

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

### QUESTÃO 21

No que se refere às propriedades metabólicas e contráteis, o músculo esquelético contém diferentes tipos principais de fibras, os quais diferem quanto aos mecanismos primários que utilizam para produzir ATP. A esse respeito, assinale a opção correta.

- A As fibras musculares do tipo I, também denominadas fibras de contração lenta, em comparação às do tipo II, apresentam capacidade glicolítica menos desenvolvida, maior número de mitocôndrias e alta resistência à fadiga.
- B As fibras do tipo IIb (ou IIx) apresentam contração rápida, alta resistência à fadiga e alto conteúdo de glicogênio, comparativamente aos demais tipos.
- C As fibras do tipo IIb (ou IIx) são brancas, de contração rápida e possuem alta capilarização, comparativamente aos demais tipos.
- D As fibras do tipo I são também denominadas fibras lentas, e as fibras do tipo IIb (ou IIx) possuem características intermediárias, ou seja, entre as do tipo I e as do tipo IIa.
- E As fibras musculares do tipo II contêm mais mioglobina, que confere a cor vermelha às fibras musculares, que as fibras do tipo I.

### QUESTÃO 22

Quando comparado a um indivíduo sedentário, um indivíduo que possui excelente condicionamento físico aeróbio apresenta

- A menor frequência cardíaca de repouso, maior volume sistólico e menor débito cardíaco máximo.
- B maior frequência cardíaca de repouso, menor volume sistólico e maior débito cardíaco máximo.
- C maior frequência cardíaca de repouso, maior volume sistólico e menor débito cardíaco máximo.
- D menor frequência cardíaca de repouso, menor volume sistólico e menor débito cardíaco máximo.
- E menor frequência cardíaca de repouso, maior volume sistólico e maior débito cardíaco máximo.

### QUESTÃO 23

O sistema creatina fosfato (ATP-CP) é predominantemente utilizado durante atividades físicas de

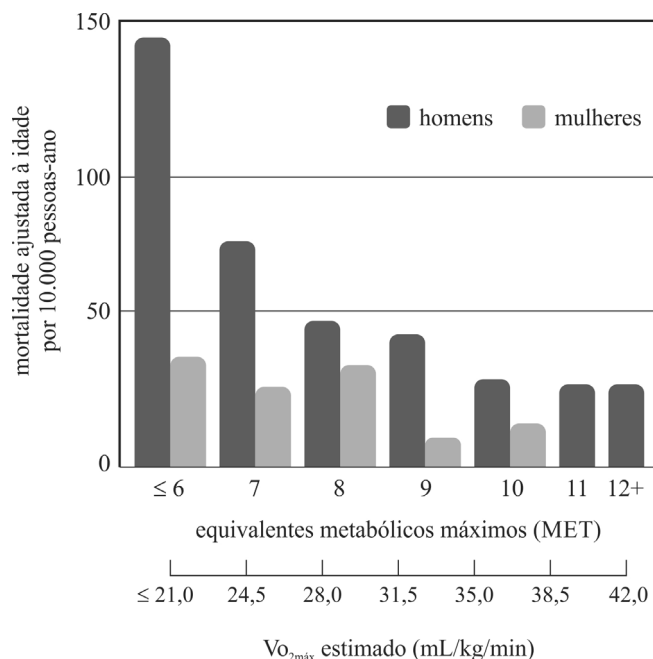
- A longa duração e alta intensidade.
- B longa duração e baixa intensidade.
- C curta duração e baixa intensidade.
- D curta duração e alta intensidade.
- E longa duração e intensidade moderada.

### QUESTÃO 24

Considerando-se o índice de massa corporal (IMC), um indivíduo que tem 80 kg de massa corporal e 1,75 m de estatura classifica-se como

- A desnutrido.
- B eutrófico.
- C obeso.
- D sobrepesado.
- E obeso de grau II.

### QUESTÃO 25



W D Mcardle *et al* **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano** 6ª ed Guanabara Koogan, 2008

Considerando-se a associação entre variáveis na área de atividade física e promoção da saúde, é correto afirmar que a figura precedente apresenta a relação entre

- A um indicador de atividade física e mortalidade.
- B um indicador da aptidão física e mortalidade.
- C um indicador de taxa metabólica basal e mortalidade.
- D índices da composição corporal e mortalidade.
- E idade e mortalidade.

