

COMANDO DA AERONÁUTICA



**ESPECIALIDADE:
EFI - EDUCAÇÃO FÍSICA
VERSÃO A**

**EXAME DE ADMISSÃO AO ESTÁGIO DE ADAPTAÇÃO DE OFICIAIS
TEMPORÁRIOS DA AERONÁUTICA DO ANO DE 2008
(EA - EAOT 2008)**

Instruções Gerais

- 1 – Este caderno contém 01 (uma) prova de Língua Portuguesa, composta de 20 (vinte) questões objetivas numeradas de 01 (um) a 20 (vinte), uma prova de Especialidade, composta por 40 (quarenta) questões numeradas de 21 (vinte e um) a 60 (sessenta), e, em seu início, um tema para Redação. Confira se todas as questões estão perfeitamente legíveis. Sendo detectada alguma anomalia, solicite ao fiscal de prova a substituição deste caderno.
- 2 – Verifique se a “VERSÃO” da prova e a “ESPECIALIDADE” constantes deste caderno de questões conferem com os campos “VERSÃO” e “ESPECIALIDADE” contidos em seu Cartão-Resposta.
- 3 – A prova terá a duração de 4 (quatro) horas acrescidas de mais 20 (vinte) minutos para o preenchimento do Cartão-Resposta.
- 4 – Assine o Cartão-Resposta e assinale corretamente, e sem rasura, as respostas com caneta azul ou preta.
- 5 – Somente será permitido ao candidato retirar-se do local de realização das provas a partir de duas horas do seu início, sem levar o caderno de questões, que só poderá ser levado pelo candidato que permanecer no recinto até o término do tempo total previsto para a realização das provas.
- 6 – Para sua segurança, transcreva, no Gabarito abaixo, as letras das alternativas assinaladas por você no Cartão-Resposta. As alternativas anotadas no Cartão-Resposta e no Gabarito abaixo devem ser exatamente iguais.

GABARITO

(TRANSCRIÇÃO DAS ALTERNATIVAS DO CARTÃO-RESPOSTA)

01		11		21		31		41		51	
02		12		22		32		42		52	
03		13		23		33		43		53	
04		14		24		34		44		54	
05		15		25		35		45		55	
06		16		26		36		46		56	
07		17		27		37		47		57	
08		18		28		38		48		58	
09		19		29		39		49		59	
10		20		30		40		50		60	

Nº DE INSCRIÇÃO	NOME DO CANDIDATO	Nº DA CÉDULA DE IDENTIDADE (RG)

SETEMBRO/2007

INSTRUÇÕES PARA A REDAÇÃO

- Leia o tema.
- Analise as idéias nele contidas e faça uma redação expondo seus pontos de vista e conclusões.
- Dê um TÍTULO adequado ao texto.
- Seu texto deverá conter o mínimo de 80 (oitenta) palavras.
- A Redação que NÃO contiver o mínimo de 80 (oitenta) palavras terá 1 (hum) décimo deduzido por omissão de cada palavra, até o limite de 70 (setenta) palavras.
- À Redação com número inferior a 70 (setenta) palavras será atribuída nota zero.
- A Redação deverá obrigatoriamente ser transcrita do rascunho para a folha de texto definitiva da Prova de Redação, em tinta azul ou preta.
- Não serão fornecidas folhas adicionais para complementação da redação, devendo o candidato limitar-se a uma única folha padrão recebida, com 30 (trinta) linhas.
- Receberá o grau 0 (zero) a redação realizada a lápis, assinada, rubricada ou que contenha palavras ou marcas que a identifique.
- A NÃO obediência ao tema e/ou tipo de texto proposto (dissertativo-argumentativo) anulará a redação.
- O texto será avaliado a partir do uso adequado da norma culta da língua portuguesa, da coerência textual, da coesão lexical e gramatical, da argumentação adequada, de acordo com o constante em Edital.

TEMA DA REDAÇÃO

Linguagem da comunicação *on-line*, o internetês rompeu os limites a que estava restrito, invadindo a TV e até a escola. O uso do internetês, no entanto, pode ser muito mais que cacoete de linguagem e expressar a falta de diálogo contemporânea entre o adulto e o adolescente. O internetês pode, no futuro, até tornar a comunicação mais eficiente. Ou evoluir para um jargão complexo, que, em vez de aproximar as pessoas em menor tempo, estimule o isolamento dos iniciados e a exclusão dos leigos.

