

PROFESSOR II - PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - SE (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO)

Leia atentamente as instruções abaixo

1. PROVA E FOLHA DE RESPOSTAS

• Além deste Caderno de Prova, contendo 50 (cinquenta) 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**

Leia o texto a seguir para responder às questões de 1 a 6.

Ovo

Agora essa. Descobriram que ovo, afinal, não faz mal. Durante anos, nos aterrorizaram. Ovos eram bombas de colesterol. Não eram apenas desaconselháveis, eram mortais. Você podia calcular em dias o tempo de vida perdido cada vez que comia uma gema.

Cardíacos deviam desviar o olhar se um ovo fosse servido num prato vizinho: ver o ovo fazia mal. E agora estão dizendo que foi tudo um engano, o ovo é inofensivo. O ovo é incapaz de matar uma mosca. A próxima notícia será que bacon limpa as artérias.

Sei não, mas me devem algum tipo de indenização. Não se renuncia a pouca coisa quando se renuncia ao ovo frito. Dizem que a única coisa melhor do que ovo frito é sexo. A comparação é difícil. Não existe nada no sexo comparável a uma gema deixada intacta em cima do arroz depois que a clara foi comida, esperando o momento de prazer supremo, quando o garfo romperá a fina membrana que a separa do êxtase e ela se desmanchará, sim, se desmanchará, e o líquido quente e viscoso correrá e se espalhará pelo arroz como as gazelas douradas entre os lírios de Gileade nos cantares de Salomão, sim, e você levará o arroz à boca e o saboreará até o último grão molhado, sim, e depois ainda limpará o prato com pão. Ou existe e eu é que tenho andado na turma errada.

O fato é que quero ser ressarcido de todos os ovos fritos que não comi nestes anos de medo inútil. E os ovos mexidos, e os ovos quentes, e as omeletes babadas, e os toucinhos do céu e, meu Deus, e os fios de ovos. Os fios de ovos que não comi para não morrer dariam várias voltas no globo. Quem os trará de volta? E pensar que cheguei a experimentar ovo artificial, uma pálida paródia de ovo que, esta sim, deve ter me roubado algumas horas de vida a cada garfada infeliz.

Ovo frito na manteiga! O rendado marrom das bordas tostadas da clara, o amarelo provençal da gema... Eu sei, eu sei. Manteiga ainda não foi liberada. Mas é só uma questão de tempo.

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

QUESTÃO 01

No texto apresentado, ocorrem mecanismos textuais que corroboram o efeito de sentido de indignação, por parte do narrador. Dentre as alternativas a seguir, aquela que melhor representa a construção de tal efeito de sentido é:

- (A) a comparação, em si, entre ovo frito e sexo.
- (B) o emprego recorrente de sentenças que exprimem sentidos extremos, se utilizando, por exemplo, de palavras como mortais, bombas, inofensivo, inútil etc.
- (C) a menção a diferentes tipos de preparo de ovos.
- (D) o sujeito indeterminado em algumas sentenças do texto.
- (E) a expectativa de que o mesmo ocorra com a manteiga, ao final do texto, em “mas é só uma questão de tempo.”

QUESTÃO 02

O emprego do pronome demonstrativo, contraído com a preposição ‘em’, na sentença “*O fato é que quero ser ressarcido de todos os ovos fritos que não comi nestes anos de medo inútil.*”, é um mecanismo gramatical que indica:

- (A) que o elemento da situação discursiva a que se refere o falante está distante.
- (B) que o tempo a que se refere o falante é recente, mesmo que já tenha passado.
- (C) o espaço no qual está situado o falante.
- (D) que o elemento da situação discursiva a que se refere o falante está próximo da 2ª pessoa do discurso.
- (E) que o tempo a que se refere o falante se aproxima, em situação futura.

QUESTÃO 03

Analise as seguintes sentenças, retiradas do texto, quanto à colocação pronominal:

- I. Durante anos, nos aterrorizaram.
- II. Quem os trará de volta?
- III. Não se renuncia a pouca coisa quando se renuncia ao ovo frito.

A ênclise é permitida apenas no(s) caso(s) em:

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

QUESTÃO 04

A sentença a seguir, retirada do texto, que apresenta um pronome relativo é:

- (A) E agora estão dizendo que foi tudo um engano, o ovo é inofensivo.
- (B) Sei não, mas me devem algum tipo de indenização.
- (C) Descobriram que ovo, afinal, não faz mal.
- (D) Os fios de ovos que não comi para não morrer dariam várias voltas no globo.
- (E) Eu sei, eu sei. Manteiga ainda não foi liberada.

QUESTÃO 05

A transformação correta dos adjetivo “difícil” e “infeliz”, que ocorrem, respectivamente, em “*A comparação é difícil*” e “*(...) a cada garfada infeliz*”, no grau superlativo absoluto sintético resultaria em:

- (A) difícilima e infelicíssima.
- (B) difícilima e infelicílma.
- (C) difícilíssima e infelicérrima.
- (D) difíceíssima e infelicérrima.
- (E) difíceíssima e infelicíssima.

QUESTÃO 06

Em relação à tonicidade, a palavra “inútil”, que ocorre no texto, tem a mesma classificação que a palavra:

- (A) colesterol.
- (B) último.
- (C) omeletes.
- (D) pálida.
- (E) incapaz.

QUESTÃO 07

Analise as palavras a seguir quanto aos seus elementos mórficos de formação. Assinale a alternativa em que a palavra dada apresenta um sufixo indicativo de aumentativo na língua portuguesa.

- (A) petisco.
- (B) poetastro.
- (C) edícula.
- (D) namorico.
- (E) saleta.

