



# PREFEITURA MUNICIPAL DE VINHEDO

## EDITAL Nº 01/2014

### NÍVEL SUPERIOR

#### ESPECIALISTA EM SAÚDE - PREPARADOR FÍSICO (DIVERSAS ÁREAS)

NOME DO CANDIDATO

ASSINATURA DO CANDIDATO

RG DO CANDIDATO

## LEIA COM ATENÇÃO AS INSTRUÇÕES ABAIXO

### INSTRUÇÕES GERAIS

- I. Nesta prova, você encontrará 06 (seis) páginas numeradas sequencialmente, contendo 40 (quarenta) questões correspondentes às seguintes disciplinas: Língua Portuguesa (10 questões), Informática (10 questões) e Conhecimentos específicos (20 questões).
- II. Verifique se seu nome e número de inscrição estão corretos no cartão de respostas. Se houver erro, notifique o fiscal.
- III. Assine e preencha o cartão de respostas nos locais indicados, com caneta azul ou preta.
- IV. Verifique se a impressão, a paginação e a numeração das questões estão corretas. Caso observe qualquer erro, notifique o fiscal.
- V. Você dispõe de 3 (três) horas para fazer esta prova. Reserve os 20 (vinte) minutos finais para marcar o cartão de respostas.
- VI. O candidato só poderá retirar-se do setor de prova 1h30m (uma hora e trinta minutos) após seu início.
- VII. O candidato não poderá levar o caderno de questões. O Caderno de Questões das provas objetivas será divulgado no endereço eletrônico do IBFC ([www.ibfc.org.br](http://www.ibfc.org.br)), durante o período recursal.
- VIII. Marque o cartão de respostas cobrindo fortemente o espaço correspondente à letra a ser assinalada, conforme o exemplo no próprio cartão de respostas.
- IX. A leitora óptica não registrará as respostas em que houver falta de nitidez e/ou marcação de mais de uma alternativa.
- X. O cartão de respostas não pode ser dobrado, amassado, rasurado ou manchado. Exceto sua assinatura, nada deve ser escrito ou registrado fora dos locais destinados às respostas.
- XI. Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o cartão de respostas e este caderno. As observações ou marcações registradas no caderno não serão levadas em consideração.
- XII. É terminantemente proibido o uso de telefone celular, pager ou similares.

Boa Prova!



.....  
DESTAQUE AQUI



## GABARITO DO CANDIDATO - RASCUNHO



Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura do Candidato: \_\_\_\_\_ Inscrição: \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
<input type="checkbox"/>																								
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
<input type="checkbox"/>																								

# RASCUNHO

Texto

**As boas almas**

Quase todas as manhãs vejo o senhor que sobe a última quadra da rua das Palmeiras com um saquinho de supermercado na mão e para na praça Marechal. É recebido por uma revoadada rasante de pombos, cuja euforia alada logo atrai outros, mais de uma centena, e o senhor murmura “calma, calma”, enquanto enfia a mão no saco plástico e atira no chão de terra do playground punhados de farelos de pão e milho misturados, até esgotar o saco, que sacode de boca para baixo sobre as cabeças e bicos atarefados. Observa a cena por algum tempo, com ar satisfeito, depois volta para casa.

Os bichos de rua têm muitos amigos na cidade enorme. Perto dali, no Parque da Água Branca, ou mais longe, no Parque do Piqueri, ou no Centro, na Praça Ramos, senhoras suaves levam iscas para os gatos, que as rodelam com miados de boa tarde e obrigado, oh, muito obrigado. Talvez isso os torne meio relapsos na caça aos ratos, mas nem adianta dizê-lo à aposentada dona Lourdes, no Piqueri, pois nada mudaria sua rotina de juntar restos de cozinha e carniinhas de açougue, cozinhar com um pouco de tempero, “só para dar um gostinho”, e promover o vespéral banquete.

Os cães vadios não se organizam em comunidades, como os gatos. Batem perna pelas calçadas até encontrar um catador de papel ou um morador de rua precisado de companhia. Reconhecem-se num só olhar. Aquecem um ao outro no inverno, em morno abraço e carentes. De dia o cão come da comida que o homem arruma, de noite retribui rosnando contra invasores. Em caso de escassez de alimentos, a preferência é sempre do cão. Ao cuidar dele o homem compensa o seu próprio abandono, torna-se um provedor, responsável por alguém mais necessitado e desamparado. Poder dar é a sua riqueza naquele momento. Mais do que riqueza: é a recuperação da sua humanidade.

