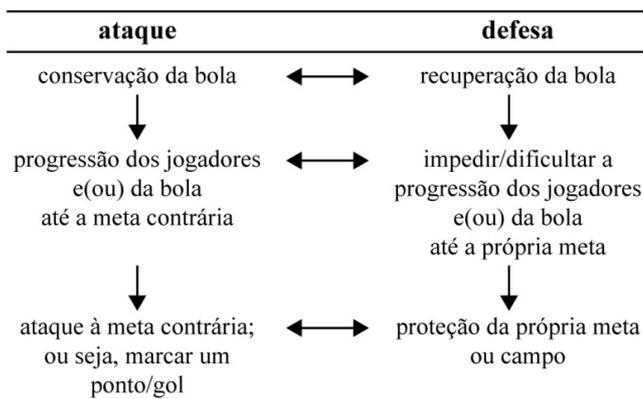


CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

De uma maneira geral, uma modalidade esportiva coletiva (MEC) caracteriza-se pelo confronto entre duas equipes que se posicionam no terreno de jogo e se movimentam de forma particular, com o objetivo de vencer, alternando-se em situações de ataque e defesa. Com relação às MECs, aos seus conceitos técnicos e táticos e às suas regras, julgue os itens a seguir.

- 51 Meta ou alvo é uma característica importante das MECs que determina a pontuação do jogo, variando de acordo com o tipo de modalidade.
- 52 É pressuposto das MECs que as equipes desenvolvam suas ações de jogo em um espaço comum, com participação simultânea sobre a bola ou implemento de jogo.
- 53 Um aspecto comum ao basquetebol e ao handebol é o drible — adotado como forma de deslocamento com a bola durante o jogo —, para o qual ambas as modalidades adotam regras e execução técnica comuns.
- 54 A condição para que se determine a equipe atacante e a equipe defensora durante um jogo de MEC é a posse de bola ou do implemento de jogo.
- 55 No *ultimate frisbee*, assim como no basquetebol e no handebol, é permitido um número restrito de passos com o *frisbee* em mãos para realizar deslocamentos de ataque.
- 56 MECs que se caracterizam por duas equipes disputando a posse de uma bola (ou um implemento de jogo), em um mesmo campo (comum às duas equipes), tentando proteger sua zona-alvo e avançando para finalizar contra a do adversário, são classificadas como esporte de invasão.
- 57 Os aspectos técnicos de uma MEC envolvem as possibilidades de organização e estrutura de ocupação espacial no campo de jogo entre os jogadores, combinando as funções a serem desempenhadas por cada um.
- 58 Nas MECs, as ações de jogo ocorrem em cooperação com os companheiros de uma mesma equipe e em oposição aos adversários.



Claude Bayer. *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro, 1994 (com adaptações).

Tendo como referência as informações precedentes, julgue os itens que se seguem, a respeito dos aspectos técnicos e táticos das MECs.

- 59 As MECs possuem situações previsíveis e é a partir de suas previsibilidades que cada MEC produz suas decisões e seus acordos táticos.
- 60 No basquetebol, a conservação de bola é realizada por meio do drible, diferentemente do passe, que é considerado tão somente um fundamento técnico de progressão.

61 No voleibol, a recuperação da bola acontece por meio da recepção do saque ou de defesa após ataque adversário, e a progressão de bola acontece por meio dos passes entre os companheiros de time, a fim de se preparar um ataque.

62 Diminuir os espaços livres na quadra, interceptar a bola e conduzir o adversário para espaços menos perigosos contra a meta são consideradas ações de defesa.

As modalidades esportivas individuais (MEIs) são aquelas em que o praticante tem pela frente apenas o obstáculo que deve vencer, podendo ser um aparato, elemento ou um adversário. Com relação às MEIs, aos seus aspectos técnicos e táticos e às suas regras, julgue os itens subseqüentes.

63 Na ginástica artística, as competições são organizadas de acordo com o peso, a estatura e o sexo dos atletas, uma vez que a composição corporal possui influência direta no desempenho do atleta dessa MEI.

64 O tiro esportivo exige do atleta um alto grau de estabilidade psíquica, manifesta por uma grande capacidade de autocontrole psicomotor, fator que proporciona estabilidade na execução dos disparos.

65 Halterofilismo é uma MEI na qual os atletas procuram desenvolver ao máximo a musculatura do corpo. As competições são organizadas a partir da comparação da musculatura dos diferentes atletas e de seus desempenhos.

