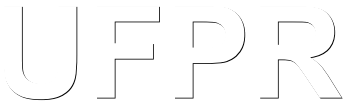


Concurso Público 2004

Edital 011/04
07/03/2004



PRÓ-REITORIA DE RECURSOS HUMANOS E ASSUNTOS ESTUDANTIS

Técnico Desportivo

INSTRUÇÕES

1. Aguarde autorização para abrir o caderno de provas.
2. Confira, abaixo, seu número de protocolo e nome. Assine no local indicado.
3. A interpretação das questões é parte do processo de avaliação, não sendo permitidas perguntas aos Aplicadores de Prova.
4. Nesta prova, as questões são de *múltipla escolha* com cinco alternativas cada uma, sempre na seqüência a, b, c, d, e, das quais somente uma é correta.
5. Ao receber o cartão-resposta, examine-o e verifique se o nome nele impresso corresponde ao seu. Caso haja irregularidade, comunique-a imediatamente ao Aplicador de Prova.
6. Transcreva para o cartão-resposta o resultado que julgar correto em cada questão, preenchendo o círculo correspondente, à caneta, com tinta azul-escura ou preta.
7. No cartão-resposta, a marcação de mais de uma alternativa em uma mesma questão, rasuras e o preenchimento além dos limites do círculo destinado para cada marcação poderão anular a questão.
8. Não haverá substituição do cartão-resposta por erro de preenchimento.
9. Não serão permitidas consultas, empréstimos e comunicação entre candidatos, bem como o uso de livros, apontamentos e equipamentos, eletrônicos ou não, inclusive relógio. O não-cumprimento dessas exigências implicará a exclusão do candidato deste Concurso.
10. Ao concluir as provas, permaneça em seu lugar e comunique ao Aplicador de Prova. Aguarde autorização para devolver, em separado, o caderno de provas e o cartão-resposta, devidamente assinados.
11. O tempo para o preenchimento do cartão-resposta está contido na duração desta prova.

DURAÇÃO DESTA PROVA: 4 HORAS

Português

Legislação

**Conhecimentos
Específicos**

PROCOLO

TURMA

NOME DO CANDIDATO

ASSINATURA DO CANDIDATO

RESPOSTAS

01 -	06 -	11 -	16 -	21 -	26 -	31 -	36 -	41 -	46 -
02 -	07 -	12 -	17 -	22 -	27 -	32 -	37 -	42 -	47 -
03 -	08 -	13 -	18 -	23 -	28 -	33 -	38 -	43 -	48 -
04 -	09 -	14 -	19 -	24 -	29 -	34 -	39 -	44 -	49 -
05 -	10 -	15 -	20 -	25 -	30 -	35 -	40 -	45 -	50 -

LÍNGUA PORTUGUESA

Os terríveis simplificadores

Creio que foi o historiador Jacob Burckardt que disse, no final do século 19, que o século seguinte seria o dos “terríveis simplificadores”. A profecia de Burckardt se realizou. Os dois principais simplificadores do século 20 chamaram-se Adolf Hitler e Josef Stálin. Ambos simplificaram a história, reduzindo-a a um confronto maniqueísta entre o bem e o mal, e o resultado foi a produção em massa de seres humanos radicalmente simplificados, convertidos em cinzas e ossadas.

Os simplificadores não desapareceram no século 21. Como no passado, eles operam por meio do que poderíamos chamar de a distorção holística, a tendência a ver o todo como um conjunto indiferenciado, sem perceber que qualquer totalidade é tensa, que qualquer harmonia é aparente, que todo conjunto é fraturado por forças contraditórias. É preciso opor a esses simplificadores o que o filósofo francês Edgar Morin chama de “pensamento complexo”, que tem entre suas características a de evitar a formação dos falsos universais, das generalizações espúrias.

Os simplificadores de hoje atuam em várias frentes, entre as quais duas são especialmente importantes: a relação com os Estados Unidos e a relação com Israel. Na primeira frente, a distorção holística tem como foco uma totalidade abstrata chamada “Estados Unidos”. Com isso, os simplificadores se esquecem de que essa totalidade é composta de governo e sociedade, de que essas duas esferas muitas vezes se opõem e de que a sociedade é altamente diferenciada, não podendo ser julgada como um todo nem positiva nem negativamente.

Os simplificadores não se inquietam com essas diferenciações: para eles só existe um conjunto homogêneo, que eles chamam de “os americanos”, representado por um presidente chamado George W. Bush. Essa identificação governo-país vale tanto para os que atacam Bush quanto para os que o defendem. (...) A posição anti-Bush passa a ser uma posição anti-americana. Com isso, perdem-se de vista as clivagens internas dentro da sociedade americana, que inclui os que fizeram e apoiaram a guerra contra o Iraque, mas também uma porcentagem crescente dos que se opõem à ocupação daquele país. (...)

(ROUANET, Sérgio Paulo. Folha de S. Paulo. *Mais!* 04 jan. 2004.)

01 - Segundo o texto, é correto afirmar:

- a) O filósofo francês Edgar Morin contrapõe-se ao “pensamento complexo”.
- b) A distorção holística caracteriza-se pela percepção de que qualquer totalidade é tensa e qualquer harmonia aparente.
- c) Os simplificadores assumem uma interpretação do mundo que Rouanet chama de distorção holística.
- d) A distorção holística é uma forma de interpretação do mundo tipicamente anti-americana.
- e) Os simplificadores opõem-se a uma divisão maniqueísta do mundo entre o bem e o mal.

02 - “Os simplificadores de hoje atuam em várias frentes, entre as quais duas são especialmente importantes: a relação com os Estados Unidos e a relação com Israel.”

A frase acima foi reescrita corretamente na alternativa:

- a) Os simplificadores de hoje atuam em várias frentes, onde duas são especialmente importantes: a relação com os Estados Unidos e a relação com Israel.
- b) Os simplificadores de hoje atuam em várias frentes, cujas duas são especialmente importantes: a relação com os Estados Unidos e a relação com Israel.
- c) Os simplificadores de hoje atuam em várias frentes, que duas são especialmente importantes: a relação com os Estados Unidos e a relação com Israel.
- d) Os simplificadores de hoje atuam em várias frentes, duas das quais são especialmente importantes: a relação com os Estados Unidos e a relação com Israel.
- e) Os simplificadores de hoje atuam em várias frentes, ambas as quais são especialmente importantes: a relação com os Estados Unidos e a relação com Israel.