QUESTÃO 08

A sentença em que se verifica um vocativo introduzido por vírgula é:

- (A) As coisas ficarão melhores, se todos colaborarem com as atividades.
- (B) Desde ontem, os rapazes procuram o gato pelo bairro.
- (C) É muito bom encontrá-la, garota.
- (D) A reprovação foi justa, ainda que tenha ficado chateado.
- (E) As meninas, filhas de Sebastião, treinam tênis de mesa todos os dias.

QUESTÃO 09

Analise as sentenças a seguir quanto aos elementos coesivos que apresentam. Assinale a alternativa em que ocorre uma expressão indicativa de paráfrase.

- (A) A poltrona que comprou para viajar é aquela.
- (B) É sempre assim.
- (C) Temos que esperar que confirmem a presença. Isso se foram, de fato, convidados.
- (D) Eram três irmãs que não paravam de brigar, quer dizer, se odiavam.
- (E) O zoológico está fechado. A atração está sem recursos.

QUESTÃO 10

Em todas as palavras a seguir ocorre hiato, **exceto**:

- (A) piolho.
- (B) logradouro.
- (C) anistia.
- (D) chefia.
- (E) aviação.

MATEMÁTICA E RACIOCÍNIO LÓGICO

QUESTÃO 11

Num estádio de futebol, dois times A e B se enfrentarão na final do campeonato. Ficou-se definido que 80% dos ingressos serão vendidos para os torcedores do time A, e o restante para os torcedores do time B. Dentre os ingressos a serem vendidos aos torcedores do time A, 20% serão reservados para idosos. Já dentre os ingressos a serem vendidos aos torcedores do time B, 5% serão reservados para idosos. Com essas informações, quantos por cento do total dos ingressos vendidos para o jogo serão reservados para idosos?

- (A) 22%.
- (B) 17%.
- (C) 25%.
- (D) 18%.
- (E) 15%.

QUESTÃO 12

Um pai decide poupar R\$ 100,00 por mês a partir do primeiro mês de vida da sua filha, até o seu aniversário de 12 anos. Quando a filha completar 12 anos, ele aplicará o montante juntado numa aplicação a juro simples com taxa de 1% ao mês. Quando a filha completar 18 anos, ele dará de presente o montante da aplicação. Qual o valor que a filha receberá de presente?

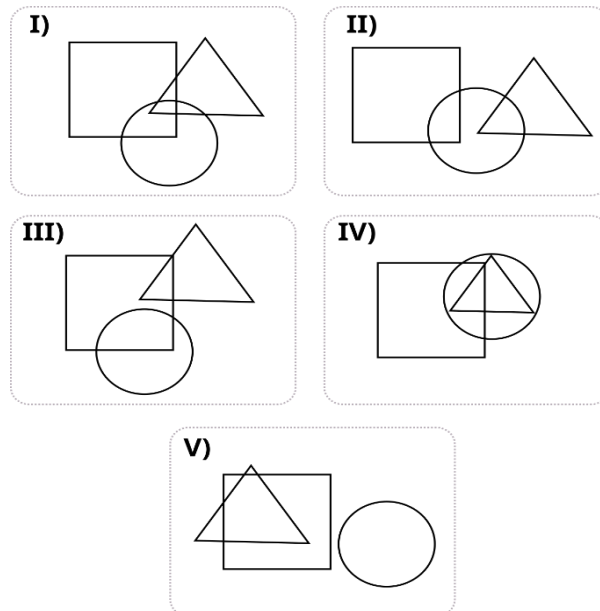
- (A) R\$ 15.264,00.
- (B) R\$ 24.768,00.
- (C) R\$ 14.400,00.
- (D) R\$ 24.800,00.
- (E) R\$ 36.222,00.

QUESTÃO 13

Sabe-se que 5% dentre todos os Matemáticos acreditam em extraterrestres, e 10% dentre todos os Biólogos acreditam em extraterrestres. Além disso, 2% dos matemáticos são também biólogos, e metade deles acreditam em extraterrestres. Sabendo-se que nos diagramas lógicos abaixo:

- O quadrado representa os biólogos;
- O triângulo representa os matemáticos;
- O círculo representa as pessoas que acreditam em extraterrestres.

Indique dentre as correspondências abaixo o diagrama lógico que melhor representa esse levantamento:



- (A) I.
- (B) II.
- (C) III.
- (D) IV.
- (E) V.

QUESTÃO 14

Num jogo de pega-varetas, cada cor de vareta vale uma determinada quantidade de pontos. Sabe-se que Marina e Lucas têm somente varetas verdes e vermelhas. Marina tem 6 varetas de cada e soma 150 pontos. Já Lucas tem 10 varetas verdes e 2 varetas vermelhas e soma 170 pontos. Nesta situação, quantos pontos vale uma vareta verde:

- (A) 25.
- (B) 20.
- (C) 5.
- (D) 10.
- (E) 15.

QUESTÃO 15

Maria adora comer biscoitos, mas devido a sua dieta, ela deve comer apenas um pacote a cada 4 dias. Na segunda-feira ela abriu um novo pacote e comeu $\frac{1}{5}$ dele, na terça $\frac{1}{3}$ do pacote e na quarta comeu $\frac{1}{6}$ do pacote. Quanto restará do pacote para Maria comer na quinta-feira?

- (A) $\frac{9}{10}$.
- (B) $\frac{7}{10}$.
- (C) $\frac{6}{10}$.
- (D) $\frac{3}{10}$.
- (E) $\frac{1}{5}$.

QUESTÃO 16

Numa turma com 10 pessoas, a média das suas idades é 30 anos. Ao adicionar mais 2 pessoas nessa turma com idades de 18 anos, ambas, a média em anos passará a ser:

- (A) 23,0.
- (B) 18,0.
- (C) 33,6.
- (D) 28,0.
- (E) 29,8.