Se um desses cães sem dono de pelo embaçado encosta em um portão, acaba encontrando alguém que lhe chega uns restos, e vai ficando por ali, e seu pelo com o tempo brilha agradecido, e ele se torna valente guardião daquela porta. Cães não gostam de ficar devendo obrigação.

Peixes e marrecos engordam nos lagos dos parques públicos, mimados pelos visitantes. No zoo é preciso coibir a compulsão dos alimentadores. No Simba Safari, macacos fazem piquenique sobre os carros. Há quem plante pitangueira no quintal, ou goiabeira, só para farra de passarinhos. Até pardais encontram quimeras de afeto. A cidade é o grande albergue das espécies vagabundas.

Numa destas manhãs em que me senti desocupado como esses bichos, segui o senhor dos pombos até a praça. Eles já o conheciam bem, talvez o esperassem. Apreciei os gestos cada vez mais largos com que ele procurava atirar o farelo para os pombos mais afastados, a fim de evitar disputas. Onde não há para todos, sabe-se, a civilidade desaparece. Falei com ele, naquele momento final em que apenas parecia apreciá-los, sorrindo da sua voracidade, e fiquei surpreso ao ouvi-lo dizer que não gostava de pombos.

- Tenho horror da sujeira que fazem nos beirais dos prédios, nas calçadas.

- Por que dá comida para eles, então?

- Não é pela comida. Ponho anticoncepcional no farelo para ver se desaparecem aos poucos.

(Angelo, Ivan. *O comprador de aventuras: e outras crônicas*. São Paulo: Ática, 200. 101 p. il. Para gostar de ler, 28)

**1) Em relação à tipologia textual, pode-se concluir que a crônica de Ivan Angelo assume caráter:**

- narrativo, revelando posicionamento do autor por meio de uma reflexão sobre comportamentos humanos.
- descritivo, à medida que destaca a caracterização objetiva do físico dos personagens em relação às suas ações.
- argumentativo, em que se destaca uma linguagem impessoal e marcada por traços persuasivos.
- narrativo e descritivo, no qual se combinam ações e caracterizações sem a preocupação de explicitar um posicionamento do autor.

**2) Na primeira frase do texto, ocorrem várias expressões de caráter adverbial. Dentre as opções abaixo, assinale aquela que não apresenta esse comportamento morfológico.**

- “Quase todas as manhãs”
- “na mão”
- “que sobe a última quadra da rua das Palmeiras”
- “ na praça Marechal”

**3) Ao final do texto, o autor empregou um recurso narrativo que contribui para atribuir um ritmo mais dinâmico ao texto. Trata-se:**

- do emprego do discurso direto.
- da mudança do foco narrativo.
- do excesso de adjetivos.
- da alteração da caracterização do espaço.

**4) Ao afirmar que “Poder dar é a sua riqueza naquele momento. Mais do que riqueza: é a recuperação da sua humanidade.”, pode-se inferir o seguinte:**

- o comportamento humano sempre revela humanidade.
- riqueza, nesse contexto, assume um caráter mais concreto do que abstrato.
- só se revela a humanidade ao alimentar os animais.
- o ato de dar revela um traço da humanidade, por vezes, ausente no homem.

**5) Em “Se um desses cães sem dono de pelo embaçado encosta em um portão, acaba encontrando alguém que lhe chega uns restos”, ocorre uma vírgula. Sobre seu emprego, é correto afirmar, de acordo com a Norma Padrão, que ela ocorre:**

- em função do caráter enumerativo do enunciado.
- porque há uma oração subordinada adverbial anteposta à principal.
- pois separa duas orações coordenadas.
- para dar destaque sendo seu emprego facultativo.

**6) No segundo parágrafo, ocorre o seguinte fragmento: “Talvez isso os torne meio relapsos na caça aos ratos”. Quanto ao emprego do pronome demonstrativo e seu caráter coesivo, pode-se afirmar que:**

- antecipa uma ideia que será apresentada no mesmo parágrafo.
- refere-se a um objeto, relativamente, próximo ao interlocutor.
- resgata uma informação já apresentada no texto.
- não apresenta referente textual específico pois assume sentido indefinido.

