidade articular enquanto minimiza riscos de lesões.

Adaptado de MCGILL, S. **Ultimate back fitness and performance**. Ontario: Wabuno Publishers, 2009.

Assinale a alternativa abaixo que não contempla um princípio do treinamento funcional.

- (A) Coordenação intramuscular entre as fibras tipos I e II de um músculo.
- (B) Coordenação intramuscular entre grupos musculares.
- (C) Coordenação intermuscular entre grupos musculares.
- (D) Ativação de vias reflexas facilitadoras e inibitórias que atuam para modificar a contração muscular no trilha anatômico.
- (E) Programação e codificação de padrões de motores, juntamente com o treinamento da capacidade de reagir e modificar padrões para desempenho ideal em um ambiente em constante mudança.

