



MUNICÍPIO DE VITÓRIA

SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO (SEMAD)

Concurso Público
Nível Superior



Cargo 40: TÉCNICO ESPORTIVO

Caderno PAPA

30 HORAS
TARDE

LEIA COM ATENÇÃO AS INSTRUÇÕES ABAIXO.

- 1 Confira atentamente se o tipo de caderno — Caderno PAPA — coincide com o que está registrado em sua folha de respostas. Em seguida, verifique se ele contém CENTO E VINTE itens, correspondentes às provas objetivas, corretamente ordenados de 1 a 120.
- 2 Caso o caderno esteja incompleto ou tenha qualquer defeito, solicite ao fiscal de sala mais próximo que tome as providências cabíveis.
- 3 Não utilize lápis, lapiseira (grafite), borracha e(ou) qualquer material de consulta que não seja fornecido pelo CESPE/UnB.
- 4 Não se comunique com outros candidatos nem se levante sem autorização do chefe de sala.
- 5 Recomenda-se não marcar ao acaso: cada item cuja resposta diverja do gabarito oficial definitivo receberá pontuação negativa, conforme consta em edital.
- 6 A duração das provas é de **quatro horas**, já incluído o tempo destinado à identificação — que será feita no decorrer das provas — e ao preenchimento da folha de respostas.
- 7 Você deverá permanecer obrigatoriamente em sala por, no mínimo, **uma hora** após o início das provas e poderá levar este caderno de provas somente no decurso dos últimos **quinze minutos** anteriores ao horário determinado para o término das provas.
- 8 Ao terminar as provas, chame o fiscal de sala mais próximo, devolva-lhe a sua folha de respostas e deixe o local de provas.
- 9 A desobediência a qualquer uma das determinações constantes do presente caderno ou da folha de respostas poderá implicar a anulação das suas provas.

AGENDA (datas prováveis)

- I 15/1/2008, após as 19 h (horário de Brasília) – Gabaritos oficiais preliminares das provas objetivas: Internet — www.cespe.unb.br/concursos/pmvs2007.
- II 16 e 17/1/2008 – Recursos (provas objetivas): exclusivamente no Sistema Eletrônico de Interposição de Recursos. Internet, mediante instruções e formulários que estarão disponíveis nesse sistema.
- III 17/2/2008 – Resultado final das provas objetivas e convocações para a entrega da documentação para a avaliação de títulos e para a perícia médica de pessoas com deficiência: Imprensa Oficial do Município e Internet.

OBSERVAÇÕES

- Não serão objeto de conhecimento recursos em desacordo com o item 13 do Edital n.º 9 – PMV/NS, de 26/10/2007.
- informações adicionais: telefone 0(XX)61 3448-0100; Internet — www.cespe.unb.br/concursos/pmvs2007
- É permitida a reprodução deste material apenas para fins didáticos, desde que citada a fonte.

- De acordo com o comando a que cada um dos itens de **1 a 120** se refira, marque, na **folha de respostas**, para cada item: o campo designado com o código **C**, caso julgue o item **CERTO**; ou o campo designado com o código **E**, caso julgue o item **ERRADO**. A ausência de marcação ou a marcação de ambos os campos não serão apenadas, ou seja, não receberão pontuação negativa. Para as devidas marcações, use a **folha de respostas**, único documento válido para a correção das suas provas.
- Nos itens que avaliam **Noções de Informática**, a menos que seja explicitamente informado o contrário, considere que todos os programas mencionados estão em configuração-padrão, em português, que o *mouse* está configurado para pessoas destros e que expressões como clicar, clique simples e clique duplo referem-se a cliques com o botão esquerdo do *mouse*. Considere também que não há restrições de proteção, de funcionamento e de uso em relação aos programas, arquivos, diretórios e equipamentos mencionados.

