

LÍNGUA PORTUGUESA

Texto 1

A dieta ideal

1 Sempre estive dividido entre a volúpia de comer bem e a necessidade de me alimentar com saúde. A gula venceu  
2 boa parte das batalhas. Nunca hesitei entre um camarão ao alho e óleo e um chuchu refogado. Mas a idade aumenta e  
3 o desejo de cuidar da saúde cresce. Aboli a carne de porco há anos, depois de ter lido que era a mais prejudicial. Se  
4 algum cientista dizia, devia estar certo. Abandonei os torresminhos, as linguças, os pernis! Em minha recente viagem  
5 ao Japão, soube que pesquisadores do mundo todo estão estudando a dieta de Okinawa. É o lugar onde mais se vive  
6 no mundo. Há gente com mais de 100 anos, andando de bicicleta na rua. O que eles comem rotineiramente? Carne de  
7 porco! Quase chorei de tristeza pelo tempo perdido! Lamentei-me por todos os lombos assados que desdenhei! E os  
8 ovos? Garantiam que a gema era um veneno para o colesterol. Eu adoro ovo. Mas passei a evitar. Com a maior cara de  
9 pau, o mundo científico, há algum tempo, anunciou o contrário: ovo faz bem! Quem me devolve as omeletes não  
10 comidas?

11 Durante algum tempo, para melhorar o colesterol, eu tomava “água de berinjela”. Deixa-se a berinjela na água  
12 durante a noite e bebe-se em jejum. Não há maneira mais horrenda de começar o dia. No exame seguinte, meu  
13 colesterol continuava igual. Óbvio, o culpado era eu:

14 — Você deve ter exagerado em outras coisas. Se não fosse a berinjela, teria piorado! — acusou-me o médico  
15 alternativo.

16 (...)

17 E a história dos radicais livres? Partem do pressuposto de que cada célula é uma “fábrica”, cujo funcionamento  
18 deixa resíduos. É preciso eliminá-los com uma boa alimentação. A tese é ótima. A vilã sempre é a carne vermelha.  
19 Aconselha-se a substituição pela soja! Assim, tentei viver à base de carne de soja! Era tão gostosa como mastigar  
20 isopor! Também incorporei leite de soja. (...) Depois soube que o cálcio do leite animal é importante para os ossos! Em  
21 quem acredito?

22 A última moda em alimentação é a quinoa. Provém dos Andes e é considerada completa em termos nutricionais.  
23 Tem sabor de nada. Achava impossível algo ter sabor de coisa nenhuma, mas é o caso da quinoa. Dia desses, estava  
24 com um amigo em uma lanchonete. Ele vive de regime. Viu no menu: sanduíche de quinoa. Aconselhei:

25 — É um alimento maravilhoso que não engorda.

26 Agi com boa intenção. Talvez ele gostasse. Veio um hambúrguer de quinoa frita. Duas desvantagens de uma vez:  
27 engordava por causa da fritura e só tinha gosto do óleo em que mergulhara! Quase perdi o amigo!

28 Tudo o que é delicioso parece fazer mal: batatas fritas, hambúrgueres, refrigerantes, hot-dogs, bacon e, claro,  
29 qualquer delícia feita de açúcar!

30 Penso na minha avó, que cozinhava com banha de porco e quase chegou aos 90. E em outras velhas que conheci.  
31 Talvez o povo do passado soubesse algo sobre alimentação que o tempo esqueceu. No mínimo, eles não viviam  
32 estressados com tantas dietas e informações. Sentiam-se felizes por desfrutar a comida. Dietas são boas. Mas acredito  
33 que o principal ingrediente para a boa saúde é a paz de espírito.

CARRASCO, Walcyr. *Revista Veja*. São Paulo, 5 maio 2010.

01. Melhor expressa a ideia central do texto:

- A) os equívocos sobre as orientações alimentares.
- B) a supervalorização das dietas promotoras de saúde em detrimento do prazer de comer.
- C) a relação estreita entre a chegada da maturidade e o aumento dos cuidados com a saúde.
- D) a sabedoria dos idosos com relação à boa alimentação.
- E) o papel das dietas no mundo contemporâneo.

