

-- CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS --**Questão 26**

Algumas frases clássicas da educação física mundial, enfatizadas em vários livros, atravessaram séculos e ainda continuam como lemas representativos da educação física ao longo de sua história. Considerando esse assunto, assinale a opção correta.

- A A expressão latina *citus, altius, fortius* (mais rápido, mais alto, mais forte), lema dos Jogos Olímpicos e Pan-americanos da Era Moderna, foi criada pelo Barão de Coubertain.
- B A frase “Não pretendemos formar acrobatas nem Hércules, mas desenvolver na criança o *quantum* de vigor físico ao equilíbrio da vida humana e preservação da pátria” foi o lema da educação europeia, americana e asiática durante o período da Revolução Industrial.
- C A expressão latina *Mens sana in corpore sano*, traduzida ao português como “Uma mente sã num corpo são”, foi escrita no contexto do que as pessoas deveriam desejar na vida e pedir em oração.
- D O lema “O importante não é vencer, mas competir. E com dignidade” foi introduzido nos Jogos Olímpicos de 1940, com o objetivo de fazer oposição à Segunda Guerra Mundial.

Questão 27

O crescimento físico e o desenvolvimento saudável da criança não são processos isolados nem dependentes apenas da genética, mas, também, de fatores ambientais presentes ao longo da sua vida. A respeito de alguns desses fatores, assinale a opção correta.

- A Atividade física adequada promove o desenvolvimento motor da criança, porque os músculos usados serão atrofiados, isto é, aumentarão em tamanho e eficiência na aprendizagem de habilidades.
- B A falta de atividade física pode alterar a sequência ordenada de desenvolvimento cefalocaudal e próximo-distal na infância.
- C A saúde nutricional das crianças advindas de famílias de baixa renda tem melhorado em razão de as lanchonetes de *fast-food* oferecerem alimentos em preço acessível.
- D Uma dieta saudável que inclua proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, água e sais minerais auxilia no crescimento da criança e sustenta suas necessidades nutricionais. É o caso, por exemplo, de quantidades adequadas de vitamina D, que evitam o raquitismo e fortalecem os ossos.

Questão 28

A respeito da avaliação que considera os conteúdos em aulas de educação física e dos conceitos de competências, habilidades, conhecimentos e atitudes a serem adquiridos pelos alunos, julgue os itens que se seguem.

- I A avaliação da dimensão conceitual se dá quando conteúdos levam à compreensão, por exemplo, do significado dos jogos olímpicos em seus aspectos sociais e históricos.
- II A avaliação da dimensão atitudinal se dá quando a participação dos alunos está presente no sentido de valorizar o diálogo, o debate, como, por exemplo, a inclusão de todos a despeito das diferenças individuais.
- III A avaliação da dimensão procedimental se dá quando se adicionam componentes de empenho, interesse e motivação dos alunos.

Assinale a opção correta.

- A Nenhum item está certo.
- B Apenas o item III está certo.
- C Apenas os itens I e II estão certos.
- D Todos os itens estão certos.

Questão 29

Quanto às múltiplas tendências atuais no cenário da educação física brasileira, assinale a opção correta.

- A O modelo da pedagogia dos esportes coletivos e individuais ficou enfraquecido, porque há, hoje, a valorização de outras manifestações da cultura corporal, como o jogo, as lutas, a ginástica e a dança.
- B Um dos pilares da estrutura conceitual da educação física desenvolvimentista é a dimensão de fases e estágios do desenvolvimento motor.
- C A educação física se assenta no modelo de qualidade de vida e promoção da saúde, de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN).
- D O modelo tradicional higienista, determinante hoje na educação física escolar, postula que, para a educação integral ocorrer, é necessária a interface entre os domínios motor, afetivo, psicológico, cognitivo e social.

Questão 30

Quanto à iniciação esportiva do handebol e ao uso dos métodos global e parcial no processo ensino-aprendizagem dos conteúdos específicos desse esporte, julgue os seguintes itens.

