



PREFEITURA MUNICIPAL DE SEBERÍ
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CONCURSO PÚBLICO Nº 01/2018

EDUCADOR FÍSICO

Instruções

Leia atentamente e cumpra rigorosamente as instruções que seguem, pois elas são parte integrante das provas e das normas que regem esse Concurso ou Processo Seletivo.

1. Atente-se aos avisos contidos no quadro da sala.
2. Seus pertences deverão ser armazenados dentro do saco plástico fornecido pelo fiscal. Somente devem permanecer em posse do candidato caneta esferográfica de material transparente, com tinta azul ou preta de ponta grossa, documento de identidade, lanche e água, se houver. A utilização de qualquer material não permitido em edital é expressamente proibida, acarretando a imediata exclusão do candidato.
3. Certifique-se de que este caderno:
 - contém 40 (quarenta) questões;
 - refere-se ao cargo para o qual realizou a inscrição;
4. Cada questão oferece 5 (cinco) alternativas de respostas, representadas pelas letras A, B, C, D e E, sendo apenas 1 (uma) a resposta correta.
5. No caderno de prova, pode-se rabiscar, riscar e calcular.
6. Será respeitado o tempo para realização da prova conforme previsto em edital, incluindo o preenchimento da grade de respostas.
7. A responsabilidade referente à interpretação dos conteúdos das questões é exclusiva do candidato.
8. Os dois últimos candidatos deverão retirar-se da sala de prova ao mesmo tempo, devendo assinar a Ata de Prova.
9. Os gabaritos preliminares da prova objetiva serão divulgados na data descrita no Cronograma de Execução.

Boa prova!



Instrução: As questões de números 01 a 15 referem-se ao texto abaixo.

Excesso de ordem ou de caos não nos faz bem

01 Existe uma obra do século VIII a.C atribuída ao poeta grego Hesíodo chamada Teogonia, na
02 qual ele conta sobre a origem dos deuses, e, segundo a obra, o primeiro deus a surgir foi Caos e
03 a partir dele surge Dia e Noite, daí tudo vai se desenrolando. É uma obra magnífica! Recomendo
04 a todos essa leitura. Em outras palavras, caos e ordem sempre existiram desde o início dos
05 tempos. É impossível haver só ordem ou só caos, os dois estão sempre interconectados.

06 Excesso de ordem ou excesso de caos representa a morte. Vamos entender melhor isso! O
07 caos é até estudado em Física e vem associado com um conceito interessante de *entropia*. Quem
08 nunca ouviu __ conhecida frase "*tudo tende __ desordem...*"? Sendo bem simplista, entropia é
09 essa tendência relacionada às coisas. Dou aulas de Física e sempre me utilizo de um exemplo
10 superdidático para explicar isso. Se você espatifa um ovo no chão, esse ovo jamais voltará a ser
11 bonitinho e oval como era. A única maneira de ele voltar a ser como era é você filmar a queda e
12 colocar o vídeo da filmagem rodando de trás pra frente, assim você vê aquela clássica cena de
13 filme na qual um ovo se reconstitui. Mas na mesma hora você pensa: "*ah! O vídeo está rodando*
14 *de trás pra frente...*". Não é bacana isso?

15 O caos ou desordem está ligado a tudo que tem movimento. Já a ordem total ou absoluta está
16 ligada __ ausência de movimento. E a total ausência de movimento é a morte. Inclusive o
17 conceito filosófico de morte é bem mais amplo do que o biológico ou o conceito religioso.

18 É legal levar para a nossa vida prática. Quando uma casa está arrumada demais, essa é a
19 prova concreta de que não existe movimento dentro dela. Inclusive até psicólogos e terapeutas
20 utilizam uma frase que virou clichê hoje em dia: "*uma casa muito arrumada é uma casa triste*".
21 Ou seja, um pouquinho de desordem faz bem, é sinal de que há vida, há movimento na casa.