02. A palavra “pressuposto” (linha 17) pode ser substituída, sem prejuízo para o entendimento do texto, por

- A) hipótese.
- B) afirmação.
- C) síntese.
- D) conclusão.
- E) argumento.

03. A figura de linguagem em destaque no trecho “(...) a gema era um veneno para o colesterol” (linha 8) é a
- A) prosopopeia. B) catacrese.  
C) metáfora. D) sinestesia.  
E) antítese.
04. As circunstâncias indicadas pelos conectivos “para” (linha 11) e “Assim” (linha 19) expressam, respectivamente,
- A) finalidade e explicação. B) causa e consequência.  
C) concessão e conformidade. D) finalidade e conclusão.  
E) proporção e consequência.
05. Enquadram-se na mesma regra de acentuação gráfica:
- A) “saúde” e “sanduíche”. B) “óleo” e “hambúguer”.  
C) “provém” e “você”. D) “volúpia” e “científico”.  
E) “impossível” e “história”.
06. Assim como “açúcar” (linha 29), escrevem-se com ç:
- A) asper...ão, preten...ão, men...ão. B) disten...ão, geringon...a, judia...ão.  
C) indiscri...ão, deten...ão, obse...ão. D) pa...oca, exten...ão, reivindica...ão.  
E) absten...ão, exce...ão, un...ão.
07. Assim como em “(...) tentei viver à base de carne de soja!” (linha 19), a crase está empregada corretamente, **exceto** em
- A) As dietas muito restritivas fazem mal à saúde.  
B) À proporção que comeres melhor, terás mais vitalidade.  
C) Para emagrecer, tomou o remédio gota à gota.  
D) Refiro-me àqueles nutricionistas que chegaram agora.  
E) Leite de soja e quinoa foram incorporados à minha dieta.
08. O verbo “mergulhar” (linha 27) está empregado no pretérito mais-que-perfeito do indicativo e assinala
- A) uma ação habitual.  
B) uma ação anterior a outro fato do passado.  
C) um fato passado, mas de incerta localização no tempo.  
D) um acontecimento que ocorria com frequência no passado.  
E) um fato já concluído em determinado momento do passado.
09. O verbo abolir, em “Aboli a carne de porco (...)” (linha 3), é defectivo, pois sua conjugação não é completa. **Não** é verbo defectivo:
- A) trovejar. B) falir.  
C) computar. D) suar.  
E) colorir.
10. No trecho “(...) há anos” (linha 3), substituindo-se o verbo **haver** pelo verbo **fazer**, no mesmo tempo e com a concordância correta, tem-se
- A) fez. B) faziam.  
C) fazia. D) faz.  
E) fazem.
11. Homônimos são palavras que têm a mesma pronúncia (às vezes a mesma grafia), mas significados diferentes. É o caso de “mal” (antônimo de **bem**) (linha 28) e mau (antônimo de **bom**). Quanto à significação das palavras homônimas, estão **incorretos** os significados de
- A) censo (recenseamento) e senso (juízo)  
B) broxa (pincel) e brocha (prego)  
C) sessão (reunião) e seção (repartição)  
D) caçar (perseguir) e cassar (invalidar)  
E) incipiente (ignorante) e insipiente (iniciante)

## Texto 2

Um país de analfabetos científicos (Camila Guimarães)

1 A maioria da população brasileira não domina a linguagem científica necessária para lidar com situações  
2 cotidianas, tais como ler resultados de exames de sangue, calcular se o tanque tem gasolina suficiente para uma  
3 viagem, compreender o impacto de ações no meio ambiente ou entender a cobrança da conta de luz.

4 Essa é a conclusão da primeira pesquisa nacional que mede o índice de letramento científico (ILC) do brasileiro,  
5 feita pelo Instituto Abramundo, em parceria com o Instituto Paulo Montenegro, do Grupo IBOPE, e a ONG Ação  
6 Educativa.

7 Quase 65% da população metropolitana entre 14 e 50 anos, com mais de quatro anos de estudos, têm um ILC,  
8 no máximo, rudimentar. Pouco menos de um terço (31%) consegue entender textos com um grau um pouco maior de  
9 dificuldade, como interpretar a tabela de nutrientes em rótulos de produtos e especificações técnicas de produtos  
10 eletroeletrônicos. A maioria absoluta, 79%, além de não conseguir entender os termos científicos que lê, é incapaz de  
11 aplicar esse conhecimento a situações cotidianas, como ler um manual de instrução para usar um aparelho doméstico.