QUESTÃO 17

Considere o triângulo retângulo isósceles ABC, com o ângulo reto no vértice B. Considere também o ponto D como sendo o ponto médio do segmento BC. Qual a razão entre as hipotenusas dos triângulos ABD e ABC?

- (A) $\frac{\sqrt{10}}{4}$.
- (B) $\frac{\sqrt{5}}{2}$.
- (C) $\frac{4}{\sqrt{10}}$.
- (D) $\frac{2}{\sqrt{5}}$.
- (E) $\frac{4}{\sqrt{5}}$.

QUESTÃO 18

Observe a seguinte sequência lógica numérica:

1, 121, 12321, 1234321, ...

Quantos algarismos terá o 100° elemento dessa sequência?

- (A) 198.
- (B) 199.
- (C) 200.
- (D) 201.
- (E) 202.

QUESTÃO 19

Ana está organizando suas coleções de selos e moedas. Ela possui 120 selos e 180 moedas. Ela deseja dividir igualmente seus selos e moedas em pastas para sua coleção. Qual é o maior número de pastas que Ana pode usar de forma que tanto os selos quanto as moedas sejam distribuídos em quantidades iguais em cada pasta? Isto é, cada pasta deve ter exatamente X selos e Y moedas.

- (A) 3.
- (B) 30.
- (C) 15.
- (D) 60.
- (E) 20.

QUESTÃO 20

Quatro amigos, chamados de A, B, C e D, dividem a guarda de um animal de estimação. Cada amigo fica com o animal por um dia da semana. O amigo que ficar com o animal na sexta-feira, ficará com ele também no sábado e no domingo, passando para o próximo na segunda-feira seguinte. Numa dada segunda-feira, dia 01 de abril, foi o dia de o amigo A ficar com o animal. No dia seguinte será B, depois C, depois D e assim sucessivamente. Nesta situação, qual a próxima data em que o amigo A ficará com o animal novamente numa segunda-feira?

- (A) 01 de maio.
- (B) 18 de abril.
- (C) 8 de abril.
- (D) 29 de abril.
- (E) 15 de abril.

NOÇÕES DE INFORMÁTICA

QUESTÃO 21

Com frequência, os resultados de pesquisa em um navegador não atendem às expectativas do usuário, não devido a falhas do buscador, mas ao uso inadequado dos recursos disponíveis para a realização da pesquisa. Uma série de browsers como o Google, o mais utilizado globalmente, oferecem diversas ferramentas de busca que ajudam a filtrar os resultados de forma mais precisa.

Para obter resultados de correspondência exata, é necessário utilizar o operador lógico:

- (A) AND
- (B) NOT
- (C) -
- (D) *
- (E) " "

QUESTÃO 22

Observe a imagem a seguir:

	A	B	C
1	Produtos	Estoque	Valor
2	Camisas	103	R\$ 35
3	Tênis	220	R\$ 200
4	Calças	72	R\$ 89
5	Carteiras	35	R\$ 45
6	Óculos	1087	R\$ 99
7	TOTAL:		

Baseado na imagem apresentada do Microsoft Excel, qual será o resultado da fórmula “=SOMA(B2;B6)” digitada na célula B7?

- (A) 1517
- (B) 1617
- (C) 1190
- (D) 1209
- (E) 1270

QUESTÃO 23

No sistema operacional MS-Windows atualizado em versões mais recentes, qual das seguintes afirmações sobre a manipulação de arquivos e pastas é verdadeira?

- (A) Para mover um arquivo de uma pasta para outra, deve-se copiá-lo e depois excluir o original.
- (B) A tecla de atalho para renomear um arquivo é F2.
- (C) Arquivos podem ser ocultados alterando suas propriedades para “Somente leitura”.
- (D) A área de transferência armazena permanentemente os arquivos copiados.
- (E) Atalhos para programas não podem ser criados na área de trabalho.

QUESTÃO 24

Associe corretamente as ações na coluna I com seus respectivos resultados na coluna II no contexto do Windows em configurações padrão:

Coluna I

- 1 - Renomear uma pasta
- 2 - Copiar um arquivo
- 3 - Excluir um arquivo
- 4 - Mover um arquivo
- 5 - Criar uma nova pasta

Coluna II

- A. O arquivo permanece no local original e é duplicado em outro local.
 - B. A pasta recebe um novo nome sem alterar seu conteúdo.
 - C. O arquivo é removido do local original e colocado em um novo local.
 - D. Um novo diretório é criado para organizar arquivos ou outras pastas.
 - E. O arquivo é enviado para a Lixeira, de onde pode ser restaurado posteriormente.
- A associação correta é:

- (A) 1B, 2A, 3E, 4C, 5D
- (B) 1A, 2B, 3D, 4E, 5C
- (C) 1B, 2A, 3D, 4C, 5E
- (D) 1A, 2E, 3C, 4D, 5B
- (E) 1E, 2C, 3B, 4D, 5A

QUESTÃO 25

No pacote Office da Microsoft, a ferramenta Word apresenta, em sua aba "Início", diversas opções de ajuste e edição de documentos. Observe a imagem a seguir:



Assinale a alternativa que descreve corretamente os ícones do Word na imagem, da esquerda para a direita.

- (A) Opções de Parágrafo - Marcadores - Numeração - Alinhamento - Espaçamento.
- (B) Espaçamento - Opções de Parágrafo - Marcadores - Numeração - Alinhamento.
- (C) Alinhamento - Espaçamento - Opções de Parágrafo - Marcadores - Numeração.
- (D) Numeração - Alinhamento - Espaçamento - Opções de Parágrafo - Marcadores.
- (E) Marcadores - Numeração - Alinhamento - Espaçamento - Opções de Parágrafo.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 26

Planejar atividades esportivas e motoras com metas educacionais envolve adotar uma abordagem distinta daquela comumente encontrada em clubes, que tendem a priorizar a especialização precoce, a competição e a busca por resultados imediatos.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I. No processo de iniciação e formação pelo esporte, a proposta educativa deve ser constituída a partir de objetivos compatíveis com as capacidades das crianças.