CONHECIMENTOS BÁSICOS

1 A Organização das Nações Unidas calcula ser de
1 bilhão o número de pessoas que já sofrem com a escassez
de água potável no planeta. Soma-se a isso o fato de que a
4 demanda crescente impulsionada pelo aumento populacional,
a poluição e a contaminação das fontes hídricas aceleram o
processo de redução da água, cujo principal fator é a
7 devastação ambiental — que inclui a derrubada de florestas,
matas ciliares e outros biomas essenciais à sobrevivência e
à permanência de rios e outras fontes hídricas. A água, sem
10 a qual não existe vida, tende a tornar-se um bem cada vez
mais escasso, e não são poucos os especialistas que já
antevêm, em um futuro não muito distante, a ocorrência de
13 conflitos armados entre povos e nações na disputa por essas
fontes. O Brasil dispõe de 12% das reservas de água doce da
Terra, mas infelizmente não as administra com competência
16 para fazer jus a tamanha generosidade da natureza.

Diário Catarinense, 22/11/2007 (com adaptações).

Em relação às idéias e às estruturas do texto acima, julgue os itens que se seguem.

- 1 A forma verbal “aceleram” (ℓ.5) está no plural para concordar com o sujeito composto.
- 2 A substituição de “cujo” (ℓ.6) por **em qual o** mantém a correção gramatical do período.
- 3 Em “à sobrevivência e à permanência” (ℓ.8-9), o sinal indicativo de crase justifica-se pela regência de “essenciais” (ℓ.8), que exige preposição, e pela presença de artigo definido feminino.
- 4 Em “tornar-se” (ℓ.10), o “-se” indica sujeito indeterminado.
- 5 O segmento que compõe o último período do texto está adequado para correspondências oficiais.

1 A população do Brasil cresceu nada menos que
14 milhões de 2000 a 2007, segundo o IBGE, chegando a
183,9 milhões de pessoas, o que nos inclui entre as dez
4 nações mais populosas do planeta e nos aproxima das cinco
nações da lista com mais de 200 milhões de habitantes.
Somente o crescimento dos últimos sete anos já supera a
7 população de muitos países desenvolvidos, como Holanda,
Bélgica, Áustria ou Dinamarca. É mais do que toda a
população de Portugal.

10 A extensão territorial do Brasil faz com que o país
tenha uma baixa densidade populacional. No entanto, como
somos hoje um país urbano, algumas cidades já se
transformaram em aglomerações com dimensões similares às
13 de megalópoles da Ásia ou da Europa.

Desse modo, o Brasil enfrenta hoje problemas
16 característicos de países com elevada concentração urbana:
periferias inchadas, falta de infra-estrutura e enorme
dificuldade para a administração pública se fazer presente em
19 todas as áreas sob sua responsabilidade.

Editorial. O Globo, 21/11/2007 (com adaptações).

A respeito das idéias e de aspectos gramaticais do texto acima, julgue os itens de **6 a 10**.

- 6 Depreende-se do texto que a população de Portugal é inferior a 14 milhões de pessoas.
- 7 O emprego de “nos” (ℓ.3) inclui no texto o autor e os leitores brasileiros.
- 8 A eliminação de “do” (ℓ.8) prejudica a correção gramatical do período.
- 9 O termo “No entanto” (ℓ.11) pode, sem prejuízo para a correção e para as informações originais do período, ser substituído por qualquer um dos seguintes: Porém, Entretanto, Contanto que.
- 10 O emprego de vírgula após “inchadas” (ℓ.17) justifica-se por isolar expressão apositiva.

1 O Brasil rural está vencendo seus desafios com
mais rapidez. A universalização da educação e o acesso
progressivo a comodidades do mundo moderno, como
4 energia elétrica e telecomunicações, além da importância
crescente do agronegócio na economia, tendem a reduzir
fluxos migratórios para as cidades e ainda a diminuir as
7 diferenças entre os indicadores do campo e dos centros
urbanos (as taxas de fecundidade, por exemplo, já se
aproximam).

10 Mas o Brasil metropolitano continua sem rumo
definido. Intervenções pontuais tentam atacar os problemas,
mas é evidente a falta de articulação entre os municípios que
13 compõem as regiões metropolitanas, até porque parte
significativa das soluções foge à alçada das prefeituras.
Os governos estaduais não têm capacidade financeira para
16 exercer esse papel de articulador, e é dos cofres federais que
as iniciativas dependem quase que inteiramente.