22 Outro exemplo é nosso próprio corpo. Se ele ficar parado demais é como se estivéssemos
23 mortos. Inclusive diversas doenças surgem por conta do sedentarismo. Veja que interessante!
24 Uma das mais comuns qual é: *pressão alta*. Ela vem de quê? Quase sempre das artérias e veias
25 que ficam entupidas por causa da gordura que se acumula. Essa gordura impede o quê? O
26 sangue de circular. E o que o sangue representa? Vida e movimento! Essa é a metafísica da
27 saúde, que estou explicando a você da forma mais simples que eu posso transmitir!

28 Esse assunto é riquíssimo, está na Física, na Filosofia, na Psicologia, na Medicina, na Arte, na
29 natureza, nos ambientes, está até mesmo nos relacionamentos! Perceba! O que acontece quando
30 um relacionamento é harmônico demais, o casal parece que é perfeito, que nunca briga, que
31 nunca discute, que nunca há discordâncias, etc? É um relacionamento de fachada! Todo bom
32 relacionamento tem lá a sua pitada de caos. Eu até me atrevo a dizer que essa pitada de caos é
33 um tempero especial nos relacionamentos!

34 Enfim, o resumo de tudo que quero dizer nesse texto é: ordem e caos são importantes, mas
35 devem estar juntos e jamais em excesso, pois o excesso dos dois representa a morte! Vou deixar
36 essa viagem filosófica por aqui. O que coloquei aqui foi apenas um grãozinho de areia na
37 imensidão desse tema...

Texto adaptado especialmente para esta prova.

Disponível em <https://www.contioutra.com/excesso-de-ordem-ou-de-caos-nao-nos-faz-bem/>.

Acesso em 11 dez. 2018.

QUESTÃO 01 – Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas tracejadas das linhas 08 (duas ocorrências) e 16.

- A) a – a – à
- B) a – à – a
- C) a – à – à
- D) à – à – a
- E) à – a – a

QUESTÃO 02 – O superlativo absoluto do adjetivo “rico”, ou seja, “riquíssimo”, é empregado no texto. Considerando exclusivamente a Norma Culta da Língua Portuguesa, qual é o superlativo absoluto do adjetivo “comum”?

- A) Comunzaço.
- B) Comunzíssimo.
- C) Comuníssimo.
- D) Comunérrimo.
- E) Comunésimo.

QUESTÃO 03 – Com base no que é explicitado pelo texto, é correto afirmar que:

- A) É possível haver somente caos quando uma pessoa é intensamente desordeira.
- B) Caos e ordem são invenções humanas recentes.
- C) Um ovo espatifado no chão se reconstitui se o vídeo que registra a sua quebra for recuperado.
- D) O conceito de morte é mais amplo que a biologia e a religião.
- E) Uma casa muito ajeitada e organizada demonstra a inexistência de movimento em seu interior.

QUESTÃO 04 – Qual das seguintes palavras retiradas do texto inexistente na Língua Portuguesa se for suprimido o acento?

- A) Início.
- B) Voltará.
- C) Está.
- D) Prática.
- E) Filosófica.

QUESTÃO 05 – No que se refere à pontuação, analise as seguintes proposições:

- I. Por ser uma abreviatura de “antes de Cristo”, o correto seria escrever “a. C.” na primeira linha do texto.
- II. No final do segundo parágrafo, o autor poderia combinar o ponto de interrogação com um ponto de exclamação, se assim quisesse.
- III. As reticências, que constam no encerramento do texto, não podem ser usadas no fim de um período gramaticalmente completo.

Quais estão corretas?

- A) Apenas II.
- B) Apenas III.
- C) Apenas I e II.
- D) Apenas I e III.
- E) I, II e III.

QUESTÃO 06 – Qual dos seguintes verbos extraídos do texto pode ser empregado também na voz verbal reflexiva, caso se queira formular uma frase na qual o sujeito ao mesmo tempo executa e sofre a ação?

- A) Discutir.
- B) Espatifar.
- C) Surgir.
- D) Pensar.
- E) Acontecer.

QUESTÃO 07 – Quanto à coesão e coerência, elementos indispensáveis para garantir a unidade do texto, de modo que faça sentido, analise as seguintes afirmações:

- I. O pronome "ele" (l. 02) se refere ao deus Caos.
- II. O diminutivo "bonitinho" (l. 11) faz referência à palavra "ovo".
- III. O pronome "dela" (l. 19) está retomando a expressão "prova concreta".