**7) Na frase “Os bichos de rua têm muitos amigos na cidade enorme”, o termo destacado é um adjetivo e exerce a mesma função sintática de todos os termos destacados abaixo, exceto um. Assinale-o.**

- “sua rotina de juntar restos de cozinha” (2º parágrafo)
- “Os cães vadios não se organizam” (3º parágrafo)
- “e fiquei surpreso ao ouvi-lo”
- “Acidade é o grande albergue das espécies vagabundas.”

**8) Assinale a opção em que se faz um comentário correto sobre a colocação do pronome oblíquo em “Eles já o conheciam bem.”.**

- Ocorre próclise em função do caráter atrativo do advérbio “já”.
- O correto deveria ser “conhecê-lo-ia” para adequar-se à Norma Padrão.
- Deveria estar em ênclise devido à presença do advérbio “bem”.
- O uso da próclise ou da ênclise é indiferente nesse caso.

- 9) Na frase “**Ponho anticoncepcional no farelo para ver se desaparecem aos poucos.**”, a preposição “**para**” introduz o valor semântico de:
- causa
  - conclusão
  - proporcionalidade
  - finalidade
- 10) Ao empregar a oração destacada em “**Onde não há para todos, sabe-se, a civildade desaparece.**”, o autor pretende mostrar que:
- se trata de algo que apenas o narrador conhece.
  - apenas os animais vadios têm ciência de tal situação.
  - aponta para um conhecimento restrito a falantes específicos.
  - se refere a uma espécie de saber universal.

## INFORMÁTICA

- 11) Quando se utiliza o aplicativo local para processar as mensagens de Correio Eletrônico existe a necessidade de configuração no protocolo padrão de envio de e-mails denominado, tecnicamente, pela sigla:
- SMTP
  - TCP
  - POP3
  - SNMP
- 12) No Microsoft Excel 2007 ao se desejar o valor máximo de um conjunto de valores deve-se utilizar a função:
- ABS()
  - MÁXIMO()
  - MAIORNÚMERO()
  - NÚMEROMAIOR()
- 13) O URL possui como padrão a seguinte estrutura: protocolo://máquina/caminho/recurso quanto ao item ‘protocolo’, na estrutura apresentada, pode ser:
- somente HTTP e HTTPS.
  - somente HTTPS e FTP.
  - somente HTTP e FTP.
  - HTTP, HTTPS, FTP, entre outros.
- 14) A definição, da própria Microsoft, quanto aos Botões de Ação do Microsoft PowerPoint 2007, está corretamente descrita na alternativa:
- botões que permitem dar ação e movimento aos diversos slides de uma apresentação.
  - três botões respectivamente de som, imagem e multimídia para dinamizar uma apresentação.
  - formas prontas para inserir “hiperlinks” tanto para navegar entre os slides como em links externos.
  - imagens de *gifs* animados pré-definidos através de botões que podem ser inseridas diretamente em um slide.
- 15) No Microsoft Word 2007, para adicionar marcadores ou numeração a uma lista deve-se selecionar inicialmente os itens aos quais deseja adicionar marcadores ou numeração, e em seguida ir na guia:
- Ferramentas, no grupo Estilo, clicar em Definir Novo Marcador ou Número.
  - Inserir, no grupo Parágrafo, clicar em Marcadores ou Numeração.
  - Página Inicial, no grupo Parágrafo, clicar em Marcadores ou Numeração.
  - Formatar, no grupo Estilo, clicar em Definir Novo Marcador ou Número.

16) Quanto ao conceito de pastas, diretórios e arquivos, no Windows, analise as afirmativas abaixo, dê valores Verdadeiro (V) ou Falso (F) e assinale a alternativa que apresenta a sequência correta (de cima para baixo):

- ( ) Uma pasta, ou diretório, é muito semelhante a uma pasta de escritório: é utilizada para se agrupar vários arquivos.
- ( ) A estrutura de arquivos e diretórios é análogo a uma árvore. Assim, o diretório principal, que não tem nome, é conhecido como raiz.
- V - V
  - V - F
  - F - V
  - F - F

17) Um dos vários recursos do Windows é a Área de Trabalho. O Windows 7 possibilita alterar diretamente na Área de Trabalho:

- a prioridade de execução de aplicativos (CPU).
- as fontes (tipo de letra).
- a memória virtual (RAM).
- o plano de fundo (papéis de parede).

