

LÍNGUA PORTUGUESA

Para que ninguém a quisesse

01 Porque os homens olhavam demais para a sua mulher, mandou que descesse a bainha dos vestidos e
 02 parasse de se pintar. Apesar disso, sua beleza chamava a atenção, e ele foi obrigado a exigir que eliminasse os
 03 decotes, jogasse fora os sapatos de saltos altos. Dos armários tirou as roupas de seda, das gavetas tirou todas as
 04 joias. E vendo que, ainda assim, um ou outro olhar viril se acendia à passagem dela, pegou a tesoura e tosquiu-
 05 -lhe os longos cabelos.
 06 Agora podia viver descansado. Ninguém a olhava duas vezes, homem nenhum se interessava por ela.
 07 Esquiva como um gato, não mais atravessa praças. E evitava sair.
 08 Tão esquiva se fez, que ele foi deixando de ocupar-se dela, permitindo que fluísse em silêncio pelos
 09 cômodos, mimetizada com os móveis e as sombras.
 10 Uma fina saudade, porém, começou a alinhar-se em seus dias. Não saudade da mulher. Mas do
 11 desejo inflamado que tivera por ela.
 12 Então lhe trouxe um batom. No outro dia um corte de seda. À noite tirou do bolso uma rosa de cetim
 13 para enfeitar-lhe o que restava dos cabelos.
 14 Mas ela tinha desaprendido a gostar dessas coisas, nem pensava mais em lhe agradar. Largou o tecido
 15 numa gaveta, esqueceu o batom. E continuou andando pela casa de vestido de chita, enquanto a rosa desbotava
 16 sobre a cômoda.

COLASANTI, Marina. **Contos de amor rasgado**. Rio de Janeiro: Rocco, 1986, p. 111-112.

01. Com base unicamente no teor do texto em análise, assinale a afirmação que corresponde ao conteúdo do parágrafo nela mencionado.

- (A) No quarto parágrafo, observa-se que a mulher não mais despertava a atração física de seu marido, e isso deu lugar à saudade do amor que por ela este nutria.
- (B) Constata-se, no segundo parágrafo, que o esposo ficou aliviado por haver atingido o seu objetivo, ou seja, sua esposa não mais despertava o interesse masculino.
- (C) No último parágrafo, verifica-se a total apatia da mulher, a qual recusou os mimos com os quais a presenteou o seu marido, o qual ela ainda se interessava por contentar.
- (D) Percebe-se, no terceiro parágrafo, que o marido sentia-se atraído pelo seu cônjuge, embora sua mulher se tenha tornado indesejável ao olhar dos outros homens, que a cercavam.

02. O conto **Para que ninguém a quisesse** enquadra-se na tipologia textual de base narrativa; desse modo, qual é a opção que **NÃO** se coaduna com as características desse gênero textual?

- (A) Os fatos, em um conto, são vivenciados por personagens em determinado tempo e lugar.
- (B) Apresenta o conto os fatos de modo sequenciado, em uma relação de causa e efeito.
- (C) O conto pode apresentar um narrador-personagem ou um narrador-observador.
- (D) No conto, observa-se o predomínio da linguagem persuasiva, direta e clara.

03. O pronome demonstrativo neste trecho “**Apesar disso, sua beleza chamava a atenção**” (l. 02) representa uma anáfora, ou seja, a retomada de algo que já foi mencionado em um texto. Marque a alternativa que traz esse conteúdo anafórico, retomado pelo pronome.

- (A) O fato de a mulher haver aumentado o comprimento dos vestidos e não mais se ter maquiado.
- (B) A exigência do esposo de fazer a esposa não mais usar decotes nem sapatos de saltos altos.
- (C) A atitude de o marido tê-la mandado encurtar os vestidos e deixar de maquilar-se.
- (D) O ato derradeiro do homem de cortar os cabelos longos da sua mulher.

04. A conjunção “**porém**” (l. 10) estabelece a relação semântica de oposição; aponte, então, as ideias do texto que se opõem sintaticamente por meio dessa conjunção coordenativa.

- (A) A esposa, silenciosa, andava pela casa, e o esposo decidiu não mais ocupar-se dela.
- (B) O marido não se interessava mais pela mulher, e ele passou a sentir saudade do desejo carnal por ela.
- (C) A esposa negligenciou os presentes dados pelo esposo, e este deu-se conta de que ainda sentia algo por ela.
- (D) O comportamento esquivo da mulher era indiferente ao marido, e esta vagava pela casa em perturbador silêncio.

05. Em “**Tão esquiva se fez, que ele foi deixando de ocupar-se dela**” (l. 08), qual é a relação de subordinação expressa entre essas duas orações mediante a locução conjuntiva?

- (A) Observa-se, na oração subordinada, a causa, o motivo da asserção contida na oração principal.
- (B) A oração subordinada tem como conteúdo a consequência da afirmação contida na oração principal.
- (C) Na oração subordinada, há uma oposição ao que se diz na principal, mas não é capaz de impedir o fato citado.
- (D) A oração principal apresenta a hipótese ou a condição para a realização do fato constante da oração subordinada.

