

Prefeitura Municipal de Tijucas

Editais nº 001/2011

<http://tijucas.fepese.org.br>

Caderno de Prova



3 de abril



das 9 às 12 h



3 h de duração*



40 questões



E1S07

Educador Físico



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.

Instruções

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 (cinco) 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.

Conhecimentos Gerais

(20 questões)

Português

10 questões

Texto

“Tijucas conta com grandes casas antigas, algumas com mais de 100 anos, como o Casarão da Família Gallotti, das mais antigas moradas nobres do início do século XX no Estado. Todo o material para a sua construção, que ficou pronta em 1898, veio da Europa e teve como primeiros moradores a matriarca Chiquinha Gallotti e sua família, que dominavam a economia da região, trabalhando com embarcações e comercialização de madeiras nativas, entre outras atividades comerciais.”

Adap.: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Tijucas>

1. Leia as afirmativas abaixo.

1. Em “que ficou pronta em 1898” o que equivale a a qual.
2. O verbo “dominavam (a economia da região)” encontra-se no plural porque a expressão “Chiquinha Gallotti e sua família” constitui seu sujeito composto.
3. A expressão “como o Casarão da Família Gallotti” constitui uma oração subordinada adverbial comparativa.
4. A oração “que dominavam a economia da região” é uma subordinada adjetiva explicativa.
5. A expressão “grandes casas antigas” constitui um predicativo do sujeito.

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

- a. (X) 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 2, 3 e 5.
- d. () São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.
- e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

2. Assinale a alternativa **correta**, quanto à pontuação.

- a. () São Sebastião, é o padroeiro de Tijucas.
- b. () A matriarca Chiquinha Gallotti e sua família, dominavam a economia da região.
- c. () O material de construção, veio da Europa para a edificação de belas casas.
- d. (X) O Casarão Gallotti, situado em Tijucas, é antiga morada nobre do início do século XX .
- e. () O Vale do Rio Tijucas conta, com casas antigas que possuem, rica história da região.

3. Assinale a alternativa **correta**, quanto à concordância.

- a. () Precisam-se de bons guias turísticos.
- b. () Aluga-se casarões do início do século XX.
- c. (X) Ela mesma me disse *Obrigada*, pois a levei a conhecer esta região.
- d. () Fazem mais de 100 anos que o Casarão da Família Gallotti foi construído.
- e. () Hão de existir tijucanos bons conhecedores da história de sua cidade.

4. Analise o texto abaixo:

Caboto, navegador italiano a serviço da bandeira espanhola, chegou enseada da costa catarinense e avistou este torrão adormecido, em meio demais terras de Santa Catarina.

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

- a. (X) à ; às
- b. () às ; à
- c. () às ; às
- d. () à ; há
- e. () há ; hás

5. Assinale a alternativa gramaticalmente **correta**.

- a. () Aonde você esteve, nas férias?
- b. (X) Prefiro ler um romance a ver novela na TV.
- c. () O *Salto do Rio Tijucas*, cuja beleza me referi, tem bela queda d'água.
- d. () *Os papéis do Coronel* é o livro de Harry Laus que mais gostei.
- e. () Amanhã iremos à Nova Trento, visitar o Santuário de Madre Paulina.

6. Analise o texto abaixo:

A Gruta da Pedra do Xandoca? Conheço-..... bem.
Vi-..... quando criança e jamais esqueci.

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

- a. () a – lhe – a
- b. () lhe – lhe – a
- c. () a – lhe – lhe
- d. () lhe – a – lhe
- e. (X) a – a – a

7. Analise o texto abaixo:

Um rico texano, visitando um leprosário no Pacífico, disse a uma freira que cuidava de doentes: “Freira, eu não faria isso por dinheiro nenhum do mundo!” Ela respondeu, serenamente: “Eu também não, meu filho”.

Assinale a alternativa **correta**.

- a. () A expressão “meu filho” é aposto.
- b. () O termo sublinhado, em “que cuidava de doentes” é objeto direto.
- c. (X) O termo sublinhado, em “eu não faria isso”, é complemento direto exigido pelo verbo faria.
- d. () Em “disse a uma freira”, porque a ação de disse tem significado completo, esse verbo é intransitivo.
- e. () Há verbo de ligação, em “visitando um leprosário no Pacífico”, por influência do adjunto adverbial no Pacífico.