Adaptado de: Silvia Marconato. Disponível em: <http://revistalingua.uol.com.br/textos.asp?codigo=11061>. Acesso em: 24 ago. 2007.

Internetês: código da pós-modernidade.

TEMA PARA REDAÇÃO

Construa um texto dissertativo sobre o tema “**Internetês: Código da Pós-Modernidade**”. O constante na página anterior e o texto da prova de Língua Portuguesa fornecem elementos para a análise dessa questão. Seu texto deverá conter no mínimo 80 palavras, e a versão final deverá ser escrita com caneta preta ou azul, em letra legível.

TÍTULO

1

5

10

15

20

25

30

Questões de 1 a 20 Língua Portuguesa

A reinvenção da escrita

Não raro, fico a imaginar o provável espanto de Gutenberg, autor do gesto inaugural da imprensa tipográfica, se testemunhasse a escrita digital. Espanto pela velocidade e disseminação de uma prática que em sua época _____ submetida ao exílio nas celas dos monges copistas. Velocidade que é simultaneamente causa e efeito da modalidade digital, protagonizada por sujeitos ávidos e urgentes por **dizer**. Nessa corrida o **dizer** abrevia-se, não havendo muito espaço para consoantes, sílabas completas, morfemas. A própria noção de palavra parece volatizar-se (ou _____): tdo blza com vc?

Preocupação legítima de pais e professores, esses novos modos de escrever, notadamente no âmbito da comunicação instantânea, põem em causa o compromisso com o idioma pátrio. Em que _____ as críticas supostas ameaças representadas pelo chamado internetês, vale dizer que se trata de um registro que constitui sua identidade na relação com o suporte que o veicula e com os sujeitos que nele se marcam. E, ainda, que se multiplica em progressão aritmética, o que, diga-se de passagem, é altamente positivo, dado que talvez nunca se tenha escrito tanto quanto agora.

Essa modalidade de escrita pode ser pontuada como retorno, em parte, a uma de suas formas mais primitivas, a icônica, própria de civilizações mais antigas. Permeada por símbolos, sintetiza, num misto de uso de imagem e de representação quase fonética, significados complexos. Um retrocesso? Talvez não, se considerado que, por servir a processos de comunicação instantâneos virtuais, acabou disponibilizando recursos para simbolizar subjetividades. Daí a presença dos emoticons, os quais, em muitas situações, sintetizam, em formas grafo-imagéticas, a densidade ou impossibilidade do dizer.

O ponto nodal é mensurar em que medida outra característica desse tipo de escrita, as formas abreviadas, têm legitimidade ou não no idioma de Camões. Os lugares de legitimação são constituídos historicamente, resultado, muitas vezes, de embates e jogos de força. **O uso efetivo da língua por seus usuários é fator decisivo nessa questão mas não só que se considerar também as posições ocupadas por esses mesmos usuários.** A expressão Vossa Mercê, empregada no século 18, no tratamento a reis, encontra-se abreviada hoje como você e destina-se a tratamentos informais. Esse exemplo aponta para a possibilidade em um futuro ainda não localizado, a forma vc não soar tão estranha quanto soa para alguns hoje. E não é impossível pensar até em sua gramaticalização, o que implicará, necessariamente, relações de força.

Pelas evidências de que estamos testemunhando um modo diferente de a humanidade relacionar-se com essa coisa já tão sua, a escrita, entendo que esse assunto

merece ser pautado em um espaço onde ela é soberana: a escola. Não no sentido da censura ou da correção, mas na perspectiva de se pensar a escrita digital como lugar de **dizer** de um contingente significativo de adolescentes. E também adultos. Pensar ainda sobre suas peculiaridades, sobre suas marcas e sobre os sentidos que essas marcas registram em rastros que muitas vezes se compõem por ausências.

Adaptado de: RASIA, Gesualda dos Santos. **Zero Hora**, Porto Alegre, 12 ago. 2007.