PORQUE

II. É necessário que haja flexibilidade nos procedimentos didático-pedagógicos para permitir a participação de todas as crianças possuidoras de características individuais diferentes.

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 27

A maturação biológica é o evento que marca a evolução do organismo infantil para o organismo adulto, sendo determinada pela maturação sexual – o ponto onde as meninas apresentam a menarca ou os meninos passam a ter capacidade de produção de espermatozoides.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

Sobre a influência dos hormônios sexuais na diferenciação biológica entre meninos e meninas após a maturação sexual, analise as sentenças a seguir:

I. Os meninos apresentam maior força, velocidade e resistência em relação às meninas após a maturação sexual, devido à produção de estrogênio, que estimula a hipertrofia muscular e a produção de hemácias.

II. As meninas, são mais protegidas contra doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, devido à ação da progesterona, que protege os vasos sanguíneos contra os efeitos do envelhecimento.

III. A prática de esportes pode ser mais prevalente entre os homens do que entre as mulheres na adolescência e na fase adulta, em parte devido à maior agressividade natural dos homens, influenciada pela testosterona.

IV. A glândula suprarrenal produz pequenas quantidades de hormônios sexuais em ambos os sexos, contribuindo para a manutenção do equilíbrio hormonal.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) Apenas as sentenças I, II e III estão corretas.
- (B) Apenas as sentenças I, III e IV estão corretas.
- (C) Apenas as sentenças II, III e IV estão corretas.
- (D) Apenas as sentenças I, II e IV estão corretas.
- (E) As sentenças I, II, III e IV estão corretas.

QUESTÃO 28

A compreensão do fenômeno esportivo na atualidade demanda uma abordagem mais complexa devido à sua grande abrangência e formas diferenciadas de abordagem e interpretação. Diversas são as maneiras de classificar o esporte, e no Brasil, uma classificação adotada considera o esporte sob três aspectos: esporte-educação, esporte-participação e esporte-performance ou de rendimento, levando em conta os objetivos e a intencionalidade de sua prática.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

No contexto do _____, são exploradas formas derivadas do esporte de rendimento, referenciadas no lúdico e que ocorrem em espaços não comprometidos com o tempo e livres de obrigações da vida cotidiana. Já no _____, a característica marcante é sua transformação em instrumento mercadológico veiculado pelos meios de comunicação, exercido sobre regras universalmente preestabelecidas e praticado, em grande medida, por talentos esportivos, o que confere um caráter seletivo e antidemocrático à prática. Finalmente, no _____, a principal finalidade está relacionada ao processo educacional, visando à reflexão crítica das atitudes, procedimentos e conceitos envolvidos.

- (A) esporte-performance; esporte-educação; esporte-participação.
- (B) esporte-performance; esporte-participação; esporte-educação.
- (C) esporte-participação; esporte-educação; esporte-performance.
- (D) esporte-participação; esporte-performance; esporte-educação.
- (E) esporte-educação; esporte-performance; esporte-participação.

QUESTÃO 29

A corrida é um dos movimentos mais instintivos para os seres humanos, frequentemente adotado após dominar a habilidade de ficar de pé e dar alguns passos. Durante a corrida, há uma série rápida de passos coordenados com os movimentos dos braços, resultando em um deslocamento veloz do corpo. Enquanto caminhar ou marchar envolve manter pelo menos um pé em contato com o solo, na corrida ambos os pés se elevam em determinado momento, dando a sensação de uma sucessão de saltos, frequentemente denominada por alguns autores como fase de voo. As corridas geralmente ocorrem em pistas de atletismo, sendo comumente referidas como provas de pista.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

Faça a associação correta entre as corridas e suas características.

1. Corridas de velocidade
2. Corridas de meio-fundo
3. Corridas de fundo
 - a. Compreendem as provas de 800m, 1.500m, 3.000m, 3.000m com obstáculos e 5.000m.
 - b. Compreende as provas de 10.000m, meia maratona (21.000m) e a maratona (42.195m).
 - c. Compreendem as provas de 100m, 200m, 400m, 110m com barreiras, 100m com barreiras e os revezamentos 4×100m e 4×400m.

Assinale a alternativa que contempla a sequência correta:

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

QUESTÃO 30

No Handebol, a tática defensiva desempenha um papel crucial ao decidir se deve ou não realizar uma interceptação, pois pode limitar as oportunidades de passe. O objetivo da marcação é intervir quando o jogador adversário está em uma posição perigosa para a equipe, ou evitar que ele avance ou receba a bola nessa área de perigo. Durante a marcação, é essencial considerar elementos como a posição e movimento do jogador marcado, se ele está ou não com a posse da bola, a ameaça que representa e o sistema tático adotado pela equipe.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

Qual é a definição de marcação em proximidade no contexto do Handebol:

- (A) É a forma de atuação por parte do defensor para controlar visualmente a situação e as ações do atacante que se encontra afastado dele.
- (B) É a forma de atuação por parte do defensor para tentar inutilizar as ações de um atacante que se encontra mais próximo a ele, com ou sem bola.
- (C) É a estratégia defensiva que visa acompanhar o movimento do jogador marcado a partir de uma distância segura.
- (D) É a tática de defesa que busca interceptar os passes realizados pelo atacante antes que cheguem ao seu destino.
- (E) É a abordagem defensiva que enfatiza o controle da área defensiva próxima ao gol, buscando bloquear os arremessos do adversário.