12 Entre os que fazem ou fizeram curso superior, apenas 11% podem ser considerados proficientes. Há uma parcela  
13 significativa, de 37%, que não passa do nível rudimentar. Entre os que estudaram até o ensino médio, a situação é ainda  
14 mais crítica: apenas 1% é proficiente e mais da metade (52%) tem domínio rudimentar.

15 "Nós já esperávamos um resultado ruim, mas o que veio foi péssimo", afirma Ricardo Uzal, presidente do  
16 Abramundo. "Nós sabemos o quanto a ausência do domínio científico impede o exercício da cidadania. Quem tem esse  
17 domínio se coloca de forma diferente diante de problemas do dia a dia, sabe questionar, propor soluções, testar  
18 alternativas". Uzal diz ainda que a pesquisa mostra que faltam políticas públicas adequadas, para melhorar o ensino de  
19 ciências nas escolas. Os resultados da pesquisa da Abramundo evidenciam ainda a falta de habilidade matemática  
20 aplicada ao dia a dia. "A Matemática serve como base para todas as outras ciências", afirma Uzal.

21 Para os organizadores da pesquisa do ILC, o resultado mostra a urgência de se criar políticas públicas de  
22 educação, para melhorar a eficiência do ensino da disciplina no ensino fundamental e médio.

*Disponível em:* < <http://epoca.globo.com/vida/noticia/2014/09/um-pais-de-banalfabetos-cientificosb.html> >. Acesso em: 2 nov. 2016. Adaptado.

12. De acordo com o texto,

- A) a investigação sobre letramento científico comprova a importância do conhecimento aritmético para a aprendizagem eficaz de ciências.
- B) o domínio insuficiente da linguagem científica demonstra que o brasileiro não está preparado para enfrentar circunstâncias inusitadas.
- C) a pesquisa, realizada pelo Instituto Abramundo, Instituto Paulo Montenegro e ONG Ação Educativa, mostra que não há uma relação direta entre o nível de escolaridade do sujeito e seu índice de letramento científico.
- D) apesar de o déficit científico do brasileiro ter sido evidenciado por pesquisa nacional, Ricardo Uzal, presidente do Instituto Abramundo, acredita que não devemos ser pessimistas com relação a esse resultado.
- E) é urgente, segundo os organizadores da pesquisa sobre letramento científico, a construção de políticas públicas direcionadas para o ensino de disciplinas que auxiliem na formação de cidadãos brasileiros.

13. Para persuadir o leitor a aceitar o que lhe foi comunicado no texto, a autora

- A) fez uso de verbos no imperativo e de vocativos.
- B) utilizou expressões em primeira pessoa, com o intuito de manifestar suas convicções.
- C) apoiou-se tão somente em dados numéricos.
- D) empregou uma linguagem preferencialmente conotativa.
- E) embasou-se em dados concretos e em argumentos de autoridade.

14. No segundo parágrafo do texto, o pronome demonstrativo "Essa" (linha 4) faz alusão ao segmento

- A) "a conclusão" (linha 4).
- B) "a linguagem científica" (linha 1).
- C) "A maioria da população brasileira" (linha 1).
- D) "A maioria... de luz." (primeiro parágrafo).
- E) "primeira pesquisa nacional" (linha 4).

15. A locução adjetiva "de nutrientes" (linha 9) pode ser substituída pelo adjetivo **nutricional**. A correspondência entre a expressão e o significado está **falsa** em

- A) inflamação do baço = esplênica.
- B) brincadeira de criança = pueril.
- C) medo de fantasma = espectral.
- D) som da garganta = gutural.
- E) nariz de águia = aguilino.