Quais estão corretas?

- A) Apenas II.
- B) Apenas III.
- C) Apenas I e II.
- D) Apenas II e III.
- E) I, II e III.

QUESTÃO 08 – O termo "metafísica" (l. 26) é constituído pelo prefixo grego "meta", que significa:

- A) Além.
- B) Deficiência.
- C) Excelência.
- D) Semelhança.
- E) Metade.

QUESTÃO 09 – Analise as seguintes justificativas relacionadas ao emprego do acento agudo na letra "i", do termo "atribuída" (l. 01):

- I. Ela corresponde à segunda vogal tônica de um ditongo.
- II. Ela não está seguida de "nh".
- III. Ela não forma sílaba com "r", "l", "m", "n" ou "z".

Quais estão corretas?

- A) Apenas II.
- B) Apenas III.
- C) Apenas I e II.
- D) Apenas II e III.
- E) I, II e III.

QUESTÃO 10 – Na frase "A única maneira de ele voltar a ser como era é você filmar a queda e colocar o vídeo da filmagem rodando de trás pra frente, assim você vê aquela clássica cena de filme na qual um ovo se reconstitui" (l. 11-13), se a palavra "você" fosse flexionada no plural nas duas ocorrências, quantas outras palavras precisariam ser modificadas para garantir a correta concordância verbo-nominal?

- A) Duas.
- B) Três.
- C) Quatro.
- D) Cinco.
- E) Seis.

QUESTÃO 11 – De acordo com o Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa, qual a classe gramatical do termo “inclusive” (l. 16, 19 e 23)?

- A) Adjetivo.
- B) Conjunção.
- C) Pronome.
- D) Advérbio.
- E) Substantivo.

QUESTÃO 12 – Conforme Domingos Paschoal Cegalla, em *Novíssima Gramática da Língua Portuguesa*, a comparação é uma figura de linguagem que consiste em pôr em confronto pessoas ou coisas, a fim de lhes destacar semelhanças, características, traços comuns, visando a um efeito expressivo. Partindo-se desse pressuposto, assinale a alternativa que contém uma frase extraída do texto em que é constatável o uso da comparação.

- A) Se ele ficar parado demais é como se estivéssemos mortos. (l. 22-23).
- B) Veja que interessante! (l. 23).
- C) Essa é a metafísica da saúde, que estou explicando a você da forma mais simples que eu posso transmitir! (l. 26-27).
- D) É um relacionamento de fachada! (l. 31).
- E) Vou deixar essa viagem filosófica por aqui. (l. 35-36).

QUESTÃO 13 – O sujeito da frase “É legal levar para a nossa vida prática” (l. 18) é classificado como:

- A) Simples.
- B) Composto.
- C) Oculto.
- D) Indeterminado.
- E) Inexistente.

QUESTÃO 14 – Na frase “É impossível haver só ordem ou só caos, os dois estão sempre interconectados” (l. 05), caso logo depois da vírgula fosse incluída uma conjunção, qual das seguintes opções preservaria o sentido original da mensagem?

- A) No entanto.
- B) Enquanto.
- C) Entretanto.
- D) Conquanto.
- E) Portanto.

QUESTÃO 15 – No tocante à relação entre fonemas e grafias de palavras, analise as seguintes afirmações sobre palavras retiradas do texto:

- I. O termo “magnífica” apresenta dígrafo.
- II. Há dígrafo no termo “hora”.
- III. Não há ditongo no termo “quero”.

Quais estão corretas?

- A) Apenas II.
- B) Apenas III.
- C) Apenas I e II.
- D) Apenas II e III.
- E) I, II e III.

LEGISLAÇÃO

QUESTÃO 16 – Para os efeitos do Plano de Carreira do Servidor, Categoria Funcional no Município de Seberi é o agrupamento de cargos da mesma denominação, com igual(is) _____, constituída de Padrões e Classes.

Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna do trecho acima.