03 - Observe as expressões a seguir, usadas no texto: generalizações espúrias; conjunto indiferenciado; confronto maniqueísta. As palavras grifadas podem ser respectivamente substituídas, mantendo seu significado, por:

- a) generalizações ilegítimas; conjunto homogêneo; embate maniqueísta.
- b) generalizações adulteradas; conjunto indivisível; resolução maniqueísta.
- c) generalizações falsas; conjunto globalizado; disputa maniqueísta.
- d) generalizações estranhas; conjunto imparcial; hierarquia maniqueísta.
- e) generalizações controversas; conjunto incompreensível; antagonismo maniqueísta.

04 - Indique a alternativa em que a concordância está correta segundo as normas do português escrito.

- a) Houveram alguns atos violentos dos manifestantes, rapidamente controlados pelos policiais.
- b) Nos cinco ensaios que compõe o livro, o autor analisa as transformações recentes da política americana.
- c) A necessidade de políticas públicas que priorize a população até seis anos de idade torna-se evidente quando se examinam os indicadores sociais.
- d) A distribuição do material e a disseminação de seu conteúdo terão o apoio de agentes comunitários de saúde.
- e) Foi identificado, depois de muitas investigações, os responsáveis pela divulgação dos boatos na imprensa.

05 - Nas propostas abaixo, as informações da oração 2 foram encaixadas na oração 1, de modo a formar um único período sem repetições.

I – 1. Os simplificadores não desapareceram do século 21.

2. O século 21 parecia estar livre deles.

Os simplificadores não desapareceram do século 21, que parecia estar livre deles.

II – 1. O pensamento complexo é uma resposta aos simplificadores.

2. Uma das características do pensamento complexo é evitar a formação de falsos universais.

O pensamento complexo, que uma das características dele é evitar a formação de falsos universais, é uma resposta aos simplificadores.

III – 1. Os simplificadores não se inquietam com as diferenciações.

2. O historiador Burckardt se referiu aos simplificadores.

Os simplificadores, os quais o historiador Burckardt se referiu, não se inquietam com as diferenciações.

Em que proposta(s) a intercalação foi feita de acordo com as normas da língua culta?

- a) Somente na I.
- b) Somente na II.
- c) Somente na III.
- d) Na I e II somente.
- e) Na II e III somente.

LEGISLAÇÃO

06 - Acerca da organização dos poderes da República, considere as afirmativas abaixo.

- I. O Presidente e o Vice-Presidente da República tomarão posse no Palácio do Planalto, prestando o compromisso de manter, defender e cumprir a Constituição, observar as leis, promover o bem geral do povo brasileiro, sustentar a união, a integridade e a independência do Brasil.
- II. O Presidente e o Vice-Presidente da República não poderão, sem licença do Congresso Nacional, ausentar-se do país por período superior a quinze dias, sob pena de perda do cargo.
- III. O mandato do Presidente da República é de cinco anos e terá início em primeiro de janeiro do ano seguinte ao da sua eleição.
- IV. O Poder Executivo é exercido pelo Presidente da República, auxiliado pelos Ministros de Estado.
- V. A eleição do Presidente da República importará a do Vice-Presidente com ele registrado.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas II, III e V são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I e IV são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas I, III e V são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas II, IV e V são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.

07 - A República Federativa do Brasil, formada pela união indissolúvel dos Estados e Municípios e do Distrito Federal, constitui-se em Estado Democrático de Direito e tem como fundamentos as seguintes condições, EXCETO:

- a) a soberania.
- b) a cidadania.
- c) a eficiência da máquina administrativa.
- d) a dignidade da pessoa humana.
- e) o pluralismo político.

08 - Numere a coluna da direita com base nas informações da coluna da esquerda.

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Licença por motivo de afastamento do cônjuge | () até 90 (noventa) dias |
| 2. Licença para tratar de interesses particulares | () até 3 (três) anos |
| 3. Licença por motivo de doença em pessoa da família | () por até 3 (três) meses |
| 4. Licença para capacitação | () prazo indeterminado |
| 5. Afastamento para estudo ou missão no exterior | () até 4 (quatro) anos |

Assinale a alternativa que apresenta a ordem correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 1, 2, 3, 5, 4
- b) 2, 1, 5, 4, 3
- c) 3, 2, 4, 1, 5
- d) 5, 2, 4, 3, 1
- e) 4, 5, 2, 3, 1

09 - Servidor Público ocupante do cargo de médico é demitido após responder a processo administrativo disciplinar no qual não se caracterizou ofensa aos princípios do devido processo legal, contraditório e ampla defesa, sendo que, durante o processo, as providências protelatórias restaram indeferidas pela comissão processante. Diante dessa situação, é correto afirmar:

- a) É nulo o processo disciplinar.
- b) Caracterizando-se o respeito aos princípios do devido processo legal, do contraditório e da ampla defesa, não há que se falar em nulidade do processo administrativo disciplinar.
- c) Há ilegalidade flagrante em ato indeferitório de produção de provas, mesmo quando são eminentemente protelatórias.
- d) No processo administrativo, o acusado tem o direito à produção de todas as provas, até mesmo aquelas obtidas por meios ilícitos, impertinentes, desnecessárias ou protelatórias.
- e) Uma vez publicada a decisão administrativa impondo a aplicação da pena de demissão do acusado, resulta prejudicada qualquer possibilidade de propositura de recurso invocando a nulidade do processo na esfera administrativa.

10 - Considere as afirmativas abaixo, relativas ao servidor público.

- I. A nomeação far-se-á em caráter efetivo quando se tratar de cargo isolado de provimento efetivo ou de carreira.
- II. O concurso público terá a validade máxima de dois anos, podendo ser prorrogado uma única vez, pelo prazo de um ano.
- III. Reversão é o retorno à atividade de servidor aposentado, desde que não tenha completado 70 (setenta) anos de idade.
- IV. Ao servidor em estágio probatório não poderão ser concedidas licenças ou afastamentos.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas I e III são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I e II são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas II e IV são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas I e IV são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas II e III são verdadeiras.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11 - Para cada músculo primário (agonista) trabalhado, o grupo muscular oposto (antagonista) também deve ser trabalhado para que exista um equilíbrio entre as forças articulares. Desequilíbrios entre esses músculos (ou grupos musculares) têm sido reportados como causadores de desvios posturais (por exemplo, lordose lombar). É correto afirmar que a lordose lombar é causada por um desequilíbrio muscular em que:

- a) Os músculos extensores da articulação do joelho (quadríceps) são muito mais fortes que os músculos flexores da articulação do joelho (isquiotibiais).
- b) Os músculos flexores da articulação do joelho (isquiotibiais) são muito mais fortes que os músculos extensores da articulação do joelho (quadríceps).
- c) Os músculos abdominais e os extensores do quadril são fracos e alongados, enquanto que os músculos eretores da coluna e o músculo ílio-psoas são fortes e encurtados.
- d) Os músculos eretores da coluna são fracos e alongados, enquanto que os músculos abdominais e os extensores do quadril são fortes e encurtados.
- e) Os músculos abdominais, os flexores e os extensores do quadril são fracos e alongados.