18) A classificação de dados é um parte importante da análise de dados. No Microsoft Excel 2007 esse recurso está disponível na guia:

- Fórmulas, no grupo Edição, na opção Classificar e Filtrar.
- Início, no grupo Edição, na opção Classificar e Filtrar.
- Exibição, no grupo Classificação, na opção Filtrar.
- Dados, no grupo Classificação, na opção Filtrar.

19) No Microsoft Word 2007 para adicionar uma linha ao final de uma tabela, deve-se clicar na última célula e pressionar a tecla:

- TAB
- CTRL
- ALT
- SHIFT

20) Uma caixa de texto é um objeto que pode ser adicionado ao documento do 2007 Microsoft Office. Pode-se adicionar uma caixa de texto aos seguintes aplicativos:

- (1) Microsoft Word 2007
- (2) Microsoft Excel 2007
- (3) Microsoft PowerPoint 2007

Da relação apresentada, estão corretos apenas os itens:

- 1 e 2.
- 1 e 3.
- 2 e 3.
- 1, 2 e 3.

21) O profissional de Educação Física ao elaborar programas de exercício físico deverá levar em conta entre outros aspectos, aqueles relacionados aos processos biológicos do crescimento, desenvolvimento e maturação dos indivíduos alvos desta planificação. Assim, analise as proposições a seguir:

- I. O crescimento refere-se a alterações nos padrões (nível) de funcionamento de um indivíduo ao longo do tempo.
- II. O desenvolvimento é representado pelas mudanças normais na quantidade de substância viva, representando o aspecto quantitativo do desenvolvimento biológico, é medido em unidades, aumento de tamanho como, por exemplo, centímetros por ano, gramas por dia, etc. resultando de processos biológicos por meio dos quais a matéria viva normalmente se torna maior.
- III. A maturação refere-se a processos de especialização e de diferenciação celular. É por isso que informações apenas quantitativas com relação às dimensões de atributos biológicos considerados podem não refletir os reais estágios de maturação.

De acordo com Malina, Bouchard e Bar-Or (2009) estão corretas as proposições:

- a) apenas I.
- b) apenas II.
- c) apenas III.
- d) apenas I e II.

22) Analise as proposições a seguir acerca das mudanças fisiológicas resultantes da prática do exercício físico e a correlação entre ambas:

- I. *As alterações da frequência cardíaca e da pressão arterial que ocorrem durante o exercício refletem o tipo e a intensidade do exercício realizado, sua duração e as condições ambientais sob as quais o trabalho foi realizado.*

*Assim,*

- II. *A frequência cardíaca e a pressão arterial em qualquer nível de consumo de oxigênio são mais altas durante o trabalho de membros inferiores em comparação ao trabalho de membros superiores.*

Pode-se afirmar com relação às proposições, de acordo com Powers e Howley (2009)

- a) as duas afirmações são verdadeiras e a segunda justifica a primeira.
- b) as duas afirmações são verdadeiras e a segunda não justifica a primeira.
- c) as duas afirmações são falsas.
- d) a primeira afirmação é verdadeira e a segunda é falsa.

23) Durante o exercício intenso, a demanda metabólica de oxigênio no músculo aumenta muitas vezes além do valor de repouso. Sobre este fenômeno considere as proposições a seguir:

- I. A liberação de oxigênio para o músculo esquelético em atividade se eleva devido a um aumento do débito cardíaco e uma redistribuição do fluxo sanguíneo dos órgãos inativos para os músculos esqueléticos em contração.
- II. O débito cardíaco aumenta linearmente em função do consumo de oxigênio durante o exercício. Durante o exercício na posição ereta, o volume sistólico atinge um platô a aproximadamente 40% do  $VO_{2max}$  e, conseqüentemente, em taxas de trabalho superiores a esse valor, o aumento do débito cardíaco é estabilizado.
- III. Durante o exercício, o fluxo sanguíneo para o músculo em contração aumenta, e o fluxo sanguíneo para os tecidos menos ativos permanece constante.
- IV. A regulação do fluxo sanguíneo muscular durante o exercício é comandada principalmente por fatores locais, fenômeno denominado autorregulação. A autorregulação refere-se ao controle intrínseco do fluxo sanguíneo pela alteração de metabólicos locais em torno das arteríolas.

