

PROCESSO SELETIVO

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO - SESC/BA

GABARITO	ATENÇÃO
X	VERIFIQUE SE O GABARITO DESTES CADERNO DE QUESTÕES CONFERE COM O DO SEU CARTÃO DE RESPOSTAS

S E S C

B A H I A

DATA: 25/10/2009 - DOMINGO - MANHÃ

CARGO: S24/S25 - Instrutor de Musculação

FRASE PARA EXAME GRAFOLÓGICO (TRANSCREVA NO QUADRO DE SEU CARTÃO DE RESPOSTAS)

“Sempre faça o que não consigo fazer para aprender o que não sei!”

Pablo Picasso

A T E N Ç Ã O

O **Caderno de Questões** contém 50 questões de múltipla-escolha, cada uma com 5 opções (A, B, C, D e E).

1. Ao receber o material, verifique no **Cartão de Respostas** seu nome, número de inscrição, data de nascimento e cargo. Qualquer irregularidade comunique imediatamente ao fiscal de sala. Não serão aceitas reclamações posteriores.
2. A prova objetiva terá duração de 3 horas e 30 minutos incluído neste tempo o preenchimento do **Cartão de Respostas**.
3. Leia atentamente cada questão e assinale no **Cartão de Respostas** a opção que responde corretamente a cada uma delas. O **Cartão de Respostas** será o único documento válido para a correção eletrônica. O preenchimento do **Cartão de Respostas** e a respectiva assinatura serão de inteira responsabilidade do candidato. Não haverá substituição do **Cartão de Respostas**, por erro do candidato.
4. Observe as seguintes recomendações relativas ao **Cartão de Respostas**:
 - A maneira correta de marcação das respostas é cobrir, fortemente, com esferográfica de tinta azul ou preta, o espaço correspondente à letra a ser assinalada.
 - Outras formas de marcação diferentes implicarão a rejeição do **Cartão de Respostas**.
 - Será atribuída nota zero às questões não assinaladas ou com falta de nitidez, ou com marcação de mais de uma opção, e as emendadas ou rasuradas.
5. O fiscal de sala não está autorizado a alterar qualquer destas instruções. Em caso de dúvida, solicite a presença do coordenador local.
6. Você só poderá retirar-se definitivamente do recinto de realização da prova após 60 minutos contados do seu efetivo início, **sem levar o Caderno de Questões**.
7. Você só poderá levar o próprio **Caderno de Questões** faltando 60 minutos para o término do horário da prova, conforme Edital do Processo Seletivo Simplificado.
8. Por motivo de segurança, só é permitido fazer anotação durante a prova no **Caderno de Questões**.
9. Após identificado e instalado na sala, você não poderá consultar qualquer material, enquanto aguarda o horário de início da prova.
10. Os três últimos candidatos deverão permanecer na sala até que o último candidato entregue o **Cartão de Respostas**.
11. Ao terminar a prova, é de sua responsabilidade entregar ao fiscal o **Cartão de Respostas**. Não esqueça seus pertences.
12. O **Gabarito Oficial da Prova Objetiva** será disponibilizado no site www.funcab.org, no dia 27/10/2009, conforme estabelecido no Cronograma Previsto.

Realização:



BOA PROVA

Leia o texto abaixo e responda às questões propostas.

Pacotes, excluídos e emergentes

Ou: o uso do eufemismo na arte de governar e de administrar as relações entre as classes

Considere-se a afirmação seguinte: “Os países atrasados anunciaram um pacote de ajuda aos miseráveis”. Considere-se agora esta outra: “Os países emergentes anunciaram um conjunto de medidas de ajuda aos excluídos”. Qual a diferença entre uma frase e outra? Nenhuma, quanto ao conteúdo. Mas como soa mais benigna a segunda, expurgada da crueza selvagem da primeira... A primeira, dita num salão, choca como palavrão. Soa como vitupério de rameira em rixa de bordel. A segunda deleita como solo de clarineta. Parece discurso de doutor em noite de entrega de título *honoris causa*. Por isso, governa-se com a segunda.

