

## 4508

Profissional de Educação Física - Técnico em  
**Esporte para a Terceira Idade**

### Instruções



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

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

Para fazer a prova você usará:

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

Verifique, no caderno de prova, se:

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

**Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade!**

### Atenção!

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

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



6 de fevereiro



35 questões



15h50 às 18h50



3h de duração\*

**PROCESSO SELETIVO  
SIMPLIFICADO**



PREFEITURA  
**BALNEÁRIO  
CAMBORIÚ**



EDITAL 004/2020

**Fundação Municipal  
de Esportes**



## Língua Portuguesa

5 questões

### Texto

Leia o texto, ele é um fragmento do romance "O tronco", de Bernardo Élis.

Uma indignação, uma raiva cheia de desprezo crescia dentro do peito de Vicente Lemes à proporção que ia lendo os autos. Um homem rico como Clemente Chapadense e sua mulher apresentando a inventário tão-somente a casinha do povoado! Veja se tinha cabimento! E as duzentas e tantas cabeças de gado, gente? E os dois sítios do município onde ficaram, onde ficaram? Ora bolas! Todo mundo sabia da existência desses trens que estavam sendo ocultados.

Ainda se fossem bens de pequeno valor, vá lá, que inventário nunca arrola tudo. Tem muita coisa que fica por fora. Mas naquele caso, não. Eram dois sítios, duzentas e tantas reses, cuja existência andava no conhecimento dos habitantes da região. A vila inteira, embora ninguém nada dissesse claramente, estava de olhos abertos assuntando se tais bens entrariam ou não no inventário.

Lugar pequeno, ah, lugar pequeno, em que cada um vive vigiando o outro!

Pela segunda vez Vicente Lemes lavrou seu despacho, exigindo que o inventariante completasse o rol de bens, sob pena de a Coletoria Estadual o fazer.

Aí, como quem tira um peso da consciência, levantou-se do tamborete e chegou à janela que dava para o largo, lançando uma olhadela para a casa onde funcionava o Cartório. Calma, a vila constituída pelo conjunto de casas do Largo.

1. Complete a frase, fazendo corretamente a concordância.

..... três horas que se .....  
iniciado as provas sem que se ..... os  
resultados do certame.

Assinale a alternativa que completa **corretamente** as lacunas do texto.

- a.  Fazia • haviam • previssem
- b.  Fazia • havia • previsse
- c.  Faziam • havia • previsse
- d.  Faziam • haviam • previsse
- e.  Faziam • haviam • previssem

2. Com base no texto, considere as afirmativas.

- 1. A expressão "Veja se tinha cabimento!" no primeiro parágrafo tem significação negativa.
- 2. Pode-se trocar a expressão "vá lá" por "seria aceitável", sem prejuízo de sentido ao contexto.
- 3. No primeiro parágrafo há um vocativo.
- 4. Em: "... embora ninguém nada dissesse", temos um sujeito indeterminado, pois não se pode determinar quem fez a ação de "dizer".
- 5. No terceiro parágrafo, o termo "ah" denota satisfação.

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

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

3. Verifique a frase tirada no texto.

"Pela segunda vez Vicente Lemes lavrou seu despacho, exigindo que o inventariante completasse o rol de bens, sob pena de a Coletoria Estadual o fazer."

Considerando a frase e o texto, assinale a alternativa **correta**.

- a.  O inventariante era uma mulher.
- b.  Há, na frase, cinco orações coordenadas entre si.
- c.  Clemente Chapadense lavrara o despacho à revelia de Vicente Lemes.
- d.  A frase representa uma indecisão de Vicente Lemes.
- e.  A palavra "o", na frase, aparece três vezes. Em todas, pode ser classificado como adjunto adnominal.

4. Assinale a alternativa que corresponde ao período de pontuação **correta**.

- a.  Ele prefere cinema e, eu teatro.
- b.  Hoje, eu, daria o mesmo conselho: mais doutrina e menos análise.
- c.  Precisando de um grande conselho, procurou José, seu amigo de longas conversas.
- d.  Ele que era o novo técnico, não convocou os melhores!
- e.  Quando eu chego, em casa tudo me alegra, canto sem parar.

5. Assinale abaixo **1** quando somente a primeira frase estiver correta e **2** se as duas frases estiverem corretas.

Analise regência verbal e o uso da crase.