12 - O exercício de supino é bastante comum nas rotinas de musculação. Em relação a esse exercício, é correto afirmar que os principais músculos que atuam ao redor da articulação do ombro na fase do levantamento do peso são:

- a) deltóide anterior, peitoral maior, tríceps braquial e córaco-braquial.
- b) deltóide posterior, peitoral maior, bíceps braquial e córaco-braquial.
- c) deltóide anterior, bíceps braquial, braquial e ancôneo.
- d) deltóide anterior, deltóide posterior, subescapular e braquial.
- e) deltóide posterior, peitoral maior, serrátil e subescapular.

13 - O exercício de agachamento é indicado em vários programas de musculação que visam o fortalecimento dos membros inferiores ou que buscam desenvolver potência muscular. O exercício consiste em uma fase de subida (quando o peso é levantado) e uma fase de descida (quando o peso é abaixado). Enumere a coluna da direita com base nas informações da coluna da esquerda.

- | | |
|--|---|
| 1 – Principal(is) músculo(s) envolvido(s) na articulação do joelho durante o abaixamento (flexão) e o levantamento (extensão) do peso. | () Reto femoral |
| 2 – Sua ação evita que a pelve gire para a frente na fase de abaixamento do peso. | () Glúteo máximo, semitendinoso, semimembranoso e cabeça longa do bíceps femoral |
| 3 – Sua ação auxilia no controle da extensão da articulação do quadril durante a fase de levantamento. | () Vasto medial, lateral e intermédio |
| 4 – Sua contração causa extensão do tornozelo durante a fase de levantamento do peso. | () Eretores da coluna vertebral |
| 5 – Sua contração auxilia na manutenção da posição do segmento do tronco durante ambas as fases do movimento (levantamento e abaixamento). | () Tríceps sural |

Assinale a alternativa que apresenta a seqüência correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 2, 1, 5, 4, 3
- b) 3, 2, 1, 4, 5
- c) 2, 4, 3, 1, 5
- d) 3, 1, 4, 5, 2
- e) 3, 2, 1, 5, 4

14 - O manguito rotator é um grupo muscular muito importante na prevenção de lesões na articulação do ombro, e sua inclusão em uma série de programas de musculação é bastante recomendada. Considere as afirmativas abaixo, relativas a esse grupo muscular.

- I. Supra-espinhoso, infra-espinhoso, redondo menor e subescapular são os músculos que formam o manguito rotator.
- II. Supra-espinhoso, infra-espinhoso, redondo maior e deltóide anterior são os músculos que formam o manguito rotator.
- III. O manguito rotator causa a depressão da cabeça do úmero na cavidade glenóide em qualquer posição da articulação.
- IV. Os exercícios de supino são os mais indicados para o fortalecimento do manguito rotator. Em geral, outros exercícios têm demonstrado pouca influência sobre esse grupo muscular.

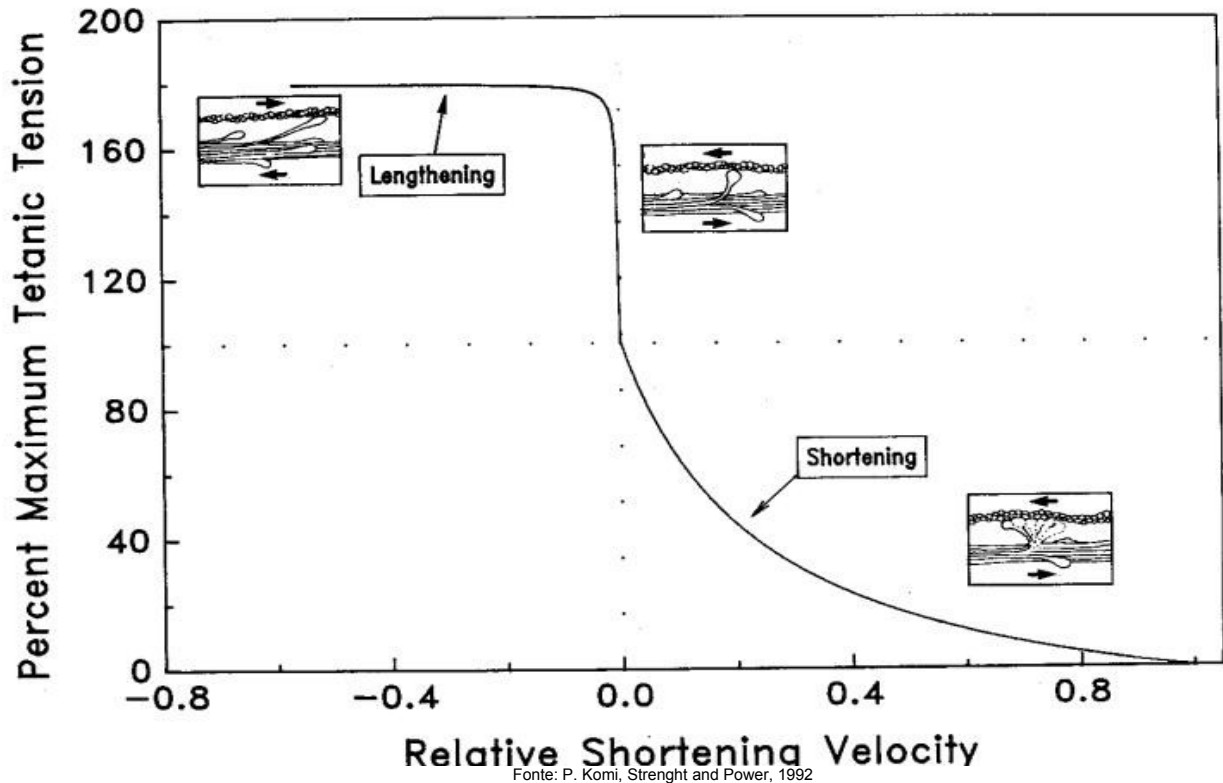
Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas I, III e IV são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I e III são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas II e IV são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas II, III e IV são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas III e IV são verdadeiras.

15 - Os rápidos ganhos iniciais de força que ocorrem na maior parte dos programas de musculação podem ser atribuídos:

- a) ao ganho da massa muscular decorrente da hipertrofia muscular (aumento no diâmetro das fibras musculares).
- b) à melhoria nas propriedades enzimáticas musculares.
- c) às melhorias nos fatores temporais da coordenação intra e intermuscular.
- d) ao uso de suplementação alimentar.
- e) ao ganho da massa muscular decorrente da hiperplasia muscular.