8. Assinale a alternativa gramaticalmente **correta**.

- a. () Se pudesse, eu daria-te uma televisão à cores.
- b. (X) Entre mim e ti não deve haver segredos.
- c. () Paulo não se conteu, ao ver a briga dos meninos e entreviu.
- d. () Tenho pego muitas fruta, indo nas estradinhas rurais.
- e. () Esteje aqui amanhã e te mostro o Centro Cultural Harry Laus.

9. Assinale a alternativa com a frase que **não** apresenta vício de linguagem.

- a. () Meu vizinho me apresentou o pai; achei ele legal.
- b. () Num panorama geral deu para perceber que a vítima teve hemorragia de sangue.
- c. () Quando eu por meu bloco na rua, farei sucesso.
- d. (X) Pagamos ao secretário o que lhe era devido.
- e. () Juca ganhou sozinho na loteria de sábado.

10. Observe as frases abaixo.

1. Sou João da Silva, residente e domiciliado rua Ipê, nº 705.
2. Vossa Excelência que eu mostre nossa Tijucas?
3. Estamos, Vossa Senhoria, a dispor.

Assinale a alternativa que completa **corretamente** as lacunas das frases.

- a. () à – deseja – lhe – seu
- b. () à – desejais – lhe – seu
- c. (X) na – deseja – lhe – seu
- d. () na – deseja – vos – vosso
- e. () na – desejais – vos – vosso

Atualidades

10 questões

11. Os mercados mundiais receberam com muita apreensão notícias de certos problemas na chamada "Zona do Euro".

Assinale a alternativa que indica a razão dessa preocupação.

- a. () Os Estados Unidos, em virtude de seus graves problemas internos, deixaram de honrar o pagamento de títulos da sua dívida soberana em poder dos governos da Irlanda, Grécia e Espanha, causando sérios problemas para as contas públicas desses países.
- b. () Alemanha, França, Itália e Rússia tiveram grandes dificuldades para negociar seus títulos da sua dívida pública no mercado mundial em virtude da expansão incontrolada da sua economia e dos grandes déficits públicos que vêm acumulando.
- c. () Alemanha, França, Itália, Rússia, Portugal e Espanha ameaçaram abandonar a zona do euro e adotar o dólar norte-americano como moeda, caso o Banco Central Europeu não determine a valorização imediata da moeda europeia, tornando os produtos do velho continente mais baratos no mercado externo.
- d. () Grécia, Espanha e Portugal lideraram um grupo de países que, em função de seus grandes superávits comerciais e pagamento antecipado das suas dívidas públicas, se tornaram os grandes investidores da zona do euro, desbancando países como a Alemanha e França.
- e. (X) Grécia, Espanha e Portugal tiveram dificuldades para negociar seus títulos no mercado europeu em virtude da fragilidade das suas economias e de grandes déficits públicos que vêm acumulando.

12. De acordo com os dados do Censo 2010, publicados pelo IBGE, a região brasileira que tem o maior número de habitantes é a:

- a. () Norte
- b. () Nordeste
- c. () Centro-Oeste
- d. (X) Sudeste
- e. () Sul

13. As atenções do mundo voltaram-se, recentemente, para o site da Internet *WikiLeaks*. Assinale a alternativa que indica a razão da expectativa criada por esse site.

- a. () O site divulgou documentos sigilosos que davam conta de um provável ataque norte-americano às instalações nucleares israelenses e iranianas.
- b. (X) O site divulgou centenas de documentos sigilosos contendo revelações que, se verdadeiras, comprometeriam autoridades, governos e grandes corporações transnacionais.
- c. () O site revelou, durante algumas horas, textos e fotos que comprovam a possibilidade da breve entrada na atmosfera da Terra de um asteroide de grandes proporções.
- d. () O WikiLeaks revelou planos terroristas de ataque a cidades brasileiras como São Paulo e Rio de Janeiro.
- e. () Esse endereço na Internet revelou que o PIB e as exportações brasileiras vêm declinando nos últimos anos e que o Brasil, apesar de inúmeras tentativas, não conseguiu, em 2010, apoio do FMI para renegociar a sua dívida externa.

14. O ano de 2011 começou, no Brasil, com a posse da primeira mulher eleita presidente pelo voto de mais de 55 milhões de brasileiros.

Assinale a alternativa **correta** em relação ao cargo de presidente no sistema político brasileiro.