De acordo com Powers e Howley (2009), estão corretas as proposições:

- a) somente I e II.
- b) somente I e IV.
- c) somente II e III.
- d) somente II e IV.

24) A perda de água durante o exercício é um fenômeno próprio ao organismo associado a termorregulação corpórea humana. A reposição hídrica e de eletrólitos constitui-se em procedimento indicado tanto para reduzir a probabilidade de problemas de saúde quanto para aumentar a probabilidade de um ótimo desempenho. De acordo com McArdle (2003) e Powers e Howley (2009), assinale a alternativa correta com relação à reposição hídrica, de eletrólitos e de glicogênio associadas ao exercício:

- a) Quando a intensidade do exercício ultrapassa 65 a 70% do  $VO_{2max}$ , o esvaziamento gástrico aumenta.
- b) Bebidas frias e bebidas mornas são absorvidas com a mesma velocidade.
- c) A demanda de sal não é facilmente suprida pela alimentação convencional sendo indispensável sua suplementação quando da prática das atividades físicas em geral.
- d) Para exercícios com duração inferior a uma hora, a atenção é centrada apenas sobre a reposição de água. Quando a duração do exercício ultrapassar uma hora, as bebidas devem conter  $Na^+$ ,  $Cl^-$  e carboidratos.

25) Os macronutrientes presentes nos alimentos constituídos pelos carboidratos, lipídios e proteínas são elementos essenciais para o fornecimento de calorías/energia ao organismo humano em suas diversas funções, sobretudo quando das demandas impostas pelo exercício físico. Associe a coluna da esquerda correspondente aos macronutrientes às suas funções do organismo, contidas na coluna da direita:

Macronutrientes	Funções
I. Carboidratos	<b>A</b> – Proporcionam os blocos formadores para a síntese do material celular durante os processo anabólicos. <b>B</b> – Fonte de energia e isolante térmico.
II. Lipídeos	<b>C</b> – Funcionam principalmente como combustível energético, particularmente durante o exercício de alta intensidade. <b>D</b> – Proteção dos órgãos vitais, carreador de vitaminas e supressor da fome.
III. Proteínas	<b>E</b> – Funcionam como “ativador” para o catabolismo das gorduras. <b>F</b> – Por meio dos aminoácidos que se constituem em seus blocos formadores contribuem para o metabolismo energético.

A correta correlação entre as colunas, de acordo com McArdle, Katch e Katch (2003), encontra-se relacionada na alternativa:

- I – C e E; II – B e D; III – A e F.
- I – B e C; II – C e E; III – A e D.
- I – A e C; II – D e F; III – B e E.
- I – C e F; II – A e E; III – B e D.

26) Em uma situação de primeiros socorros em que é necessária a intervenção do profissional de Educação Física considere: Após determinar o nível de consciência do indivíduo a ser socorrido e buscar assistência médica de emergência, é indicado que se realize uma avaliação primária dos sinais vitais. Com relação à avaliação primária, analise as proposições a seguir:

- O exame das vias aéreas trata-se de procedimento recomendado tentado ouvir qualquer ruído que denote respiração ofegante ou asfixia e também perguntando se a vítima consegue falar.
- Analisa-se se a vítima esta com dificuldades para respirar, e sendo capaz de falar, continua-se o exame da lesão até descobrir o que eventualmente está causando essa dificuldade.
- Verifica-se o pulso (batimentos cardíacos) no pulso (pulso radial) ou pescoço (pulso da carótida). Neste procedimento com vista a correta aferição deste sinal vital recomenda-se ao tomar o pulso da vítima o uso do polegar por conferir maior fidedignidade a esta avaliação.
- Realiza-se como procedimento final a avaliação primária realiza-se manobra de Heimlich que verifica de forma objetiva a ocorrência de obstrução das vias aéreas da vítima.

Estão corretos os procedimentos apontados em:

- apenas II e IV;
- apenas I, II e III;
- apenas II e III;
- apenas I e II.