- ( ) Queria-o para esposo quando foi à festa e o viu. / Queria-lhe para esposo quando foi à festa e o viu.
- ( ) Não preciso de seus conselhos. / Precise melhor seus conselhos.
- ( ) Não se esqueça de mim para não me entregar a ilusões. / Não esqueça de mim para não me entregar à ilusões.
- ( ) Não informaram os candidatos sobre a prova. / Não informaram aos candidatos sobre a prova.
- ( ) À vista disso, devemos tomar sérias medidas. / Não ligo àquilo que me disseste.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta de cima para baixo.

- a.  1•1•1•2•2
- b.  1•2•1•1•2
- c.  1•2•1•2•1
- d.  2•1•2•1•2
- e.  2•2•1•1•1

## Conhecimentos Atuais

5 questões

6. Assinale a alternativa que indica **corretamente** o Oceano que é circundado de forma não contínua pelas Américas a oeste e pelo continente africano a leste. Possui ampla comunicação com o Ártico e a Antártida.

- a.  Oceano Glacial.
- b.  Oceano Ártico.
- c.  Oceano Índico.
- d.  Oceano Pacífico.
- e.  Oceano Atlântico.

7. Assinale a alternativa que indica **corretamente** organização que surgiu em 1995, com o acordo de Marrakech, em substituição ao Acordo Geral de Tarifas e Comércio (GATT).

- a.  Associação das Nações (AN).
- b.  Tratado do Atlântico Norte (TN).
- c.  Organização das Nações Unidas (ONU).
- d.  Organização Mundial do Comércio (OMC).
- e.  Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN).

8. Esta capital nordestina já foi eleita a capital mais verde do mundo, ficando atrás apenas de Paris. A cidade apresenta o melhor Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do Estado, e tem aproximadamente 900 mil habitantes. Indique-a:

- a.  João Pessoa.
- b.  Fortaleza.
- c.  São Luís.
- d.  Rio Branco.
- e.  Campo Grande.

9. Assinale a alternativa **correta**.

- a.  Limita ao sul pela Venezuela.
- b.  É o terceiro país do mundo em população.
- c.  Faz fronteira com o Chile e com o Equador.
- d.  É o menor país da América do Sul e o terceiro em população.
- e.  O Brasil é o sexto maior país em população e o quinto maior do mundo em área territorial.

10. Sobre o Estado de Santa Catarina, é **correto** afirmar:

- a.  O Estado faz fronteira a oeste com o Oceano Atlântico e é o maior Estado do Sul do Brasil.
- b.  O Estado faz fronteira com a Argentina a leste e possui 1.000 quilômetros de praias.
- c.  É o menor Estado do Sul do Brasil, possui vegetação variada e tem 295 municípios.
- d.  Com pouca diversidade geográfica, possui um território de 150 mil quilômetros quadrados.
- e.  Possui vegetação pouco variada e conta hoje com 350 municípios.

## Noções de Informática

5 questões

11. Ao utilizar o MS Word do Office 365 em português, em um documento que contém cinco páginas, necessita-se que somente a primeira e a última página estejam em modo paisagem, enquanto as páginas 2, 3 e 4 estejam em modo retrato.

Para isso, deve-se empregar ao menos:

- a.  Uma quebra de seção.
- b.  Duas quebras de seção.
- c.  Três quebras de seção.
- d.  Cinco quebras de seção.
- e.  Três quebras de página.

**12.** Qual recurso ou funcionalidade do MS Word do Office 365 em português possibilita ao usuário ver uma lista dos objetos em um documento, de modo que fique mais fácil selecionar objetos, alterar sua ordem ou visibilidade?

- a.  Painel de Objetos
- b.  Painel de Seleção
- c.  Gerenciar Objetos
- d.  Gerenciar Elementos
- e.  Formatação do Documento

**13.** Qual(is) tecla(s) deve(m) ser utilizada(s) no MS Excel do Office 365 em português de modo que o aplicativo invoque a função SOMA?

- a.  =
- b.  Alt + =
- c.  Alt + seta para a direita
- d.  Ctrl + =
- e.  Ctrl + seta para a direita

**14.** Qual o nome do recurso do MS Excel do Office 365 em português que detecta quando o usuário digita um padrão consistente e oferece sugestões para preencher as células subsequentes?

- a.  Autocompletar
- b.  Completar Automaticamente
- c.  Preenchimento Automático
- d.  Preenchimento Relâmpago
- e.  Preenchimento Rápido

**15.** Qual o nome da função do MS Excel do Office 365 em português retorna o último caractere, ou últimos caracteres, de uma cadeia de texto, com base no número de caracteres especificado pelo usuário?