16 - O conhecimento das propriedades contráteis do sistema muscular é de fundamental importância para os profissionais de educação física para a prescrição de atividade física e exercício. Interprete o gráfico abaixo, que representa o percentual de nível máximo de contração muscular e a velocidade relativa de encurtamento muscular (veja legenda para tradução).



Lengthening = alongamento; Shortening = encurtamento; Percent Maximum Tetanic Tension = percentual máximo da tensão tetânica; Relative Shortening Velocity = velocidade relativa de encurtamento

Sobre essa interpretação, considere as seguintes afirmativas.

- I. A tensão produzida em uma contração isométrica é sempre maior do que aquela produzida em uma contração concêntrica.
- II. Quanto maior a velocidade da contração concêntrica, maior o nível de tensão muscular produzida.
- III. Quanto maior a velocidade da contração concêntrica, menor o nível de tensão muscular produzida.
- IV. A tensão muscular produzida em contrações excêntricas é sempre maior do que aquela observada em contrações concêntricas.
- V. Quanto maior a velocidade da contração excêntrica, menor o nível de tensão muscular produzida.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas I, II e IV são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I, III e V são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas II, IV e V são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas I, III e IV são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas III, IV e V são verdadeiras.

17 - A pliometria é um tipo de treinamento que envolve uma contração concêntrica precedida por uma contração excêntrica. Tal método tem sido reportado como um dos mais efetivos para o desenvolvimento de potência muscular (Hakkinen et

al., 1986; Adams *et al.*, 1992). Sobre os fatores aos quais podem ser atribuídos os benefícios de tal método de treinamento, considere as seguintes afirmativas.

- I. Os benefícios devem-se à melhoria dos reflexos musculares (reflexo de estiramento dos fusos musculares).
- II. Os benefícios devem-se à energia elástica que é acumulada nos elementos elásticos musculares (por exemplo, fascias e tendões) durante a contração excêntrica, pois a energia elástica pode ser restituída ao músculo e utilizada na fase concêntrica do movimento.
- III. Os benefícios devem-se ao aumento no tempo para contração muscular concêntrica causado pela contração excêntrica, que permite que o músculo seja totalmente ativado.
- IV. Os benefícios devem-se ao rápido aumento provocado na seção transversal das fibras musculares rápidas (brancas), que contribuem mais efetivamente para a performance do movimento.
- V. Os benefícios devem-se a um melhor controle dos órgãos tendinosos de Golgi (OTG), que passam a ser excitados com limiares mais baixos, facilitando o reflexo da contração muscular.

Assinale a alternativa correta:

- a) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I, III, IV são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas III, IV e V são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas II, III e V são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas II, III e IV são verdadeiras.

18 - A flexibilidade e o alongamento são considerados como importantes elementos integrantes de quase todas as rotinas de atividade e treinamento físico. Numere a coluna da direita de acordo com as informações da coluna da esquerda.

- | | |
|-------------------|--|
| 1 – Flexibilidade | () Trabalho articular sem ser forçado. |
| 2 – Alongamento | () Componentes plásticos musculares encontram-se quase que totalmente deformados. |
| | () Componentes elásticos da fibra muscular são estirados até seu limite máximo. |
| | () Mecanismos proprioceptores não são estimulados. |
| | () Terminais nervosos da dor podem ser estimulados nos limites máximos. |

- a) 1, 2, 2, 1, 2
- b) 2, 1, 1, 2, 2
- c) 2, 1, 1, 2, 1
- d) 1, 2, 2, 2, 1
- e) 1, 2, 2, 1, 1

19 - Muitos métodos foram desenvolvidos para a melhoria da flexibilidade. Acerca disso, considere as afirmativas a seguir.

- I. O método balístico é um dos mais antigos e utilizados, pois não ocasiona dor muscular tardia e pode ser aplicado em sujeitos de qualquer nível de atividade física.
- II. O método de Facilitação Proprioceptora Neuromuscular consiste em uma contração muscular vigorosa antes de submeter o músculo a uma força de alongamento. Esse método se baseia na inibição dos reflexos musculares de relaxamento que são mediados pela redução da atividade dos órgãos tendinosos de Golgi (OTG) e por um aumento na atividade dos fusos musculares (FM).
- III. O alongamento isométrico é um tipo de alongamento estático que envolve a resistência do grupo muscular alongado através de uma contração isométrica. A racionalidade desse método está no fato de que, ao contrair um músculo de forma isométrica, as extremidades do músculo são tracionadas em direção ao centro do músculo. Essa tração propicia um alongamento nas fibras musculares.
- IV. O método de Facilitação Proprioceptora Neuromuscular é uma combinação do método passivo e isométrico que tem como objetivo atingir a máxima flexibilidade estática.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas I e II são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas III e IV são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas I e IV são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas II e III são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas II e IV são verdadeiras.

20 - Uma aula é dividida em várias partes. Determine se cada uma das afirmativas a seguir sobre a finalidade do aquecimento, que é a primeira parte da aula, é verdadeira ou falsa.

- () O aquecimento tem por objetivo induzir o organismo a liberar maiores quantidades de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) para a parte principal da aula.
- () O aquecimento envolve exercícios de alongamento, flexibilidade e força muscular.
- () O aquecimento tem por objetivo favorecer um aumento na temperatura corporal, a fim de reduzir a viscosidade muscular, evitando assim lesões (por exemplo, estiramento muscular).
- () O aquecimento facilita o metabolismo articular (inchaço funcional) e permite que a articulação seja preparada (melhoria da congruência articular) para uma sobrecarga maior durante a parte principal da aula.
- () Exercícios de flexibilidade devem preceder todas as outras atividades de aquecimento.

Assinale a alternativa correta.

- a) F, F, V, V, V
- b) V, V, F, V, F
- c) F, F, V, F, F
- d) V, F, V, V, F
- e) V, F, F, V, F

21 - Qual é a seqüência dos estilos de nado nas provas individuais do tipo "Medley"?

- 1 - Peito
- 2 - Livre
- 3 - Borboleta
- 4 - Costas

- a) 1, 3, 4, 2
- b) 3, 4, 1, 2
- c) 3, 1, 4, 2
- d) 1, 4, 3, 2
- e) 4, 1, 3, 2

22 - O conhecimento dos princípios mecânicos dos movimentos utilizados na natação é de fundamental importância tanto para o aprendizado quanto para melhorias na performance. Independentemente do estilo do nado, alguns princípios devem ser considerados para o deslocamento no meio líquido. Relacione cada um dos princípios aplicados à natação (coluna esquerda) com as suas principais características (coluna da direita).