27) As condições do tempo nem sempre se mostram adequadas para treinos e competições. O profissional de Educação Física ao desenvolver suas atividades em um local exposto às condições climáticas (acima 28° C), com vistas a prevenir intercorrências determinadas pelo calor deve considerar:

- Adaptar as práticas às condições do tempo sendo com relação a umidade relativa do ar que esta é considerada ideal para o desenvolvimento de práticas físicas pela Organização Mundial de Saúde quando situada em 45%.
- Certificar-se que os alunos/atletas reponham líquidos do corpo (perdidos por meio do suor), de preferência água gelada que é capaz de repor estes líquidos com mais velocidade.
- Independente do grau de desidratação recomenda-se sempre além da água pequeno percentual de sal que se constitui em elemento auxiliar na dissipação do calor pelo corpo.
- No registro de uma situação de intermação entre outros aspectos retire o excesso de roupas e equipamentos e procure assistência médica de emergência.

De acordo com os procedimentos apontados, estão corretos os procedimentos apontados em:

- apenas II e IV;
- apenas I, II e III;
- apenas II e III;
- apenas I e II.

28) O profissional de Educação Física, ao organizar sua prática, deve atentar entre outros aspectos relacionados aos seus alunos, os aspectos relacionados ao desenvolvimento motor dos mesmos. O desenvolvimento motor pode ser conceituado como um processo no decorrer do ciclo da vida efetivado por elementos de dimensões diversas. Segundo Gallahue e Ozmum (2003) este é um processo que se realiza pela interação de elementos relacionados a três segmentos, sendo estes representados por:

- biologia do indivíduo, condições ambiente, e aspectos genéticos.
- exigências da tarefa, biologia do indivíduo e condições do ambiente.
- condições do ambiente, oportunidades de prática e exigências da tarefa.
- exigências da tarefa, formação de padrão motor, condições do ambiente.

29) Estudos no campo do comportamento motor concordam que a aprendizagem de habilidades motoras ocorre em níveis e estágios identificáveis. O profissional de Educação Física pode entre outros parâmetros organizar seu processo pedagógico a partir dos níveis e estágios de proficiência de habilidades motoras em que seus alunos se encontram. Associe o nível de proficiência das habilidades apresentados na coluna da esquerda aos seus respectivos estágios contidos na coluna da direita.

Nível	Estágio
I - Iniciante	A – Estágio de combinação B – Estágio de performático
II - Intermediário	C – Estágio de exploração D – Estágio de aplicação
III - Avançado	E – Estágio de descoberta F – Estágio individualizado

A alternativa que contempla a correta associação é:

- I – A e F; II – B e C; III – D e E;
- I – B e C; II – A e D; III – E e F;
- I – C e E; II – A e D; III – B e F;
- I – B e F; II – D e E; III – A e C.

30) Um princípio está associado às proposições ou verdades fundamentais por onde se estudam as ciências ou artes, e às normas fundamentais que regem o pensamento e a conduta. No que diz respeito aos princípios do treinamento desportivo estes se referem aos parâmetros que regem a elaboração de programas de treinamento físico. Analise as proposições abaixo acerca dos princípios do treinamento desportivo:

- I. Os fatores genéticos interagem claramente de forma a influenciar a resposta ao treinamento.
- II. Aplicação regular de uma carga com intensidade acima dos níveis normais induzindo uma ampla variedade de adaptações altamente específicas que permitem ao organismo funcionar mais eficientemente.
- III. Impõe, como ponto essencial, que o treinamento deve ser montado sobre requisitos próprios da *performance* desportiva em termos de qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmento corporal e coordenações psicomotoras utilizados.
- IV. Perda das adaptações fisiológicas e de desempenho ocorre rapidamente quando uma pessoa encerra sua participação no exercício regular.

**Segundo McArdle, Katch e Katch (2003) estas características se referem aos princípios do treinamento desportivo apresentados de modo respectivo na alternativa:**

- a) I - Individualidade biológica; II - Sobrecarga; III - Especificidade; IV - Reversibilidade.
- b) I - Individualidade biológica; II - Especificidade; III - Sobrecarga; IV - Reversibilidade.
- c) I - Reversibilidade; II - Individualidade biológica; III - Sobrecarga; IV - Especificidade.
- d) I - Sobrecarga; II - Individualidade biológica; III - Individualidade biológica; IV - Especificidade.

31) Analise as proposições relacionadas aos princípio(s) do treinamento desportivo:

- I. As estimulações que podem ser representadas pelas práticas sugeridas em programas de preparação física objetivam entre outros aspectos, adaptações estruturais e funcionais ao organismo humano que aprimoram o desempenho em tarefas específicas.

**Assim,**

- II. As adaptações morfológicas referem-se aquelas observadas no aumento da capacidade dos sistemas como metabolismo de energia e de capilarização dos músculos.