- a.  DIREITA
- b.  ESQUERDA
- c.  SUBSTRING
- d.  TEXTO.EXTRAÍR
- e.  TEXTO.SUBSTR

## Conhecimentos Específicos

20 questões

**16.** Côté & Gilbert (2009), propõem um modelo organizado em três conhecimentos, os quais, integrados, tornam-se necessários para a intervenção do treinador esportivo.

Assinale a alternativa que apresenta os três conhecimentos propostos pelos autores.

- a.  Conhecimento técnico, conhecimento tático e conhecimento físico.
- b.  Conhecimento estratégico, conhecimento de marketing e conhecimento profissional.
- c.  Conhecimento fisiológico, conhecimento técnico e conhecimento tático.
- d.  Conhecimento profissional, conhecimento interpessoal e conhecimento intrapessoal.
- e.  Conhecimento fisiológico, conhecimento tático e conhecimento profissional.

**17.** “Ao planejar programas de treinamentos para fins de competição para populações especiais, vários aspectos específicos exigem consideração individual” (POWER & HOWLEY, 2017).

Analise as afirmativas abaixo sobre os fatores importantes para mulheres envolvidas em treinamento vigoroso.

1. A termorregulação do exercício fica moderadamente comprometida durante a fase lútea do ciclo menstrual.
2. A incidência de amenorreia não varia entre as diferentes modalidades de esporte.
3. A amenorréia é causada por interrupções nos processos normais de sinalização entre o hipotálamo e a hipófise.
4. É consenso entre os médicos que a mulher atleta saudável evite o treinamento ou a competição durante a menstruação.
5. A atividade física não causa nenhum desconforto em mulheres atletas que apresentam dismenorreia.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

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

18. Assinale a alternativa **correta** com relação ao treinamento físico-esportivo para crianças.

- a.  O risco de morte súbita em atletas jovens é extremamente alto.
- b.  O exercício com peso é contra-indicado para as meninas na pré-puberdade por causar deformações ósseas.
- c.  A força muscular induzida pelo treinamento é obtida com extrema hipertrofia nas crianças pré-púberes.
- d.  O treinamento de resistência é extremamente prejudicial ao crescimento e desenvolvimento do sistema cardiovascular em crianças.
- e.  Evidências indicam que o treinamento organizado em vários esportes de equipe não afeta adversamente o crescimento e o desenvolvimento das crianças.

19. “Na vigência de condições de equilíbrio estável, a homeostase da temperatura é mantida por taxas iguais de ganho e perda de calor corporal” (POWER & HOWLEY, 2017).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras ( V ) e as falsas ( F ) sobre o consumo de água, eletrólitos e os mecanismos de perda de calor corporal.

- ( ) As taxas de suor aumentam em relação direta com a intensidade do exercício.
- ( ) Apesar das tentativas de repor água durante maratonas, alguns corredores chegam a perder 8% do seu peso corporal.
- ( ) Uma taxa de suor maior significa que uma grande variedade de eletrólitos, como Na<sup>+</sup>, K<sup>+</sup>, Cl<sup>-</sup> e Mg<sup>++</sup>, também é perdida.
- ( ) A reposição de líquidos durante o exercício reduz as respostas da frequência cardíaca, da temperatura corporal e da percepção do esforço ao exercício.
- ( ) Para exercícios com duração inferior a 1 hora, o foco deve ser apenas na reposição de água.

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

- a.  V • V • V • V • V
- b.  V • F • V • V • F
- c.  V • V • F • F • V
- d.  F • V • F • V • F
- e.  F • F • F • V • V

20. “Talvez as decisões mais difíceis na prestação dos primeiros socorros sejam a escolha do momento ideal para a remoção do atleta e do acionamento da equipe de resgate” (FLEGEL, 2015).

Analise as afirmativas abaixo sobre como remover um atleta inconsciente de um ambiente perigoso, sem auxílio de outras pessoas.

1. Deixe o atleta sentado, com auxílio de uma parede para facilitar a respiração.
2. Agache-se próximo da cabeça do atleta.
3. Coloque suas mãos sobre as axilas do atleta e apoie a cabeça dele em seus antebraços.
4. Arraste lentamente o atleta para um local seguro.
5. Dê água para o atleta, se ele estiver muito suado.

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

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

21. “A ingestão diária recomendada de (IDR) de proteína é 0,8 g·kg<sup>-1</sup>·d<sup>-1</sup>, o que é facilmente atingida com uma dieta com 12% de sua energia derivada de proteína” (POWER & HOWLEY, 2017).