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 – Propulsão | () Força que impele o nadador para a frente, sendo criada pelos braços e pernas. |
| 2 – Resistência frontal | () Força aplicada junto ao corpo que dificulta o deslocamento do nadador para a frente. |
| 3 – Resistência da esteira | () Oposição do deslocamento para a frente produzida pela resistência oposta da água, de menor interesse na natação. |
| 4 – Fricção | () Força que reduz a resistência da água, pois causa uma redução no volume de água a ser deslocado durante a propulsão. |
| 5 – Flutuabilidade | () Produzida pela água, que não é capaz de preencher o vazio que fica atrás das partes pouco hidrodinâmicas do corpo, de modo que este é forçado a arrastar consigo um certo número de moléculas de água. |

Assinale a alternativa que apresenta a ordem correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 1, 3, 4, 2, 5
- b) 2, 3, 5, 1, 4
- c) 1, 2, 4, 5, 3
- d) 2, 4, 3, 5, 1
- e) 5, 3, 4, 1, 2

23 - Em relação às regras do nado estilo "borboleta", considere as seguintes afirmativas.

- I. No início e na saída, o nadador pode usar uma ou mais pernadas, mas apenas um movimento de braços sob a água, que deve trazê-lo à superfície da água.
- II. No início e na saída, o nadador pode usar apenas uma perna e vários movimentos de braços sob a água.
- III. É permitido ao nadador deslocar-se submerso por uma distância máxima de 15 m, tanto na saída quanto em cada virada.
- IV. É permitido ao nadador deslocar-se submerso por uma distância máxima de 10 m, tanto na saída quanto em cada virada.
- V. Ao final do período máximo de submersão, o nadador deve permanecer na superfície até a próxima virada ou final da prova.

Estão corretas.

- a) Somente as afirmativas I, II e V.
- b) Somente as afirmativas II, IV e V.
- c) Somente as afirmativas I, IV e V.
- d) Somente as afirmativas I, III e V.
- e) Somente as afirmativas II, III e IV.

24 - Com relação às regras do voleibol, considere as afirmativas a seguir.

- I. Um jogador expulso ou desqualificado deve ser substituído, respeitando-se os procedimentos de uma substituição normal. Caso isso não seja possível, a equipe é declarada "incompleta".

- II. Um jogador não pode tocar na bola duas vezes consecutivamente e a regra não possui exceções.
- III. Dentro da área de jogo, é permitido a um jogador apoiar-se em outro, ou qualquer estrutura/objeto para alcançar a bola.
- IV. O saque deve ser realizado dentro de 8 (oito) segundos após o apito de autorização do árbitro.
- V. O líbero está autorizado a trocar com apenas o primeiro jogador de defesa a quem tenha substituído.

São INCORRETAS:

- a) Somente as afirmativas I, III e IV.
- b) Somente as afirmativas III, IV e V.
- c) Somente as afirmativas I, II e V.
- d) Somente as afirmativas I, II e IV.
- e) Somente as afirmativas II, III e V.

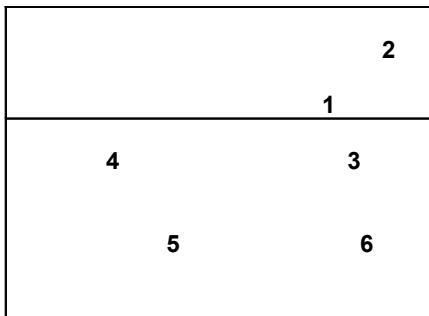
25 - A respeito das punições no voleibol, numere a coluna da direita de acordo com as informações da coluna da esquerda.

- 1 – Advertência () Cartão amarelo.
- 2 – Penalidade () Cartão amarelo + cartão vermelho, juntos.
- 3 – Expulsão () Verbal ou sinal com as mãos, sem cartão.
- 4 – Desqualificação () Cartão vermelho.

Assinale a alternativa que apresenta a seqüência correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 2, 1, 3, 4
- b) 2, 3, 1, 4
- c) 4, 2, 3, 1
- d) 1, 4, 2, 3
- e) 1, 4, 3, 2

26 - Considere o seguinte diagrama com a posição dos jogadores dentro da quadra para o recebimento do saque:



Assinale a alternativa correta.

- a) Nenhum jogador está cometendo uma infração por estar “fora de posição”.
- b) O jogador da posição 1 está “fora de posição” por estar à frente do jogador da posição 3.
- c) O jogador da posição 1 está “fora de posição” por estar à frente do jogador da posição 6.
- d) O jogador da posição 1 está “fora de posição” por estar à esquerda do jogador da posição 6.
- e) O jogador da posição 1 está “fora de posição” por estar à frente de dois jogadores de ataque (jogadores 3 e 4).

27 - Quanto às regras do basquetebol, numere a coluna da direita de acordo com as informações da coluna da esquerda.

- 1 - Tempo para que a bola seja conduzida ao campo adversário () 2 minutos
- 2 - Pedido de tempo técnico () 24 segundos
- 3 - Tempo de posse de bola () 8 segundos
- 4 - Intervalo entre o 1º e 2º e o 3º e 4º períodos do jogo () 1 minuto
- 5 - Intervalo entre o 2º e 3º períodos do jogo () 15 minutos

Assinale a alternativa que apresenta a seqüência correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 4, 3, 2, 1, 5
- b) 4, 1, 3, 2, 5
- c) 2, 1, 4, 5, 3
- d) 2, 1, 3, 4, 5
- e) 4, 3, 1, 2, 5

28 - Considere as afirmativas a seguir, relativas às dimensões de uma quadra oficial de basquetebol.

- I. A tabela possui as dimensões de 2,00 m (largura) x 1,00 m (comprimento).
- II. O bordo da cesta está colocado a uma altura de 3,05 m do solo.

III. O diâmetro da cesta é de 0,5 m.

IV. A quadra mede 28 x 15 m.

V. A linha de três pontos está assinalada a uma distância de 6,25 m da linha de fundo da quadra.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas I e III são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas II e IV são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas I e V são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas II e V são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas II e III são verdadeiras.

29 - Em relação às medidas do campo de futebol, considere as afirmativas a seguir.

I. 45 m (largura) x 90 m (comprimento) são as medidas mínimas para as partidas oficiais.

II. 64 m (largura) x 100 m (comprimento) são as medidas mínimas para as partidas oficiais internacionais.

III. 90 m (largura) x 120 m (comprimento) são as medidas máximas para as partidas oficiais.

IV. 75 m (largura) x 110 m (comprimento) são as medidas máximas para as partidas oficiais internacionais.

V. 64 m (largura) x 120 m (comprimento) são as medidas máximas para as partidas oficiais.

Assinale a alternativa correta.