06. Com relação às formas verbais “**tivera**” (l. 11) e “**tinha desaprendido**” (l. 14), é correto afirmar que:

- (A) ambas as formas verbais estão no mesmo tempo e modo verbais.
- (B) a primeira forma está no pretérito perfeito, e a segunda, no mais-que-perfeito.
- (C) elas estão, respectivamente, no pretérito perfeito simples e no pretérito perfeito composto.
- (D) aquela está no imperfeito do subjuntivo, e esta se flexiona no pretérito perfeito composto do subjuntivo.

07. No tocante às regras atinentes à acentuação gráfica, que afirmação **NÃO** é correta?

- (A) Acentua-se a forma verbal “**fluísse**” por ser a vogal *i* tônica e formar hiato com a primeira vogal.
- (B) Por serem proparoxítonas, as palavras “**cômodos**” e “**cômoda**” devem ser acentuadas.
- (C) As palavras “**armários**” e “**silêncio**” são acentuadas em virtude de regras diferentes.
- (D) As palavras “**móveis**” e “**ninguém**” se acentuam com base em regras distintas.

08. No trecho “**À noite tirou do bolso uma rosa de cetim**” (l. 12), emprega-se o sinal indicativo de crase:

- (A) porquanto o substantivo *noite*, nesse sentido, pode facultar o emprego do acento grave.
- (B) pois *noite* é substantivo feminino empregado em sentido geral e indeterminado.
- (C) por se tratar de uma locução adverbial cuja base é um substantivo feminino.
- (D) porque o *a* craseado é exigido pelo verbo transitivo indireto tirar.

09. Quanto à colocação dos pronomes átonos, qual é a assertiva correta?

- (A) Existe erro na colocação do pronome “**lhe**” (l. 13), uma vez que a conjunção adverbial *para* o atrai.
- (B) Na linha 04, com relação ao pronome “**se**”, somente é correta a sintaxe de colocação proclítica.
- (C) O termo “**lhe**” (l. 14) só pode ser colocado de forma proclítica ao verbo, ou seja, antes deste.
- (D) Na linha 06, o pronome “**a**” é atraído pelo pronome “**ninguém**”, que tem sentido negativo.

10. No segundo parágrafo, observa-se um erro de pontuação, porque:

- (A) a oração coordenada aditiva introduzida pela conjunção *e* não pode ser separada por ponto.
- (B) o advérbio “**agora**” deve ser separado do resto da oração por vírgula, em razão de estar deslocado.
- (C) a expressão “**Esquiva como um gato**”, exercendo a função de sujeito, não pode ser separada por vírgula.
- (D) o termo “**descansado**” exerce a função sintática de predicativo do sujeito, logo tem de ser separado por vírgula.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS – TÉCNICO DESPORTIVO

11. Nas modalidades coletivas e individuais, conceitos gerais de técnica e tática são empregados durante as diversas mudanças de situações que são ricas em imprevisibilidades nas partidas. A ação tática está relacionada à adaptação instantânea das estratégias às configurações do jogo, buscando perceber e solucionar de forma mental e motora as situações na partida. A ação tática é a utilização inteligente da técnica. Das opções abaixo, assinale a única alternativa que representa uma ação tática.

- (A) Numa situação de jogo do basquetebol, quando pressionado, o jogador realiza de forma eficiente o arremesso à cesta, marcando três pontos.
- (B) Numa situação de jogo do voleibol, o atleta observa o nível de saque do adversário e a qualidade da recepção para escolher o jogador da equipe adversária para direcionar o saque.
- (C) Numa situação de jogo do futebol, o atleta realiza o drible com o objetivo de fintar o adversário para realizar o chute ao gol.
- (D) Numa situação de jogo do futsal, após receber a marcação de pênalti, o jogador realiza com sucesso o chute com a marcação do gol.

12. Dos itens que seguem abaixo, assinale o único que melhor corresponde ao procedimento utilizado em primeiros socorros de indivíduos que estão sofrendo asfixia decorrente de engasgos com objetos ou pedaços de alimentos, provocando uma tosse artificial com o intuito de desobstruir as vias aéreas.

- (A) Manobra de Vasalva.
- (B) Manobra de RCP.
- (C) Manobra de Leopold .
- (D) Manobra de Heimlich.

13. O judô, arte marcial criada no Japão pelo mestre Jigoro Kano, foi constituído para criar uma luta em que a predominância maior seria da técnica do que da força. Na modalidade, existem técnicas de projeção, solo, amortecimento de quedas, pegadas e movimentos no tatame. Assinale dentre os itens que seguem aquele que corresponde à técnica *Yoko Ukemi*.

- (A) Solo.
- (B) Amortecimento de quedas.
- (C) Projeção.
- (D) Pegada.

14. Dentre os itens dispostos abaixo, assinale aquele que apresenta somente exemplos de modalidades paraolímpicas.

- (A) Hipismo, vela, tênis de mesa.
- (B) Boxe, tiro com arco, triatlo.
- (C) Atletismo, polo aquático, basquete.
- (D) Judô, handebol, goalball.