66 Na corrida, especificamente em provas mais longas, sobretudo as de rua, coelho é o atleta que procura seguir à frente do pelotão que lidera a prova, com o objetivo de aumentar o ritmo de corrida e, conseqüentemente, estimular a quebra de recordes.

67 Atletismo, natação, ginástica artística, halterofilismo, ciclismo, triatlo, patinação e tiro são exemplos de MEIs.

A escolha de um professor por um determinado método de ensino de esporte é de grande importância para o sucesso do praticante no processo de ensino/aprendizagem/treinamento. Uma metodologia é muito mais do que proporcionar ao aluno inúmeras técnicas. De nada adianta o indivíduo dominar técnicas se não sabe o porquê ou o para quê dessas técnicas. Portanto, o método tem não só a função de facilitar a ação pedagógica como também a de permitir ao aluno a conscientização do significado de sua aprendizagem.

Pablo Juan Greco. *Iniciação esportiva universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999 (com adaptações).

Tendo o texto precedente como referência inicial, julgue os próximos itens, a respeito dos métodos de ensino de esportes.

68 A motivação é uma variável importante em todo o processo de ensino/aprendizagem/treinamento, pois influi diretamente na forma de se perceber os níveis de intensidade e esforço que se destinam a uma ação ou tipo de comportamento motor do aluno, aspecto que deve ser observado pelo professor de esporte.

69 O método do rola-bola se caracteriza como a dinamização do jogo formal do esporte com objetivo de facilitar o trabalho docente, já que não é necessário um planejamento prévio para essa atividade, bastando ao professor deixar os alunos jogarem livremente.

70 Os princípios do método analítico-sintético se caracterizam por processos de ensino nos quais as atividades são realizadas em etapas, em partes: os exercícios apresentam uma divisão dos gestos técnicos e das ações motoras que seriam utilizadas durante um jogo.

- 71 O método global-funcional compreende uma série de atividades de natureza lúdica, tendo nas experiências exitosas de ensino de esportes de várias modalidades ao redor do mundo sua base epistemológica e pedagógica.
- 72 Dinâmicas de 1×1 , 2×2 , 3×3 , em modalidades esportivas como o basquetebol, o futsal e o handebol, são estruturas pedagógicas bastante utilizadas pelo método situacional.
- 73 O desenvolvimento das capacidades coordenativas por meio da melhoria dos processos inerentes à recepção de informação, interpretação e codificação constitui objetivo pedagógico do ensino de modalidades esportivas.
- 74 No método analítico-sintético, a sequência de jogos acontece do simples para o mais complexo, de forma que os jogos de iniciação, os grandes jogos e os jogos pré-esportivos ocorrem sempre antes do jogo formal.

Durante um treinamento físico com ênfase no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, ministrado para uma equipe de futebol universitário, um dos jogadores caiu no gramado após realizar uma corrida por 50 m em velocidade máxima. Ao se aproximar e chamá-lo pelo nome, o profissional de educação física que o treinava não obteve resposta. Em seguida, verificou-se que o atleta apresentava pulsação e respiração fracas, quadro esse que evoluiu rapidamente para uma parada cardiorrespiratória (PCR).

Nessa situação hipotética, o profissional de educação física deve

- 75 acionar o serviço médico especializado e iniciar, imediatamente, o procedimento de reanimação cardiopulmonar no jogador.
- 76 posicionar o jogador em decúbito dorsal e realizar quinze compressões com as mãos sobrepostas sobre metade inferior do esterno do jogador, seguidas de uma ventilação, até a chegada do serviço médico especializado.
- 77 realizar compressões torácicas a uma profundidade entre 5 cm e 6 cm e permitir o retorno total do tórax do jogador a cada compressão.
- 78 realizar de 100 a 120 compressões torácicas por minuto.
- 79 utilizar desfibrilador externo automático, se disponível, somente seis minutos após o início da reanimação cardiopulmonar.

Em uma partida de basquetebol, os jogadores Antônio e Bruno, ao saltarem para dominar a bola, chocaram-se no ar e caíram na quadra. Antônio, jogador da equipe A, queixou-se de fortes dores e apresentou deformidade, hematoma, crepitação e incapacidade de movimento no tornozelo esquerdo. Bruno, jogador da equipe B, queixou-se de dores na articulação do joelho direito ao movimentar-se e à palpação, além de apresentar inchaço e vermelhidão.