- a) Nenhuma das afirmativas é verdadeira.
- b) Duas das afirmativas são verdadeiras.
- c) Três das afirmativas são verdadeiras.
- d) Quatro das afirmativas são verdadeiras.
- e) Todas as afirmativas são verdadeiras.

30 - No futebol, para não haver impedimento, a regra prevê que:

- a) deverá haver, no mínimo, dois jogadores adversários entre a bola e a linha de fundo no instante do passe.
- b) deverá haver, no mínimo, dois jogadores adversários entre o atacante e a linha de fundo no instante do passe.
- c) deverá haver, no mínimo, dois jogadores adversários mais o goleiro entre o atacante e a bola no instante do passe.
- d) deverá haver, no mínimo, um jogador adversário entre o atacante e a linha de fundo no instante do passe.
- e) deverá haver, no mínimo, dois jogadores adversários entre o atacante e a linha de fundo no instante do recebimento da bola pelo atacante.

31 - As regras de futebol de salão prevêm que:

- a) a distância interna do gol deve ser de 3 m (altura) x 2 m (largura), com os postes que formam o gol com uma espessura de 0,10 m.
- b) o número de jogadores em quadra é 4.
- c) o número máximo de substitutos é sete, e as substituições são limitadas ao número de sete.
- d) o número mínimo de jogadores em quadra é dois, incluindo o goleiro.
- e) é permitido um tempo de um minuto por período de jogo, porém o tempo somente pode ser concedido quando o time que pede tempo tem posse de bola.

32 - Sobre tiro livre direto, no futebol, considere as seguintes afirmativas:

I. É concedido quando um jogador joga de maneira perigosa.

II. É concedido quando um jogador deliberadamente impede a progressão de um oponente sem bola.

III. É concedido quando o goleiro, após ter colocado a bola em jogo, recebe-a de volta de um companheiro de equipe que a passa intencionalmente.

IV. É concedido quando um jogador comete qualquer falta que necessite a paralisação da partida para advertir ou expulsar um jogador.

V. É concedido quando o goleiro retém a bola por mais de quatro segundos.

Assinale a alternativa correta.

- a) São verdadeiras somente as afirmativas I, II e IV.
- b) São verdadeiras somente as afirmativas II, III e V.
- c) São verdadeiras somente as afirmativas I, III e IV.
- d) São verdadeiras somente as afirmativas I, III e V.
- e) Todas as afirmativas são verdadeiras.

33 - Com relação às regras do handebol, considere as afirmativas a seguir.

I. O tempo de jogo é de dois tempos de 30 minutos, com um intervalo de 10 minutos tanto para homens quanto para mulheres.

II. A bola tem 58,4 cm de circunferência para os homens e para as mulheres..

III. A bola tem 453,6 g para os homens e 368,5g para as mulheres..

IV. O jogador pode dar somente dois passos com a bola.

V. O gol mede 3 m (largura) x 2 m (altura).

São verdadeiras:

- a) Somente as afirmativas II, III e V.
- b) Somente as afirmativas III, IV e V.
- c) Somente as afirmativas I, IV e V.
- d) Somente as afirmativas II, III e IV.
- e) Somente as afirmativas I, III, e V.

34 - Com relação às regras do atletismo, considere as seguintes afirmativas:

I. As provas de 100 m podem ser com ou sem barreiras.

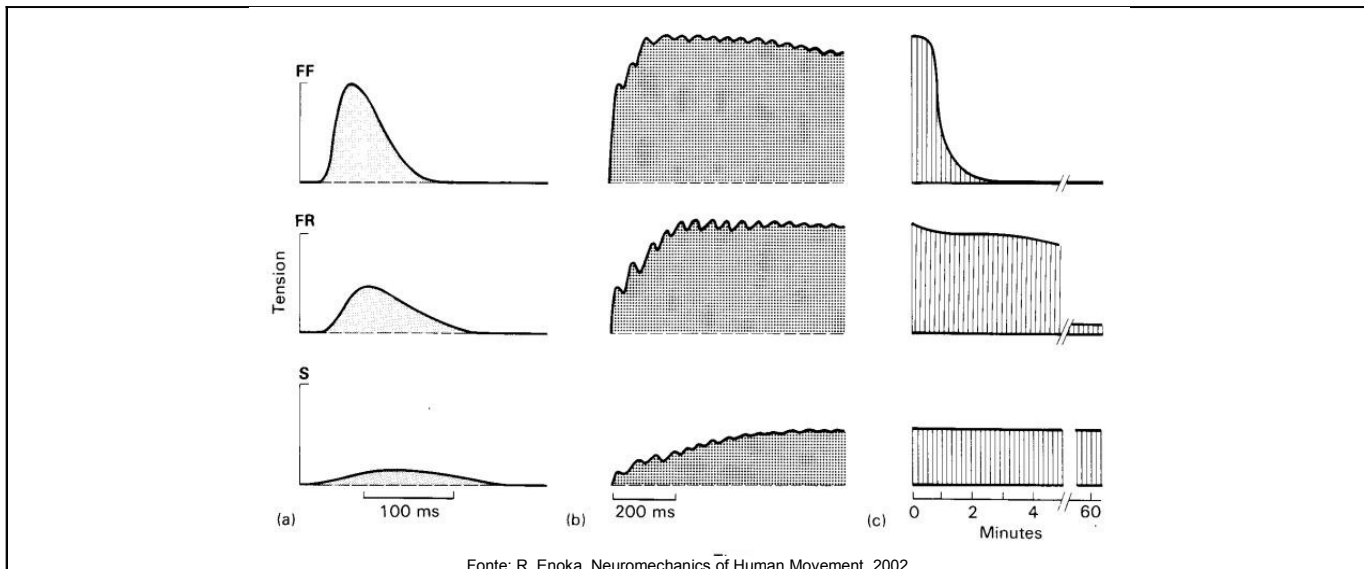
II. A altura das barreiras é de 94,1 cm para os homens.

- III. Na prova de 400 m com barreira existem dez barreiras.
- IV. O peso do disco é de 1,0 kg para mulheres e de 2,0 kg para homens.
- V. Nas provas de salto em altura, os atletas têm o direito a três saltos, todavia, podem rejeitar duas das três tentativas. Caso o atleta ultrapasse a altura mínima especificada, mais três tentativas são possíveis na próxima altura.

Assinale a alternativa correta.