- a. (X) O Brasil é uma república federativa presidencialista. O cargo de Presidente da República é eletivo e temporário.
- b. () O Brasil é uma república federativa presidencialista. O Chefe de Estado é eleito por período indeterminado.
- c. () O Brasil é uma república unitária e presidencialista. O cargo de Presidente da República é eletivo e temporário.
- d. () O Brasil é uma república federativa parlamentarista. O cargo de Presidente da República é eletivo e temporário.
- e. () O Brasil é uma república federativa parlamentarista. As leis são feitas pelo poder legislativo que as submete à aprovação do Presidente da República.

15. Kush, com capital em Juba, poderá ser um novo país do continente africano a partir de 9 de julho. Uma consulta popular que visa interromper um conflito que dura décadas entre as populações do norte, onde predomina a religião muçulmana, e do sul, na sua maioria cristã e animista, determinou a secessão.

Assinale a alternativa que identifica o país a que se referem as informações acima.

- a. () Nepal
- b. (X) Sudão
- c. () Portugal
- d. () Honduras
- e. () Uzbequistão

16. De uma planta chamada cânabis ou canábis se produz a erva, a resina (haxixe) e o óleo de haxixe. A erva, também chamada de marijuana, é uma droga muito consumida que, segundo alguns autores, é a porta de entrada para outras drogas ainda mais perigosas e constituiu-se em um sério problema para a saúde pública.

Assinale a alternativa que indica a droga a que o texto se refere.

- a. () LSD
- b. () Crack
- c. (X) Maconha
- d. () Cocaína
- e. () Heroína

17. Recentemente uma grande campanha denunciou os perigos trazidos por um tipo de gordura que pode acentuar os riscos de infarto e de derrame e produz um aumento das taxas de LDL e diminui as de HDL. Numerosos fabricantes alardeiam, agora, que os produtos que fabricam não contêm mais essa gordura.

Assinale a alternativa que indica a gordura a que se referem as informações.

- a. () Ômega 3
- b. () Ômega 6
- c. () Triglicérides
- d. () Cloreto de Sódio
- e. (X) Gordura trans

18. O ataque às torres gêmeas em Nova York provocou uma onda de temor a novos ataques e nos fez conhecer dezenas de grupos chamados terroristas por tentarem fazer prevalecer seus objetivos políticos de forma violenta. Um desses grupos é a Al Qaeda.

Assinale a alternativa que indica o líder comumente associado à essa organização.

- a. () Reza Pahlevi
- b. () Yasser Arafat
- c. () Mahmud Abbas
- d. (X) Osama Bin Laden
- e. () Jose Ignacio Juana Chaos

19. Analise as afirmativas abaixo.

1. Os oceanos estão sendo extremamente afetados pela poluição. Objetos plásticos trazidos pelas correntes marítimas causam a morte de milhões de pássaros e mamíferos marítimos a cada ano e afetam os peixes consumidos pelos humanos.
2. Embora tenham se convertido, há muito, em depósitos de lixo, os oceanos, graças à sua enorme diversidade e capacidade de regeneração, pouco são afetados pela poluição dos continentes.
3. Os oceanos são os verdadeiros pulmões da terra e graças a sua capacidade de recuperar os resíduos da civilização industrial neles lançados, reciclando o plástico e degradando os poluentes e pesticidas, garantem infinitamente a sobrevivência da vida no planeta.

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

- a. (X) É correta apenas a afirmativa 1.
- b. () É correta apenas a afirmativa 3.
- c. () São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
- d. () São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
- e. () São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

Prefeitura Municipal de Tijucas

20. No mês de setembro de 2008 teve início uma grave crise econômica internacional cujos reflexos podem ser sentidos até hoje.

Assinale a alternativa que indica o fato que marca o início da crise.

- a. () O ataque ao Pentágono.
- b. () A falência da Volkswagen.
- c. () A invasão norte-americana ao Afeganistão.
- d. () O ataque japonês à base de Pearl Harbour.
- e. (X) A falência do banco norte americano Lehman Brothers.

Conhecimentos Específicos

(20 questões)

21. Considerando determinadas funções e propriedades musculares e suas respectivas características, relacione as colunas 1 e 2.

Coluna 1

1. Força Muscular
2. Potência Muscular
3. Elasticidade Muscular
4. Resistência Muscular
5. Tônus Muscular

Coluna 2

- () É originada pela força e velocidade de contração de um músculo.
- () É a tensão interna a que os músculos são submetidos, permitindo que o corpo e vários segmentos esqueléticos se mantenham em equilíbrio.
- () É a capacidade dos músculos em distenderem-se e recuperarem o seu comprimento inicial, depois de efetuarem uma contração.
- () É a carga ou peso que o músculo pode suportar ou movimentar quando se contrai.
- () É a capacidade dos músculos para realizarem um esforço moderado durante um determinado período de tempo.