15. Sobre o processo de ensino-aprendizagem dos Jogos Coletivos de Invasão, que apresenta objetivos voltados para a melhora do nível de desempenho na prática esportiva, analise os itens que seguem, assinale (V) para verdadeiro ou (F) para falso e marque a alternativa que indica a sequência, de cima para baixo, correta.

() Para que os objetivos de melhora do desempenho sejam alcançados, o técnico deverá manter o comando de todo o processo, não permitindo aos atletas interferir nos treinos, permitindo apenas que estes acatem as situações impostas ou sugeridas.

() Para que os objetivos de melhora do desempenho sejam atingidos, é importante que seja potencializado um ambiente de aprendizagem com liberdade de criação e autonomia para os atletas, para a criatividade e o desafio.

() Para que os objetivos de melhora do desempenho sejam atingidos, o técnico deverá ser capaz de conhecer e utilizar princípios didáticos e metodológicos que orientem o processo, de forma a levar em conta a especificidade do objeto de ensino e a sistematização de acordo com o nível de desenvolvimento do grupo.

() Para que os objetivos de melhora do desempenho sejam alcançados, é necessário que o ensino transcenda o fazer técnico-prático e seja conduzido de forma sistemática, planejada e consciente.

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

16. O *try* se configura como a maior forma de pontuação durante uma partida. Essa pontuação é deferida quando o(a) jogador(a) encosta a bola, com as mãos, no chão da área do ingoal do adversário. Dos itens abaixo, assinale a modalidade cuja pontuação do *try* se faz presente.

- (A) Softbol.
- (B) Futebol Americano.
- (C) Rúgbi.
- (D) Golfe.

17. Dentre as alternativas abaixo, assinale o item que é considerado uma infração segundo as regras da modalidade coletiva Voleibol.

- (A) Quando o(s) pé(s) de um jogador penetram completamente a quadra adversária.
- (B) Tocar a rede que está além das antenas.
- (C) Executar os três toques para retornar à bola após o contato do bloqueio.
- (D) Quando dois ou três jogadores tocarem a bola simultaneamente.

18. O Handebol é uma modalidade esportiva coletiva que é constituída de fundamentos técnicos e táticos que o caracterizam. Dentre os itens abaixo, assinale a única opção verdadeira que apresenta somente fundamentos técnicos desta modalidade.

- (A) Empunhadura, recepção, passe, arremesso, drible e finta.
- (B) Arremesso, lance livre, rebote, drible, ataque e finta.
- (C) Recepção, condução, passe, arremesso, drible e finta.
- (D) Empunhadura, recepção, passe, bloqueio, marcação e finta.

19. A performance nos desportos coletivos constitui-se como um fenômeno complexo e dinâmico, nos quais diferentes fatores como os técnico-táticos, biomecânicos, psicológicos e físico-fisiológicos encontram-se inseridos. O conhecimento de instrumentos de estudo e análise dos diferentes indicadores da performance desportiva podem, hoje, ser utilizados para o melhor desenvolvimento dos processos de preparação das equipes e atletas (MEDEIROS; MARCELINO; VIANA; AFONSO; MESQUITA, 2017). Sobre os indicadores da performance desportiva, analise os itens que seguem e assinale a alternativa que contém o somatório dos itens corretos.

(02) A identificação de padrões de jogo, a eficácia das ações de jogo, a execução da escolha tática, são indicadores biodinâmicos.

(04) A capacidade de lidar efetivamente com situações estressantes é considerada um dos indicadores psicológicos do desempenho.

(08) O monitoramento da carga de treino para o controle da performance é um dos indicadores físico-fisiológicos do desempenho.

(16) Os detalhes mecânicos dos movimentos/ações executados pelos atletas, assim como sua relação com o resultado obtido, são indicadores técnicos-táticos para a análise da técnica.

- (A) 12.
- (B) 22.
- (C) 28.
- (D) 30.

20. Durante uma partida de futsal, fatores extrínsecos e intrínsecos estão relacionados aos(às) atletas, como o ambiente, aspectos psicológicos, adversários(as), condicionamento físico e alimentação. Durante uma situação de jogo, uma das atletas que estava em quadra sofre um desmaio; ao realizar-se os primeiros procedimentos, identificou que não havia respiração e, em seguida, decidiu checar a circulação através da pulsação da artéria poplítea. Os itens abaixo, assinale aquele que corresponde ao segmento da artéria poplítea.

- (A) Cabeça.
- (B) Braço.
- (C) Pé.
- (D) Coxa.

21. Balzano (2017), ao tratar do treino de futsal na formação do atleta de futebol, apresenta uma proposta de ensino pautada nos princípios de defesa e de ataque do futsal para trabalhar diferentes categorias, desde os 10 aos 17 anos de idade. Sobre estes princípios, analise os itens que seguem e assinale a alternativa que apresenta somente princípios de ataque e de defesa para o treinamento de atletas dos 16 aos 17 anos de idade.

- (A) Utilizar o recurso da falta; troca de posição constante; fintar quando estiver pressionado.
- (B) Formar triângulos para atacar; postura de marcação; apoio para finalizar.
- (C) Sobreposição quando o colega conduzir; técnica de interceptação de chute; defesa deve ficar atrás da linha da bola.
- (D) Concentrar a defesa no centro da quadra; girar quando o marcador encostar; proteção da bola utilizando o pé de apoio para distanciar o adversário.