Idem, *ibidem*.

Em relação ao texto acima, julgue os itens a seguir.

- 11 A substituição de “está vencendo” (ℓ.1) por **vence** mantém a correção gramatical do período.
- 12 Em “ainda a diminuir” (ℓ.6), a presença da preposição é exigida pela regência de “tendem” (ℓ.5).
- 13 Infere-se das informações do texto que, no Brasil, a migração do campo para a cidade tende a diminuir.
- 14 Na linha 13, a forma verbal “compõem” está no plural porque concorda com “regiões metropolitanas”.
- 15 Na linha 14, o sinal indicativo de crase em “à alçada” justifica-se pela regência de “soluções”, que exige preposição, e pela presença de artigo feminino.

1 Basta ter eleições para um país ser considerado democrático? Não, dizem os cientistas políticos que comparam regimes pela história afora. Adam Przeworski
4 argumenta que só é democrática a eleição em que há contestação porque há mais de um partido competindo pelo poder. E, claro, alternância de partidos no poder.

7 Outro modo de comparar países é a maturidade de seu regime político. A idéia é que um país acumula experiências de resolução democrática de conflitos
10 pelos anos ininterruptos de democracia. Isso quer dizer respeito às regras estabelecidas no jogo democrático, sem mudanças de última hora para servir aos interesses
13 dos poderosos.

A idade da Constituição torna-se importante porque revela o respeito que os competidores têm pelas
16 regras do jogo ali estabelecidas. O país que muda as regras ao sabor dos interesses eventuais e momentâneos, de quem pode manipular o Poder Legislativo com o seu
19 poder, não pode ser considerado um país de democracia consolidada.

Alba Zaluar. *Folha de S.Paulo*, 19/11/2007 (com adaptações).

A propósito das idéias e de aspectos gramaticais do texto acima, julgue os próximos itens.

16 Pelas informações do texto, só é considerado democrático o país que tem mais de um partido que se alternam no poder por meio de eleições e que mantém a Constituição por muito tempo sem mudança de regras de última hora.


17 O segmento “que comparam regimes pela história afora” (ℓ.2-3) tem natureza restritiva em relação aos termos antecedentes.

18 Subentende-se, após “claro,” (ℓ.6) a estrutura “só é democrática a eleição em que há”.

19 Haveria prejuízo para a correção gramatical do período com o emprego de sinal de dois-pontos logo após “dizer” (ℓ.10).

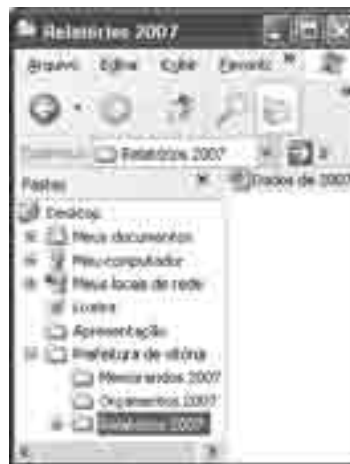
20 A substituição de “ao sabor dos” (ℓ.17) por **conforme** prejudica a correção gramatical do período e altera as informações originais.

Com relação ao Word 2003 e ao Excel 2003, julgue os itens que se seguem.



21 A ferramenta correspondente ao botão  permite fazer correções gramaticais e de grafia das palavras.

22 O *menu* Inserir permite alterar o tipo de fonte.

23 Uma planilha do Excel 2003 pode ser colada com vínculo em um documento do Word 2003; dessa forma, qualquer alteração feita na referida planilha será atualizada no arquivo do Word.



A figura acima mostra uma janela do Windows Explorer, executado em um computador cujo sistema operacional é o Windows XP. Com relação a essa figura e à segurança da informação, julgue os itens subsequentes.

24 O procedimento de clicar o ícone  'Dados do 2007' e arrastar para a pasta associada ao ícone  'Orçamentos 2007' fará que o arquivo de nome Dados de 2007 permaneça na pasta Relatórios 2007 e uma cópia seja enviada para a pasta Orçamentos 2007.