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

- a. () 2 – 5 – 1 – 4 – 3
- b. (X) 2 – 5 – 3 – 1 – 4
- c. () 3 – 2 – 4 – 1 – 5
- d. () 4 – 3 – 1 – 5 – 2
- e. () 5 – 2 – 4 – 3 – 1

22. Considerando que a antropometria é uma técnica sistemática utilizada para medir dimensões corporais do homem e que é o recurso empregado na avaliação do crescimento físico, relacione as colunas 1 e 2.

Coluna 1

1. Estatura
2. Altura troncocefálica
3. Peso corporal
4. Comprimentos
5. Perímetros

Coluna 2

- () Dimensão da massa corporal, ou seja, o conjunto de matéria orgânica e inorgânica que compõe os diferentes tipos de tecidos e elementos do corpo humano.
- () Distância observada entre dois planos que tangenciam o vértex e a planta dos pés.
- () Distância em projeção compreendida entre o plano tangencial ao vértex e as espinhas isquiáticas.
- () Medidas circulares de segmentos específicos, obtidas no plano horizontal, perpendicularmente ao eixo longitudinal do corpo.
- () Suas dimensões são estabelecidas por meio de antropômetros ou compassos de barra ou pelas diferenças aritméticas entre as alturas de diferentes segmentos.

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

- a. () 2 – 1 – 4 – 5 – 3
- b. (X) 3 – 1 – 2 – 5 – 4
- c. () 3 – 4 – 2 – 1 – 5
- d. () 4 – 3 – 5 – 2 – 1
- e. () 5 – 4 – 1 – 3 – 2

23. O esqueleto humano, além da função principal de sustentar e dar forma ao corpo, também protege os órgãos internos e fornece pontos de apoio para a fixação dos músculos.

Em relação à localização dos ossos, assinale a alternativa que contém apenas aqueles que compõem os membros superiores:

- a. Úmero, ulna e pisiforme.
 - b. Cuboide, clavícula e rádio.
 - c. Fíbula, navicular e trapézio.
 - d. Escafoide, semilunar e tálus.
 - e. Hamato, navicular e piramidal.
-

24. De acordo com as ações exercidas, os músculos podem ser classificados em:

- a. Tubulares, fixadores, retos e sinergistas.
 - b. Retos, agonistas, oblíquos e antagonistas.
 - c. Oblíquos, sinergistas, agonistas e fixadores.
 - d. Agonistas, antagonistas, sinergistas e fixadores.
 - e. Transversos, antagonistas, sinergistas e oblíquos.
-

25. A antropometria na área da Educação Física tem grande aplicação no acompanhamento do(a):

1. Crescimento e desenvolvimento de crianças.
2. Nível socioeconômico.
3. Verificação das adaptações ao treinamento físico.
4. Seleção de atletas.
5. Grau de instrução.

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

26. Diâmetros ósseos são medidas que procuram estabelecer distâncias projetadas entre dois pontos anatômicos definidos por proeminências ósseas, estabelecidas perpendicularmente ao eixo longitudinal do corpo.

Com relação às medidas de diâmetros ósseos, assinale a alternativa que corresponde ao diâmetro biacromial.

- a. Medida obtida no joelho.
 - b. Medida obtida no cotovelo.
 - c. Medida obtida no tornozelo.
 - d. Medida obtida na cintura pélvica.
 - e. Medida obtida na cintura escapular
-

27. Estudos têm mostrado que a prática regular de atividade física bem orientada traz benefícios à saúde.

Com relação aos benefícios da atividade física regular, analise as afirmativas a seguir:

1. Redução do “colesterol maléfico” (HDL) e aumento do “colesterol benéfico” (LDL), diminuindo o risco de distúrbios cardiovasculares.
2. Aumento da vascularização, favorecendo a nutrição dos tecidos corporais e reduzindo o risco de hipertensão.
3. Melhoria da eficiência cardíaca, consequência do aumento das cavidades do coração e da hipertrofia do miocárdio.
4. Fortalecimento de músculos, articulações e ossos, reduzindo o risco de lesões, dificultando o aparecimento de doenças como a osteoporose.
5. Redução do número de batimentos do coração por minuto, provocando a taquicardia.