- a) São verdadeiras somente as afirmativas II, III e V.
- b) São verdadeiras somente as afirmativas III, IV e V.
- c) São verdadeiras somente as afirmativas I, IV e V.
- d) São verdadeiras somente as afirmativas II, III e IV.
- e) São verdadeiras somente as afirmativas I, III e V.

35 - O diagrama abaixo apresenta características fisiológicas e contráteis do tecido muscular.



Sobre essas características, considere as seguintes afirmativas.

- I. As fibras musculares brancas (FF) atingem um pico de tensão maior que as outras fibras musculares (FR e S).
- II. As fibras musculares vermelhas (S) mantêm um nível de tensão muscular por um período curto de tempo – não resistem à fadiga.
- III. As fibras musculares intermediárias (FR) desenvolvem tensão mais rapidamente do que as fibras musculares rápidas (FF).
- IV. As fibras musculares lentas (S) geram baixos níveis de tensão, porém podem sustentar a tensão por um longo período de tempo.
- V. As fibras musculares rápidas (FF) são altamente resistentes à fadiga.

Assinale a alternativa correta.

- a) As afirmativas II e V são verdadeiras.
- b) As afirmativas I e IV são verdadeiras.
- c) As afirmativas II e III são verdadeiras.
- d) As afirmativas I e II são verdadeiras.
- e) As afirmativas III e IV são verdadeiras.

36 - Nas atividades aquáticas (hidroginástica, por exemplo) ocorrem algumas mudanças fisiológicas. Sobre esse assunto, reconheça, entre as afirmativas a seguir, as verdadeiras e as falsas.

A frequência cardíaca será, em média, de 10 a 15% menor nos exercícios executados dentro da água.
 A frequência cardíaca será, em média, de 10 a 15% maior nos exercícios executados dentro da água. Isso se deve ao aumento de pressão da água.

- () Na água, a perda de calor é aproximadamente quatro vezes maior do que fora d'água.
 A ação da gravidade é eliminada devido ao efeito do empuxo da água. Isso é um aspecto positivo, pois reduz as forças que atuam sobre as articulações e previne lesões.
 A água é doze vezes mais densa que o ar. Dessa forma, é como se os exercícios fossem executados com pesos ao redor do corpo.

Assinale a alternativa que apresenta a seqüência correta, de cima para baixo.

- a) V, F, F, F, V
- b) V, F, V, F, V
- c) F, V, V, F, F
- d) F, V, F, V, V
- e) V, F, V, V, F

37 - Um programa de condicionamento físico deve ser elaborado de forma a contemplar uma série de indicações para que seus benefícios sejam plenamente atingidos. Assim, a Forma, a Intensidade, a Frequência, a Duração e a Taxa de Progressão devem ser elaborados de acordo com os objetivos do programa. Para um programa que visa o desenvolvimento da condição cárdio-respiratória em adultos saudáveis jovens, deve-se seguir as seguintes recomendações para a Intensidade dos exercícios (American College of Sports Medicine):

- a) Intensidades entre 80 e 90% da FCmáx ou 85% do VO₂máx. Para sujeitos em fase inicial, recomendam-se 20 a 30% do VO₂máx.
- b) Intensidades entre 50 e 60% da FCmáx ou 50 a 75% do VO₂máx. Para sujeitos em fase inicial, recomendam-se 40 a 45% do VO₂máx.
- c) Intensidades acima de 90% da FCmáx ou 85% do VO₂máx. Para sujeitos em fase inicial, recomendam-se atividades acima de 50% do VO₂máx.
- d) Intensidades entre 60 e 90% da FCmáx ou 50 a 85% do VO₂máx. Para sujeitos em fase inicial, recomendam-se 40 a 50% do VO₂máx.
- e) Intensidades abaixo de 75% da FCmáx ou 60% do VO₂máx. Para sujeitos em fase inicial, recomendam-se atividades acima de 50% do VO₂máx.

38 - A obesidade é uma condição que pode levar ao aparecimento de uma série de problemas. Um dos métodos mais comuns utilizados para a classificação é o Índice de Massa Corporal (IMC). Assinale a alternativa que apresenta corretamente os IMCs para homens para as classificações de Normal (NOR), Moderadamente Obeso (MOD) e Severamente Obeso (SEV)?

- a) NOR = 24-30; MOD = 30-36; SEV = >37.
- b) NOR = 24-27; MOD = 28-31; SEV = >31.
- c) NOR = 20-24; MOD = 24-28; SEV = >28.
- d) NOR = 20-24; MOD = 24-30; SEV = >30.
- e) NOR = 20-27; MOD = 27-36; SEV = >37.

39 - Em geral, alguns parâmetros fisiológicos indicam a condição de aptidão física dos indivíduos. Indivíduos com valores acima dos critérios de referência necessitam cuidados especiais quanto à prescrição de exercícios. Portanto, para que a prescrição de exercícios físicos seja segura, é necessário que o Profissional de Educação Física saiba quais são os valores de referência desejáveis para o Colesterol Total (CT), LDL-C (LDL), triglicérides (TRI) e HDL-C (HDL). Assinale a alternativa que contém todos os valores de referência corretos:

- a) CT >200; LDL <100; TRI = <150; e HDL <35.
- b) CT <200; LDL <130; TRI = <200; e HDL >35.
- c) CT <200; LDL <130; TRI = <200; e HDL <35.
- d) CT >250; LDL >100; TRI = >200; e HDL >35.
- e) CT <250; LDL <100; TRI = >150; e HDL <35.

40 - O percentual de gordura corporal tem sido um indicativo freqüente para a determinação de subnutrição e obesidade. Segundo a ACSM, os valores considerados como referência para a subnutrição e a obesidade, respectivamente, para homens e mulheres é o seguinte:

- a) Homens < 5% e > 25%; Mulheres < 8% e > 32%.
- b) Homens < 8% e > 30%; Mulheres < 10% e > 35%.
- c) Homens < 5% e > 25%; Mulheres < 10% e > 35%.
- d) Homens < 8% e > 25%; Mulheres < 8% e > 32%.
- e) Homens < 10% e > 30%; Mulheres < 12% e > 40%.

41 - A maioria das músicas utilizadas nas aulas de Ginástica Aeróbica e Ginástica Local são escritas com frases musicais de:

- a) 3/6 ou 6/6 tempos.
- b) 2/6 ou 3/6 tempos.
- c) 3/6 ou 6/9 tempos.
- d) 4/6 ou 6/9 tempos.
- e) 4/4 ou 4/8 tempos.

42 - A aula de Ginástica Localizada sempre é desenvolvida com um acompanhamento musical, pois, além de a música ser um fator motivante, o ritmo musical determina a velocidade de execução dos exercícios. Dessa forma, o ritmo musical utilizado na parte específica de uma aula de Ginástica Localizada é de:

- a) 100 BPM.
- b) 150 a 160 BPM.
- c) 100 a 110 BPM.
- d) 155 a 180 BPM.
- e) 120 a 130 BPM.