16. Na oração “Pouco menos de um terço (31%) consegue entender textos (...)” (linha 8), a forma verbal grifada está no singular, concordando com o numeral da fração (1/3). A concordância do verbo com o sujeito está **em desacordo** com a norma culta em
- A) Mais de um país sul-americano sofre com o despreparo científico de seus habitantes.
  - B) Precisa-se de mais esforços e vontade política, para se resolver os problemas da educação nacional.
  - C) Deve haver maneiras de melhorar o ensino de ciências nas escolas brasileiras.
  - D) Os Estados Unidos alfabetiza cientificamente a sua população.
  - E) Podem ocorrer problemas sérios em decorrência do baixo letramento científico dos cidadãos brasileiros.
17. A regência verbal está **indevidamente** empregada em
- A) Visamos a uma sociedade detentora de letramento científico.
  - B) Os pesquisadores simpatizaram o voluntariado.
  - C) O ensino de ciências no Brasil, para avançar, deve obedecer aos padrões europeus.
  - D) Os brasileiros preferem montar um aparelho doméstico com base na intuição a ler o manual de instruções.
  - E) Devemos responsabilizar a falta de políticas públicas pela nossa defasagem no âmbito científico.
18. Camila Guimarães emprega algumas aspas ao longo do texto. São regras para o uso desse sinal de pontuação, **exceto**
- A) sugerir dúvida ou surpresa.
  - B) destacar palavras estrangeiras.
  - C) iniciar e finalizar citações.
  - D) indicar mudança de interlocutor nos diálogos.
  - E) destacar neologismos.
19. A Redação Oficial deve caracterizar-se por alguns atributos próprios da Administração Pública, os quais estão previstos na Constituição Federal. **Não** é característica básica das comunicações oficiais:
- A) pluralidade.
  - B) concisão.
  - C) clareza.
  - D) uso do padrão culto da linguagem.
  - E) impessoalidade.
20. Sobre redação de documentos oficiais, é **correto** afirmar-se que
- A) o memorando é utilizado para comunicações extensas e sigilosas entre unidades administrativas de um mesmo órgão.
  - B) o fecho recomendado para autoridades da mesma hierarquia ou de hierarquia inferior é *Respeitosamente*.
  - C) o requerimento é uma modalidade de comunicação que serve para solicitar um direito resguardado por lei.
  - D) no fecho do requerimento, devem constar as palavras *Nestes termos, pede deferimento*, as quais não podem ser abreviadas.
  - E) a correspondência oficial encaminhada a reitores de universidades deve trazer, como forma de tratamento, a expressão *Vossa Senhoria*.

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

---

21. Julgue as sentenças em verdadeiras (V) ou falsas (F).
- I. O voleibol foi criado pelo norte-americano William George Morgan, professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços – ACM de Massachusetts (EUA), em 1895.
  - II. O vôlei se tornou conhecido na América Latina, a partir de 1910, no Peru, trazido por uma missão norte-americana especializada em educação primária.
  - III. No Brasil, não se tem a data oficial em que esse esporte foi introduzido, o que se sabe é que chegou através da Associação Cristã de Moços (ACM) na cidade do Rio de Janeiro.
- Está(ão) **correta(s)**:
- A) I e II.
  - B) I e III.
  - C) II e III.
  - D) apenas I.
  - E) apenas III.
22. O voleibol foi criado com a denominação
- A) voleibol de quadra.
  - B) spalding.
  - C) mintonette.
  - D) peteca.
  - E) queimada.
23. De acordo com as regras do voleibol, a equipe que recebe o saque deve enviar a bola de volta ao campo daquele que sacou. **Não** é uma condição da volta da bola ao campo daquele que sacou:
- A) na execução de cada toque, não é permitido segurar ou conduzir a bola.



III. Ginástica de solo – Ginástica Artística.

IV. Pentatlo Moderno – Triathlon.

É(são) prova(s) de atletismo

A) somente IV.

B) somente I e IV.

C) somente III.

D) somente I e II.

E) I, II e IV.

31. Nas provas de pista do atletismo, nem todas têm o mesmo ponto de partida, porém todas têm o mesmo ponto de chegada. Tem o mesmo ponto de partida as provas de atletismo de

A) 1.500 metros e 2.000 metros.

B) 3.000 metros e 5.000 metros.

C) 100 metros e 400 metros.

D) 800 metros e 1.500 metros.

E) 1.500 metros e 5.000 metros.