Assinale a alternativa **correta** com relação a necessidades de proteínas para atletas.

- a.  Dietas ricas em proteína levam a uma diminuição na excreção de Ca<sup>++</sup>.
- b.  No caso do treinamento de força, a faixa recomendada de ingestão é idêntica a da população em geral.
- c.  A necessidade de proteínas para atletas que praticam exercícios de resistência de alta intensidade é de 1,2 a 1,4 g·kg<sup>-1</sup>·d<sup>-1</sup>.
- d.  A ingestão média de proteína de um atleta não pode exceder em hipótese alguma a 1,5 g·kg<sup>-1</sup>·d<sup>-1</sup>.
- e.  Atletas com dietas pobres em proteína mostram um aumento na absorção de Ca<sup>++</sup> do intestino, o que pode comprometer a saúde esquelética.

22. “Alguns teste de campo para a estimativa do condicionamento cardiorrespiratório (CCR) envolvem a determinação do modo de corrida de determinada pessoa em um tempo preestabelecido” (POWER & HOWLEY, 2017).

Assinale a alternativa **correta** em relação aos testes de campo para a estimativa da CCR.

- a.  Os testes de campo devem ser aplicados depois de exercícios de alta intensidade.
- b.  O teste de campo mais popular para adultos é o de caminhada/corrida de 1,5 quilômetros do FITNESSGRAM.
- c.  As estimativas do VO2Máx baseadas em corridas de distância são extremamente úteis quando comparadas entre indivíduos ao longo do tempo.
- d.  As fórmulas utilizadas na estimativa do VO2Máx com base em uma corrida de 12 minutos têm grande utilidade para criança na pré-puberdade.
- e.  As vantagens desses testes de campo são sua correlação moderadamente alta com o VO2Máx, o uso de uma atividade natural, o grande número de indivíduo que podem ser testados simultaneamente e o baixo custo.

23. Assinale a alternativa **correta** em relação à ingestão de carboidrato pós-desempenho.

- a.  Não se devem consumir alimentos com alto valor glicêmico após sessão de exercício intenso.
- b.  O grau de depleção do glicogênio muscular varia de acordo com a duração e intensidade do exercício.
- c.  Depois de uma sessão de exercício intenso, ocorre diminuição da permeabilidade da célula muscular à glicose, por isso devem-se consumir carboidratos dentro de 30 minutos.
- d.  Depois de uma sessão de exercício intenso, ocorre redução da sensibilidade do músculo à insulina, por isso devem-se consumir carboidratos dentro de 30 minutos.
- e.  Depois de uma sessão de exercício intenso, ocorre decréscimo da síntese de glicogênio na célula muscular, por isso não devem-se consumir carboidratos dentro de 30 minutos.

24. De acordo com De Rose (2009), no treinamento esportivo, para promover o equilíbrio pretendido entre os aspectos técnicos e os valores humanos, atendendo às necessidades e os interesses das crianças, é preciso estruturar a pedagogia a partir de dois referenciais.

Assinale a alternativa que apresenta os dois referenciais preconizados por De Rose.

- a.  Técnico e físico
- b.  Técnico e tático
- c.  Físico e psicológico
- d.  Esportivista e social
- e.  Metodológico e sociocultural

25. “Em termos gerais, pode ser definida como a capacidade que um indivíduo possui para realizar atividades físicas. Essa característica humana pode derivar de fatores herdados, do estado de saúde, da alimentação e da prática regular de exercícios Físicos” (NAHAS, 2013).

O conceito acima se refere a:

- a.  Aptidão física.
- b.  Aptidão motriz.
- c.  Aptidão motora.
- d.  Aptidão cardiorrespiratória.
- e.  Aptidão músculo esquelética.

26. “O progresso pelos estágios da fase das habilidades do movimento especializado depende da base formada pelas habilidades estabelecidas antes, na fase do movimento fundamental” (GALLAHUE, OZMUN & GOODWAY, 2013).

Qual é o nome do estágio que é caracterizado pelas primeiras tentativas do indivíduo de refinar e combinar habilidades de movimentos proficientes?

- a.  Estágio inicial
- b.  Estágio de iniciação
- c.  Estágio espontâneo
- d.  Estágio de transição
- e.  Estágio de uso ao longo da vida

27. Qual é o ciclo de treinamento que serve para o desenvolvimento ou aperfeiçoamento de elemento técnico ou questões específicas do condicionamento físico?