22. A elaboração de um programa de condicionamento físico requer que o profissional de educação física tenha um amplo conhecimento da aplicabilidade dos princípios do treinamento, que já se encontram amplamente difundidos na literatura, e que tiveram o autor Matvéiev (1977) como idealizador e sistematizador desses princípios de treinamento voltados para a preparação esportiva de alto nível. Sobre os princípios do treinamento esportivo e sua aplicabilidade, assinale a opção correta.

- (A) O princípio da sobrecarga e adaptação preconiza uma sistematização de trabalho sem que haja interrupção prolongada do processo de condicionamento físico. Este princípio refere-se ainda, basicamente, às perdas do organismo com o excesso de atividade física ou a falta dela.
- (B) O princípio da individualidade salienta que, para melhorar o nível de condicionamento físico do praticante, independentemente de faixa etária, deve-se aumentar a carga de forma gradual e progressiva, para que as adaptações ocorram de forma eficiente e eficaz, sem oferecer riscos à saúde.

(C) O princípio da continuidade está baseado no processo de adaptação do organismo humano, que é resultado da alternância adequada entre esforço e recuperação, sem que haja uma pausa muito grande ou muito curta entre as sessões.

(D) O princípio da unidade entre generalidade, especificidade e variabilidade preconiza que se deve criar o hábito da prática regular da atividade física, introduzindo gradualmente pequenas modificações para melhoria do condicionamento físico, com períodos controlados entre atividade física e descanso, numa sensação de bem-estar.

23. A flexibilidade ou mobilidade articular é um dos componentes da capacidade funcional que, embora passe despercebida em diferentes atividades da vida diária, pois tais atividades não exigem um alto grau de flexibilidade, o seu grau de desenvolvimento é um dos fatores mais importantes na determinação do nível de excelência do atleta em diferentes modalidades. Sobre este componente da capacidade funcional, analise as afirmativas abaixo, assinale (V) para verdadeiro ou (F) para falso e marque a opção que apresenta a sequência de (V) e (F), de cima para baixo, correta.

() O grau de flexibilidade constitui-se de diferentes fatores como: mobilidade; elasticidade, plasticidade, maleabilidade.

() A flexibilidade pode ser classificada como passiva e ativa. A flexibilidade ativa refere-se à capacidade de executar movimento de grande amplitude, mediante a ação dos músculos influentes em determinada articulação. Já a flexibilidade passiva é a capacidade de obter maior mobilidade possível nas distintas articulações, mediante a ação de forças externas.

() O alongamento muscular significa necessariamente treinamento da flexibilidade, uma vez que o treinamento da flexibilidade requer o alongamento muscular para o início dos treinos e para reduzir o risco de lesões.

() Para o desenvolvimento da flexibilidade, podem ser utilizados três métodos básicos: estático, dinâmico e de facilitação neuroproprioceptiva.

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

24. Hemorragia é a perda de sangue provocado pelo rompimento de um ou mais vasos sanguíneos de origem traumática ou patológica, sendo classificadas em externas e internas. Classificações de tipos de hemorragias são utilizadas para descrever o local onde os sinais e sintomas estão ocorrendo. Levando em consideração a localização de ocorrência da hemorragia, assinale dentre as opções abaixo o item que informa o local de onde a epistaxe ocorre.

- (A) Estômago.
- (B) Útero.
- (C) Ouvido.
- (D) Narinas.

25. A periodização constitui o planejamento adequado de treinamento, que atende aos objetivos estabelecidos para levar o atleta à sua melhor performance ideal na competição. No tocante à planificação do treino, os planos de treinamento podem ser organizados em microciclos e macrociclos, de acordo com as necessidades de desempenho para o objetivo principal de um ano (BOMPA, 2002). Sobre a organização dos ciclos de treinamento, analise os itens que seguem e assinale a alternativa correta.

- I. A depender dos objetivos gerais e da fase de treinamento, os microciclos podem ser classificados em: microciclo de desenvolvimento, de choque, de recuperação, de competição e de descarga.
 - II. Quanto melhor for trabalhada a alternância de cargas durante um microciclo, mais fácil será para o atleta tolerar a fadiga e evitar o supertreinamento.
 - III. A alternância de exigências de treinamento durante um microciclo depende diretamente da fase de treinamento na qual o atleta se encontra, sem levar em conta os sistemas energéticos requeridos pela modalidade.
- (A) Somente a afirmativa I está correta.
 - (B) Somente a afirmativa II está correta.
 - (C) Somente as afirmativas I e III estão corretas.
 - (D) As afirmativas I, II e III estão corretas.

26. No processo de contração muscular, o potencial de ação percorre ao longo da superfície da fibra muscular até chegar nos túbulos T, que conduzem rapidamente o potencial da superfície da célula para o seu interior, fazendo com que íons sejam liberados no citoplasma da fibra. A liberação do íon gera a uma ligação a proteína troponina, com isso a tropomiosina se desloca para a posição ligada, a cabeça da miosina liga-se à actina executando um movimento de força, e os filamentos de actina deslizam em direção ao centro do sarcômero e a contração ocorre. Destaque dos itens abaixo qual elemento ionizado é responsável por ligar-se à proteína troponina.