QUESTÃO 31

A atuação docente/intervenção pedagógica não ocorre “descolada” dos aspectos pessoais do sujeito professor, tampouco lhe permite “descolar” teoria e prática. Sendo a Educação Física escolar uma disciplina que necessita tanto de aportes teóricos quanto práticos para se constituir, entendemos que os procedimentos didático-pedagógicos da intervenção pedagógica em Educação Física escolar devem potencializar a tematização e problematização das diferentes formas de manifestações das práticas corporais, promovendo o esclarecimento crítico a seu respeito, desvelando suas vinculações com os elementos da ordem vigente, potencializando, concomitantemente, as competências para isso: o que os autores chamam de “a lógica dialética e o agir comunicativo”.

Adaptado de FENSTERSEIFER, P.E. Educação Física Escolar Política, Currículo e Didática. Ijuí: Editora Unijuí, 2019.

A respeito da atuação docente na Educação Física escolar, analise as afirmativas a seguir:

I. A intervenção pedagógica deve considerar tanto os aspectos pessoais do professor quanto a articulação entre teoria e prática.

II. Os procedimentos didático-pedagógicos devem priorizar apenas os aportes teóricos, deixando de lado os aspectos práticos das práticas corporais.

III. É fundamental promover a tematização e problematização das diferentes formas de manifestações das práticas corporais, visando ao esclarecimento crítico sobre elas e suas relações com a ordem vigente.

IV. As competências necessárias para uma intervenção pedagógica eficaz na Educação Física escolar incluem exclusivamente o domínio técnico das atividades esportivas.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) Apenas as afirmativas I e III estão corretas.
- (B) Apenas as afirmativas II e IV estão corretas.
- (C) Apenas as afirmativas II e III estão corretas.
- (D) Apenas as afirmativas I, III e IV estão corretas.
- (E) As afirmativas I, II, III e IV estão corretas.

QUESTÃO 32

A gestão democrática na escola pública é um tema de extrema relevância no contexto educacional contemporâneo. Nesse sentido, é crucial compreender a importância da participação da comunidade escolar para a efetivação desse modelo de gestão.

Adaptado de PARO, V.H. Gestão democrática da escola pública. São Paulo: Cortez, 2017.

A partir das reflexões apresentadas sobre a gestão democrática na escola pública, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. A gestão democrática na escola pública implica necessariamente a participação da comunidade escolar nas decisões relacionadas ao funcionamento da instituição.

PORQUE

II. A participação na execução das atividades escolares não é tão importante quanto a participação na tomada de decisões, sendo ambas fundamentais para a concretização da gestão democrática.

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 33

Existem diferentes formas de classificar os níveis de desenvolvimento. Uma abordagem comum, embora nem sempre precisa, é a classificação baseada na idade cronológica. Contudo, ela oferece apenas uma avaliação aproximada do estágio de desenvolvimento de uma pessoa, sendo possível determiná-lo com mais precisão por meio de outros métodos.

Adaptado de GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C.; GOODWAY, J.D. Compreendendo o desenvolvimento motor. Porto Alegre: Grupo A, 2013.

A idade _____ pode ser determinada com precisão por um raio X dos ossos carpais das mãos e do punho; a idade _____ é a comparação do tamanho da pessoa (estatura e massa corporal) com padrões normativos; a idade _____ é dada pela capacidade de funcionamento dentro de determinado ambiente social/cultural e a idade _____ é dada pela medição da avaliação pessoal que o indivíduo faz do próprio valor ou capacidade.

- (A) esquelética; morfológica; emocional; autoconceitual.
- (B) esquelética; morfológica; autoconceitual; emocional.
- (C) morfológica; esquelética; emocional; autoconceitual.
- (D) morfológica; esquelética; autoconceitual; emocional.
- (E) morfológica; autoconceitual; esquelética; emocional.

QUESTÃO 34

Após completar o ensino fundamental, os atletas jovens que demonstraram sucesso nas etapas anteriores do desenvolvimento das habilidades motoras entram no estágio de aplicação ou treinamento avançado.

Adaptado de GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C.; GOODWAY, J.D. Compreendendo o desenvolvimento motor. Porto Alegre: Grupo A, 2013.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. Durante o estágio de aplicação, o indivíduo torna-se mais consciente dos valores e das limitações físicas pessoais e, de modo adequado, foca certos tipos de esporte em ambientes tanto recreativos como competitivos.

PORQUE

II. A ênfase está em melhorar a proficiência.

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 35

A vida adulta é marcada por diversas responsabilidades e compromissos, muitas vezes relegando o lazer a um plano secundário. A valorização do trabalho em detrimento das atividades de lazer pode levar a uma visão distorcida na qual o lazer é visto como permissivo, enquanto o trabalho é considerado um dever moral. Essa perspectiva pode limitar o acesso ao lazer e suas possibilidades de prazer, especialmente quando o adulto deixa de produzir e seu valor social é questionado. Diante disso, é essencial refletir sobre a importância do equilíbrio entre trabalho e lazer e reconhecer o lazer como uma dimensão cultural significativa.

Adaptado de DIAS, C.; ISAYAMA, H.F. Organização de Atividades de Lazer e Recreação. São Paulo: Editora Saraiva, 2014.

Com base no texto acima, analise as afirmativas a seguir e assinale a opção que **não** corresponde à realidade da vida adulta em relação ao lazer e ao trabalho:

- (A) O trabalho é frequentemente colocado em um patamar superior ao lazer, sendo considerado um dever moral.
- (B) O lazer é muitas vezes visto como uma forma de preguiça ou indulgência, o que dificulta seu acesso e valorização.
- (C) A supervalorização do trabalho pode levar ao adiamento ou confinamento do lazer, com suas possibilidades de prazer relegadas a um segundo plano.
- (D) A redução do trabalho a mero labor e a sobrevivência faz com que o lazer seja percebido como um privilégio de poucos.
- (E) A vida adulta é caracterizada pela abundância de tempo livre para lazer, devido à diminuição das responsabilidades laborais e familiares.