25 Ao se clicar a ferramenta , o arquivo de nome Dados de 2007 será movido para a pasta Orçamento 2007.

26 O Windows XP possui uma ferramenta que auxilia o usuário na realização de *backup* dos arquivos.

27 O *firewall* é um antivírus que permite detectar e eliminar diversos tipos de vírus.


Ano	Total de Escolas	Número de Escolas construídas
2004	1300	10
2005	1400	15
2006	1500	18
2007	1600	20

Considerando a figura acima, que mostra uma janela do Outlook Express 6 (OE6) com uma mensagem contendo uma planilha copiada do Excel, julgue os próximos itens.


28 O *e-mail* será encaminhado para Paulo com cópia para Ana.

29 Uma desvantagem do OE6 é que, quando o usuário termina de editar a mensagem, deve imediatamente encaminhá-la, caso contrário ela será descartada.

30 Considerando que a planilha foi criada no Excel a partir da célula A1, é correto afirmar que o número de escolas construídas no ano de 2005 é igual ao resultado da execução da fórmula =B4-B3.

31 Para se centralizar o título da planilha, é suficiente selecioná-lo e clicar o botão .

Julgue os itens subsequentes, acerca do Internet Explorer 6 (IE6) e de conceitos de Internet.

- 32 Um cuidado que os usuários devem ter em relação ao acesso à Internet é fazer *download* apenas de arquivos confiáveis para evitar a contaminação por vírus.
- 33 O IE6 possui uma ferramenta de antivírus que detecta sítios não confiáveis.
- 34 Ao se digitar www.mec.gov.br na barra de endereço do IE6 e pressionar a tecla , terá início o *upload* de todos os arquivos, imagens e textos da página do MEC.
- 35 No endereço <http://www.mec.gov.br>, os caracteres “http” indicam a existência de um servidor de arquivos ftp.

Julgue os itens que se seguem, a respeito do projeto de transposição do rio São Francisco, um dos principais empreendimentos incluídos no Plano de Ação de Aceleração do Crescimento (PAC), do governo federal, e de suas implicações para a sociedade e a política nacionais.

- 36 Apesar de o referido projeto ser de interesse de alguns estados do Nordeste do Brasil, em outros estados da mesma região houve manifestações de preocupação com o enfraquecimento do caudal do mencionado rio, econômica e socialmente importante para suas populações.
- 37 A inclusão do projeto de transposição do rio São Francisco no PAC vem sendo apontada pelo governo federal como uma forma de articular, política e economicamente, ações que necessitam ser realizadas.
- 38 A decisão de suspender o projeto de transposição do rio São Francisco, tomada pelo tribunal regional federal, é inédita, uma vez que questões ambientais não foram debatidas antes do início dos trabalhos de transposição desse rio.
- 39 Conflitos de competência legal entre conselhos federais e instâncias locais e regionais da área ambiental exemplificam a tensão latente no campo do direito ambiental no Brasil.
- 40 Apesar das tensões que envolvem o processo legal acerca do assunto, a opinião pública nacional é amplamente favorável ao projeto citado, entendido como estratégico não apenas para o Nordeste do país, mas também para o Sul e o Sudeste.

A propósito do crescimento econômico do Brasil, conforme os resultados dos últimos relatórios divulgados por grupos de estudo e consultorias de todo o país, julgue os itens a seguir.

- 41 O Brasil, depois de crescimento modesto em anos anteriores, retomou, gradualmente, em 2007, índices de crescimento econômico mais alentados, apresentando cerca de 5% de aumento no PIB.
- 42 O crescimento da agropecuária e da indústria, associado à expansão do crédito e do consumo de bens de massa, é um aspecto da retomada do crescimento brasileiro em 2007.
- 43 De acordo com os dados de crescimento econômico divulgados por estudos realizados pela iniciativa privada e por órgãos públicos, o Brasil voltou a liderar o crescimento da América Latina.
- 44 Crescimento econômico com a presença de elementos inflacionários é característica do modelo de desenvolvimento em curso no país.
- 45 Mesmo com previsão de expressiva taxa de crescimento do PIB para o final do ano de 2007, o crescimento econômico do Brasil segue aquém daquele obtido por grandes economias emergentes como a Índia e a China.
- 46 O crescimento econômico brasileiro continua concentrado no Sudeste e Sul do país, sem alteração relativa à presença do Centro-Oeste ou do Nordeste do país na produção nacional.