- A) cargas horárias
- B) tempo de serviço
- C) atribuições e responsabilidades
- D) acessibilidades e gratificações
- E) vencimentos e especificidades

QUESTÃO 17 – De acordo com as prerrogativas do Plano de Carreira do Servidor, as especificações de cada categoria funcional, para os servidores públicos do Município de Seberi, dentre outras, deverão conter:

- I. Modelo de contratação eletivo.
- II. Padrão de vencimento.
- III. Descrição sintética e analítica das atribuições.
- IV. Requisitos para provimento, abrangendo o nível de instrução, a idade e outros especiais de acordo com as atribuições do cargo.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I e II.
- B) Apenas II e III.
- C) Apenas III e IV.
- D) Apenas II, III e IV.
- E) I, II, III e IV.

QUESTÃO 18 – De acordo com o Plano de Carreira do Servidor, as promoções no Município de Seberi obedecerão ao critério de _____ em cada classe e ao merecimento.

Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna do trecho acima.

- A) assiduidade
- B) desempenho
- C) promoção
- D) contribuição
- E) tempo de exercício

QUESTÃO 19 – Em relação à estabilidade, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () O servidor estável só perderá o cargo em virtude de sentença judicial, transitada em julgado, ou mediante processo administrativo, em que lhe seja assegurada ampla defesa.
- () Ao entrar em exercício, o Servidor nomeado para o cargo de provimento efetivo ficará sujeito a estágio probatório, durante o qual a sua aptidão e capacidade serão objeto de avaliação para o desempenho do cargo, observados os seguintes quesitos: assiduidade, pontualidade, disciplina, eficiência, responsabilidade e relacionamento.
- () Verificado em qualquer fase do estágio, seu resultado insatisfatório, por três avaliações consecutivas, será processada a exoneração do servidor, observado o disposto no Sistema de Avaliação do Estágio Probatório.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) V – V – V.
- B) F – V – V.
- C) V – F – F.
- D) F – F – V.
- E) V – V – F.

QUESTÃO 20 – Dentre as formas de provimento para cargos públicos, no Município de Seberi, estão:

- I. Nomeação.
- II. Recondução.
- III. Readaptação.
- IV. Aproveitamento.
- V. Contratação por CLT.

Quais estão INCORRETAS?

- A) Apenas V.
- B) Apenas I e IV.
- C) Apenas II e III.
- D) Apenas II, III e V.
- E) Apenas I, II, III e IV.

QUESTÃO 21 – Sobre a posse e o exercício dos servidores municipais, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Exercício é o desempenho das atribuições do cargo pelo servidor.
- B) No ato de posse, o servidor apresentará, obrigatoriamente, declaração sobre o exercício de outro cargo, emprego ou função pública, se exercer, e, nos casos que a lei indicar, declaração de bens e valores que constituem seu patrimônio.
- C) É de dez dias o prazo para o servidor entrar em exercício, contado da data da posse. Será tornado sem efeito o ato de nomeação, se não ocorrer a posse e o exercício, nos prazos legais.
- D) O exercício deve ser dado pelo chefe da repartição para o qual o servidor for designado.
- E) A promoção, a readaptação e a recondução não interrompem o exercício.

QUESTÃO 22 – O Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município de Seberi, no trato da interrupção e do reinício do exercício para os servidores públicos do Município de Seberi, determina que o início, a interrupção e o reinício do exercício serão registrados no(a):

- A) Avaliação de desempenho.
- B) Boletim de acompanhamento.
- C) Assentamento individual do servidor.
- D) Sistema Único de Servidores Municipais.
- E) Memorando encaminhado ao chefe da repartição.

QUESTÃO 23 – Conforme estabelecido em lei, o servidor público do Município de Seberi perderá a remuneração do repouso semanal quando faltar, sem motivo justificado, ao serviço durante a semana, mesmo que apenas

- A) um turno.
- B) dois turnos.
- C) uma vez na semana.
- D) uma vez ao mês.
- E) uma vez ao ano.

QUESTÃO 24 – O Regime Jurídico Único, no verso em que trata da indenização referente a transporte, estabelece que somente fará jus à indenização de transporte pelo seu valor integral o servidor que, no mês, haja efetivamente realizado serviço externo, durante pelo menos:

- A) Cinco dias.
- B) Dez dias.
- C) Quinze dias.
- D) Vinte dias.
- E) Vinte e cinco dias.