1. Assinale a alternativa que completa **correta** e respectivamente as lacunas de linha contínua do texto.
 - a) jasia – ressignificar-se – pesem
 - b) jazia – ressignificar-se – pesem
 - c) jasia – rescignificar-se – pese
 - d) jazia – rescignificar-se – pese
2. Assinale a alternativa que completa **correta** e respectivamente as lacunas pontilhadas do texto.
 - a) às – a – nas
 - b) às – há – as
 - c) às – há – às
 - d) as – às – em
3. Após uma leitura global do texto, pode-se inferir que o internetês é uma linguagem que se caracteriza por
 - a) usar apenas vogais e ser rápida.
 - b) ser funcional e usar abreviações comuns à língua portuguesa.
 - c) ser instantânea e usar a língua padrão.
 - d) abreviar sílabas e simplificar a grafia.
4. Analise as afirmativas sobre o internetês.
 - 1 - Trata-se de uma ameaça que se multiplica em progressão aritmética.
 - 2 - A velocidade é ao mesmo tempo causa e efeito desta nova modalidade digital.
 - 3 - Possibilita comunicação que também revela o estado de ânimo dos interlocutores.
 - 4 - É um retrocesso, pois se apropria de símbolos icônicos antigos.Segundo o texto, está **correto** o que se afirma
 - a) apenas em 1 e 3.
 - b) apenas em 2 e 3.
 - c) apenas em 2, 3 e 4.
 - d) em 1, 2, 3 e 4.

5. Sobre as idéias veiculadas no texto, pode-se afirmar que
- a mudança de suporte (computador) é um dos fatores responsáveis pelo surgimento desta nova modalidade de escrever.
 - a preocupação de pais e professores com o internetês inviabiliza questionamentos.
 - a autora afirma que as formas abreviadas não foram legitimadas pelos usuários.
 - a maior preocupação da autora é com a censura e correção da escrita.

6. A oração **“O uso efetivo da língua por seus usuários é fator decisivo nessa questão mas não só que se considerar também as posições ocupadas por esses mesmos usuários.”** (4º parágrafo), em destaque no texto e, propositadamente, não pontuada, está **corretamente** pontuada na alternativa

- O uso efetivo da língua por seus usuários é fator decisivo nessa questão, mas não só, que se considerar, também, as posições ocupadas por esses mesmos usuários.
- O uso efetivo da língua por seus usuários é fator decisivo nessa questão, mas não só que se considerar também, as posições ocupadas por esses, mesmos usuários.
- O uso efetivo da língua por seus usuários, é fator decisivo nessa questão, mas não só, que se considerar, também, as posições ocupadas por esses mesmos usuários.
- O uso efetivo da língua por seus usuários é fator decisivo nessa questão mas, não só que se considerar, também as posições ocupadas por esses mesmos usuários.

7. Analise as afirmativas sobre a acentuação gráfica das palavras do texto.

- As palavras “Daí” (3º parágrafo) e “já” (5º parágrafo) são acentuadas porque são monossílabos tônicos.
- A forma verbal “têm” (4º parágrafo) está acentuada graficamente porque concorda com “formas abreviadas” (4º parágrafo).
- As palavras “instantânea” (2º parágrafo) e “ausências” (5º parágrafo) obedecem a mesma regra de acentuação gráfica.

Está(ão) **correta(s)**

- apenas a I.
 - apenas a II.
 - apenas a II e a III.
 - I, II e III.
8. Assinale a alternativa que apresenta a **correta** divisão silábica.
- si – mul – ta – ne – a – men – te
 - i – di – o – ma
 - pe – rs – pec – ti – va
 - si – gni – fi – ca – dos

9. O tempo verbal predominante no 4º parágrafo é o
- presente do indicativo.
 - futuro do presente do indicativo.
 - presente do subjuntivo.
 - futuro do pretérito do indicativo.

10. Analise as afirmativas sobre a formação das palavras do texto.

- As palavras “reinvenção” (título) e “disseminação” (1º parágrafo) são formadas por derivação prefixal.
- “Grafo-imagéticas” (3º parágrafo) é composta por justaposição.
- A palavra “usuários” (4º parágrafo) apresenta sufixo formador de substantivo para formação de nomes de agente.

Está(ão) **correta(s)**

- apenas a I.
 - apenas a I e a II.
 - apenas a I e a III.
 - I, II e III.
11. Sobre o emprego do infinitivo do verbo “dizer”, em destaque no texto, encontra-se um exemplo de
- infinitivo histórico.
 - substantivação do infinitivo.
 - infinitivo flexionado.
 - discurso indireto.
12. Quanto às palavras “internetês” e “gramaticalização”, pode-se afirmar que
- são exemplos de neologismo.
 - a primeira é um exemplo de regionalismo.
 - são exemplos de hibridismo.
 - a primeira é um exemplo de neologismo.
13. Classifica-se a palavra “monges” como um substantivo biforme. Também é biforme, o substantivo na alternativa
- conde.
 - hóspede.
 - constituente.
 - pessoa.
14. Assinale a alternativa em que a preposição **não** seja regida por um nome.
- do** gesto inaugural (1º parágrafo).
 - de** escrita (3º parágrafo).
 - de** passagem (2º parágrafo).
 - dos** emoticons. (3º parágrafo).