### QUESTÃO 26

Assinale a opção correta, a respeito de cineantropometria, a ciência que estuda o corpo humano sob a ótica de medidas corporais.

- A A avaliação formativa é comumente efetuada antes do início de um programa de treinamento.
- B A dobra cutânea tricúspital é medida na face anterior do braço, paralelamente ao eixo longitudinal, no ponto médio da distância entre o acrômio e o olecrano.
- C A medida da circunferência de cintura, preditora do risco cardiovascular e metabólico, é mensurada no ponto médio entre a crista ilíaca e a cicatriz umbilical.
- D Os procedimentos padrão para as medidas das dobras cutâneas incluem realizar as medidas do lado direito do corpo e posicionar as hastas do adipômetro perpendicularmente em relação à dobra, aproximadamente 1 centímetro abaixo do local pinçado.
- E O padrão de distribuição androide da gordura corporal está associado a um menor risco à saúde quando comparado ao padrão ginoide.

**QUESTÃO 27**

Acerca de treinamento físico e desportivo, seus princípios e às adaptações por ele geradas, assinale a opção correta.

- A** O princípio da reversibilidade está relacionado ao fato de que as adaptações das funções metabólicas e fisiológicas dependem das características do treinamento, como intensidade, duração e modalidade de sobrecarga imposta.
- B** Durante o exercício físico aeróbio moderado realizado com mesma carga absoluta, a energia total derivada da oxidação dos carboidratos diminui, como efeito crônico do treinamento.
- C** Após um período de treinamento físico, observa-se uma maior taxa de lactato no sangue para a mesma intensidade absoluta de esforço.
- D** O princípio da sobrecarga diz respeito à perda das adaptações fisiológicas e de desempenho, chamada destreinamento, que ocorre quando uma pessoa encerra sua participação na atividade física regular.
- E** O princípio da sobrecarga está relacionado ao conceito de que os benefícios ótimos do treinamento ocorrem quando os programas de exercícios são baseados nas necessidades e objetivos individuais, bem como nas capacidades dos participantes.

**QUESTÃO 28**

Na posição anatômica, o corpo fica ereto, a face para frente, os braços ao longo do tronco com as palmas das mãos voltadas para frente. Nessa posição, é possível notar três planos imaginários e perpendiculares uns aos outros. O plano

- A** transverso, também denominado horizontal, divide o corpo em duas metades, esquerda e direita.
- B** frontal, também denominado coronal, divide o corpo em duas metades, superior e inferior.
- C** transverso, também denominado horizontal, divide o corpo em duas metades, ventral e dorsal.
- D** frontal, também denominado coronal, divide o corpo em duas metades, frontal e dorsal.
- E** sagital divide o corpo em duas metades, frontal e dorsal.

**QUESTÃO 29**

Em relação aos movimentos que o tronco é capaz de realizar, assinale a opção correta.

- A** A flexão, a extensão e a hiperextensão ocorrem no plano coronal.
- B** As rotações ocorrem no plano sagital.
- C** A flexão lateral ocorre no plano sagital.
- D** As rotações ocorrem no plano transverso ou horizontal.
- E** A flexão, a extensão e a hiperextensão ocorrem no plano transverso ou horizontal.

**QUESTÃO 30**

A respeito dos sistemas de alavancas comuns à área da biomecânica, assinale a opção correta.

- A** Quanto menor for o resultado da divisão do braço de força pelo braço de resistência, maior será a vantagem mecânica da alavanca.
- B** No corpo humano, o movimento de flexão da articulação do cotovelo constitui um exemplo de alavanca de terceira classe ou interpotente.
- C** Nas alavancas de primeira classe, também denominadas interfíxas, o ponto de aplicação da força fica situado entre o eixo e a resistência.
- D** As alavancas de terceira classe, também denominadas interpotentes, constituem o tipo mais eficiente de alavanca.
- E** Nas alavancas de segunda classe, também denominadas inter-resistentes, o ponto de aplicação da força fica situado entre o eixo e a resistência.