Acerca da situação da segurança em países da América Latina, julgue os próximos itens.

- 47 O tema central da campanha de eleição presidencial na Argentina, ocorrida no segundo semestre de 2007, foi segurança.
- 48 No Brasil, o êxito de bilheteria do filme **Tropa de Elite** evidenciou que a situação da segurança causa grande apreensão na população brasileira.
- 49 As grandes capitais de países da América Latina apresentam situação relativamente semelhante no que se refere à insuficiência da segurança pública, mesmo com os esforços recentes de Bogotá nessa área.
- 50 Em matéria de segurança pública, o Chile é exceção ao quadro apresentado pela América Latina.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

O fato de a mulher, em condições normais, geralmente apresentar condicionamento aeróbio inferior ao do homem deve-se a razões constitucionais e funcionais. Nesse sentido, julgue os itens a seguir, relativos à comparação anatomofisiológica entre homens e mulheres.

- 51 As mulheres possuem o coração menor.
- 52 O homem apresenta volume e capacidade pulmonares menores.
- 53 A taxa de hemoglobina é maior nos homens.
- 54 A disponibilidade de oxigênio para os tecidos é maior nas mulheres.
- 55 As mulheres apresentam valores de pressão arterial sistólica e diastólica maiores, devido aos seus menores diâmetros torácicos antero-posterior e transversal.

Atualmente, os astronautas exploram sistematicamente o ambiente sem peso, os cientistas desenvolvem procedimentos cirúrgicos capazes de prolongar e aprimorar a qualidade de vida e os geneticistas moleculares elucidam os segredos básicos da função subcelular. No entanto, não existe uma resposta clara para uma questão aparentemente simples: Por que tantas pessoas ficam excessivamente gordas?

Tendo tema abordado no texto acima como referência inicial, julgue os itens que se seguem.

- 56 É muito pouco provável que uma criança obesa, filha de pais obesos, se torne um adulto obeso.
- 57 Hiperlipidemia, hipertensão, moléstias cardiovasculares, diabetes, sedentarismo e alto índice de mortalidade estão relacionados com a obesidade.
- 58 Os indivíduos com obesidade hipertrófica (dimensão dos adipócitos) podem se beneficiar mais com os efeitos de um programa de condicionamento físico comparado a indivíduos com obesidade hiperplásica (número de adipócitos).
- 59 A obesidade, como também a anorexia e a bulimia, deriva de um desequilíbrio orgânico entre os fatores que acumulam e os que gastam energia.
- 60 Os obesos têm facilidade em aceitar qualquer nível de exercício e as atividades anaeróbias são as mais recomendadas e benéficas nesse caso.
- 61 O momento em que se instala a obesidade hipertrófica na criança é facilmente definido.
- 62 O exercício seletivo de áreas corporais específicas (exercício localizado) se revelou mais efetivo para a perda de gordura localizada que a atividade física de natureza mais geral.

O número de pessoas idosas tem crescido rapidamente. A prevenção das doenças, a assistência de saúde e o tratamento mais efetivo de certas doenças relacionadas à idade ajudam as pessoas a viverem mais tempo. Considerando que cada vez mais há necessidade de se contemplar esse segmento (a terceira idade) com adequados programas de atividade física, julgue os itens seguintes.

- 63 Excluída toda e qualquer condição patológica, as capacidades fisiológicas e as relacionadas ao desempenho físico de uma pessoa começam a declinar a partir dos 50 anos de idade.
- 64 Uma redução de cerca de 40% a 50% na massa muscular (atrofia das fibras musculares e perda de unidades motoras) constitui a causa primária da diminuição da força e da potência entre homens e mulheres sadios e fisicamente ativos.
- 65 O consumo máximo de oxigênio do idoso não aumenta com a melhoria do seu condicionamento físico.
- 66 O aumento da massa corporal isenta de gordura observada com o envelhecimento é menor nos idosos ativos.
- 67 Devido à menor queda dos componentes da aptidão física nos idosos ativos, é correto supor que atividade física habitual confere alguma proteção contra os efeitos do envelhecimento, proporcionando, dessa forma, maior qualidade de vida.
- 68 A osteoporose se manifesta por redução da densidade dos ossos, que ficam mais frágeis e quebradiços; por isso o exercício é contra-indicado tanto na prevenção quanto no combate, em qualquer estágio, dessa doença.
- 69 No idoso, a potência, o rendimento mecânico, as respostas dos sistemas respiratório, circulatório e metabólico podem melhorar com o treinamento sistematizado.