15. Analise as expressões.

1. **que** talvez nunca se tenha escrito (2º parágrafo).
2. **que** esse assunto merece ser pautado (5º parágrafo).
3. **que** muitas vezes se compõem (5º parágrafo).

Em qual(is) dele(s), a palavra destacada retoma um antecedente?

- a) Apenas no 1.
 - b) Apenas no 2.
 - c) Apenas no 3.
 - d) 1, 2 e 3.
16. Analise as afirmativas sobre o período “se testemunhasse a escrita digital.” (1º parágrafo) e assinale a alternativa **correta**.
- a) O nexa “se” poderia ser substituído por “caso”, sendo necessária uma alteração na frase.
 - b) A relação estabelecida pelo nexa “se” é de condição.
 - c) A relação estabelecida pelo nexa “se” é de causa.
 - d) A relação estabelecida pelo nexa “se” é de concessão.
17. O pronome demonstrativo “essa” (3º parágrafo) refere-se
- a) ao que será mencionado.
 - b) ao que se encontra afastado tanto do falante como do ouvinte.
 - c) a um período em que se inclui o momento em que se fala.
 - d) ao que foi anteriormente mencionado.
18. Quanto à palavra “morfema” (1º parágrafo), Evanildo Bechara, na sua *Gramática escolar da Língua Portuguesa*, a define como “o elemento mínimo dotado de significação” (p.8). Assinale a alternativa que apresenta exemplos **corretos** de morfemas.
- a) lua / lápis / menino
 - b) um / escola / escol
 - c) cant / menino / sim
 - d) cas / mar / pátrio
19. “A expressão *Vossa Mercê, empregada no século 18, no tratamento a reis, encontra-se abreviada hoje como você e destina-se a tratamentos informais.*”
- A afirmativa caracteriza um exemplo da função da linguagem
- a) metalinguística.
 - b) conotativa.
 - c) referencial.
 - d) fática.
20. Em “E, ainda, que se multiplica em progressão aritmética, o que, **diga-se de passagem**, é altamente positivo, dado que talvez nunca se tenha escrito tanto quanto agora.” (2º parágrafo), classifica-se a oração destacada como oração
- a) transposta adjetiva.
 - b) justaposta, intercalada de opinião.
 - c) substantiva reduzida apositiva.
 - d) justaposta, intercalada de ressalva.

Questões de 21 a 60 Especialidade

21. As principais funções do sistema esquelético são:
- a) proteção para os órgãos vitais, sustentação e conformação do corpo, articulação de movimentos e transporte de ácidos graxos.
 - b) produção de células sanguíneas, armazenamento de minerais e íons, aumento da temperatura corporal e estabelecer a junção neuromuscular.
 - c) proteção para os órgãos vitais, sustentação e conformação do corpo, armazenamento de minerais e íons, produção de algumas células sanguíneas.
 - d) proteção dos órgãos vitais, sustentação e conformação corporal, transmissor de serotonina e transporte de elétrons.
22. O esqueleto pode ser dividido em duas grandes porções: o axial e o apendicular. Fazem parte do esqueleto axial, os ossos
- a) da cabeça, do pescoço e do tronco.
 - b) da cabeça, dos braços e das pernas.
 - c) do tronco, dos braços e das pernas.
 - d) da cabeça, do pescoço, do tronco e dos braços.
23. O aparelho locomotor é constituído pelos ossos, articulações e músculos. É **correto** afirmar que
- a) os músculos são os elementos passivos do movimento.
 - b) os músculos podem ser classificados em longos e curtos, sendo que os movimentos mais amplos são produzidos por um músculo curto.
 - c) os músculos acham-se fixados aos ossos ao longo de toda a sua extensão.
 - d) o músculo é composto por feixes de fibras e são elementos ativos do movimento.
24. O músculo esquelético típico possui uma porção média e extremidades. Sobre o músculo esquelético pode-se dizer que
- a) ventre muscular é a extremidade do músculo.
 - b) quando as extremidades são cilíndricas, chamam-se tendões.
 - c) aponeuroses são malformações das extremidades musculares.
 - d) os tendões são avermelhados e nele encontra-se a parte contrátil do músculo.