Com relação a essa situação hipotética, julgue os próximos itens.

- 80 Os sinais e sintomas apresentados por Antônio indicam que ele sofreu uma fratura.
- 81 O procedimento de atendimento a Antônio deve envolver a verificação de hemorragias e a redução e imobilização da articulação do tornozelo lesionado.
- 82 Os sinais e sintomas apresentados por Bruno indicam um quadro de luxação.
- 83 O procedimento de atendimento a Bruno deve envolver aplicação de gelo ou compressa fria no local da lesão e imobilização da articulação do joelho direito.
- 84 O procedimento de transporte recomendado para ambos os jogadores é o transporte pelas extremidades.

Um profissional de educação física de uma instituição de ensino universitário foi incumbido de organizar um evento esportivo de voleibol do qual participarão vinte e uma equipes.

Considerando essa situação hipotética, julgue os itens a seguir.

- 85 Caso opte por realizar uma competição em que todas as equipes se enfrentem, pelo menos uma vez, o profissional de educação física organizará um campeonato.
- 86 O profissional de educação física deverá, prioritariamente, elaborar o regulamento da competição.
- 87 Caso realize uma programação paralela à competição esportiva com atividades recreativas em diferentes estações, o profissional de educação física fará uma gincana.
- 88 Caso a competição seja disputada em sistema de eliminatória dupla, serão realizadas quarenta ou quarenta e uma partidas no total.
- 89 Caso se adote o sistema de rodízio simples, será realizado um total de vinte rodadas.

Em um projeto de evento esportivo,

- 90 a apresentação refere-se ao nome, à logomarca e ao *slogan* desse projeto.
- 91 o objetivo principal e os objetivos secundários devem ser definidos de modo que se relacionem com as metas e os resultados esperados.
- 92 o cronograma é um quadro no qual são apresentadas de forma resumida todas as atividades do evento, incluindo-se a data e o tempo de duração de cada uma delas.
- 93 uma forma de captação de recursos poderá ser a do incentivo fiscal, que ocorre quando uma empresa privada compra cotas de patrocínio do evento.

Em avaliação física feita por profissional de educação física, uma atleta de handebol, adulta, sem dor, apresentou o seguinte quadro: pressão arterial sistólica = 140 mmHg; pressão arterial diastólica = 95 mmHg; frequência cardíaca = 56 bpm; frequência respiratória = 18 ir/m; temperatura = 36,8 °C.

Considerando os valores apresentados na situação hipotética, julgue os itens seguintes.

- 94 A atleta deve ser classificada como hipertensa estágio 2.
- 95 A atleta apresentou bradicardia no momento da aferição da frequência cardíaca.
- 96 A frequência respiratória da atleta estava abaixo dos valores de referência para adultos.
- 97 No momento da avaliação, a atleta estava em estado febril.

Tendo em vista que a avaliação física aplicada à educação física fornece, por exemplo, resultados relacionados a tamanho, proporcionalidade e composição corporal, bem como dados sobre desempenho físico, julgue os itens seguintes, a respeito de avaliação física, tipos e finalidades dos testes, e interpretação de medidas.

- 98 Avaliação diagnóstica é comumente efetuada antes do início de um programa de treinamento, ao passo que a avaliação formativa corresponde à soma de todas as avaliações realizadas ao final de um ciclo de treinamento.
- 99 A mais utilizada métrica da aptidão cardiorrespiratória é a medida do consumo máximo de oxigênio (VO_2 máximo), que pode ser estimada em testes indiretos ou medida diretamente por meio da ergoespirometria.
- 100 A fidedignidade de um teste diz respeito à reprodutibilidade dos resultados quando um mesmo indivíduo é testado por avaliadores distintos.
- 101 De acordo com a classificação de indivíduos segundo o índice de massa corporal, um indivíduo com massa corporal de 79 kg e estatura de 176 cm apresenta sobrepeso.
- 102 Conforme a Organização Mundial da Saúde, na avaliação de risco cardiometabólico a partir da medida da circunferência da cintura, são considerados indivíduos com risco aumentado homens e mulheres que apresentem, respectivamente, as medidas de 102 cm e 88 cm.
- 103 Para fins de medição, a dobra cutânea subescapular é obtida paralelamente em relação ao eixo longitudinal do corpo, a 2 cm abaixo do bordo inferior da escápula.