QUESTÃO 36

A indústria do esporte não apenas promove a saúde e o bem-estar, mas também se destaca como um fenômeno midiático de grande influência. A cobertura de eventos esportivos pela mídia atrai audiências globais, impulsionando o patrocínio de empresas e o investimento de grandes grupos de comunicação. Essa visibilidade midiática eleva o esporte a um patamar de entretenimento de massa, gerando um ciclo virtuoso de investimentos e interesse público. Governos também reconhecem o poder do esporte na mídia e o utilizam estrategicamente para alcançar metas sociais, como a melhoria da saúde pública e a prevenção da criminalidade juvenil.

Adaptado de MATTAR, M.F.; MATTAR, F.N. Gestão de Negócios Esportivos. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2013.

Considerando o texto acima, avalie as afirmações a seguir sobre o papel da mídia na indústria do esporte e marque-as como verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () A presença da mídia no esporte é marginal e não influencia significativamente a indústria do esporte.
- () O caráter midiático do esporte contribui para o aumento do interesse das pessoas por atividades esportivas e eventos relacionados.
- () Empresas e grupos de comunicação investem em eventos esportivos principalmente devido à sua capacidade de gerar grandes audiências e atenção global.
- () O investimento governamental em esportes é frequentemente orientado para objetivos que incluem a visibilidade midiática do esporte, como forma de alcançar metas sociais e promover a saúde pública.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

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

QUESTÃO 37

Considerando os aspectos relacionados ao exercício físico durante a gestação, é fundamental compreender os efeitos que a atividade física pode ter tanto na mãe quanto no feto.

Adaptado de GREGUOL, M.; COSTA, R.F. Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais 4a ed.. Barueri: Editora Manole, 2019.

Nesse contexto, analise as afirmações a seguir:

I. O exercício físico pode levar a aumentos ocasionais na contratilidade uterina, mas raramente resulta em progressão para o parto.

II. A progesterona, hormônio presente na gestante, pode contribuir para a elevação da temperatura materna durante o exercício, mas mulheres treinadas geralmente possuem capacidade adequada de dissipação de calor.

III. Exercícios intensos, prolongados e realizados em ambientes quentes e úmidos podem representar risco de hipotermia tanto para a mãe quanto para o feto, necessitando de hidratação adequada.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) Apenas a afirmativa I é verdadeira.
- (B) Apenas a afirmativa II é verdadeira.
- (C) Apenas as afirmativas I e II são verdadeiras.
- (D) Apenas as afirmativas I e III são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas II e III são verdadeiras.

QUESTÃO 38

Optar pela construção ou renovação de instalações esportivas sustentáveis é uma decisão altamente complexa. Para garantir lucratividade, o empreendimento deve adotar um modelo de gestão rigoroso e eficaz.

Adaptado de MATTAR, M.F.; MATTAR, F. N. Gestão de Negócios Esportivos. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2013.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. A escolha do local para erguer um empreendimento esportivo envolve a análise de diversos fatores, como densidade urbana, disponibilidade de terrenos e facilidade de acesso, visando conciliar viabilidade comercial e responsabilidade social.

PORQUE

II. O sucesso financeiro de um espaço esportivo depende apenas da execução da obra dentro dos parâmetros estabelecidos.

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 39

A paralisia cerebral é uma condição originada por uma lesão cerebral durante o desenvolvimento, resultando principalmente em dificuldades de controle postural e de movimento, muitas vezes acompanhadas de alterações no tônus muscular. As manifestações da paralisia cerebral variam de acordo com as áreas cerebrais afetadas, afetando diferentes partes do corpo. Esses desafios motores podem impactar a participação em atividades esportivas, como manipular equipamentos e executar movimentos específicos, além de influenciar habilidades perceptivas e de coordenação, como arremessar e correr.

Adaptado de CHIMINAZZO J.G.C.; BELLI, T. Esportes de raquete. Barueri: Editora Manole, 2021.

Faça a associação correta entre os tipos de jogos cooperativos e suas precisões semânticas.

1. Monoplegia
2. Hemiplegia
3. Diplegia
4. Quadriplegia
 - a. comprometimento de um membro.
 - b. comprometimento dos quatro membros, sendo os inferiores mais afetados.
 - c. comprometimento de um lado do corpo.
 - d. quatro membros afetados.

(A) 1 – a; 2 – b; 3 – c; 4 – d.

(B) 1 – a; 2 – c; 3 – b; 4 – d.

(C) 1 – b; 2 – a; 3 – d; 4 – c.

(D) 1 – b; 2 – c; 3 – d; 4 – a.

(E) 1 – b; 2 – d; 3 – c; 4 – a.

QUESTÃO 40

As danças são expressões de movimento ritmado e expressivo, realizadas individualmente ou em grupo, acompanhadas por música que reflete diferentes estilos e contextos culturais. Elas refletem a diversidade de estilos ao longo da história e podem abordar uma variedade de temas sociopolíticos, históricos, artísticos e religiosos. Além disso, as danças oferecem uma oportunidade para análise artística, profissional, de lazer e exercício físico, e podem gerar debates sobre questões como gênero e objetificação do corpo. Elas não se limitam apenas ao movimento humano, mas são vistas como expressões de diálogo e significado, podendo ser analisadas esteticamente e pelas interações sociais.

Adaptado de BAGNARA, I.C.; BOSCATTO, J.D. Educação física no ensino médio integrado: especificidade de currículo e ensino (uma proposição fundamentada na multidimensionalidade dos conhecimentos). (Coleção educação física e ensino). Ijuí: Editora Unijuí, 2022.