25. A unidade morfofuncional do sistema nervoso é o neurônio. Apesar da alta complexidade desse sistema da espécie humana, só existem três tipos de neurônios: o aferente, o eferente e o de associação. Cada um desses tipos caracteriza-se, **respectivamente**, por

- a) o aferente ser o condutor do impulso nervoso, o eferente possuir a função de levar ao sistema nervoso central as informações sobre modificações ocorridas nos meios externo e interno e o de associação fazer a conexão entre neurônios.
- b) o aferente fazer a conexão entre os neurônios, o eferente possuir a função de levar ao sistema nervoso central informações sobre as modificações ocorridas nos meios externo e interno e o de associação desenvolver as funções psíquicas superiores.
- c) o aferente levar ao SNC os estímulos químicos e físicos, o eferente ser chamado também de sensitivo e o de associação ser chamado de motor.
- d) o aferente ser chamado de sensitivo, o eferente ser o condutor do impulso nervoso e o de associação fazer a conexão entre os neurônios.

26. O movimento linear caracteriza-se pelo(a)

- a) deslocamento diferenciado das partes do objeto.
- b) rotação do objeto.
- c) deslocamento igual, no espaço, de todas as partes de um objeto.
- d) rotação em torno de um ponto em movimento.

27. O arremesso e o chute são dois elementos do movimento humano. Embora o propósito de ambos seja projetar um objeto, de modo que esse tenha uma fase de vôo, a diferença entre os dois está no modo como o corpo imprime a fase de vôo ao objeto. Pode-se afirmar que

- a) no arremesso, o objeto é seguro por um dos membros, geralmente a mão, e é deslocado em uma certa amplitude de movimento.
- b) no arremesso, é importante a habilidade de impacto do segmento muscular envolvido.
- c) no chute, não existe contração, provocando rigidez no membro.
- d) chute e arremesso possuem, do ponto de vista da cinemática muscular, exatamente a mesma rigidez dos grupamentos musculares envolvidos.

28. Sabendo-se que a idéia de diagrama de corpo livre, para o movimento humano, é uma simplificação dos sistemas que leva em conta as interações entre o corpo que compõe o sistema e o meio ambiente, assinale entre as alternativas abaixo, aquela que **não** faz parte da relação de forças utilizadas para análise do movimento humano.

- a) A força de reação do solo.
- b) A força de clauser.
- c) A força muscular.
- d) A força elástica.

29. Sobre o envelhecimento humano é **correto** afirmar que

- a) o número de unidades motoras declina, mas seu tamanho aumenta.
- b) o número de unidades motoras aumenta.
- c) o número de fibras musculares diminui.
- d) as unidades motoras sobreviventes diminuem de tamanho.

30. Antes de iniciar-se o treinamento, é importante assegurar-se de que os atletas aqueçam adequadamente.

Em relação às dinâmicas de aquecimento é **correto** afirmar que se deve iniciar

- a) o processo de aquecimento com técnicas de alongamento dos principais grupos musculares.
- b) com repetições de intensidade sub-máxima, os movimentos que serão utilizados no treinamento.
- c) com um aquecimento corporal geral para aumentar a frequência cardíaca e respiratória.
- d) alongando os membros superiores e após os inferiores.

31. Indique V, se verdadeiro ou F, se falso.

- () Fratura é uma lesão crônica.
- () Estiramentos musculares e contusões atingem os tecidos moles.
- () A torção frequentemente causa lesões nas articulações.
- () Distensão é lesão por estiramento ou ruptura.
- () Abrasões são cortes irregulares em tecidos moles.

A seqüência **correta**, de cima para baixo, dos parênteses é

- a) V – V – V – V – F.
- b) F – F – V – V – F.
- c) F – V – F – V – V.
- d) F – V – V – V – F.