QUESTÃO 25 – O Regime Jurídico Único, ao tratar do adicional por tempo de serviço para o servidor público do Município de Seberi, prevê que o servidor terá direito a uma gratificação adicional de cinco por cento sobre seus vencimentos após cada quanto tempo de serviços prestados?

- A) Dois anos.
- B) Três anos.
- C) Quatro anos.
- D) Cinco anos.
- E) Seis anos.

QUESTÃO 26 – Em relação às férias, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Após cada período de doze meses de vigência da relação entre o Município e o servidor, este terá direito a férias na proporção de trinta dias corridos, quando não houver faltado ao serviço mais de cinco vezes.
- B) Não terá direito a férias o servidor que, no curso de período aquisitivo, tiver gozado licenças para tratamento de saúde, por acidente em serviço ou por motivo de doença em pessoa da família, por mais de seis meses, embora descontínuos, e licença para tratar de interesses particulares por qualquer prazo.
- C) As férias somente poderão ser interrompidas por motivo de calamidade, comoção interna ou por motivo de superior interesse público.
- D) O servidor perceberá, durante as férias, a remuneração integral, acrescida de um quinto, devendo ser paga uma semana antes do início do período.
- E) A concessão das férias, mencionando o período de gozo, será participado por escrito ao servidor com antecedência de, no mínimo, quinze dias, cabendo a este assinar a respectiva notificação.

QUESTÃO 27 – O Plano Plurianual do Município de Seberi deverá compreender:

- I. Diretrizes, objetivos e metas para as ações municipais de execução plurianual.
- II. Investimentos de execução plurianual.
- III. Gastos com a execução de programas de duração continuada.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas III.
- D) Apenas I e II.
- E) I, II e III.

QUESTÃO 28 – De acordo com a Lei Orgânica, a aquisição de bens imóveis, por compra ou permuta, depende sempre de prévia avaliação e autorização:

- A) Judicial.
- B) Plebiscitária.
- C) Popular.
- D) Legislativa.
- E) Executiva.

QUESTÃO 29 – O Município de Seberi poderá instituir contribuições de seus servidores para o custeio, em benefício destes, de sistema de:

- A) Educação continuada.
- B) Irrigação pluvial.
- C) Reintegração de posses.
- D) Previdência e assistência social.
- E) Importação e exportação.

QUESTÃO 30 – O Município aplicará, _____, nunca menos de _____ da receita resultante de impostos e das transferências recebidas do Estado e da União na manutenção e no desenvolvimento do ensino.

Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas do trecho acima.

- A) a cada bimestre – 20%
- B) a cada trimestre – 12%
- C) anualmente – 25%
- D) mensalmente – 10%
- E) semestralmente – 30%

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 31 – “O desempenho motor de um adulto depende da interação de ampla gama de variáveis, algumas das quais podem ser manipuladas com facilidade, enquanto outras são resistentes a alterações”. Analise as assertivas abaixo relacionadas ao desempenho motor de adultos:

- I. À proporção que avançamos em idade, observamos inúmeras alterações no desempenho de várias tarefas motoras. A maior parte dessas alterações envolve declínio na realização bem-sucedida da tarefa. Essas alterações, prejudiciais ao desempenho motor, podem resultar da degeneração do sistema fisiológico relacionado à idade, de fatores psicológicos associados à idade, do ambiente mutável, de exigências da tarefa ou de algum tipo de combinação dessas quatro variáveis.
- II. Embora os motivos de alterações no desempenho motor relacionados à idade sejam variados, algumas alterações comportamentais são consistentemente observadas. Essas alterações incluem tempo de reação decrescentes, manutenção do equilíbrio e controle postural diminuído e alterações nos padrões de caminhada.
- III. A diferença de tempo entre a atividade do córtex motor e a primeira indicação de atividade elétrica nos músculos usados para desempenhar a tarefa é denominado de tempo de reação.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas III.
- D) Apenas I e II.
- E) Apenas II e III.

QUESTÃO 32 – No desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, existe uma sequência de três estágios. Relacione a Coluna 1 à Coluna 2 conforme os estágios de cada habilidade descrita.