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

- a. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- 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.

28. Em relação aos procedimentos de medida da estatura, indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F) as afirmativas abaixo.

- () O avaliado deve ficar na posição ortostática, pés calçados e paralelos.
- () A cabeça do avaliado deve estar orientada no plano horizontal de Frankfurt.
- () Recomenda-se registrar a hora em que foi feita a medida.
- () A medida deve ser feita ao final de uma expiração do avaliado.
- () As medidas devem ser verificadas duas vezes, e se os resultados diferirem, uma terceira medida deverá ser realizada.

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

- a. (X) F – V – V – F – V
- b. () V – V – V – F – F
- c. () F – V – F – V – F
- d. () V – F – F – V – V
- e. () F – F – F – V – V

29. A avaliação da composição corporal é realizada para quantificar os principais componentes do organismo humano: ossos, musculatura e gordura corporal. A análise da composição corporal possibilita compreender as alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas.

Assinale a alternativa que contém somente técnicas de avaliação da composição corporal.

- a. () Pesagem hidrostática, bioimpedância e teste de resistência muscular localizada.
- b. () Bioimpedância elétrica, teste de resistência aeróbica e pesagem hidrostática
- c. () Índice de massa corporal, teste sentar e alcançar e espessura de dobras cutâneas.
- d. (X) Índice de massa corporal, índice de cintura quadril e espessura de dobras cutâneas.
- e. () Índice de cintura quadril, teste de força máxima e espessura de dobras cutâneas.

30. A prática regular de atividade física é indicada a todos os pacientes com diabetes, pois melhora o controle metabólico, reduz a necessidade de hipoglicemiantes, ajuda a controlar o peso corporal, diminuindo os riscos de doença cardiovascular. Contribui, assim, para a melhoria da qualidade de vida.

Analise as afirmativas a seguir:

1. A atividade física regular melhora o controle da glicose sanguínea, aumentando a sensibilidade do corpo à insulina.
2. O diabetes *mellitus* tipo 2 está presente em 5% a 10% dos casos, caracterizando-se pela destruição das células beta pancreáticas, com consequente deficiência de insulina.
3. Exercícios aeróbicos ajudam na diminuição do peso corporal e na diminuição de açúcar circulante na corrente sanguínea.
4. O diabetes *mellitus* tipo 1 está presente em 90% a 95% dos casos e caracteriza-se por defeitos na ação e na secreção da insulina.
5. O maior risco na prática de exercício em diabetes *mellitus* tipo 1 é a hipoglicemia.

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

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

31. Assinale a alternativa que se caracteriza como atividade física anaeróbica.

- a. () Caminhada na praia
- b. () Corrida de meia maratona.
- c. () Sentado, jogando vídeo-game.
- d. (X) Salto sobre um obstáculo
- e. () Passeio de bicicleta.

32. Considerando os efeitos do exercício físico no organismo humano, analise as afirmativas a seguir:

1. O glicogênio do músculo serve como uma fonte de energia durante os primeiros minutos de exercício físico.
2. Os dois hormônios pancreáticos, insulina e glucagon, intervêm na regulação do fornecimento de energia aos músculos que estão trabalhando.
3. Durante o exercício físico a insulina acelera a entrada de glicose no interior das células e, assim, produz um aumento no nível de glicose na corrente sanguínea.
4. No indivíduo diabético insulino dependente, a quantidade da insulina não diminui durante o exercício físico, trazendo o risco de uma hiperglicemia.
5. Os alimentos baseados em carboidratos com alto conteúdo de gordura não são eficazes no tratamento rápido da hipoglicemia.

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

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

33. Os princípios gerais da prática de exercícios físicos são os mesmos para pessoas de todas as idades e capacidades funcionais, independentemente da existência de fatores de risco ou doenças.

Assinale a alternativa que contém os princípios gerais para a prescrição de exercícios físicos.

- a. () Nutrição, frequência, intensidade e progressão.
- b. () Hereditariedade, duração, intensidade e progressão.
- c. (X) Duração, frequência, intensidade e progressão.
- d. () Estilo de vida, duração, frequência e intensidade.
- e. () Prevenção, regularidade, frequência, duração e intensidade.

34. Durante um período de exercício, o corpo humano sofre adaptações cardiovasculares e respiratórias a fim de atender às demandas aumentadas dos músculos ativos e, à medida que essas adaptações são repetidas, ocorrem modificações nesses músculos, permitindo que o organismo melhore o seu desempenho.