32. Deparando-se com um atleta inconsciente e detectando obstrução de vias aéreas, é **incorreto** proceder da seguinte forma:
- buscar ajuda emergencial.
 - colocar gelo sobre a nuca.
 - colocar o atleta deitado de costas.
 - avaliar com o dedo possíveis obstruções na boca e garganta do atleta.
33. Entre as lesões mais comuns da coluna vertebral, encontram-se as entorses, fraturas, contusões e distensões. Pode-se afirmar que
- entorses são deslocamentos das vértebras que causam hemorragias na medula espinhal.
 - contusões provocam a ruptura dos músculos que envolvem a coluna vertebral.
 - distensão é o deslocamento de uma vértebra sobre a outra na coluna vertebral.
 - a fratura de uma vértebra pode pinçar um nervo ou lesionar a medula espinhal.
34. A temperatura é um importante fator relacionado a problemas e doenças quando praticamos atividades físicas. Sobre as principais doenças relacionadas ao calor, pode-se afirmar que
- as causas que provocam as câibras são a desidratação, perda de eletrólitos e a diminuição do fluxo sanguíneo para os músculos.
 - a intermação é um problema relacionado à transpiração abundante e, mesmo sendo uma disfunção metabólica, é benéfica para o atleta.
 - os principais sintomas da exaustão são: sensação de estar pegando fogo, irritabilidade pele quente e avermelhada e confusão.
 - no caso de exaustão pelo calor, uma vez reidratado o atleta pode voltar imediatamente à competição.
35. Entre as lesões músculo-esqueléticas, algumas atividades físicas causam uma maior incidência nas lesões no ombro. Sobre as lesões de ombro é **correto** afirmar que
- numa luxação não existe comprometimento da articulação do úmero com a escápula.
 - entorse do manguito rotador é definida pela ruptura dos ligamentos que unem a clavícula ao externo.
 - a síndrome do pinçamento é causada por uma sobrecarga de músculos do ombro que estão fracos ou sem flexibilidade.
 - a entorse esternoclavicular é o estiramento dos músculos que unem o úmero ao rádio.
36. Os músculos esqueléticos fixam-se em sua maioria ao esqueleto e são responsáveis pelos movimentos. Em sua estrutura, o músculo esquelético é composto por
- epimísio, perimísio, endomísio e polimísio.
 - epimísio, perimísio, endomísio e fibras musculares.
 - fibras musculares, bolsas de líquidos sinoviais e uma bainha de tecido conjuntivo.
 - perimísio, polimísio e tecido conjuntivo.
37. Um músculo esquelético simples contém dois tipos de fibras: as de contração lenta e as de contração rápida. Identifique a afirmativa **correta**.
- Mesmo que haja diferença na denominação dada às fibras musculares, não existe diferença em sua velocidade de ação.
 - A atpase é a enzima que quebra a atp sem liberar energia para contração muscular.
 - Em resposta à estimulação neural a atp é quebrada lentamente nas fibras de contração rápida.
 - As fibras de contração rápida apresentam o retículo sarcoplasmático mais desenvolvido.
38. A junção neuromuscular é a
- região onde ocorre a comunicação de motoneurônio com uma fibra muscular.
 - ligação do neurotransmissor aos receptores neurológicos.
 - região onde o neurotransmissor não atua na sinapse.
 - região onde um motoneurônio se une ao tronco cerebral.
39. Potência muscular é o aspecto explosivo da força. Porque é o produto da força e da velocidade do movimento.
- Sobre as afirmativas acima, é **correto** dizer que
- a primeira afirmativa é correta e a segunda incorreta.
 - a primeira e a segunda afirmativas são incorretas.
 - a primeira e a segunda afirmativas são corretas.
 - a primeira afirmativa é incorreta e a segunda é correta.
40. Onde estão localizados e qual a principal função dos órgãos tendinosos de Golgi?
- Localizam-se na fibra muscular e sua função é maximizar a elasticidade da fibra.
 - Localizam-se no tendão e monitoram continuamente a tensão produzida pela contração muscular.
 - Localizam-se nos motoneurônios e sua função é contrair o músculo.
 - Localizam-se nos tendões e sua função é alimentar a fibra muscular com oxigênio.

41. A formação de ATP na ausência de oxigênio é denominada metabolismo aeróbico.

As células podem produzir ATP por qualquer uma ou pela combinação das três vias metabólicas: sistema ATP-CP, Glicólise e Fosforilação Oxidativa.

Com relação às afirmações acima, está **correto** dizer que

- a) a primeira e a segunda afirmativas estão corretas.
- b) a primeira e a segunda afirmativas estão erradas.
- c) a primeira afirmativa está errada e a segunda está correta.
- d) a primeira afirmativa está correta e a segunda está errada.

42. Indique (V) se verdadeiro ou (F) se falso.

- () A energia para realização do exercício é oriunda da interação das vias anaeróbicas e aeróbicas.
- () Em geral quanto mais curta a atividade (alta intensidade), maior a contribuição da via anaeróbica de energia.
- () 90% da energia para realizar uma corrida de 100m deve ser originária da fonte aeróbica.
- () Quanto maior a duração das atividades físicas, maior a contribuição da produção anaeróbica de energia.
- () O ciclo de Krebs, assim como a glicólise, está sujeito à regulação enzimática.