Tendo em vista que, devido à conhecida relação positiva entre atividade física, aptidão física e saúde, a prática de exercícios físicos tem sido amplamente recomendada, inclusive para grupos especiais — idosos, hipertensos, obesos etc. —, julgue os itens a seguir.

- 104 Conhecido na área da fisiologia clínica do exercício, o fenômeno da hipotensão pós-exercício diz respeito a uma tontura episódica que ocorre após a realização de uma sessão de exercícios físicos de moderada intensidade.
- 105 O treinamento resistido tem sido recomendado como um dos tipos de exercícios que podem beneficiar indivíduos envolvidos em programas para a redução de peso/gordura corporal, na medida em que essa modalidade de treinamento pode possibilitar manutenção da massa magra, manutenção da taxa metabólica basal e aumento da força muscular.
- 106 O envelhecimento é comumente acompanhado por uma diminuição progressiva do volume da massa magra e da força muscular, fenômeno que é conhecido como sarcopenia.
- 107 Um dos benefícios agudos do exercício físico em indivíduos com diabetes do tipo 2 é um aumento agudo da captação de glicose não insulino-dependente.
- 108 Para um indivíduo hipertenso, com sessenta anos de idade, que apresente frequência cardíaca máxima de 160 bpm e frequência cardíaca de repouso de 60 bpm, a zona de treinamento de 50% a 70% da frequência cardíaca de reserva será situada entre 120 bpm e 140 bpm.
- 109 O teste ergométrico convencional possibilita a medida direta e precisa do consumo máximo de oxigênio.

Julgue os itens que se seguem, relativos a noções de nutrição desportiva.

- 110 O glicogênio, que constitui um grande polímero polissacarídico sintetizado a partir da glicose no processo de glicogênese, é o carboidrato de armazenamento nos músculos, rins e fígado dos seres humanos.
- 111 Em comparação com gorduras e carboidratos, as proteínas constituem o combustível predominante durante a atividade física intensa, visto que elas fornecem mais rapidamente energia na forma de ATP.
- 112 A mobilização de ácidos graxos por meio da lipólise encontra-se aumentada nas seguintes condições: durante atividades físicas com intensidade leve a moderada; dieta hipocalórica ou jejum; e exercício prolongado que cause depleção das reservas de glicogênio.
- 113 As combinações de aminoácidos ligados entre si formam as proteínas, cujas funções incluem ser matéria-prima para o reparo tecidual, ser componente de enzimas e hormônios, e ter papel importante na contração muscular.
- 114 As vitaminas e os aminoácidos são exemplos de micronutrientes que desempenham papéis altamente específicos como facilitadores da transferência de energia para as fibras musculares e da síntese tecidual.

Tendo em vista que as adaptações crônicas — alterações anatômicas e fisiológicas advindas do treinamento físico — estão diretamente relacionadas a variáveis do treinamento, tais como frequência e duração das sessões de exercícios, modalidade, intensidade e volume, entre outras, julgue os próximos itens, à luz dos princípios que norteiam o treinamento físico e esportivo.

- 115 Redução da frequência cardíaca de repouso, aumento do débito cardíaco máximo e aumento da densidade mitocondrial são exemplos de adaptações crônicas ao treinamento físico aeróbio.
- 116 Percentual da frequência cardíaca máxima, limiar anaeróbio ou consumo máximo de oxigênio são meios possíveis de se expressar o volume de treinamento.
- 117 Declínio do desempenho físico, perda de apetite e aumento da frequência cardíaca de repouso são sintomas do sobre-treinamento (do inglês *overtraining*).
- 118 O treinamento intervalado é uma metodologia que geralmente utiliza intensidades leves a moderadas e que se compõe de momentos de estímulo físico intercalados por momentos de recuperação (ativa ou passiva).
- 119 Comparativamente a um indivíduo sedentário, um indivíduo com excelente aptidão física aeróbia apresenta maior VO_2 máximo, frequência cardíaca de repouso mais baixa, maior volume sistólico e menor débito cardíaco máximo.
- 120 O treinamento físico aeróbio aprimora o metabolismo dos lipídios durante o exercício físico submáximo. Nessa condição, após um período de treinamento, a energia total derivada da oxidação das gorduras aumenta consideravelmente para uma mesma intensidade absoluta de esforço.