- I O método parcial deve ser enfatizado no início do processo, uma vez que inclui os fundamentos técnicos do jogo, as táticas individuais e coletivas.
- II O método parcial deve ser usado entre as fases de direção e especialização, quando os exercícios sugeridos no método parcial podem ser bons exemplos de aperfeiçoamento da técnica específica do handebol.
- III O método global deve ser enfatizado no início do processo, porque desenvolve a criatividade e a motivação por causa do jogo.

Assinale a opção correta.

- A Apenas os itens I e II estão certos.
- B Apenas os itens I e III estão certos.
- C Apenas os itens II e III estão certos.
- D Todos os itens estão certos.

Questão 31

Os programas de qualidade de vida e promoção da saúde consideram, em seus planos, regras ou princípios de aptidão física que devem ser obedecidos. Assim, as bases da sobrecarga crescente, da continuidade *versus* reversibilidade e da individualidade biológica passam a ser condições importantes para as pessoas terem experiências eficientes, saudáveis e aprazíveis. Nesse contexto, quanto ao princípio da sobrecarga crescente nesses programas, assinale a opção correta.

- A Exercícios de força são aqueles que devem ter carga aumentada no início do programa, diferentemente de outras capacidades físicas.
- B O volume, também chamado de intensidade gradativa e crescente, deve ser enfatizado após as primeiras semanas do programa.
- C A frequência dos exercícios deve ser aumentada de uma para duas vezes por semana, e assim por diante, independentemente da especificidade do programa.
- D Os fatores que devem ser considerados no princípio da sobrecarga crescente são frequência, volume e intensidade.

Questão 32

Os conceitos de corpo, alma e mente, ao longo da história, tiveram interpretações e funções bem diferenciadas, principalmente em dois períodos marcantes da humanidade. Considerando esse tema, assinale a opção correta.

- A Na Grécia Antiga, Platão defendia o desenvolvimento harmonioso tanto da alma quanto do corpo, mas enfatizando a supremacia do corpo em detrimento da alma.
- B Na Idade Média, a Igreja Católica conferiu tanto à alma quanto ao corpo um harmonioso e positivo grau de importância.
- C Na Grécia da época de Platão, alma significava inteligência, enquanto, no mundo medieval, ela era voltada para as dimensões espirituais.
- D Tanto na antiguidade grega quanto no período medieval, corpo e alma eram considerados indivisíveis; apenas a mente, ou seja, a inteligência, era separada.

Questão 33

Entre os princípios e as diretrizes do Código de Ética do Profissional de Educação Física, inclui-se

- A o respeito ao ambiente de trabalho.
- B a ausência de discriminação ou preconceito de qualquer natureza.
- C o cumprimento dos preceitos éticos e legais da profissão.
- D o comprometimento exclusivo com o desenvolvimento físico do indivíduo.

Questão 34

Considerando-se que um programa de musculação deve ser elaborado de forma a contemplar uma série de indicações para que seus benefícios sejam atingidos, assinale a opção correta.

- A O volume é definido por quantidade de exercícios, repetições e intervalos entre execuções de grupos de exercícios.
- B Na sessão de treinamento, os pequenos grupos musculares devem ser treinados antes dos grandes.
- C Utiliza-se a série alternada por segmento, durante a fase básica do período preparatório, a fim de se evitar a fadiga muscular precoce.
- D A intensidade é definida pela quilagem, pela velocidade de execução e duração do trabalho e pelas passagens de séries.

Questão 35

Com relação às capacidades físicas e às atividades empregadas para mensurá-las nos testes físicos, assinale a opção correta.

- A Os testes de repetições máximas (flexão de braços, abdominal e agachamento) medem a força máxima.
- B O teste de corrida de 12 minutos mede a resistência anaeróbica.
- C O teste de contração isotônica concêntrica a 90 graus da amplitude de movimento mede a força máxima.
- D O teste de corrida de 50 metros mede a agilidade.