Coluna 1

1. Estágio inicial.
2. Estágio elementar.
3. Estágio maduro.

Coluna 2

- () Dificuldade de manter a postura ereta na caminhada.
- () Coxa de trás paralela ao solo na corrida.
- () Flexão de joelho excede ângulo de 90 graus no agachamento preparatório no salto vertical.
- () Braços se movem para o alto e para trás durante o agachamento preparatório no salto em distância.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) 1 – 3 – 2 – 3.
- B) 2 – 2 – 3 – 3.
- C) 1 – 2 – 2 – 2.
- D) 2 – 3 – 2 – 1.
- E) 2 – 1 – 3 – 3.

QUESTÃO 33 – Sobre a associação entre atividade física e saúde em pessoas idosas, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () Para muitas pessoas, a atividade física, os exercícios físicos e os esportes proporcionam recompensas psicológicas intrínsecas: autorrealização ou um crescente sentimento de autoeficácia. Entretanto, a motivação mais comum das pessoas idosas que se envolvem em um programa de exercícios regulares é um desejo de melhorar a aptidão física pessoal e a saúde.
- () Um objetivo muito importante de um programa de exercícios para um cidadão idoso é aumentar a expectativa ajustada à qualidade de vida do participante. Esse é um objetivo muito mais significativo do que a mera extensão do ciclo de vida total.
- () O bem-estar físico pode ser considerado como a posição do indivíduo em um *continuum* que varia da saúde excelente até a doença clínica. A posição do indivíduo ao longo desse contínuo depende do estado funcional, da presença ou ausência de patologia orgânica e do estado de ânimo.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) V – V – F.
- B) F – F – V.
- C) V – V – V.
- D) F – F – F.
- E) F – V – V.

QUESTÃO 34 – Quando elaboramos um programa de exercícios, colocamos uma série de processos em prática, que chamamos de periodização do treinamento. Analise as assertivas abaixo sobre esse assunto:

- I. A periodização do processo de treinamento desportivo consiste, antes de tudo, em criar um sistema de planos para distintos períodos que perseguem um conjunto de objetivos mutuamente vinculados. O plano de treinamento constitui um sério trabalho científico, o qual prevê perspectivas possíveis a curto, médio e longo prazo.
- II. O modelo contemporâneo de periodização do treinamento foi divulgado ainda nos anos 50 pelo cientista russo Leev Pavlovtchi Matveev, que com seus postulados popularizou a teoria da periodização no mundo todo.
- III. Em muitos tipos de desportos, o período preparatório destaca-se pelo tempo de duração de seu conteúdo. Nesse período, deve ser construída a base funcional que assegurará um volume alto de trabalho especial do indivíduo. O sistema moderno de preparação do desportista independentemente da idade e nível, desde o primeiro dia do período de preparatório, constrói-se com exercícios que devem resolver a preparação física psicológica, técnica e tática de forma especial.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas III.
- D) Apenas I e III.
- E) I, II e III.

QUESTÃO 35 – Em relação à contração muscular, analise as assertivas abaixo:

- I. As fibras musculares contraem por meio do encurtamento de suas miofibrilas, que se deve ao deslizamento da miosina sobre a actina. Isso resulta na diminuição da distância entre uma linha Z e outra.
- II. A energia para a contração muscular é obtida da quebra do ATP pela enzima ATPase. Essa enzima está localizada na “cabeça” da ponte cruzada de miosina.
- III. O termo “acoplamento excitação-contração” refere-se à sequência de eventos em que um impulso nervoso (potencial de ação) atinge a membrana muscular e causa encurtamento do músculo via atividade de ponte cruzada.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas III.
- D) Apenas I e II.
- E) Apenas II e III.

QUESTÃO 36 – “As capacidades motoras no esporte podem ser definidas como requisitos básicos para o rendimento, a aprendizagem e a realização de ações motoras específicas, assim como os requisitos motores centrais para o aprendizado e a realização de todos os movimentos corporais relacionados ao esporte”. (WEINECK, 1999). Considerando o exposto, relacione a Coluna 1 à Coluna 2.

Coluna 1

1. Capacidades motoras coordenativas.
2. Capacidades motoras condicionais.

Coluna 2

- () Ritmo.
- () Resistência.
- () Diferenciação sensorial.
- () Reação motora.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) 1 – 1 – 2 – 1.
- B) 2 – 1 – 2 – 1.
- C) 1 – 2 – 1 – 2.
- D) 2 – 2 – 1 – 1.
- E) 1 – 2 – 1 – 1.