A seqüência **correta** de cima para baixo dos parênteses é

- a) V – V – F – F – V
- b) V – V – V – F – F
- c) F – V – V – V – F
- d) F – F – F – V – V

43. Que fatores controlam a taxa do metabolismo das gorduras durante o exercício prolongado?

- a) Serotonina, adrenalina e endorfinas.
- b) O débito cardíaco, o volume de ejeção e a pressão arterial.
- c) Eritroproteínas, progesterona e estrogênios.
- d) A lipólise, os ácidos graxos livres e lípases.

44. Sobre a taxa metabólica basal (TMB) é **incorreto** afirmar que

- a) TMB é a taxa de gasto energético de um indivíduo em repouso na posição supina.
- b) TMB é mensurada imediatamente após um mínimo de 8h de sono e 12h de jejum.
- c) as mulheres tendem a apresentar uma TMB maior do que os homens com peso similar.
- d) TMB está diretamente relacionada com a massa magra.

45. Indique a seqüência que apresenta a relação de fatores que influenciam a eficiência do exercício.

- a) A taxa de trabalho do exercício, a composição das fibras dos músculos que realizam o exercício e a velocidade do movimento.
- b) A glicose, os ácidos graxos e as proteínas.
- c) A composição das fibras dos músculos, a velocidade do exercício e glicólise.
- d) A massa magra, a taxa metabólica basal e as eritroproteínas.

46. É(são) fator(es) que regula(m) o retorno venoso durante o exercício:

- a) os hormônios derivados dos esteróides.
- b) a bomba muscular que é uma conseqüência da ação mecânica das contrações rítmicas musculares.
- c) o hipotálamo no cérebro.
- d) o trato respiratório.

47. O sistema endócrino participa da regulação e integração das funções corporais. Nos exercícios físicos, pode-se dizer que muitas funções e estruturas são influenciadas por esse importante sistema. O sistema endócrino está organizado em

- a) maninas e polipeptídeos.
- b) músculo esquelético, músculo respiratório e tecido conjuntivo.
- c) um órgão hospedeiro, mensageiros químicos e um órgão receptor.
- d) tireóide, timo e supra-renais.

48. O treinamento acarreta um aumento no volume sistólico do coração durante o repouso e o exercício. Essa modificação pode resultar de diferentes fatores.

Assinale a alternativa **incorreta**.

- a) Um aumento no volume interno do ventrículo esquerdo.
- b) Rigidez cardíaca reduzida.
- c) Função contrátil intrínseca do coração aprimorada.
- d) Tempo de enchimento diastólico diminuído.

49. Para aumentar a capacidade aeróbica é importante trabalhar o(s) seguinte(s) fator(es) com seu atleta:

- a) a sobrecarga cardiovascular para aumentar o volume sistólico e o débito cardíaco.
- b) os alongamentos para melhorar a flexibilidade, suportando-se assim grandes exigências.
- c) a velocidade explosiva em “tiros” curtos de aproximadamente 40m.
- d) o equilíbrio dinâmico através de exercícios com sobrecarga.