- (A) Na⁺.
- (B) Ca⁺².
- (C) K⁺.
- (D) Cl⁻.

27. Na musculação, em academias, as máquinas dos exercícios são projetadas para trabalharem com grupamentos musculares específicos, facilitando o treino de força, alongamento e cardiorrespiratório dos frequentadores. Além dos conhecimentos sobre a função de cada máquina, é importante o conhecimento do profissional sobre os músculos que serão trabalhados naqueles exercícios e suas características de origem, inserção, forma, ação e função. Com relação ao músculo pectíneo, assinale a opção que representa quais são as ações realizadas por este músculo.

- (A) Extensão e rotação medial.
- (B) Rotação lateral e inversão.
- (C) Abdução e retração.
- (D) Flexão e adução.

28. Imagine que você é professor de musculação numa academia de referência, e que um(a) dos(as) seus (suas) alunos(as) estava cansado(a) dos treinos convencionais de musculação utilizados na preparação para os jogos e solicitou que seu método de treinamento fosse modificado para um método diferente do que estava praticando. Ao ser indagado(a) sobre um método de treinamento para musculação diferente, você sugeriu, na outra semana, o treino Drop Set ao (à) seu (sua) aluno(a). Ao propor este treino, este professor o fez com qual intuito? Dos itens abaixo, assinale o que melhor responde ao questionamento.

- (A) Realizar séries com cargas crescentes ou decrescentes, porém com intervalo de descanso entre elas.
- (B) Levar os músculos ao limite com um conjunto de repetições, sem descanso, porém diminuindo a carga ao atingir falha concêntrica muscular.
- (C) Utilizar as maiores cargas suportadas levando à exaustão total da musculatura, com um aumento na potência do treino necessário toda semana, aumentando a carga ou o número de repetições.
- (D) Executar quatro ou mais exercícios para o mesmo grupo muscular sem que haja descanso entre os mesmos.

29. O Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) para o ensino do voleibol (MESQUITA; AFONSO; COUTINHO; ARAÚJO, 2015) foi desenvolvido em virtude do reconhecimento da necessidade de idealização de uma proposta de ensino que fornecesse uma estrutura global e coerente, com objetivos de aprendizagens capazes de contribuir para uma formação eclética dos praticantes, com a formação pessoal e social assegurada em consonância com a formação desportiva, favorecendo a equidade de oportunidades para todos os participantes, visando romper com os modelos tradicionais do ensino do voleibol. Sobre esta proposta, analise os itens que seguem abaixo e assinale a opção que contém o somatório dos itens corretos.

(02) Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo tem sua aplicabilidade em diferentes contextos da prática, os quais integram tanto o âmbito do treino desportivo quanto o escolar, nas aulas de Educação Física e no esporte na escola.

(04) Em virtude da especificidade do voleibol, que constitui uma modalidade de elevada exigência técnica, o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo constitui uma tipologia de tarefas que visa manipular o grau de complexidade do jogo na versão formal, suportada nos princípios da continuidade e no incremento gradual de dificuldade.

(08) A tipologia da prática do Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo integra três tarefas: 1) tarefas de aquisição; 2) tarefas de estruturação e 3) tarefas de adaptação.

(16) No Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo para o voleibol, o 2x2 constitui a forma modificada de jogo mais indicada para a avaliação diagnóstica, ou inicial, do nível de jogo dos praticantes, antes da determinação da Etapa de Aprendizagem.

- (A) 18.
- (B) 22.
- (C) 28.
- (D) 30.

30. Paes (2009), ao tratar dos processos de iniciação e treinamento da modalidade basquetebol, informa que se deve propor estratégias de ensino e treinamento que visem estimular nos jogadores suas capacidades de decisão diante da lógica tática do jogo, levando a equipe ao objetivo final desta modalidade que consiste em converter a bola na cesta adversária e, ao mesmo tempo, proteger sua cesta não permitindo sofrer pontos. Para tanto, o autor defende três princípios que podem nortear a metodologia do ensino e do treinamento do basquetebol, quais sejam: princípios ofensivos, defensivos e de transição. Sobre estes princípios, analise as informações que seguem e assinale a alternativa correta.

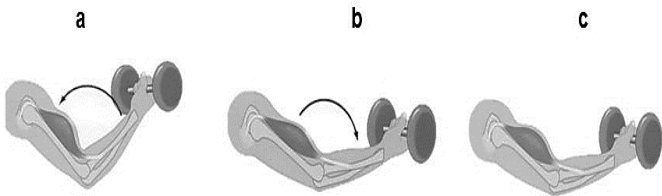
I. Os princípios ofensivos apoiam-se na manutenção da posse de bola. Consiste na progressão dos jogadores e da bola em direção à cesta adversária. Prima-se pela organização da equipe, visando criar oportunidades de finalização, ou seja, a marcação de pontos acertando a bola na cesta adversária.