**Pode-se afirmar com relação às proposições que:**

- a) as duas afirmações são verdadeiras e a segunda justifica a primeira.
- b) as duas afirmações são verdadeiras e a segunda não justifica a primeira.
- c) as duas afirmações são falsas.
- d) a primeira afirmação é verdadeira e a segunda é falsa.

32) A periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento de acordo com objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo. O período de preparação denominado "Fase Básica" tem como características, segundo Dantas (2003) o que se lê nas alternativas, **EXCETO**:

- a) O esforço primordial do treinamento nesta fase é a criação de uma boa base física e técnica.
- b) A intensidade do treinamento deve sempre respeitar a observada no esporte ou prova alvo tendo vista o respeito ao princípio especificidade do treinamento.
- c) Trabalham-se as qualidades físicas ligadas ao esporte, complementada a formação e aumentando o lastro fisiológico do atleta.
- d) O princípio da sobrecarga é aplicado com ênfase sobre o volume do treinamento, embora não se deva esquecer-se do incremento da intensidade.

33) O microciclo constitui-se na menor fração do processo de treinamento, combinando fases de estímulo e de recuperação, criando as condições necessárias para que ocorra o fenômeno da supercompensação, melhorando o nível de condicionamento do atleta (DANTAS, 2003). Analise as proposições acerca de alguns dos tipos de microciclos utilizados na periodização do treinamento esportivo:

- I. Microciclo ordinário: caracteriza-se por uma soma de cargas mais moderadas, cerca de 60 a 80% em relação à máxima.
- II. Microciclo de choque: caracteriza-se pelas soma das cargas máximas ou próximas das máximas, o que representa 80 a 100% relativamente à carga que exige, em dada etapa do treinamento, a mobilização máxima das reservas do organismo.
- III. Microciclo de manutenção: não possui estrutura predeterminada, sendo esta determinada pela especificidade da modalidade e o regulamento da competição.
- IV. Microciclo pré-competitivo: o objetivo deste microciclo consiste em assegurar o estado de ótima prontidão para o dia das competições, graças às capacidades acumuladas no processo de preparação.
- V. Microciclo competitivo: tem a tarefa de assegurar a recuperação do atleta e contando com o heterocronismo desse processo, manter o nível de certos aspectos de sua preparação e de condição integral.

**Estão corretas as proposições acerca das concepções de microciclo:**

- a) apenas I, II e IV.
- b) apenas I, III e V.
- c) apenas II, III e IV.
- d) apenas II, III e V.

34) A performance desportiva que pode ser conceituada como a forma ou condição em que o indivíduo se apresenta na competição esportiva, sofrendo influência de fatores de longo, médio e curto prazos.

Entre os elementos de curto prazo encontra-se o aquecimento físico, que se caracteriza como sendo o exercício realizado antes de um desempenho. Dantas (2003) preconiza alguns tipos de aquecimento dentre estes que estão apresentados nas alternativas abaixo, **EXCETO** pela alternativa:

- a) Geral Orgânico.
- b) Holístico.
- c) Geral Neuromuscular.
- d) Específico Neuromuscular.

35) Analise as proposições acerca do processo de aquecimento físico preparatório a performances desportivas:

- I. Nos desempenhos de curta duração (esforço máximo menor ou igual a 10 segundos) um aquecimento de 3 a 5 minutos melhora o desempenho.

**No entanto,**

- II. Um aquecimento intenso pode resultar em uma redução no desempenho, devido, em parte a redução nos fosfatos de alta energia.

**Pode-se afirmar com relação às proposições de acordo com Powers e Howley (2009)**

- a) as duas afirmações são verdadeiras e a segunda justifica a primeira.
- b) as duas afirmações são verdadeiras e a segunda não justifica a primeira.
- c) as duas afirmações são falsas.
- d) a primeira afirmação é verdadeira e a segunda é falsa.