Os seres humanos conseguem tolerar uma queda de temperatura corporal profunda de 10 °C, porém, um aumento de apenas 5 °C. Nos últimos anos, muitos atletas morreram de estresse térmico (calor) durante treinamento ou competição. Lamentavelmente, a lesão induzida pelo calor ocorre comumente em uma variedade de eventos atléticos de duração mais prolongada. Considerando que uma boa compreensão da termorregulação poderá prevenir essas tragédias e que a maior parte dessa responsabilidade cabe às pessoas que organizam e orientam os eventos atléticos e os programas de atividade física, julgue os itens subseqüentes.

- 70 O excesso de gordura corporal constitui uma vantagem ao exercitar-se em um clima quente, pois proporcionará maior queima de gordura corporal para a produção de energia.
- 71 A utilização de roupas de borracha ou com plásticos aumenta a umidade relativa próximo à pele, promovendo a produção de suor. Essa prática é recomendada porque o suor esfria e também contribui para a hidratação da pele.

- 72** O exercício intenso em um ambiente quente e úmido não representa desafio para os praticantes, pois o suor contribui para o esfriamento condutivo.
- 73** São características da exaustão induzida pelo calor: pulso fraco e rápido, pressão arterial baixa na posição ereta, cefaléia, vertigem e fraqueza geral.
- 74** O volume plasmático não se altera quando exercícios prolongados e de alta intensidade são realizados.
- 75** A elevação moderada da temperatura corporal central representa um ajuste favorável que aprimora as funções fisiológicas e metabólicas.

Os fatores que afetam a resposta ao treinamento aeróbio dependem da intensidade, duração e frequência da atividade prescrita. Tendo em vista esses princípios, julgue os próximos itens.

- 76** Os programas de atividade física devem acompanhar a evolução do desempenho de forma coletiva e não de forma individualizada.
- 77** A intensidade da atividade física proposta não precisa ser monitorada quando a duração dessa atividade for superior a 30 minutos.
- 78** A duração e a intensidade interagem em seus efeitos sobre a resposta ao treinamento. Em geral, as sessões de exercício de 30 minutos são efetivas e o prolongamento na duração compensa as reduções na intensidade do exercício.
- 79** Para induzir efetivamente alterações no condicionamento aeróbio, a abordagem mais prática relaciona a intensidade do exercício ao percentual da frequência cardíaca máxima de 60% a 90%.
- 80** A magnitude da resposta ao treinamento independe do nível inicial de condicionamento.

As diferenças biológicas e estruturais entre os sexos provocam desempenhos diferenciados nos esportes. Com relação a essas diferenças, julgue os itens a seguir.

- 81** Quanto à gordura corporal, as mulheres possuem aproximadamente 11% mais gordura e 8% menos massa muscular em comparação com os homens. No entanto, podem-se encontrar maratonistas mulheres com 5% de gordura.
- 82** Os homens têm mais força nos membros superiores; por essa razão, obtêm resultados melhores no arremesso do peso, boxe, judô e tênis.

- 83** As mulheres, por terem mais gordura corporal e flexibilidade, exibem um maior poder de flutuação que o homem, além de perderem menos calor corporal na água fria.
- 84** As mulheres, por possuírem menor diâmetro torácico e maior diâmetro dos quadris comparativamente aos homens, levam vantagem nas provas de corrida de 100 m rasos e salto em distância.
- 85** O centro de gravidade mais baixo nas mulheres que nos homens constitui uma vantagem nas provas de natação, pois exige dessas atletas um esforço físico menor.
- 86** Nas provas de lançamento de disco, os homens, independentemente de fatores biológicos, lançam o disco a distâncias maiores que as mulheres.