- II. Na passagem do sistema ofensivo para o defensivo, também denominada de transição ofensiva, o princípio de transição fundamenta-se na recuperação defensiva individual e coletiva, com a preocupação de não permitir nenhuma desvantagem na defesa.
 - III. Os princípios defensivos consistem na busca da recuperação da posse de bola. Visa ainda dificultar ou impedir a progressão do adversário à cesta. O intuito principal é proteger a cesta, dificultando a organização do ataque adversário para finalizar a jogada.
 - IV. Para a aplicação dos princípios ofensivos, defensivos e de transição, que decorrem de um conjunto de habilidades técnico-táticas realizadas pelos jogadores, é importante que se leve em consideração diferentes aspectos do jogo, como a posição da bola, os espaços da quadra, a marcação dos companheiros e dos adversários, o momento do jogo e o tempo que se tem para reagir a favor de sua equipe, o que permitirá atingir os objetivos do jogo.
- (A) Apenas I, II e III estão corretas
 - (B) Apenas I, II e IV estão corretas.
 - (C) Apenas I, III e IV estão corretas.
 - (D) Apenas I, II, III e IV estão corretas.

31. Para a realização do trabalho físico durante o treinamento e as competições esportivas, o atleta precisa de energia necessária que o capacite para tal realização. A aquisição de energia se dá pela conversão de alimentos, na célula muscular, em componentes de alta energia, conhecidos como Adenosina trifosfato (ATP), os quais são estocados na célula muscular (BOMPA, 2002). A depender do tipo de atividade física realizada pelo atleta, a reposição dos suprimentos de ATP pode ocorrer por meio de três sistemas energéticos. Dos itens abaixo, assinale quais são estes três sistemas.

- (A) Sistema anátomo-fisiológico, sistema músculo-esquelético, sistema endócrino.
- (B) Metabolismo anaeróbico alático, metabolismo anaeróbico láctico, metabolismo aeróbico.
- (C) Sistema de adaptação, sistema de acumulação, sistema de estabilidade.
- (D) Metabolismo glicêmico, metabolismo lactato, metabolismo proteico.

32. A organização do treinamento de força requer o conhecimento de alguns termos que normalmente são utilizados na descrição dos programas ou princípios do treinamento. A figura a seguir apresenta os conceitos relacionados às principais ações musculares envolvidas no trabalho de força. Analise a imagem abaixo e assinale a opção correta.



Fonte: disponível em <http://twixar.me/0sQn>

- I. A imagem (a) consiste na ação muscular concêntrica. Nesta ação, ocorre o encurtamento do músculo, quando um peso está sendo levantado e os músculos envolvidos normalmente estão encurtando ou realizando uma ação muscular concêntrica. A palavra contração também é adequada para este tipo de ação muscular.
 - II. A imagem (b) representa uma ação muscular excêntrica. Esta ação é requerida quando um peso está sendo baixado de maneira controlada e os músculos envolvidos são normalmente alongados de maneira controlada, sendo desta forma denominada de ação muscular excêntrica.
 - III. A imagem (c) representa uma ação muscular isométrica. Neste tipo de ação muscular, o músculo é ativado e desenvolve força, no entanto, nenhum movimento visível ocorre na articulação, o que é denominado de ação muscular isométrica. Esta ação pode ocorrer quando um peso é mantido parado ou quando a carga é muito pesada para ser levantada.
- (A) I, II e III estão corretas.
 (B) Somente I e II estão corretas.
 (C) Somente I e III estão corretas.
 (D) Somente a III está correta.

33. A adoção de um estilo de vida ativo, com o desenvolvimento de um programa de atividades físicas, apresenta incontáveis benefícios para a saúde e qualidade de vida. Pensando na elaboração de um programa de condicionamento físico voltado para a resistência aeróbia, o profissional de educação física deve levar em consideração alguns elementos importantes, como: o método utilizado, a intensidade, a duração da sessão, a frequência semanal e a recuperação. Analise os itens que seguem abaixo sobre parâmetros gerais de um programa de condicionamento físico para a resistência aeróbia e assinale a alternativa correta.