32. A história da maratona relata que soldados atenienses marcharam até a Planície de Marathónas, para combaterem os persas, na batalha que fazia parte das Guerras Médicas. Após o fim da Guerra, o comandante Milcíades resolveu escalar um de seus melhores corredores, de nome Pheidippides, para a tarefa de percorrer uma determinada distância até a atual capital grega para passar a boa notícia. Pheidippides correu a cidade e, lá chegando, conseguiu apenas dizer uma única palavra antes de cair morto. “Νενικήκαμεν” (Vencemos). A distância percorrida pelo soldado grego faz parte de uma prova olímpica hoje conhecida como maratona. A distância dessa prova olímpica é de

A) 52 quilômetros e 195 metros.

B) 42 quilômetros e 200 metros.

C) 42 quilômetros.

D) 42 quilômetros e 195 metros.

E) 50 quilômetros e 195 metros.

33. As corridas com barreiras são provas de velocidade, cujo objetivo é coordenar, com a máxima rapidez, a corrida e a transposição das barreiras. São realizadas em pistas individuais, onde os atletas permanecem na sua raia até ao final da prova. Os atletas competem em corridas com barreiras curtas e longas. A primeira tem 110 metros para homens e 100 metros para mulheres. Já a corrida com barreiras longa-padrão tem 400 metros para homens e mulheres. As barreiras, nas provas de 110 e 400 metros, são

A) 10 e 40.

B) 40 e 40.

C) 10 e 10.

D) 11 e 40.

E) 11 e 10.

34. A natação é uma das formas de atividade física mais antiga conhecida pelo homem. Nas civilizações da antiguidade, já se conheciam seus benefícios para o corpo. Na idade moderna, ela já era conhecida como uma prática esportiva; e, em meados do século XIX, os ingleses criaram as primeiras regras para a prática da natação enquanto esporte competitivo. Quanto à natação nos dias atuais, enquanto esporte e competição, enumere (V) para verdadeiro e (F) para falso as afirmações.

I. ( ) Levando-se em consideração o posicionamento do tórax e o movimento de pernas e braços, são definidos apenas dois estilos de nado: crawl (nado livre) e peito.

II. ( ) Nas competições de nado medley, os nadadores devem nadar quatro estilos, na seguinte ordem: borboleta, costas, peito e crawl.

III. ( ) São reconhecidos como recordes mundiais, em piscina de 50 metros, para o nado peito em ambos os sexos as seguintes distâncias: 50, 100 e 300 metros.

IV. ( ) Todos os recordes durante os Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais e as Copas do Mundo serão aprovados automaticamente pela FINA.

V. ( ) Em jogos olímpicos, a piscina, para as competições de natação, deve ter 25 metros de comprimento e, no mínimo, 3 metros de profundidade.

A sequência **correta** é

A) V, V, F, F, V.

B) F, F, V, V, F.

C) F, V, F, V, F.

D) F, F, V, F, V.

E) V, F, V, F, V.

35. Analise as asserções.

I. Ao ensinar o nado Crawl, o professor de Educação Física da Escola, capaz de gerir situações didáticas eficazes, deve excluir a utilização dos praticantes mais habilidosos como modelo a ser observado, porque

II. o uso do modelo pode, tanto implicar a imposição de um padrão técnico de movimento, como oferecer uma noção geral a partir da qual se constrói um projeto pessoal de movimento.

Sobre isso,

- A) a primeira asserção é uma proposição falsa, e a segunda é uma proposição verdadeira.
- B) a primeira asserção é uma proposição verdadeira, e a segunda é uma proposição falsa.
- C) as duas asserções são proposições falsas.
- D) as duas asserções são proposições verdadeiras, mas a segunda não é uma justificativa correta da primeira.
- E) as duas asserções são proposições verdadeiras, e a segunda é uma justificativa correta da primeira.

**36.** Em relação aos esportes coletivos, todos possuem, em suas regras, substituições, que podem ter um número determinado ou indeterminado, de acordo com cada modalidade. Possuem número determinado de substituições, em suas regras,

- A) handebol e futsal.
- B) basquetebol e futebol de campo.
- C) futsal e voleibol.
- D) voleibol e futebol de campo.
- E) basquetebol e futebol de campo.

**37.** Considere-se um árbitro de futebol, conhecedor das regras que regem a modalidade. Diante de algumas situações ocorridas em campo, analise as questões a seguir, considerando como válidas ou não durante uma partida.