De acordo com as últimas recomendações feitas pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva acerca da quantidade mínima e da qualidade recomendada de exercício para desenvolver e manter a aptidão cardiorrespiratória e muscular, julgue os itens a seguir, com relação aos procedimentos propostos para um programa diversificado, visando melhoria dos componentes da aptidão física para aprimoramento da qualidade de vida.

- 87** Quanto à saúde, exercícios de intensidade moderada (jardinagem ou caminhada) realizados regularmente (3 a 4 vezes por semana), por cerca de 30 minutos, são capazes de reduzir e(ou) prevenir riscos diversos tais como ataques cardíacos, sedentarismo e hiperlipidemia entre outros.
- 88** As referidas recomendações ainda não reconhecem a utilidade de exercícios de resistência (musculação) para a melhoria da massa isenta de gordura e das massas muscular e óssea.
- 89** Atualmente, adota-se o efeito aditivo do exercício, isto é, os benefícios relacionados à saúde derivados de três sessões diárias de 10 minutos de exercício moderado, que correspondem a uma sessão contínua de 30 minutos.
- 90** A recomendação de exercícios resistidos baseia-se, independentemente de idade, sexo e raça, em trabalhar pequenos grupos musculares com série única de 3 a 4 exercícios diferentes, 2 vezes por semana, com cargas que permitam completar 10 repetições.
- 91** As diretrizes para um programa de atividade física bem elaborado incluem exercícios aeróbios combinados com exercícios resistidos e de flexibilidade para se obter um aumento significativo na força muscular, potência aeróbia e redução da gordura corporal com aumento da taxa metabólica de repouso.

Após a avaliação antropométrica e a bateria de testes de aptidão física realizada por um técnico esportivo, foram registrados os dados de 3 garotos com idade variando entre 16 e 17 anos, cujos resultados estão mostrados na tabela a seguir.

garoto	MC (kg)	E (cm)	IV (cm)	12 min (m)	40 s (m)	%G	IMC (kg/m ²)
A	64	170	35	3300	234	10	22.1
B	100	195	58	2350	270	16	26.3
C	70	179	41	2990	325	12	21.8

MC: massa corporal, E: estatura, IV: teste de impulsão vertical, 12 min: teste de corrida de 12 minutos, 40 s: teste de corrida de 40 s, % G: percentual de gordura corporal e IMC: índice de massa corporal.

Com referência a esses testes e seus resultados, bem como a aspectos diversos relacionados a aptidão física, julgue os itens que se seguem.

- 92** O garoto B, por ser mais pesado e mais alto que os outros, além de ter boa potência de membros inferiores, pode ser direcionado para a prática de basquetebol.
- 93** O garoto A possui a maior potência aeróbia de membros inferiores.
- 94** Apesar de o garoto C apresentar o melhor rendimento no teste de 40 segundos, possui potência anaeróbia total menor que o garoto B, devido a sua massa corporal.
- 95** Considerando seu baixo percentual de gordura corporal e sua aptidão aeróbia, o garoto A deve-se adaptar muito facilmente ao voleibol.
- 96** O garoto C deve ser encaminhado para prova de meio fundo (corrida de 1.500 m), considerando que seu desempenho anaeróbio e aeróbio e seu percentual de gordura corporal são compatíveis com essa modalidade esportiva.
- 97** O garoto A pode ser considerado um provável talento para as provas de curta e média duração devido ao fato de possuir aptidão aeróbia classificada como excelente para competições de alto nível.
- 98** O garoto B, de acordo com o IMC, foi classificado dentro dos padrões da OMS como tendo excesso de peso, ao passo que o seu percentual de gordura corporal é considerado normal.
- 99** O teste de corrida de 12 minutos mede a potência anaeróbia.
- 100** O percentual de gordura corporal se relaciona mais intimamente com o risco à saúde que o IMC.

101 Atletas e praticantes de atividades físicas que forem classificados fora da faixa de normalidade do IMC não devem ser submetidos a atividade física, pois há risco à saúde.