43 - As aulas de Ginástica Localizada são compostas por movimentos repetidos nos quais os participantes movimentam-se com o objetivo específico de exercitar determinados grupos musculares. Relacione os exercícios da coluna da direita com o respectivo grupo muscular que se objetiva exercitar, na coluna da esquerda.

1 – Glúteo máximo

() Exercício de flexão do tronco com rotação para o mesmo lado

- em decúbito dorsal.
- 2 – Glúteo médio e mínimo () Exercício de flexão do tronco com rotação para o lado oposto em decúbito dorsal.
- 3 – Reto do abdome, oblíquo interno com ênfase para o músculo oblíquo externo () Exercício de extensão do tronco em decúbito ventral.
- 4 – Reto do abdome, oblíquo externo com ênfase para o músculo oblíquo interno () Exercícios de abdução do quadril em decúbito lateral.
- 5 – Iliocostal, longuíssimo e espinhal () Exercícios de extensão do quadril em quatro apoios ventral.

Assinale a alternativa que apresenta a seqüência correta, de cima para baixo.

- a) 3, 4, 1, 2, 5
 b) 4, 3, 1, 2, 5
 c) 4, 3, 5, 2, 1
 d) 3, 4, 5, 2, 1
 e) 4, 3, 1, 5, 2

44 - Muitas aulas de Ginástica Localizada dão ênfase a certos grupos musculares. As aulas de GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas) são um exemplo disso. Durante a execução dos exercícios abdominais deve-se adotar uma posição de pernas que permita minimizar a atuação do músculo ílio-psoas, com o objetivo de reduzir a tensão da região lombar e otimizar a ação dos músculos abdominais. Assinale a alternativa que apresenta corretamente a posição recomendada.

- a) Manter os joelhos estendidos e os pés apoiados sobre o solo durante o exercício.
 b) Manter os joelhos flexionados e os pés apoiados voluntariamente sobre o solo durante o exercício.
 c) Manter os joelhos flexionados e os pés apoiados sobre o solo com ajuda externa para fixá-los.
 d) Manter o quadril flexionado e as coxas elevadas de forma que o ângulo do quadril seja de aproximadamente 90°.
 e) Manter os joelhos flexionados e os pés apoiados voluntariamente sobre o solo e bem próximos do púbis.

45 - A extensão do joelho é um movimento bastante utilizado em atividades esportivas e quotidianas. O movimento de extensão do joelho é executado pela ação de alguns músculos que cruzam apenas a articulação do joelho (uniarticulares) e de outros músculos que também cruzam outras articulações (por exemplo, o reto femoral, o semitendinoso etc.). Ao serem recrutados, esses músculos (uni e biarticulares) produzem ações em todas as articulações que cruzam. No movimento de levantar-se de uma cadeira, por exemplo, o reto femoral tende a estender o joelho e flexionar o quadril simultaneamente. Apesar de contribuir para a extensão do joelho, a ação do reto femoral ao redor do quadril é oposta àquela desempenhada pela articulação (extensão). Tal fenômeno é denominado de:

- a) Paradoxo de Lombard.
 b) Ação antagonista.
 c) Ação agonista.
 d) Ação de efeito inverso.
 e) Dinâmica oposta.

46 - Programas de condicionamento físico que visem o desenvolvimento de força máxima devem possuir o seguinte número de repetições (coluna da direita) em função da carga (coluna da esquerda):

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 - 100 a 95 % de 1RM | () 70 a 110 repetições |
| 2 - 95 a 90 % de 1RM | () 20 a 40 repetições |
| 3 - 90 a 80 % de 1RM | () 15 a 25 repetições |
| 4 - 80 a 75 % de 1RM | () 35 a 85 repetições |

Assinale a alternativa que apresenta a seqüência correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 4, 2, 1, 3
 b) 4, 1, 2, 3
 c) 1, 4, 2, 3
 d) 1, 4, 3, 2
 e) 2, 1, 3, 4

47 - Considere as afirmativas a seguir, relativas às recomendações necessárias para garantir que os participantes de um treinamento desportivo obtenham adaptação aos estímulos oferecidos sem o aparecimento de lesões.

- I. Desenvolver flexibilidade articular e a resistência dos tendões.
 II. Desenvolver força dos músculos do tronco.
 III. Desenvolver força dos músculos estabilizadores.
 IV. Treinar movimentos e não músculos individualizados.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas II e III são verdadeiras.
 b) Somente as afirmativas I e IV são verdadeiras.
 c) Somente as afirmativas II, III e IV são verdadeiras.
 d) Somente as afirmativas I e III são verdadeiras.
 e) Todas as afirmativas são verdadeiras.

48 - Atualmente, a organização da Justiça Desportiva no Brasil é disciplinada pelo:

- a) Decreto 2.574, de 29 de abril de 1998 (Lei Pelé).
 b) Decreto 2.148, de 06 de junho de 1993 (Lei Zico).
 c) Decreto 6.342, de 16 de setembro de 1996.
 d) Decreto 2.012, de 18 de outubro de 2002.

e) Decreto 2.719, de 01 de abril de 1999.

49 - Sobre a constituição da justiça desportiva, considere as seguintes instâncias.

- I. Superior Tribunal de Justiça Desportiva.**
- II. Conselhos Estaduais de Justiça Desportiva.**
- III. Tribunais de Justiça Desportiva.**
- IV. Comissões Disciplinares.**
- V. Conselhos Municipais de Justiça Desportiva.**

Assinale a alternativa que contempla todas as instâncias que constituem a justiça desportiva.

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

50 - Em relação às penalidades desportivas, assinale a alternativa correta no que diz respeito aos menores.

- a) Abaixo de 14 anos de idade, são considerados como desportivamente irresponsáveis, ficando apenas sujeitos à orientação de caráter pedagógico, que deverá constar no regulamento da competição.
- b) Abaixo de 18 anos, são considerados como desportivamente irresponsáveis, ficando apenas sujeitos à advertência escrita, que deverá ser assinada pelo técnico responsável.
- c) Abaixo de 16 anos, são considerados como desportivamente irresponsáveis, porém seus representantes legais na competição são responsáveis pelos seus atos e passíveis de punição.
- d) Abaixo de 18 anos, são considerados como desportivamente irresponsáveis, porém seus representantes legais na competição são responsáveis pelos seus atos e passíveis de punição.
- e) Não existe uma idade mínima para que a legislação desportiva seja aplicada e todos respondem por seus atos, independentemente de sua idade.