Assinale a alternativa que NÃO representa um elemento comum relacionado às danças:

- (A) Movimentos rítmicos e expressivos.
- (B) Desenvolvimento de coreografias individuais ou coletivas.
- (C) Utilização de sons ou estilos musicais específicos para expressar um ritmo.
- (D) Representação exclusiva de estilos clássicos de dança.
- (E) Relacionamento com conceitos e elementos de diversos contextos sociopolíticos, históricos, artísticos, entre outros.

QUESTÃO 41

Dentro da comunidade de atletas, é observada uma variedade de comportamentos relacionados à alimentação que são considerados desordenados, como uma forte preocupação com a imagem corporal e o peso, restrição alimentar seletiva, adesão a dietas rigorosas, episódios de compulsão seguidos de purgação, uso abusivo de diuréticos e laxantes, além do consumo de suplementos e pílulas para emagrecimento.

Adaptado de JEUKENDRUP, A.; GLEESON, M. Nutrição no esporte: diretrizes nutricionais e bioquímica e fisiologia do exercício. Barueri: Editora Manole, 2021.

Sobre o transtorno alimentar **ortorexia nervosa**, analise as sentenças a seguir:

- I. A pessoa dedica uma grande parte de suas atividades diárias ao planejamento da dieta e do estilo de vida saudável, muitas vezes às custas da vida social e das responsabilidades no trabalho.
- II. Em alguns casos, indivíduos com ortorexia consomem uma dieta vegana para ajudar a justificar ou mascarar a restrição alimentar.
- III. Indivíduos que adotam uma dieta vegana, são mais propensos à ortorexia do que as outras pessoas.
- IV. Exclusão de alguns tipos de alimentos da dieta: carnes, açúcares e gorduras são frequentemente excluídos da alimentação, levando a uma dieta restrita e pouco variada.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) Apenas as sentenças I e II estão corretas.
- (B) Apenas as sentenças I, II e IV estão corretas.
- (C) Apenas as sentenças II, III e IV estão corretas.
- (D) Apenas as sentenças I, II e IV estão corretas.
- (E) As sentenças I, II, III e IV estão corretas.

QUESTÃO 42

Com a maior duração de um desempenho máximo durante a prática esportiva, torna-se maior a demanda por fontes energéticas aeróbias. Além disso, fatores ambientais (como o calor e a umidade) e alimentares (como a ingestão de água e carboidratos) desempenham certo papel na fadiga.

Adaptado de POWERS, S.K. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Barueri: Editora Manole, 2017.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. Embora 60% da produção de ATP seja derivada de processos aeróbios em um esforço máximo de 3 minutos, o valor salta para 90% em um desempenho máximo com duração de 20 minutos.

PORQUE

II. Os fatores limitantes do desempenho são o sistema cardiovascular, que fornece sangue rico em oxigênio para os músculos, e o conteúdo mitocondrial dos músculos envolvidos na atividade.

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 43

Leia o texto:

Miguel, 10 anos, estava em uma colônia de férias brincando com seu amigo João de “quem salta primeiro do trampolim da piscina”. Miguel correu e saltou da beirada do trampolim, mas seu corpo não entrou na água em um ângulo de 90 graus, o que causou uma flexão violenta de seu pescoço para a frente. Miguel sentiu dor no pescoço e seus braços ficaram dormentes, mas ele foi capaz de chegar até a superfície e nadar até a escada da piscina. O professor de Educação física, ajudou Miguel a sair da piscina, estabilizou sua cabeça e pescoço e o manteve imóvel enquanto aguardavam a chegada da ambulância para encaminhá-lo ao pronto-socorro. Ao chegar ao hospital, a dor no pescoço de Miguel havia desaparecido e a dormência quase não era mais sentida; ele se queixava apenas de dor em seu punho. Miguel pediu para o professor de Educação Física deixar o hospital para lá e simplesmente voltar para a colônia de férias, mas o professor insistiu que Miguel deveria ser avaliado imediatamente por um médico. O médico radiografou o pescoço de Miguel e descobriu uma fratura na sétima vértebra cervical. Fragmentos ósseos ficaram a 2 mm de sua medula espinal. Pelos 4 meses seguintes, Miguel utilizou um aparelho imobilizador do tipo halo craniano durante 24 horas por dia e se recuperou totalmente.

Adaptado de KARREN, K.J. Primeiros socorros para estudantes 10a ed.. Barueri: Editora Manole, 2013.

Como socorrista, qual foi a atitude decisiva do professor de Educação Física que contribuiu para que Miguel se recuperasse totalmente após o acidente no trampolim da piscina?

- (A) Deixar Miguel ir para casa após a dor no pescoço ter desaparecido.
- (B) Manter Miguel imóvel e esperar pela chegada da ambulância.
- (C) Radiografar o pescoço de Miguel para verificar a lesão.
- (D) Estabilizar o punho de Miguel.
- (E) Permitir que Miguel retornasse à colônia de férias.

QUESTÃO 44

Há uma tendência pedagógica na Educação Física cuja expressão se refere a currículos com enfoque esportivista, desenvolvimentista, psicomotor e da educação para a saúde, fundamentados em teorias não críticas da educação.

Adaptado de CANO, M.R.O. Educação Física. São Paulo: Editora Blucher, 2012.

Assinale a alternativa que corresponde a tendência pedagógica descrita no texto acima:

- (A) Pedagogia progressista.
- (B) Pedagogia liberal.
- (C) Pedagogia tradicional.
- (D) Pedagogia tecnicista.
- (E) Pedagogia crítico-social dos conteúdos.

QUESTÃO 45

O esquema corporal é um componente fundamental essencial na construção da identidade da criança. Ele constitui a representação abrangente, precisa e distintiva que a criança possui do seu próprio corpo.