Estamos falando da arte de se valer dos eufemismos. Quando morre a mãe de alguém, é grosseiro anunciar-lhe: “Sua mãe morreu”. No mínimo, a pessoa dirá que a mãe “faleceu”. Também poderá dizer que “desapareceu”. Ou então, se ainda achar pouco, que “feneceu”, delicado verbo emprestado às flores, com o que a morte se apresentará cheirosa como lírio, colorida como cravo. O eufemismo, como a hipocrisia, é a homenagem que, na linguagem, o vício presta à virtude. Soa mais virtuoso confessar a existência de “relações impróprias” com alguém, conforme fórmula celebrizada pelo presidente dos Estados Unidos, do que dizer que se cometeu adultério.

Na segunda das frases acima estão reunidos três dos eufemismos mais correntes na vida pública. Dois deles são universais – “emergente” para país atrasado e “excluído” para miserável. O terceiro, “conjunto de medidas” em lugar de pacote, fala exclusivamente à sensibilidade brasileira e, mais ainda, do atual governo brasileiro. “Emergente” para país atrasado ou, para ser mais exato, remediado, é a última de uma longa linhagem de fórmulas classificatórias dos países segundo sua riqueza. Até a primeira metade do século, quando ainda não se carecia de eufemismos, nesta área – ou, caso se prefira, de linguagem politicamente correta – os países eram simplesmente ricos e pobres, quando não metrópoles e colônias. Com a adoção do conceito de “desenvolvimento”, depois da II Guerra, passaram a ser “desenvolvidos” e “subdesenvolvidos”. Mais adiante, para não achincalhar a todos, indistintamente, com a pecha infamante de “subdesenvolvido”, premiou-se os melhores com o gentil “em desenvolvimento”. Tais países não eram mais “sub”, não estavam mais tão por baixo. Nos últimos anos, substituiu-se o “em desenvolvimento” por “emergente”, a palavra que igualmente se opõe ao “sub”. São países não mais submersos, mas que emergem, já põem a cabeça para fora.

“Excluídos” para designar os miseráveis é o coroamento de uma linhagem mais longa ainda de palavras com as quais se tenta melhorar a condição das pessoas na rabeira da escala social. Já se recorreu a peças do vestuário, por exemplo. Na Revolução Francesa havia os “sans-culottes”, os desprovidos do tipo de calça – o “culotte” – de uso dos nobres. Na Argentina de Perón e Evita consagraram-se o “descamisado”. Também já se falou – e se fala ainda – em menos favorecidos, despossuídos, humildes... “Excluído”, dirá o leitor, tem um sentido diverso. É aquele que o sistema produtivo exclui, no entanto, dificilmente alguém será miserável e incluído. O que leva a concluir que, na prática, o excluído quase sempre se confunde com o miserável.

Resta falar da sorte da palavra “pacote”. “Pacote” nasceu inocentemente, na administração da economia, talvez por imitação das agências de turismo, que quando vendem passagens e hospedagem, tudo junto, vendem um “pacote”, para designar não uma, mas várias iniciativas adotadas ao mesmo tempo. Nasceu nesse sentido e nele devia permanecer: o de uma pluralidade de medidas, em vez de uma única. Sabe-se que o governo, para enfrentar a presente crise, adotará uma pluralidade de medidas. (...)

Ocorre, circunstância fatídica, que os pacotes foram introduzidos na política brasileira pelo regime militar e costumavam ser baixados sem aviso nem consulta. Essa característica acabou contaminando o conceito de pacote, e eis-nos então de volta, à anódina expressão “conjunto de medidas”, com a qual se pretende conferir a tais medidas, por maldosas que sejam, um atestado de bom comportamento. O eufemismo, desde sempre, foi parte integrante tanto da arte de governar quanto da de administrar as relações entre as classes sociais. No Brasil do século passado não havia escravo. Havia o “elemento servil”. O que isso tudo quer dizer é que quando é difícil modificar a sociedade, ou o governo, modifica-se a linguagem. Se não conseguirmos, governo e sociedade, ser mais justos ou mais democráticos, sejamos, pelo menos, mais finos.

(TOLEDO, Roberto Pompeu de. *Revista Veja*, 14 de out. 1998)

1. Assinale a opção que apresenta os sinônimos das palavras grifadas nos trechos abaixo:

“Mas como soa mais benigna a segunda, expurgada da crueza selvagem da primeira...”

“Soa como vitupério de rameira em rixa de bordel.”

“... eis-nos então de volta à anódina expressão ‘conjunto de medidas’ ...”