- (A) O método intervalado intensivo é um dos métodos utilizados para o desenvolvimento da resistência aeróbia por caracterizar-se pela presença de intervalos de descanso entre as repetições dos exercícios. Por ser intensivo, apresenta pausas menores e não possibilita a recuperação completa do sistema predominantemente utilizado na execução do movimento.
- (B) Para o desenvolvimento da resistência aeróbia, o praticante deve realizar atividades físicas com durações longas que visem otimizar a utilização de O₂, tais como caminhada, corrida, natação, futebol, dança, dentre muitas outras.
- (C) A intensidade das atividades físicas realizadas deve estar entre 90 e 100% do máximo para desenvolvimento da resistência aeróbia.
- (D) A recuperação não é um fator essencial para a evolução dos parâmetros da resistência aeróbia, cujo intervalo de descanso deve variar de acordo com a atividade desenvolvida. Os intervalos de descanso realizados são em média de 2 a 10 minutos, podendo ser passivos ou ativos.
- 34.** De acordo com dados do IBGE do censo realizado em 2010, a população de idosos no Brasil aumentou. A Expectativa de vida aumentou cerca de três anos entre 1999 e 2009, chegando a 73,1 anos. A proporção de idosos na população subiu de 3,9% para 5,1%. Visando contribuir com a saúde das pessoas idosas, programas adequados de atividade física são indicados para adoção de um estilo de vida ativo, o que colabora para melhorias significativas no desempenho orgânico geral deste público. Sobre a prescrição de exercício físico para o público idoso, analise as informações que seguem e assinale a afirmativa correta.
- (A) O treinamento com pesos deve ser uma prática a ser evitada por apresentar fatores de riscos à sarcopenia e à osteopenia.
- (B) A prescrição de exercícios físicos deve ter como prioridade a realização das atividades da vida diária com total independência e autonomia, sendo mais indicadas as atividades aeróbicas, fortalecimento muscular e flexibilidade.
- (C) A frequência cardíaca deve ser utilizada como único parâmetro para a avaliação ou prescrição do treino.
- (D) O fortalecimento muscular ou treino de equilíbrio não pode ser indicado antes de atividades aeróbicas para idosos muito frágeis.

35. As lesões desportivas mais frequentes são consideradas tomando por base o seu nível de ocorrência. Reconhecidamente, temos dois grandes grupos nos quais destacam-se as lesões mais frequentes: o grupo das lesões no plano tegumentar e no plano ósteo-artículo-muscular. Sobre as diferentes lesões que ocorrem nestes dois planos, relacione nas descrições que seguem os tipos de lesões e suas respectivas características, em seguida assinale a opção que contém a sequência correta de cima para baixo.

- (1) Calo
- (2) Entorse
- (3) Dermatite por contato
- (4) Espondilólise

() Lesão crônica com formação de hiperqueratose localizada. Geralmente ocorre em pontos de maior atrito. É provocado por fricção, pressão e irritação da área envolvida.

() Lesão que consiste na deformidade com formação de tecido fibroso uni ou bilateralmente ao arco neural da vértebra inferior, por razão não aparente. Normalmente, não apresenta sinais e sintomas, que poderão se manifestar após traumas e/ou distensões crônicas.

() Lesão que consiste num conjunto de alterações ligamentares e, eventualmente, de outras estruturas locais, decorrente de movimento brusco que ultrapasse os limites normais da mobilidade articular. Quando classificada em primeiro grau, caracteriza-se por pouca dor, aumento de volume, impotência funcional discreta, edema reduzido.

() Lesão tegumentar que consiste na reação inflamatória aguada na pele, resultado do contato direto com substância que provoca sensibilidade tecidual. O sinal inicial de lesão consiste em vermelhidão na área de contato com o agente causal.

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

36. Segundo Gorgatti (2008, p. 532), “o esporte para pessoas com algum tipo de deficiência iniciou-se como uma tentativa de colaborar no processo terapêutico delas e logo cresceu e ganhou muitos adeptos. Atualmente, mais do que terapia, o esporte para esta população caminha para o alto rendimento e o nível técnico dos atletas impressiona cada vez mais o público e os estudiosos da área de Educação Física”. Recentemente, em junho de 2019, o Brasil sagrou-se campeão mundial de futsal down pela primeira vez na história da modalidade. Avalie as informações a seguir relativas à inclusão de pessoas com deficiência nas práticas esportivas e assinale a opção correta.

I. A participação das pessoas com deficiência em diferentes atividades esportivas oferece a oportunidade de experimentarem sensações e movimentos, que frequentemente são impossibilitados pelas barreiras físicas, ambientais e sociais.

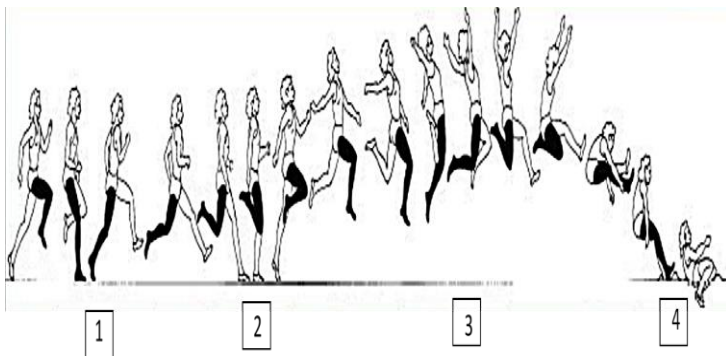
- II. Para ser inclusivo, o esporte requer uma prática orientada e sistematizada para cada tipo de deficiência.
- III. A falta de instalações apropriadas para receber pessoas com deficiência é um grande empecilho para a disseminação da prática esportiva e para a inclusão. No entanto, com a aprovação da Lei Nº 10.098/2000, temos o favorecimento de normas gerais e critérios para a promoção da acessibilidade, o que foi fundamental para que a seleção obtivesse o título informado acima.

- (A) Somente o item II está correto.
- (B) Somente o item III está correto.
- (C) Somente I e II estão corretos.
- (D) Somente I e III estão corretos.