- I. É válido um gol feito através de um arremesso lateral, sem que o mesmo toque em algum jogado.
- II. Poderá um goleiro fazer um cobrança de uma penalidade máxima.
- III. Quando ocorre um impedimento, é concedido ao adversário um tiro livre indireto, cobrado no local da ocorrência.
- IV. O Juiz poderá determinar uma penalidade máxima, quando um jogador da defesa, dentro da área penal, agride o adversário de ataque que está conduzindo a bola.
- V. É permitido na defesa, durante uma partida, empurrar, segurar ou dar trancos, segurar a bola com as mãos fora da área penal.

Estão corretas:

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

**38.** No futsal, o jogo pode iniciar, se cada equipe tiver, em quadra, no mínimo,

- A) dois jogadores.
- B) três jogadores.
- C) quatro jogadores.
- D) cinco jogadores.
- E) cinco jogadores e reservas.

**39.** A prática esportiva tem importância significativa para os seus praticantes, pois, numa prática bem orientada, podem-se aprender valores fundamentais à vida, como união, respeito, amizade e honestidade. Além de aprenderem a lidar com as vitórias e as derrotas que o esporte proporciona, aprendem a vencer através do esforço pessoal, desenvolvendo a independência, o sentido de responsabilidade e a confiança em si mesmos. Voleibol, basquetebol, futebol, handebol, atletismo e natação são práticas esportivas, que contribuem para o desenvolvimento socioeducativo dos seus praticantes. Leia os itens.

- I. Aumentar a força muscular e melhorar a flexibilidade e a resistência cardiorrespiratória.
- II. Utilizar situações vividas na prática, para se aprender a convivência com outras pessoas no dia a dia.
- III. Melhorar as habilidades motoras básicas, como correr, saltar, rebater e segurar.
- IV. Desenvolver valores como liderança, trabalho em equipe e respeito às regras e às individualidades dos companheiros.
- V. Aprender aspectos técnicos e táticos que serão utilizados em situação de jogo.

Estão relacionados com os aspectos socioeducativos da prática esportiva:

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

**40.** São efeitos da atividade física:

- A) diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, aumento da frequência cardíaca em repouso, diminuição da pressão arterial e melhora do autoconceito e da autoestima.
- B) piora no estilo de vida, incremento da força muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento no volume sistólico, melhora do autoconceito e da autoestima.
- C) diminuição da gordura corporal, incremento da força e resistência muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, melhora da pressão arterial, melhora do autoconceito e da autoestima.

- D) diminuição da atividade física, diminuição da força muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento na pressão arterial em repouso, melhora do autoconceito e da autoestima.
- E) aumento da capacidade pulmonar, aumento no estresse e na ansiedade, diminuição da massa muscular, aumento da gordura corporal.

41. Diversos fatores influenciam na nossa qualidade de vida. Muitos desses fatores vão além da nossa reponsabilidade, contudo, de forma geral, eles podem ser modificados, melhorando a nossa vida e nos tornando pessoas mais felizes e ativas.

Sobre os fatores que influenciam na nossa qualidade, julgue as afirmativas em certas (C) e erradas (E).

- I. Espiritualidade é uma dimensão do homem, visto como ser naturalmente religioso, que busca alcançar a plenitude da sua relação com o transcendental (Deus).
- II. O termo saúde é conceituado como “ausência de doença”, logo, saudável é uma pessoa sem doença, independentemente da educação, do trabalho, do ambiente, da família ou do lazer.
- III. Os fatores apresentados na figura são interligados, quando se trata de qualidade de vida, de modo que, se algum deles deixa de existir ou passa a ter um mau funcionamento, a nossa qualidade de vida fica ameaçada.
- IV. Lazer é uma forma de utilizar o tempo livre, para realizar tarefas prazerosas de livre-arbítrio do ser humano, sendo uma importante ferramenta contra o estresse.
- V. O fator “ambiente” possui pouca influência na qualidade de vida, sendo sua manutenção de total responsabilidade individual.



Estão **certas**:

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

42. Sobre os conceitos de saúde, qualidade de vida, atividade física e exercício físico, enumere as questões como (V) verdadeiras ou (F) falsas.