“Mais adiante, para não achincalhar a todos, indistintamente, com a pecha infamante de ‘subdesenvolvido’...”

- A) exorcizada - escândalo - semelhante - nomear - apelido.
- B) eliminada - briga - estranha - chamar - peça.
- C) purificada - insulto - paliativa - ridicularizar - fama.
- D) amaldiçoada - grito - especial - incomodar - ironia.
- E) ironizada - lábia - inadequada - batizar - correção.

2. Observe no primeiro parágrafo a apresentação das duas frases que têm o mesmo significado, usadas como exemplo. Afinal, por que se governa com a segunda forma?

- A) Porque, manipulando a linguagem, os governantes sentem-se mais capazes de perceber a realidade.
- B) Porque a segunda forma mascara a realidade, apresentando-a como algo menos atroz do que de fato é.
- C) Porque, ao manipular a linguagem, os governantes acreditam que estão desenvolvendo o senso crítico do povo.
- D) Porque a primeira forma não é capaz de reproduzir a realidade com a qual os governantes precisam lidar.
- E) Porque, ao usar a primeira forma, o povo sentir-se-ia ludibriado.

3. De acordo com a norma culta da língua, em um dos trechos abaixo, o autor cometeu um deslize quanto à concordância verbal. Aponte-o.

- A) “Sabe-se que o governo, para enfrentar a presente crise, adotará uma pluralidade de medidas.”
- B) “Já se recorreu a peças do vestuário, por exemplo.”
- C) “Considere-se agora esta outra.”
- D) “Nos últimos anos, substituiu-se o 'em desenvolvimento' por 'emergente'...”
- E) “...premiou-se os melhores com o gentil 'em desenvolvimento'.”

4. No trecho: “O que isso tudo quer dizer é que quando é difícil modificar a sociedade, ou o governo, modifica-se a linguagem. Se não conseguirmos, governo e sociedade, ser mais justos ou mais democráticos, sejamos, pelo menos, mais finos.”, qual a relação que se pode depreender entre a linguagem e o exercício do poder?

- A) Só é possível modificar a sociedade através da educação.
- B) É através da linguagem que seremos capazes de transformar o Brasil num país mais justo.
- C) O domínio da linguagem pode ser um instrumento muito útil a quem exerce o poder.
- D) Através do domínio da linguagem, o povo será capaz de escolher melhor seus governantes.
- E) Os governantes nunca se preocuparam com o nível de linguagem do povo.

5. O final do primeiro parágrafo é construído com frases em que se identifica a seguinte figura de linguagem:

- A) comparação.
- B) eufemismo.
- C) prosopopeia.
- D) metonímia.
- E) catacrese.

6. No trecho abaixo, as reticências indicam a suspensão de um pensamento. Qual das frases que se seguem o completaria coerentemente?

“Nenhuma, quanto ao conteúdo. Mas como soa mais benigna a segunda, expurgada da crueza selvagem da primeira...”

- A) ...reafirma-se uma ideia que seria atroz.
- B) ...governa-se com a segunda.
- C) ...não se percebe diferença quanto ao conteúdo.
- D) ...usa-se a primeira.
- E) ...o leitor acaba confundindo-a com frase de discurso.

7. Assinale a conjunção que pode substituir a locução grifada em: “É aquele que o sistema produtivo exclui, no entanto, dificilmente alguém será miserável e incluído.”, sem alteração de sentido.

- A) Portanto.
- B) Porquanto.
- C) Logo.
- D) Entretanto.
- E) Porque.

8. Assinale a opção em que o SE é índice de indeterminação do sujeito.

- A) “Considere-se agora esta outra...”
- B) “Sabe-se que o governo, ..., adotará uma pluralidade de medidas.”
- C) “...do que dizer que se cometeu adultério.”
- D) “...quando ainda não se carecia de eufemismos...”
- E) “...modifica-se a linguagem.”

9. Em: “Até a primeira metade do século, quando ainda não se carecia de eufemismos, nesta área – ou, caso se prefira, de linguagem politicamente correta – os países eram simplesmente ricos e pobres, quando não metrópoles e colônias.”, as orações grifadas são introduzidas, respectivamente, por conjunções que expressam ideia de:

- A) conformidade e tempo.
- B) comparação e concessão.
- C) causa e finalidade.
- D) conformidade e concessão.
- E) tempo e condição.