102 Os atletas, especialmente os que possuem grande massa muscular, são classificados erradamente pelo IMC como tendo excesso de peso.

103 A gordura corporal total é composta por gordura essencial e gordura de reserva (armazenamento). O percentual de gordura corporal representa a quantidade de gordura essencial para a demanda energética do exercício.

104 O IMC é considerado um dos melhores indicadores da distribuição de gordura corporal.

Uma proposta pedagógica geralmente leva em consideração a idade cronológica dos alunos. Julgue os itens subseqüentes, acerca do desenvolvimento de programas de atividades físicas envolvendo crianças e(ou) adolescentes, momento em que é observada grande diversidade nas fases de crescimento e desenvolvimento das habilidades motoras.

105 A prática de atividade física de forma sistemática por indivíduos pré-púberes tem relação com alguns padrões de maturação. A menarca tardia, por exemplo, tem sido encontrada em meninas atletas quando comparadas com meninas não-atletas.

106 A idade biológica corresponde à idade determinada pelo nível de maturação dos diversos sistemas que compõem o homem.

107 Em ambos os sexos, a força muscular possui longo período de quase estabilidade. Porém, no período pubertário, inicia-se o desenvolvimento de massa muscular, aumentando a força, que passa a ser consideravelmente maior no sexo masculino.

108 A idade cronológica acompanha a idade biológica.

109 A orientação pedagógica para uma dada atividade física proposta deverá contemplar adequadamente o estágio de desenvolvimento, que deve ser medido pelas idades mental, cronológica e social.

110 A prática de exercícios resistidos (musculação) envolvendo aquisição de força e resistência localizada pode, independentemente de supervisão adequada, ter início por volta dos 12 aos 14 anos para moças e dos 14 aos 16 anos para rapazes.

Julgue os próximos itens, relativos a procedimentos de primeiros socorros.

- 111** Os primeiros passos no suporte básico à vida são: a avaliação da vítima, a desobstrução de suas vias aéreas e o provimento de respiração de salvamento.
- 112** A transpiração, a dilatação da pupila, a anorexia e a ausência de pulso são alguns dos sinais que podem identificar uma vítima de parada cardíaca.
- 113** A vítima poderá ser diagnosticada com quadro de metrorragia, caso tussa sangue, geralmente na cor vermelho-vivo e espumoso.
- 114** Uma pessoa em estado de choque pode apresentar as seguintes características: pele fria e pegajosa; suor na testa e nas palmas das mãos; face pálida e com expressão de ansiedade; manobra de Heimlich; náuseas e vômitos.
- 115** Inconsciência, imobilidade torácica, ausência de saída de ar pelas vias aéreas e cianose são alguns dos sinais que identificam uma vítima de parada respiratória.
- 116** Uma das causas que pode gerar a hiperglicemia ocorre quando a pessoa diabética realiza excesso de atividade física, reduzindo assim a concentração de glicose no sangue.
- 117** Entre as pessoas mais sujeitas às lesões relacionadas ao calor estão atletas, alcoólatras, obesos, idosos e crianças. A intermação é uma emergência potencialmente fatal que ocorre quando os mecanismos de regulação do calor corporal falham ou sucumbem ao tentar resfriar o corpo superaquecido.

Enquanto supervisionava um aluno durante aula de natação, um professor foi informado que um aluno de musculação, de 79 anos de idade, foi encontrado próximo à sala de ginástica localizada, apresentando os seguintes sinais e sintomas:

- padrão respiratório irregular;
- incapacidade neurológica;
- crises convulsivas;
- olhos roxos;
- inconsciência;
- perda de controle urinário.

Acerca dessa situação e dos procedimentos de primeiros socorros, julgue os itens que se seguem.

- 118** Os sinais e sintomas apresentados podem ser consequência de um traumatismo do crânio.
- 119** A prioridade no atendimento de emergência a essa vítima é a desobstrução das vias aéreas, mantendo a oxigenação adequada.
- 120** Tendo em vista as condições em que a vítima foi encontrada e a premência de tempo para a aplicação dos primeiros socorros, a ocorrência de lesões medulares deve ser descartada.