50. No treinamento de força uma contração muscular pode ser isométrica ou dinâmica. Sobre esse assunto, é **correto** afirmar que a contração
- isométrica ocorre quando a força aplicada pelo músculo vence a resistência.
 - dinâmica pode ser concêntrica e excêntrica.
 - concêntrica ocorre quando o músculo agonista se alonga à medida que a tensão aumenta.
 - excêntrica ocorre quando o músculo que gera a força tenta encurtar-se e não consegue.
51. Um aumento na tensão muscular (força) proporciona o estímulo primário para dar início ao crescimento do músculo esquelético (hipertrofia).
- Com o trabalho de sobrecarga, existe um aumento das fibras musculares individuais.
- Sobre as afirmativas acima é **correto** dizer que
- ambas afirmativas estão erradas.
 - a primeira afirmativa está correta e a segunda está errada.
 - a primeira afirmativa está errada e a segunda está correta.
 - ambas afirmativas estão corretas.
52. Com relação ao Índice de Massa Corporal (IMC) é **incorreto** afirmar que
- IMC é igual à massa corporal dividido pela estatura.
 - IMC é utilizado para avaliar a normalidade do peso corporal de uma pessoa.
 - o aumento do IMC não está relacionado ao risco de complicações cardiovasculares.
 - é importante, ao avaliar o IMC, os efeitos independentes da etnia.
53. A dosagem do exercício é caracterizada pela intensidade, frequência, duração e tipo de atividade. A intensidade pode ser descrita em termos de
- VO² máximo, percentual da frequência cardíaca máxima, classificação do esforço subjetivo e limiar de lactato.
 - VO² máximo, número de dias por semana, número de minutos do exercício e quilocalorias gastas.
 - limiar de lactato, percentual da frequência cardíaca máxima, número de vezes por dia e peso corporal.
 - classificação do esforço subjetivo, número de dias por semana, quilocalorias gastas e duração do exercício.
54. A exposição prolongada de uma pessoa não aclimatada às grandes altitudes pode ocasionar problemas de saúde e, inclusive, a morte.
- A essa altitude, a pressão do oxigênio no ambiente é anormal.
- Sobre as afirmativas acima é **correto** dizer que
- a primeira afirmativa está correta e a segunda está errada.
 - ambas afirmativas estão corretas.
 - a primeira afirmativa está errada e a segunda está correta.
 - ambas afirmativas estão erradas.
55. A primeira indicação da Síndrome do Super-treinamento é um declínio do desempenho físico. O atleta pode sentir perda de força, da coordenação e da capacidade máxima de trabalho muscular. Está incluído(a), entre outros sintomas da Síndrome do Super-treinamento,
- o aumento do apetite.
 - a frequência cardíaca de repouso baixa.
 - o aumento do peso corporal.
 - a pressão arterial elevada.
56. Os princípios da “sobrecarga” e da “reversibilidade”, dizem respeito, no treinamento,
- ao trabalho com cargas acima do habitual e aumento dos dias de treino.
 - ao trabalho executado sobre plataformas (plintos) e perda da capacidade física por falta de treinamento.
 - ao trabalho com carga acima do habitual e perda da capacidade física por falta de treinamento.
 - à preocupação com a especificidade e à perda da capacidade física por falta de treinamento.
57. Os três métodos utilizados para aumentar a potência aeróbica máxima são: o treino intervalado, o treino de longa distância e ritmo lento, e o exercício contínuo de alta intensidade. O fator mais importante do aumento do VO² máximo, é, segundo POWER e HOWLEY,
- a duração do exercício.
 - a intensidade do exercício.
 - o treinamento intervalado.
 - o treinamento em longa distância e ritmo lento.

58. Em geral, o programa de condicionamento para atletas, nos períodos fora de temporada são realizados com o objetivo de

- a) evitar ganho de gordura corporal, manter a força ou a resistência, garantir a integridade ligamentar e óssea e manter um nível de habilidades específicas.
- b) melhorar a capacidade técnica específica, manter a força ou a resistência, garantir a integridade ligamentar, melhorar o condicionamento aeróbico.
- c) evitar o ganho de gordura corporal, aumentar a potência anaeróbica, manter as habilidades específicas e aumentar o VO_2 máximo.
- d) garantir o destreinamento do atleta, evitar lesões, aumentar a massa magra e manter elevado o nível de flexibilidade.

59. O treinamento produz menos melhoras na velocidade e na agilidade do que o faz na força e na potência. Conseqüentemente, as perdas de velocidade e de agilidade que ocorrem com a inatividade são maiores.

- a) Ambas afirmativas estão corretas.
- b) A primeira afirmativa está errada e a segunda está correta.
- c) A primeira afirmativa está correta e a segunda está errada.
- d) Ambas afirmativas estão erradas.

60. Indique (V) se verdadeiro ou (F) se falso.

- () A resistência cardiorrespiratória refere-se à capacidade do corpo de sustentar o exercício rítmico prolongado.
- () A frequência cardíaca de repouso pode aumentar acentuadamente como resultado do treinamento *de endurance*.
- () Atletas *de endurance* altamente condicionados apresentam frequências cardíacas em repouso inferiores a 40 bpm.
- () Maratonistas, em geral, não possuem uma boa capacidade cardiorrespiratória.
- () A maioria dos cientistas do esporte considera o VO_2 máximo o melhor indicador da resistência cardiorrespiratória.

A seqüência **correta** de cima para baixo nos parênteses é

- a) V – V – F – F – V
- b) V – V – V – F – F
- c) F – V – V – V – F
- d) V – F – V – F – V