- I. Uma pessoa só é considerada saudável, se não estiver doente: isso é o que preconiza o conceito de saúde estabelecido pela OMS.
- II. A qualidade de vida é uma condição humana resultante de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.
- III. É falso afirmar-se que todo movimento corporal que gera gasto de energia, realizado sem planejamento, é uma atividade física.
- IV. O exercício físico e toda atividade física, planejada e estruturada, repetitiva, têm como objetivo a manutenção ou a melhoria de um ou mais componentes da aptidão física, de habilidades motoras ou de reabilitação orgânico-funcional.
- V. A saúde é uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, caracterizadas num contínuo com polos positivo e negativo.

A sequência **correta** é

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

43. Na modernidade, o corpo foi descoberto, despido e modelado pelos exercícios físicos da moda. Novos espaços e práticas esportivas e de ginástica passaram a convocar as pessoas a modelarem seus corpos. Multiplicaram-se as academias de ginástica, as salas de musculação e o número de pessoas correndo pelas ruas.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. Caderno do professor: educação física. São Paulo, 2008.

Diante do exposto, é possível perceber que houve um aumento da procura por

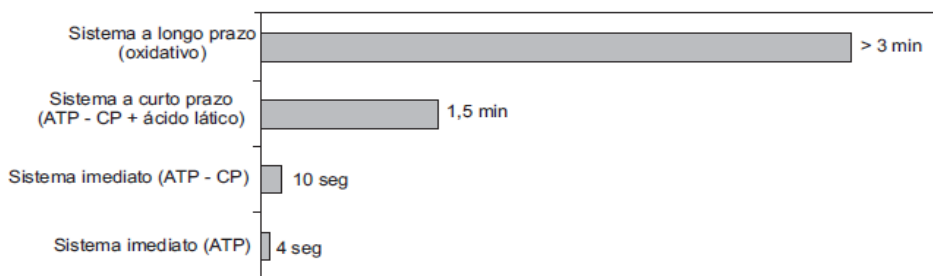
- A) dietas que preconizam a ingestão excessiva ou restrita de um ou mais macronutrientes (carboidratos, gorduras ou proteínas), bem como exercícios que permitem um aumento de massa muscular ou modelar o corpo.
- B) exercícios físicos aquáticos (natação/hidroginástica), que são de baixo impacto, evitando o atrito (não prejudicando as articulações), previnem o envelhecimento precoce e melhoram a qualidade de vida.
- C) mecanismos que permitem combinar alimentação e exercício físico, que permitem a aquisição e a manutenção de níveis adequados de saúde, sem a preocupação com padrões de beleza instituídos socialmente.



- D) programas saudáveis de emagrecimento, que evitam os prejuízos causados na regulação metabólica, na função imunológica, na integridade óssea e na manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento.
- E) exercícios de relaxamento, reeducação postural e alongamentos, que permitem melhor funcionamento do organismo, bem como uma dieta alimentar e hábitos saudáveis com base em produtos naturais.

44. A competição que mais sofrerá interferência na altitude elevada é o(a)
- A) arremesso de peso. B) salto triplo.  
C) corrida de 100 metros. D) salto em altura.  
E) maratona.

45. O gráfico abaixo representa as vias energéticas predominantes e o tempo (duração) de uma atividade.



Com base no gráfico, tendo como referência a duração e a intensidade dos movimentos técnicos, acerca da via energética predominante na modalidade esportiva, é **correto** dizer-se que

- A) na corrida de 100 metros, é o ATP, pois apresenta baixa intensidade e longa duração.
- B) no salto em distância, é o sistema aeróbio, pois apresenta alta intensidade e curta duração.
- C) no arremesso do dardo, é o ATP + o ácido láctico, pois apresenta alta intensidade e longa duração.
- D) no saque por cima do voleibol, é o ATP, pois apresenta alta intensidade e curta duração.
- E) na prova de 50 metros crawl, é o ATP-CP, pois apresenta baixa intensidade e longa duração.
46. Para um desfile de olimpíadas, vários são os preparativos e as sequências de apresentações artísticas que o País-sede deve utilizar.
- Quanto à organização do desfile de abertura, é **correto** afirmar-se que
- A) o País-sede da Olimpíada desfila por último.
- B) o Comitê Olímpico define o número de participantes da delegação.
- C) o País-sede da Olimpíada é o primeiro a desfilar; e os demais, por ordem alfabética.
- D) é organizado por blocos de continente.
- E) desfila primeiro o vencedor de maior número de medalhas na Olimpíada anterior.