**QUESTÃO 31**

Embora os termos crescimento e desenvolvimento sejam indissociáveis, há tecnicamente importante distinção entre ambos. A esse respeito, assinale a opção correta.

- A** Desenvolvimento é o processo de se tornar maduro, com progressiva aquisição da forma adulta, ou seja, corresponde essencialmente ao progresso para o estado biológico maduro.
- B** Crescimento está relacionado ao processo de alteração das funções corporais com o passar do tempo.
- C** Desenvolvimento refere-se essencialmente às transformações progressivas de cunho quantitativo que ocorrem nas dimensões do corpo humano.
- D** Desenvolvimento corresponde ao processo de aquisição das complexas funções corporais com o avançar da idade.
- E** Crescimento corresponde às alterações fisiológicas que repercutem em um melhor desempenho físico associado ao avançar da idade.

**QUESTÃO 32**

Uma das formas de se monitorar a intensidade do exercício físico é a mensuração da frequência cardíaca. Se um indivíduo apresenta frequência cardíaca máxima de 170 bpm e frequência cardíaca de repouso de 70 bpm, então a sua zona de treinamento de 50% a 60%, calculada por meio da equação da frequência cardíaca de reserva, se situa entre

- A** 110 bpm e 140 bpm.
- B** 120 bpm e 130 bpm.
- C** 150 bpm e 160 bpm.
- D** 85 bpm e 102 bpm.
- E** 130 bpm e 140 bpm.

**QUESTÃO 33**

Assinale a opção que apresenta os equipamentos específicos utilizados para a avaliação da estatura, da massa corporal, dos perímetros corporais, dos diâmetros ósseos e das dobras cutâneas, respectivamente.

- A** balança, fita métrica, estadiômetro, paquímetro e adipômetro
- B** estadiômetro, balança, fita métrica, paquímetro e adipômetro
- C** estadiômetro, balança, fita métrica, adipômetro e paquímetro
- D** estadiômetro, paquímetro, balança, fita métrica e adipômetro
- E** fita métrica, balança, estadiômetro, paquímetro e paquímetro

**QUESTÃO 34**

A aptidão física relacionada à saúde congrega aspectos da condição física associados a indicadores da saúde e da qualidade de vida. Assinale a opção que apresenta apenas aptidões físicas relacionadas à saúde.

- A** força muscular, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal
- B** capacidade cardiorrespiratória, agilidade, flexibilidade e velocidade
- C** capacidade cardiorrespiratória, agilidade, potência muscular e composição corporal
- D** força muscular, potência muscular, agilidade e composição corporal
- E** capacidade cardiorrespiratória, resistência anaeróbia, flexibilidade e agilidade

**QUESTÃO 35**

O procedimento correto a ser adotado em relação a um indivíduo que esteja apresentando uma crise convulsiva é

- A** iniciar imediatamente manobras de reanimação cardiorrespiratória.
- B** providenciar água fria para molhar o rosto da vítima.
- C** proteger a cabeça da vítima e deitá-la de lado.
- D** realizar respiração boca a boca.
- E** iniciar o quanto antes massagem cardíaca.

**QUESTÃO 36**

À medida que a imagem da ginástica geral vai sendo projetada, podemos visualizá-la como uma prática corporal que promove uma composição entre elementos do núcleo primordial da ginástica e das diversas manifestações gímnicas que vêm sendo construídas ao longo desses dois últimos séculos e como uma atividade que traz consigo a possibilidade de redescobriremos o prazer, a inteireza e a técnica (arte da linguagem corporal).

Eliana Ayoub *Ginástica geral e educação física escolar* Campinas: Editora da Unicamp, 2003, p. 15

Tendo o texto precedente como referência inicial, assinale a opção correta, a respeito da ginástica.

- A** O movimento possibilita explorar e expressar a corporeidade, mas não a subjetividade do sujeito.
- B** A ginástica assume técnica de trabalho corporal com caráter individualizado, não sendo, por isso, adequada para a preparação para modalidades coletivas.
- C** A ginástica abrange um amplo repertório de atividades que têm por intuito aprimorar e enriquecer o vocabulário motor do educando.
- D** A influência escolar das práticas corporais no Brasil advém de métodos norte-americanos e canadenses, considerados mais apropriados devido ao seu caráter educacional.
- E** Constitui um dos fundamentos da ginástica o saltar, que é explicado como desprender-se da ação da gravidade, impulsionando o corpo em um movimento de vaivém.