QUESTÃO 37 – Em relação ao sistema circulatório e sua fisiologia, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () O ciclo cardíaco refere-se ao padrão repetitivo de contração e relaxamento do coração. A fase de contração é denominada diástole e o período de relaxamento é chamado de sístole.
- () A parede do coração é composta por três camadas: uma camada externa, denominada epicárdio; uma camada média muscular, denominada miocárdio; e uma camada interna conhecida como endocárdio.
- () O sangue exerce pressão ao longo de todo o sistema vascular, contudo, essa pressão é mais intensa junto às veias, onde, em geral, é medida e usada como indicação da condição da saúde. Essa pressão consiste na força exercida contra as paredes venais e é determinada pela quantidade de sangue bombeada e pela intensidade da resistência ao fluxo sanguíneo.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) F – V – F.
- B) F – V – V.
- C) V – F – V.
- D) V – F – F.
- E) V – V – V.

QUESTÃO 38 – “Ao submeter o corpo humano ao exercício, acontece uma série de alterações nos mais variados sistemas”. Analise as assertivas abaixo sobre o assunto:

- I. O treinamento aeróbico a longo prazo em geral faz aumentar a massa e o volume do coração, com maiores volumes diastólicos terminais no ventrículo esquerdo observados durante o repouso e o exercício.
- II. Treinamento de *endurance* aumenta a oxidação dos ácidos graxos para obtenção de energia durante o exercício submáximo.
- III. Quatro fatores contribuem para uma lipólise mais vigorosa induzida pelo treinamento: maior fluxo sanguíneo dentro do músculo treinado; mais enzimas para mobilização e o metabolismo das gorduras; capacidade respiratória aprimorada das mitocôndrias musculares; menos liberação de catecolaminas para a mesma produção absoluta de potência.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas III.
- D) Apenas II e III.
- E) I, II e III.

QUESTÃO 39 – Um dos principais processos do treinamento físico, seja ele para rendimento, saúde ou qualidade de vida, é a adaptação a treinamento físico. Analise as assertivas relacionadas a esse tema:

- I. A adaptação ao treinamento é a soma das transformações estruturais e fisiológicas ocorridas em virtude da repetição sistemática de exercícios, que resultam de uma exigência específica que os indivíduos impõem aos seus organismos, dependendo do volume, da intensidade e da frequência de treinamento.
- II. O treinamento físico é benéfico apenas se obriga o organismo a adaptar-se ao estresse provocado pelo esforço. Se o estresse não é o suficiente, então a adaptação não ocorre. Por outro lado, se o estresse é intolerável, podem ocorrer lesões ou supertreinamento.
- III. O treinamento de resistência com intensidade moderada, realizado de forma prolongada, melhora a capacidade aeróbica, principalmente pelo aumento dos níveis de mioglobina, das enzimas mitocondriais, dos depósitos de glicogênio, além de uma maior capacidade oxidativa.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas III.
- D) Apenas I e II.
- E) I, II e III.

QUESTÃO 40 – Qualquer atividade física leva a modificações anatômicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, e sua eficiência resulta da duração, distância e repetições (volume); da carga e da velocidade (intensidade), além da frequência da realização dessa carga (densidade). Analise as assertivas abaixo relacionadas às variáveis do treinamento físico e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () A intensidade é função da força dos impulsos nervosos que o atleta emprega em uma sessão de treinamento. A força do estímulo depende da carga, da velocidade de execução e da variação do intervalo de recuperação.
- () O volume significa a quantidade total de atividade realizada no treinamento físico. O volume também diz respeito à soma do trabalho realizado em determinada sessão ou fase de treinamento físico.
- () Cargas baixas levam ao desenvolvimento lento, mas asseguram a adaptação e a consistência do desempenho. Exercícios de alta intensidade resultam em um progresso rápido, porém, levam à adaptação menos estável e a menos consistência no desempenho.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) F – F – F.
- B) V – V – V.
- C) F – V – F.
- D) V – F – V.
- E) F – F – V.