- a.  Microciclo
- b.  Mesociclo
- c.  Macrociclo
- d.  Ciclo contínuo
- e.  Ciclo intervalado

**28.** Assinale a alternativa **correta** com relação ao treinamento físico-esportivo para atletas masters.

- a.  O treinamento físico de resistência pode interromper o declínio no VO<sub>2</sub>Máx ligados ao envelhecimento.
- b.  O envelhecimento está associado a um aumento progressivo no desempenho da resistência.
- c.  Nos programas de treinamento para atletas masters deve ser levada em consideração apenas a idade dos participantes.
- d.  Séries de treinamento físico podem ajudar na manutenção da massa e da força musculares.
- e.  Os princípios fundamentais do treinamento físico não se aplicam aos atletas masters.

**29.** “São múltiplas as competências a serem estimuladas no desenvolvimento de jovens atletas” ((BETTEGA et al, 2017).

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. Os treinadores necessitam reconhecer que o desenvolvimento profissional é uma atividade complexa e dinâmica e que se estende para além da simples transmissão do conhecimento e habilidades de seus atletas.
2. O desenvolvimento positivo dos jovens deve ser tornar o eixo sustentador na formação esportiva.
3. A condução adequada do processo de ensino-treino é balizada pelas competências do treinador, advindas exclusivamente do conhecimento técnico profissional.
4. A complexidade do processo de ensino-treino esportivo passa pela compreensão das condições de intervenção, relacionadas puramente à estrutura do trabalho do treinador.
5. O desenvolvimento satisfatório das competências dos treinadores, com novos conhecimentos, habilidades e estratégias de trabalho, pode levar à progressão da carreira profissional, aperfeiçoar o treinamento e desempenho competitivo.

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

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

**30.** “O ambiente esportivo incita e exige diversas competências aos diferentes sujeitos envolvidos no contexto de prática” (BETTEGA et al, 2017).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) em relação ao assunto.

- ( ) O processo de ensino-treino dos Jogos Esportivos coletivos (JEC) nas etapas de formação exige que o treinador identifique possibilidades de intervenção relacionadas aos conteúdos tático-técnicos, mas que, além disso, visualizem o desenvolvimento positivo dos jovens em longo prazo.
- ( ) Além de o treinador obter conhecimentos referentes aos JEC, de deter, em sua modalidade, competências para o ensino-treino, ele deve reconhecer o seu contexto de inserção, mapeando condições sociais, estruturando conteúdos relevantes e condizentes com a etapa de formação do grupo.
- ( ) O treinador deve atentar às características da instituição onde desenvolve o processo de formação esportiva, bem como às necessidades e possibilidades dos jovens atletas em desenvolvimento.
- ( ) O processo de ensino-treino esportivo de jovens deve ter vistas imediatistas e proposição de desempenho precoce, compreendendo o processo da lógica de mercado.
- ( ) O processo de ensino-treino dos JEC compreende um sistema simples, que busca exclusivamente a interação social entre diferentes personagens, como jogadores, treinadores, gestores e família.

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

- a.  V•V•V•V•V
- b.  V•V•V•F•V
- c.  V•V•V•F•F
- d.  V•F•V•V•F
- e.  F•V•F•V•F

**31.** “A terceira idade é vista e tratada como um vasto campo de estudo e possibilidades de práticas desportivas específicas para esta fase de vida” (PEDRA, PENHA & SÁ, 2014)

Analise as afirmativas abaixo sobre os esportes adaptados para a terceira idade.

1. No voleibol, o saque só poderá ser empurrado, arremessado ou golpeado com as duas mãos.
2. No voleibol será considerado toque quando o jogador receber ou passar a bola, tocar, segurar, encaixar com uma, ou as duas mãos, ou a bola tocar qualquer parte de seu corpo.
3. No atletismo os participantes são divididos por modalidades de acordo com a condição física.
4. O Handebol para 3ª Idade pode ser considerado uma atividade inclusiva, já que as regras adaptadas respeitam as características do idoso e conferem ao jogo um caráter altamente motivador.
5. O câmbio é praticado com equipes de nove jogadores (e três reservas) em dois tempos de 15 minutos.