**QUESTÃO 37**

Assinale a opção correta a respeito de características das abordagens de ensino.

- A** A abordagem de Daólio visa à neutralidade científica.
- B** Uma característica da abordagem cultural é a neutralidade dos conteúdos.
- C** A visão recreacionista focaliza o esporte de rendimento.
- D** A educação física esportivista vislumbra o espaço escolar como base de um sistema esportivo que objetiva transformar o país em uma grande potência esportiva.
- E** Conforme a concepção de ensino aberto, a variação dos esportes sistematizados diversifica as formas motoras, adaptando os movimentos dos alunos ao sistema de movimentos esportivos.

**QUESTÃO 38**

Acerca da fundamentação pedagógica da educação física, assinale a opção correta.

- A** A abordagem relacionada à habilidade motora utiliza adaptações nos movimentos, que mudam durante a vida, fortalecendo, assim, os conceitos humanistas da educação física.
- B** A abordagem crítico-emancipatória elimina o interesse no movimento específico do esporte para desenvolver a competência da autonomia, a competência social e a competência objetiva instrumental.
- C** A visão sistêmica considera que a diversidade de movimentos dificulta a formação da personalidade, do comportamento e do pensamento socialmente pertinentes.
- D** A proposta construtivista propõe a diversificação dos métodos diretivos para a construção do conhecimento, com ênfase no jogo e no resgate de brincadeiras.
- E** A perspectiva dos jogos cooperativos oportuniza prazer na comunicação para vivenciar situações novas e objetiva a construção de uma sociedade mais justa e solidária.

**QUESTÃO 39**

Assinale a opção correta em relação a aspectos didáticos da educação física.

- A** Quanto aos aspectos técnicos dos movimentos em aulas de educação física, a utilização de modelos externos no processo de aprendizagem é válida como ponto inicial para a busca de um modelo interno e individual.
- B** Se o foco principal do ensino da educação física está na formação autônoma do aluno, deve-se rejeitar a influência de experiências anteriores na construção do conhecimento.
- C** A prática educativa na educação física considera o ensino uma intervenção homogênea, que deve seguir um formato padrão, independentemente das diferenças cognitivas, afetivas e físicas dos alunos.
- D** Conforme a pedagogia da educação física centrada no entendimento do processo de construção da sociedade, os conteúdos, a partir de conceitos abstratos embasados pelas teorias, são o produto do processo ensino-aprendizagem.
- E** O ensino de regras e técnicas de novos desportos garante o entendimento das intenções e das relações sociais que estão inseridas nesses jogos.

**QUESTÃO 40**

Em relação aos aspectos históricos da educação física, assinale a opção correta.

- A** Na Europa, na primeira década do século XX, não se considerava o cuidado com o corpo uma necessidade do trabalhador, pois a força física e a energia física não eram consideradas mercadoria a ser oferecida no mercado de trabalho.
- B** No início da década de 60 do século passado, a educação física caracterizada como pedagógica, utilizava o método natural, com três etapas bem definidas: aquecimento, aula propriamente dita e volta à calma.
- C** No início do século XX, defendia-se a educação física com ênfase desportiva, orientada cientificamente para os benefícios do organismo, com finalidade fisiológica.
- D** Na década de 30 do século passado, a educação física foi incluída no texto constitucional brasileiro como prática educativa obrigatória, assumindo o papel de contribuir para a eugenia e a robustez dos estudantes.
- E** No Brasil, as aulas de educação física com finalidades higiênica e militarista eram carregadas de teoria, pois eram ministradas por médicos higienistas e por instrutores físicos militares.

**QUESTÃO 41**

Acerca da história do esporte, assinale a opção correta.

- A** O esporte como instrumento pedagógico foi introduzido nas escolas da Inglaterra com a intenção de gastar as energias acumuladas dos alunos.
- B** No Brasil, o esporte começou a ser difundido na década de 60 do século passado, como forma de planificação estratégica dos governos ditatoriais.
- C** O processo conhecido como esportivização da educação física escolar no Brasil sofreu adaptações para se subordinar aos métodos ginásticos vigentes.
- D** Os primeiros conceitos de esporte associam sua prática sistematizada ao trabalho para promover liderança e iniciativa.
- E** As definições de esporte sofreram poucas alterações ao longo do tempo.