Questão 36

No atletismo, 100 metros é a modalidade olímpica de corrida de velocidade mais curta das distâncias disputadas em eventos ao ar livre. Dura por volta de 10 segundos no masculino, e de 11 segundos no feminino. O recorde mundial masculino pertence a Usain Bolt, atleta da Jamaica, com a marca de 9s58, e o recorde mundial feminino, de 10s49, é da norte-americana Florence Griffith Joyner. Considerando-se essas informações, as fibras musculares presentes em grande quantidade nos músculos de atletas velocistas que competem na mesma modalidade mencionada são do tipo

- A II B, com baixa concentração de enzimas oxidativas.
- B I, com alta concentração de enzimas oxidativas.
- C I, com alta concentração de enzimas glicolíticas.
- D II A, com baixa concentração de enzimas glicolíticas.

Questão 37

Com fundamento nos princípios científicos do treinamento esportivo, que são a pedra angular da preparação física, pois possibilitam ao profissional de educação física criar métodos e técnicas com base nos processos existentes,

- A a sobrecarga deve ser inicialmente aplicada sobre a intensidade e, após a assimilação da carga, sobrecarrega-se o volume.
- B o volume e a intensidade são dependentes, ou seja, se ocorrer aumento na intensidade, o volume também deverá ser aumentado, e vice-versa.
- C a utilização de intensidade fraca ou média é suficiente para promover efeito de treinamento, já que estímulos fortes e muito fortes podem provocar a exaustão.
- D a aplicação de nova carga de trabalho deve ocorrer durante o período de recuperação ampliada, antes que o organismo, ao se recuperar totalmente, retorne ao nível de homeostase inicial.

Questão 38

A respeito das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (2020), segundo as quais, no tratamento da hipertensão arterial, benefícios adicionais podem ser obtidos com exercícios físicos estruturados, ao se realizar o treinamento aeróbico complementado pelo resistido, assinale a opção correta.

- A Os treinamentos aeróbico e resistido devem ser realizados com intensidade alta, que corresponde, respectivamente, a 50% e 70% da frequência cardíaca máxima, e a 60% e 85% de uma RM.
- B A sessão de treinamento deve ser evitada se a pressão arterial ultrapassar 140/90 mm Hg, em razão de risco de aumento do pico de pressão durante a prática de qualquer exercício físico.
- C O treinamento resistido deve ser realizado com baixo volume, de 4 a 6 repetições para os grandes grupos musculares, priorizando-se a execução bilateral.
- D O treinamento resistido deve ser realizado com alto volume, de 10 a 15 repetições até fadiga moderada, e com baixa intensidade, aproximadamente 60% de uma RM (repetição máxima).

Questão 39

Durante sessão de treinamento de musculação, um praticante, que referiu ter diabetes do tipo 1 e ser usuário de insulina, apresentou sudorese, tremores e cefaleia. Nessa situação hipotética, o profissional de educação física deve

- A administrar 20 mL de glicose a 50%, por via endovenosa.
- B acionar o serviço médico de urgência e aguardá-lo, sem realizar qualquer intervenção.
- C administrar suco de laranja com açúcar, refrigerantes com açúcar, mel, geleia, doces, balas ou cubos de açúcar.
- D administrar a dose de insulina que o indivíduo utiliza diariamente.

Questão 40

A tabela a seguir mostra o resultado de um estudo clínico hipotético com a participação de 1.500 pacientes, dos quais 560 eram pessoas expostas à determinada doença, mas que não a desenvolveram.

		desenvolveram a doença		total
		sim	não	
expostas	sim	240	560	800
	não	140	560	700
	total	380	1.120	1.500

Considerando-se os dados da tabela, infere-se que a estatística denominada *risco relativo* (*relative risk*) é igual a

- A** 1.
- B** 12/7.
- C** 24/19.
- D** 3/2.

Espaço livre