Adaptado de PEREIRA, R.C. Transtorno Psicomotor e Aprendizagem. Rio de Janeiro: Thieme Brazil, 2017.

Faça a associação correta entre as idades e suas principais aquisições em termos de esquema corporal.

- 1. Até os 3 anos
 - 2. 4 anos
 - 3. 5 anos
 - 4. 6 anos
- a. Conhecimento dos cotovelos.
 - b. Conhecimento das mãos, pés, nariz, cabelos, orelhas, olhos, boca, braços, língua, pernas, cabeça, barriga.
 - c. Conhecimento dos lábios, queixo, peito, bochecha, testa.
 - d. Conhecimento dos dentes, ombros, costas, joelho, unhas, umbigo, pescoço.

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

QUESTÃO 46

Exercícios físicos realizados com intensidade moderada e regularidade contribuem para regular o crescimento e desenvolvimento dos músculos e das articulações. Em articulações saudáveis, o colágeno forma ligações cruzadas para preservar a força e a amplitude de movimento.

Adaptado de ACHOUR JÚNIOR, A. Mobilização e alongamento na função musculartoarticular. Barueri: Editora Manole, 2017.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. Quando houver menor amplitude de movimento, novos colágenos serão depositados e reorganizados em uma posição encurtada e a restrição de movimento se tornará mais efetiva.

PORQUE

II. O resultado é a proliferação desorganizada de tecido conjuntivo no interior da articulação, aderência e pregas sinoviais com hipotrofia das cartilagens.

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 47

Na ausência de uma estabilização adequada da coluna, a contração dos músculos que circundam os membros transfere forças para cima, causando movimentos na coluna que resultam em sobrecarga das estruturas da coluna vertebral e dos tecidos moles de suporte.

Adaptado de KISNER, C.; COLBY, L.A.; BORSTAD, J. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. Barueri: Editora Manole, 2021.

Sobre as recomendações clínicas relativas a estabilidade da coluna vertebral, analise as sentenças a seguir:

- I. É necessária a estabilização da pelve e da região lombar da coluna vertebral pelos músculos abdominais contra a tração do músculo iliopsoas durante a flexão ativa do quadril para evitar o aumento da lordose lombar e o cisalhamento anterior das vértebras.
- II. A estabilização das costelas pelos músculos intercostais e abdominais é necessária para uma força efetiva nos movimentos de empurrar provenientes dos músculos peitoral maior e serrátil anterior.
- III. A estabilização da região cervical da coluna vertebral pelo músculo longo do pescoço é necessária para prevenir lordose excessiva decorrente da contração da parte descendente do trapézio enquanto este funciona com os músculos do complexo do ombro nas atividades que envolvem levantar e puxar.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) Apenas a afirmativa I é verdadeira.
- (B) Apenas a afirmativa II é verdadeira.
- (C) Apenas as afirmativas I e II são verdadeiras.
- (D) Apenas as afirmativas I e III são verdadeiras.
- (E) As afirmativas I, II e III são verdadeiras.

QUESTÃO 48

O exercício físico, especialmente o aeróbico, desempenha uma função significativa no dispêndio energético diário, podendo desempenhar um papel crucial no controle do peso corporal.

Adaptado de LANCHETA JR., A.H.L.; LANCHETA, L.O.P. Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos: Normas e Diretrizes. Barueri: Editora Manole, 2016.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. Quando o déficit energético induzido pela dieta ou pela atividade física é o mesmo, a perda de peso é a mesma.

PORQUE

II. A perda de peso ocorre quando há déficit energético, ou seja, quando o consumo energético é menor do que o gasto energético.

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 49

Normalmente, os exercícios frequentemente incorporados em programas de treinamento de força podem ser categorizados com base no número de articulações envolvidas (uma ou múltiplas) ou na extensão dos grupos musculares acionados durante o exercício (pequenos ou grandes grupos musculares). Os exercícios monoarticulares estressam uma articulação (ou grupo muscular); os exercícios poliarticulares estressam duas ou mais articulações (ou grupos musculares).

Adaptado de CHANDLER, T J.; BROWN, L.E. Treinamento de força para o desempenho humano. Porto Alegre: Grupo A, 2009.

Faça a associação correta entre as categorias e os exemplos correspondentes.

1. Exercícios monoarticulares

2. Exercícios poliarticulares

a. Rosca bíceps.

b. Elevação lateral.

c. Agachamento.

d. Tríceps francês.

(A) a – 1; b – 1; c – 1; d – 2.

(B) a – 1; b – 1; c – 2; d – 1.

(C) a – 1; b – 1; c – 2; d – 2.

(D) a – 2; b – 2; c – 2; d – 1.

(E) a – 2; b – 2; c – 1; d – 2.

QUESTÃO 50

Sobre a importância dos exercícios de alongamento e flexibilidade para a saúde do sistema musculoesquelético, avalie as seguintes afirmações e assinale a opção correta:

- (A) Exercícios de alongamento são suficientes por si só para desenvolver a flexibilidade e prevenir lesões, não sendo necessário considerar outros fatores.
- (B) A falta de alongamento é o único fator preditivo de lesões musculoesqueléticas, tornando outros aspectos do treinamento irrelevantes.
- (C) A flexibilidade é uma capacidade motora que não contribui significativamente para a prevenção de lesões ou para a preservação do sistema musculoesquelético.
- (D) Alongamentos realizados apenas durante o aquecimento e após os exercícios físicos são insuficientes para um desenvolvimento efetivo da flexibilidade e prevenção de lesões.
- (E) Exercícios de alongamento aumentam a tensão no músculo antagonista e a sobrecarga compressiva dos músculos agonistas, prejudicando a amplitude de movimentos.