**QUESTÃO 42**

Em relação ao planejamento e à organização de competições, assinale a opção correta.

- A** A competição com processo eliminatório simples tem como vantagem o fato de permitir que o campeão nem sempre seja aquele que apresenta melhor índice técnico.
- B** O sistema de rodízio simples assegura que todos os competidores se enfrentem duas vezes na mesma competição, na forma de turno e retorno.
- C** A divisão por sexo e faixa etária e as subdivisões por índices de desempenho tentam assegurar a equidade na busca pelo triunfo em competições.
- D** Normalmente as competições são disputadas de três formas: campeonatos e jogos — para eventos de longa duração — e torneio — para eventos de curta duração.
- E** No sistema de competição misto, se utilizam mais de dois subsistemas básicos nas suas fases de disputa.

**QUESTÃO 43**

Em relação ao pensamento pedagógico do esporte, assinale a opção correta.

- A** O esporte como forma educativa apresenta a oportunidade para os alunos criarem independência de modo a evitar a socialização das tristezas.
- B** O desenvolvimento nas aulas de educação física com o esporte é sistematizado na dimensão atitudinal, a qual inclui a pesquisa das principais regras de cada desporto.
- C** Na perspectiva do esporte como algo a ser aprendido, é importante a adaptação de regras para um melhor entendimento da manifestação cultural.
- D** Considerando-se o esporte como algo a ser assistido, uma forma de se trabalhar com a dimensão conceitual nas aulas de educação física consiste na identificação dos aspectos históricos dos desportos veiculados na mídia.
- E** A dimensão atitudinal do esporte como algo a ser modificado inclui entender que o esporte como um campo de ação fechado, determinado por fundamentos característicos.

**QUESTÃO 44**

O fator determinante para este grande interesse pelas modalidades esportivas coletivas é, justamente, o fato de ser disputado em grupos, o que reforça a necessidade humana de socialização.

Z Galvão, L. Rodrigues e E. Mota e Silva. **Esporte**. In: S. Darido e I. Rangel (Coord.) **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005 (com adaptações)

Considerando o fragmento de texto precedente, assinale a opção correta referente aos esportes coletivos.

- A** Para a classificação de um esporte como coletivo, é necessário que as equipes interajam de forma adversa e joguem ao mesmo tempo no mesmo espaço.
- B** A classificação em esporte coletivo estético está relacionada com o resultado da ação motora, o qual é um registro quantitativo de tempo, peso ou distância.
- C** Os jogos de invasão também podem ser classificados como jogos de cooperação-oposição: cooperação nas táticas defensivas e oposição nas táticas ofensivas.
- D** Como o voleibol é um esporte coletivo em que as equipes estão em quadras divididas, ele não promove a interação com o adversário.
- E** A anarquia tática acontece quando a compreensão de princípios operacionais de estratégias de ataque e de defesa é deficiente.

**QUESTÃO 45**

Em relação ao desenvolvimento na infância e na adolescência, assinale a opção correta.

- A** A adolescência é um fenômeno universal e biológico caracterizado por um período natural de transição entre a idade infantil e a idade adulta.
- B** Quando um aluno do ensino médio extrapola o uso convencional dos fundamentos do futebol e do vôlei no futevôlei, criando formas motoras de executar cortadas e bloqueios com os membros inferiores, fica evidenciada a vivência do estágio interno de meios culturais.
- C** Os efeitos de uma maturação precoce tendem a apresentar as mesmas consequências físicas e sociais nos adolescentes de ambos os sexos.
- D** O adolescente que, diante de uma tarefa escolar, leva em conta os dados reais presentes, prevê as situações e relaciona as diferentes causas, tornando o real subordinado ao possível, está na fase das operações concretas.
- E** O estreitamento da intimidade interpessoal nos adolescentes se desenvolve à mesma época para meninos e meninas, com ênfase nos componentes afetivos da amizade, mas os meninos tendem a destacar os aspectos de ação com mais intensidade.