37. De acordo com Barbosa (2004), o nado borboleta é considerado uma técnica simultânea, quanto à ação dos membros superiores e membros inferiores, e uma técnica descontínua em relação às ações propulsivas de braços e pernas. Considerando as informações que seguem abaixo com relação à técnica do nado borboleta, assinale a opção que contém a assertiva mais adequada quanto à ação dos movimentos.

- (A) Na respiração, o ciclo de inspiração frontal consiste na execução de uma extensão cervical, com a qual o rosto do nadador rompe a superfície da água.
- (B) Na ação dos braços na fase propulsiva da pegada, as mãos, com os cotovelos ainda elevados e com punhos flexionados, são voltadas diretamente para trás para se mover, por uma curta distância, paralelas ao eixo do corpo.
- (C) Na ação das pernas, na pernada golfinho, o movimento é gerado pelos joelhos, acontecendo enquanto os joelhos estão estendidos e a batida para baixo, começando com uma flexão inicial do joelho e terminando com uma ação de ‘chicote’ da perna.
- (D) Na fase de recuperação sobre a água, os cotovelos devem estar levemente elevados e as mãos estendidas devem estar alinhadas com os braços.

38. As provas de salto no atletismo são o salto em distância, salto triplo, salto em altura e salto com vara. A imagem a seguir apresenta as diferentes fases para a realização do salto em distância. Analisando a imagem e as informações que seguem abaixo, assinale a opção correta.



Fonte: disponível em <http://twixar.me/nsQn>

- I. Para um bom desempenho no salto em distância, alguns requisitos básicos são necessários como: velocidade, para a realização da corrida de aproximação, tal como demonstrado na imagem na figura em 1; a posição corporal e a precisão da chamada ou impulsão, tal como em 2, na figura acima.
 - II. Para um bom resultado do salto em distância, quanto maior for a velocidade horizontal do centro de gravidade do atleta no momento da chamada ou impulsão, como demonstrado na figura em 2, maior será a distância atingida no salto.
 - III. Após a fase de impulsão, como demonstrado na figura em 2, uma vez livre no ar, desprezando-se a resistência deste, não há nada que se possa fazer para modificar a trajetória do centro de gravidade (CG). A fase de voo, tal como vemos em 3, na figura, pode ser realizada com três diferentes técnicas: técnica de extensão; técnica da tesoura e técnica da passada.
- (A) Somente a afirmativa I está correta.
 (B) Somente a afirmativa II está correta.
 (C) Somente as afirmativas I e II estão corretas.
 (D) As afirmativas I, II e III estão corretas.

39. Em 12 de maio de 2019, no Campeonato mundial de revezamento, ocorrido no Japão, a seleção brasileira masculina de atletismo 4x100 metros, formada pelos atletas Rodrigo Nascimento, Jorge Vides, Derick Souza e Paulo André de Oliveira, venceu a final do mundial da categoria, com o tempo de 38,05 segundos, a melhor marca do mundo este ano. As corridas de revezamento são provas do atletismo que, obrigatoriamente, são divididas em quatro etapas de 100 ou de 400 metros. Cada equipe de atletas, formada por quatro corredores, deve ocupar somente uma raia da pista, de modo que sair da raia pode gerar a desclassificação. Ao fim de cada percurso, há uma área destinada à troca de posse do bastão. A equipe vencedora é aquela que completar o ciclo da prova em menor tempo. Analise as afirmativas que seguem abaixo e assinale a opção verdadeira.

- I. A troca do bastão é realizada dentro de setores demarcados, chamada de zona de passagem ou zona de revezamento, constituída por um espaço de 20 metros, situado dentro da raia.
 - II. No revezamento 4x100 metros, existem quatro zonas de passagem, ao passo que no revezamento 4x400 metros, existe apenas uma zona de passagem, porque cada componente da equipe corre 400 metros.
 - III. Possivelmente, por ter o tempo mais rápido dentre os corredores da equipe, o atleta Paulo André de Oliveira foi o escolhido pelo técnico para fechar a prova do revezamento.
- (A) Somente a afirmativa I está correta.
 (B) Somente a afirmativa II está correta.
 (C) Somente as afirmativas I e III estão corretas.
 (D) As afirmativas I, II e III estão corretas.

40. Os problemas de saúde em crianças e adolescentes no Brasil têm aumentado de forma alarmante. A obesidade é considerada um dos principais problemas de saúde pública de crianças e adolescentes de países como o Brasil. Como forma de combate a estas problemáticas, tem-se indicado a prática de pelo menos 60 minutos de atividades físicas moderadas ou vigorosas, cinco vezes por semana para crianças e adolescentes (Dante de Rose Jr., 2009). Destaque dos itens a seguir o **único que não corresponde** aos benefícios imediatos da atividade física para crianças e adolescentes.

- (A) Exercício aeróbio e anaeróbio são efetivos na redução de gordura corporal.
 (B) Manutenção da massa óssea e consequente prevenção da osteoporose.
 (C) Aumento do nível de atividade física e redução do índice de massa corporal.
 (D) Treinamento aeróbio de intensidade alta contribui de forma significativa para melhora da aptidão aeróbia e da força muscular.