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

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

**32.** Com relação à recomendação de atividades físicas para idosos (ACSM, 2018), é **correto** afirmar:

- a.  De 10 a 15 min/dia de exercícios de intensidade moderada.
- b.  A frequência recomendada é  $\geq 5$  dias  $\times$  semana para atividades aeróbicas moderadas.
- c.  A frequência recomendada para os exercícios de flexibilidade é  $\geq 7$  dias/semana.
- d.  Apenas as atividades aquáticas são recomendadas para os idosos.
- e.  Nas atividades com o objetivo de trabalhar a flexibilidade, o idoso deve aguentar o estiramento de 60 a 180 segundos.

**33.** “O ganho de quase 30 anos na expectativa de vida em alguns continentes é, sem dúvida, um dos mais marcantes fenômenos da população nos últimos tempos” (MATSUDO, 2012).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) sobre os efeitos da atividade física no processo de envelhecimento.

- ( ) Há uma melhora no autoconceito, autoestima, imagem corporal, estado de humor, tensão muscular e sobre a insônia.
- ( ) Melhora o tempo de reação, sinergia motora das reações posturais, velocidade de andar, mobilidade e flexibilidade.
- ( ) Aumento da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo e aumento da pressão arterial sistólica.
- ( ) Diminuição do volume de sangue circulante, da resistência física e da ventilação pulmonar.
- ( ) Melhora nos níveis do colesterol HDL e diminuição dos níveis de triglicérides, colesterol total e LDL.

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

- a.  V•V•V•V•V
- b.  V•V•V•F•V
- c.  V•V•F•F•V
- d.  V•F•V•F•F
- e.  F•V•F•V•F

**34.** “Os princípios gerais da prescrição de exercícios são aplicáveis a adultos de todas as idades” (ACSM, 2018).

Analise as afirmativas abaixo sobre a prescrição de exercícios para a terceira idade.

1. Indivíduos com sarcopenia precisam diminuir a força muscular antes de estarem psicologicamente aptos para iniciar um treino aeróbico.
2. O profissional de Educação Física não deve fornecer *feedback*, reforço positivo e outras estratégias programáticas e de comportamento para a adesão do indivíduo ao programa de atividade física.
3. Uma prescrição apropriada de exercícios deve incluir exercícios aeróbicos, de fortalecimento e resistência muscular e de flexibilidade.
4. A prática de exercício neuromotor, que combina equilíbrio, agilidade e treinamento proprioceptivo é capaz de reduzir e prevenir quedas somente se realizados todos os dias da semana.
5. O progresso da atividade física deve ser individualizado e adequado à tolerância e preferência do praticante.

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

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

**35.** Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras ( V ) e as falsas ( F ) sobre a metodologia das aulas em um programa de atividades físicas para idosos.

- ( ) Na explicação verbal dos exercícios, o tom de voz deve ser alto e as palavras devem ser bem vocalizadas, para assegurar a compreensão.
- ( ) Deve haver demonstração dos exercícios por parte do professor e/ou com auxílio de um aluno experiente como modelo.
- ( ) Durante a realização dos exercícios pelos alunos o professor deve estar atento ao que acontece a cada aluno, mas sem perder a noção do conjunto.
- ( ) O professor deve oferecer estímulos positivos durante a execução das atividades, com observações e elogios sinceros.
- ( ) A correção deve se dar de forma discreta e preferencialmente grupal, evitando situações e linguagens que possam ferir ou humilhar quaisquer alunos.

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

- a.  V • V • V • V • V
- b.  V • V • V • V • F
- c.  V • V • F • F • V
- d.  F • V • V • V • V
- e.  F • F • V • V • V

Utilize a grade ao lado para anotar as suas respostas.

**Não destaque esta folha.** Ao entregar sua prova, o fiscal irá destacar e entregar esta grade de respostas que você poderá levar para posterior conferência.



## GRADE DE RESPOSTAS

1		19	
2		20	
3		21	
4		22	
5		23	
6		24	
7		25	
8		26	
9		27	
10		28	
11		29	
12		30	
13		31	
14		32	
15		33	
16		34	
17		35	
18			

4508 Profissional de Educação Física - Técnico em Esporte para a Terceira Idade .....

**PROCESSO SELETIVO**  
SIMPLIFICADO



PREFEITURA  
**BALNEÁRIO  
CAMBORIÚ**

EDITAL 004/2020

**Fundação Municipal  
de Esportes**



FUNDAÇÃO DE ESTUDOS E PESQUISAS SOCIOECONÔMICOS

Campus Universitário • UFSC  
88040-900 • Florianópolis • SC  
Fone/Fax: (48) 3953-1000  
<http://www.fepese.org.br>