**QUESTÃO 46**

No que se refere à psicologia da aprendizagem, assinale a opção correta.

- A** Para o positivismo lógico, os processos de aprendizagem são os mesmos para todas as tarefas e todas as pessoas; são, portanto universais.
- B** Conforme o construtivismo, o papel de mediador das interações aluno-conteúdo da aprendizagem é reservado com exclusividade ao professor.
- C** As aplicações educativas da psicologia genética caracterizam-se por sua pouca diversidade, concentrada na diversificação de contextos educativos.
- D** Piaget e Vygotsky relacionam desenvolvimento e aprendizagem, concordando que o desenvolvimento precede sempre a aprendizagem.
- E** Na perspectiva comportamental, a repetição age como mecanismo de associação para a aprendizagem, o que torna a informação compreensível para o indivíduo.

**QUESTÃO 47**

Considerando os aspectos teóricos e metodológicos do atletismo, assinale a opção correta.

- A** A prática do atletismo como esporte deve ser vivenciada apenas no ensino médio, dada a possibilidade de obtenção de um melhor rendimento nas atividades nesse período da vida escolar.
- B** Como desporto olímpico, o atletismo exige muito talento dos atletas, dada a sua complexidade, relacionada aos diversos movimentos do corpo humano.
- C** O atletismo é um esporte derivado, pois é desenvolvido por habilidades de outras modalidades desportivas.
- D** O atletismo envolve habilidades básicas, relacionadas a situações do cotidiano de sobrevivência, como a fuga e a procura por alimento.
- E** As modalidades do atletismo só começaram a ser praticadas de forma competitiva na primeira edição dos Jogos Olímpicos Modernos, em 1896.

**QUESTÃO 48**

No que concerne à pedagogia relacionada aos esportes, assinale a opção correta.

- A** Dado o se alto grau de complexidade e dada a existência de regras preestabelecidas, o esporte de rendimento deve ser introduzido no ensino médio.
- B** O esporte participação é aquele de caráter lúdico aplicado nas escolas nas séries iniciais do ensino fundamental.
- C** O esporte educacional e o esporte participação promovem a interação social entre os participantes.
- D** O esporte enquanto cópia de movimentos desportivos de maneira irrefletida gera frustração e insucesso para uma minoria dos alunos.
- E** O esporte educacional aplicado de forma tradicional busca o desenvolvimento de competências imprescindíveis na formação de cidadãos.

**QUESTÃO 49**

Assinale a opção correta em relação aos aspectos didáticos do esporte.

- A** Em uma concepção biológica-funcional, o esporte evidencia as reações do organismo em atividade de lazer e de competição.
- B** O esporte contribui para a formação da personalidade quando é vivenciado na perspectiva formativo-recreativa, com atividades coletivas de movimento.
- C** A concepção técnico-esportiva, embora busque a descoberta de talentos desportivos, não é orientada para os padrões do esporte de rendimento.
- D** Em uma concepção educacional, o esporte nas escolas assume o compromisso do rendimento físico e da perfeição do gesto técnico.
- E** Quando, no ensino dos esportes, os conteúdos teóricos dão lugar às situações de fantasias e desejos, enfatizam-se as atividades mecânicas e repetitivas.

**QUESTÃO 50**

Assinale a opção correta a respeito dos aspectos pedagógicos da educação física.

- A** As situações de resolução de problemas deixam de ser promotoras de aprendizagem porque, ao mobilizar os conhecimentos prévios, evitam o desafio na direção da eficiência e da satisfação.
- B** A posse e o uso crítico de conhecimentos da cultura corporal de movimento inviabilizam o sentimento de pertencer ao grupo porque são vivenciados enfatizando-se o individualismo.
- C** As práticas da cultura corporal competitivas são desfavoráveis para aprendizagem, pois restringem a vivência de formas motoras na tentativa de que sejam executadas de forma satisfatória.
- D** Nas vivências das expressões da cultura corporal de movimento, as experiências anteriores não constituem o início para superar dificuldades motoras apresentadas por resolução de problemas.
- E** Os jogos cooperativos estão vinculados à comunicação, à confiança e à elevação da autoestima, ao permitir que os participantes atuem juntos e evitem a competição exacerbada.