47. Os eventos esportivos, de acordo com sua importância e complexidade para o mundo do esporte, se classificam em
- A) taça, oficinas, festas e copa. B) campeonato, entretenimento, festival e olimpíadas .  
C) jogos, entretenimento, festival e olimpíadas. D) olimpíadas, torneio, copa e jogos.  
E) festival, torneio, campeonato e olimpíadas.

48. Na educação física e na atividade física, a avaliação é essencial para o estabelecimento de metas, acompanhamento do progresso dos alunos, detecção de deficiências, reorganização do programa de aulas e treinamento e para o alcance dos objetivos do aluno. Sobre medidas e avaliação, enumere as questões como (V) verdadeiras ou (F) falsas.

- I. ( ) Bateria de testes são um conjunto de procedimentos destinados a quantificar variáveis de aptidão, relacionada à saúde ou ao desempenho motor.
- II. ( ) Os componentes responsáveis pelo peso corporal, no indivíduo, são massa gorda e massa isenta de gordura (músculos, ossos e resíduos: sangue, vísceras e líquidos corporais).
- III. ( ) Teste é uma técnica que fornece, através de processos precisos e objetivos, dados quantitativos que exprimem, em bases numéricas, as quantidades que se desejam medir.
- IV. ( ) Medida pode ser considerada um instrumento, procedimento ou técnica, para se obter uma informação.
- V. ( ) Avaliação é um processo pelo qual, utilizando-se as medidas, se pode, subjetiva e objetivamente, exprimir e comparar critérios.

A sequência **correta** é

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

49. Para a realização de uma atividade física, em especial um exercício aeróbico, é imprescindível a monitoração da frequência cardíaca. Uma das equações mais utilizadas, para determinar a frequência cardíaca máxima (FC<sub>máx</sub>), é  $FC_{máx} = 220 - \text{idade (bpm)}$ . Considerando-se uma atividade cardiorrespiratória (aeróbia), a FC<sub>máx</sub> para um indivíduo do sexo masculino, de 22 anos de idade, e os respectivos limites de controle para 60%, 70% e 80% da FC<sub>máx</sub>, são
- A) FC<sub>máx</sub> = 188 bpm, Limite 60% = 113 bpm, Limite 70% = 132 e Limite 80% = 150 bpm.
  - B) FC<sub>máx</sub> = 178 bpm, Limite 60% = 107 bpm, Limite 70% = 125 e Limite 80% = 142 bpm.
  - C) FC<sub>máx</sub> = 198 bpm, Limite 60% = 119 bpm, Limite 70% = 139 e Limite 80% = 158 bpm.
  - D) FC<sub>máx</sub> = 198 bpm, Limite 60% = 113 bpm, Limite 70% = 132 e Limite 80% = 150 bpm.
  - E) FC<sub>máx</sub> = 188 bpm, Limite 60% = 119 bpm, Limite 70% = 139 e Limite 80% = 158 bpm.
50. O Índice de Massa Corpórea (IMC) ou Índice de Quetelet é um dos indicadores mais utilizados, para avaliar o estado nutricional de uma pessoa. Seu resultado é obtido por meio da relação entre o peso (Kg) e a Estatura (m) elevada ao quadrado. Sua classificação segue um escore que determina se o indivíduo se encontra em Baixo Peso (Magreza), Normal (Eutrófico), Sobrepeso ou Obesidade. Um indivíduo, para se encontrar com a classificação considerada como Normal (Eutrófico), deverá apresentar o resultado do IMC, compreendido entre
- A)  $\leq 18,4 \text{ kg/m}^2$ .
  - B)  $\geq 18,5 \text{ a } \leq 24,9 \text{ kg/m}^2$ .
  - C)  $\geq 25 \text{ a } \leq 29,9 \text{ kg/m}^2$ .
  - D)  $\geq 35 \text{ kg/m}^2$ .
  - E)  $\geq 30 \text{ a } \leq 34,9 \text{ kg/m}^2$ .