Considerando as adaptações metabólicas ocasionadas pelo exercício físico regular, analise as afirmativas a seguir:

1. Há diminuição no débito cardíaco, redistribuição no fluxo sanguíneo e elevação da perfusão circulatória para os músculos em atividade.
2. A pressão arterial sistólica (PAS) aumenta diretamente na proporção da diminuição do débito cardíaco.
3. A pressão arterial diastólica reflete a eficiência do mecanismo vasodilatador local dos músculos em atividade.
4. A vasodilatação do músculo esquelético diminui a resistência periférica ao fluxo sanguíneo.
5. A queda pressórica pós-treinamento físico está relacionada a fatores hemodinâmicos, humorais e neurais.

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

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

35. O Plano que divide o corpo humano em partes anterior (ventral) e posterior (dorsal) é denominado de:

- a. () Sagital.
- b. (X) Frontal.
- c. () Transversal.
- d. () Horizontal.
- e. () Oblíquo.

36. A aptidão cardiorrespiratória nos níveis recomendados para a saúde, através da adoção de um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis, pode reduzir os riscos de doenças cardiovasculares e auxiliar no controle do colesterol, da pressão arterial e da obesidade.

Assinale a alternativa que contém somente testes que avaliam a aptidão cardiorrespiratória.

- a. () Impulsão Horizontal, Teste de Cooper e Corrida de 9 minutos.
- b. () Shuttle Run, Teste da caminhada da milha e Teste de Cooper.
- c. () Teste do Banco de Wells, Teste de Cooper e Teste de impulsão horizontal.
- d. () Teste da caminhada da milha, Shuttle Run e Teste de Cooper.
- e. (X) Teste de Cooper, Corrida de 9 minutos e Teste de Legér e Lambert.

37. De acordo com os sistemas de energia e suas características, relacione as colunas 1 e 2.

Coluna 1

- 1. Sistema ATP-CP
- 2. Sistema Glicolítico
- 3. Sistema Aeróbico

Coluna 2

- () Todos os desportos exigem a sua utilização.
- () Utiliza o oxigênio para gerar o ATP.
- () Utiliza o glicogênio e os ácidos graxos como principais fontes de combustível.
- () Representa uma fonte imediata de energia para o músculo ativo.
- () Gera como subproduto o ácido láctico, provocando fadiga muscular.

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

- a. () 1 – 2 – 1 – 3 – 2
- b. () 1 – 3 – 2 – 1 – 3
- c. (X) 1 – 3 – 3 – 1 – 2
- d. () 2 – 1 – 3 – 2 – 3
- e. () 3 – 3 – 2 – 1 – 1

38. A aptidão física tem sido definida como a capacidade de realizar atividades físicas, sendo dependente de características inatas e/ou adquiridas por um indivíduo.

Caspersen, Powell & Christenson, 1985.

Analise as afirmativas a seguir:

- 1. Aptidão física pode ser considerada como um produto resultante do processo do desenvolvimento motor e da atividade física
- 2. A atividade física é considerada como o processo do qual resultará o estado de aptidão física do indivíduo.
- 3. Atividade física pode ser considerada como um produto resultante do processo do desenvolvimento motor e da aptidão física
- 4. A aptidão física é considerada como o processo do qual resultará o estado de atividade física do indivíduo.
- 5. Um componente da aptidão física relacionada à saúde é a resistência muscular localizada.

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

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

39. Os movimentos nos quais os segmentos corporais são deslocados, respectivamente em direção à linha mediana ou em direção oposta, afastando-se dela, são denominados:

- a. () Circundução e extensão
- b. () Contração e relaxamento.
- c. () Pronação e supinação.
- d. (X) Abdução e adução.
- e. () Rotação e flexão.

40. O princípio que se encontra fundamentado na ideia do Treinamento Total, ou seja, no desenvolvimento global do indivíduo denomina-se:

- a. () Princípio da Adaptação.
- b. () Princípio da Continuidade.
- c. () Princípio da Interdependência
Volume-Intensidade.
- d. () Princípio da Especificidade.
- e. (X) Princípio da Variabilidade.

**Página
em Branco.
(rascunho)**



FEPESE • Fundação de Estudos e Pesquisas Sócio-Econômicos
Campus Universitário • UFSC • 88040-900 • Florianópolis • SC
Fone/Fax: (48) 3953-1000 • <http://www.fepese.org.br>