36) Segundo Marins e Giannichi (1998) a Educação Física é uma disciplina que visa o desenvolvimento, ou aperfeiçoamento, do indivíduo na sua totalidade, isto é, nos aspectos biológicos, psíquicos e sociais. Para determinar se os objetivos estão ou não sendo alcançados o profissional de Educação Física pode utilizar-se de instrumentos na forma de testes. Associe os critérios a serem utilizados para seleção dos testes na coluna da esquerda às suas características na coluna da direita:

<b>Critérios</b>	<b>Características</b>
I – Validade	A - Grau de concordância dos resultados do teste entre os testadores.
II – Fidedignidade	B - Diz respeito ao quão bem um teste mede o que se predispõe a medir.
III – Objetividade	C - grau de consistência dos resultados de um teste em diferentes testagens, utilizando sempre os mesmos sujeitos.

**A correta associação entre estes elementos encontra-se na alternativa:**

- I - B; II - A; III - C.
- I - A; II - B; III - C.
- I - B; II - C; III - A.
- I - A; II - C; III - B.

37) O profissional de Educação Física ao tentar prescrever a intensidade do exercício a ser desenvolvido por seus alunos pode utilizar como indicador o percentual da frequência, denominando-a frequência cardíaca de treino. Tendo por base o conceito desenvolvido por Karvonen, qual a frequência cardíaca de treino indicada para um aluno de 30 anos, cuja frequência de repouso é 55 bpm, com indicação de intensidade de trabalho de 75% da frequência cardíaca máxima?

- 143 bpm.
- 158 bpm.
- 164 bpm.
- 156 bpm.

38) O esporte adaptado constitui-se em um esporte reestruturado ou criado de forma a atender as pessoas com deficiência, tendo como objetivo, entre outros aspectos, o aprimoramento das capacidades físicas, melhoria da autoestima, da autoimagem e uma melhor interação social (WINNICK, 2004). Relacione o esporte adaptado apresentado na coluna da esquerda à necessidade especial a que se destina de forma preponderante, localizada na coluna da direita.

<b>Esporte adaptado</b>	<b>Tipo de deficiência</b>
I. Basquete em cadeira de rodas	A – Criado para pessoas portadoras de Paralisia cerebral acentuada que utilizam cadeira de rodas.
II. Futebol-7	B – Criado para pessoas com deficiência visual.
III. Bocha paralímpica	C – Criado para pessoas com lesão medular (tetraplégicos e paraplégicos).
IV. Goalball	D – Criado para pessoas com paralisia cerebral.

**Assinale a alternativa que apresenta a correta correlação entre os elementos solicitados:**

- I - C; II - D; III - A; IV - B.
- I - B; II - D; III - A; IV - C.
- I - C; II - A; III - B; IV - D.
- I - A; II - B; III - C; IV - D.

39) O método de natação *Halliwick* fundamenta-se em princípios científicos, nas reações do corpo quando imerso e nas vantagens produzidas pelas atividades no meio líquido, quando já conhecidos os fundamentos necessários para o seu desenvolvimento. Sobre este método de natação adaptada é possível afirmar:

- A aprendizagem da natação se dá por meio de atividades, exercícios jogos e brincadeiras sendo que algumas destas atividades podem ser ministradas com músicas e/ou desafios para torná-las mais motivantes.
- O uso de flutuadores mostra-se essencial tendo em vista o reforço na condição de equilíbrio proporcionado por este material pedagógico além da segurança aos alunos para o desenvolvimento do aprendizado.
- É desenvolvido por meio de dez pontos iniciando-se com a "Adaptação Mental" e finalizando-se com "Progressões simples e Movimentações Básicas".

**Estão corretas as proposições:**

- Apenas I e II;
- Apenas I e III;
- Apenas II e III;
- Apenas II.

40) A gestão esportiva pode ser entendida como a aplicação dos princípios de gestão a organizações esportivas constituindo-se em um processo de trabalhar com pessoas e recursos materiais para realizar os objetivos de organizações esportivas, de maneira eficaz. Segundo Roche (2002) são características dos objetivos gerais de uma organização desportiva, **EXCETO**:

- Definir a política de organização e abordar as áreas-chave da mesma, apontando as linhas de atuação que a organização deve seguir no futuro.
- Devem ser mensuráveis, pois o grau de cumprimentos dos objetivos e das estratégias pode ser avaliado em função de diversos indicadores.
- Devem ser em grande número, não são recomendados nunca menos que cinco objetivos gerais, o número de objetivos reflete o grau de ambição e comprometimento com a organização.
- Serem factíveis e realistas sendo muito importante para isso que definir a situação atual e de futuro através da análise do ambiente, para que os objetivos sejam alcançados de forma total ou parcial.