10. Marque a alternativa que completa, correta e respectivamente, as lacunas das frases abaixo.

Os argumentos ___ ele tentou convencer-nos carecem de fundamento.

As propostas ___ você duvida resultaram de longas discussões.

Ele se dirigiu ao rapaz ___ pai é delegado de polícia.

- A) dos quais - cujas - que.
- B) pelos quais - que - cujo o.
- C) sem os quais - com que - que.
- D) que - em que - em que.
- E) com os quais - de que - cujo.

11. Assinale a opção em que o substantivo grifado foi INCORRETAMENTE flexionado no plural.

- A) Aquelas pessoas tinham direito a vários salários-família.
- B) Anunciaram seu nome por intermédio dos altos-falantes.
- C) Todos os abaixo-assinados concordavam com aquelas reivindicações.
- D) Estou presente às reuniões todas as segundas-feiras.
- E) Vários vice-presidentes transformaram-se em presidentes.

NOÇÕES DE INFORMÁTICA

12. Indique a opção que completa, correta e respectivamente, as lacunas das frases abaixo.

___ vários anos que não se investe em saúde e educação neste país.

Estamos ___ uma longa distância dos nossos objetivos sociais.

Desde aquele tempo, pouco se fazia em relação ___ pessoas mais humildes.

- A) À - à - as.
- B) A - há - às.
- C) Há - à - as.
- D) Há - a - às.
- E) A - há - as.

13. Na frase abaixo, se passarmos o verbo da voz passiva para a ativa, encontraremos a seguinte forma verbal:

“Ocorre, circunstância fatídica, que os pacotes foram **introduzidos** na política brasileira pelo regime militar...”

- A) introduziu.
- B) introduziram.
- C) introduzem.
- D) introduzia.
- E) introduzisse.

14. O primeiro elemento da palavra grifada em: “...ser mais justos ou mais democráticos, sejamos, pelo menos, mais finos.” (demo-) significa:

- A) povo.
- B) governo.
- C) poder.
- D) homem.
- E) vida.

15. Assinale a opção em que o termo grifado exerce função sintática de objeto direto.

- A) “Quando morre a mãe de alguém, é grosseiro anunciar-lhe...”
- B) “Dois deles são universais - ‘emergente’ para país atrasado e ‘excluído’ para miserável.”
- C) “Na Revolução Francesa havia os ‘sans-culottes’, os desprovidos do tipo de calça...”
- D) “...quando ainda não se carecia de eufemismos, nesta área...”
- E) “Sabe-se que o governo, para enfrentar a presente crise, adotará uma pluralidade de medidas.”

16. Para acessar o setup da máquina durante a inicialização da mesma, diversas teclas de atalho podem ser utilizadas, EXCETO:

- A) ESC.
- B) CTRL-ESC.
- C) SHIFT-X.
- D) DELETE.
- E) SPACE.

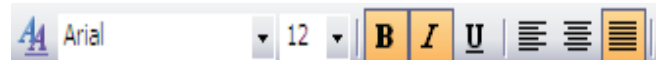
17. O Windows XP oferece uma ferramenta que ajuda ao usuário gerenciar programas e componentes no seu computador chamada “Adicionar ou Remover Programas”. É INCORRETO afirmar que essa ferramenta permite:

- A) adicionar programas como Microsoft Excel ou Word, de um CD-ROM, disquete ou da rede.
- B) adicionar novas *features* do Windows através da Internet.
- C) adicionar ou remover programas componentes do Windows não incluídos na versão original, como serviços de rede.
- D) remover qualquer programa, mesmo que este não tenha sido escrito para sistemas operacionais Windows.
- E) adicionar componentes do Windows somente se o usuário estiver logado como um administrador ou como membro de um grupo de administradores.

18. Além das tarefas básicas fornecidas em todas as pastas do Windows, há várias pastas que fornecem links para tarefas especializadas. A pasta Meu Computador oferece algumas delas, EXCETO:

- A) exibir e selecionar as unidades do seu computador.
- B) exibir e selecionar os dispositivos com armazenamento removível e os arquivos armazenados no computador.
- C) usar os links para exibir as informações sobre o seu computador.
- D) usar os links para alterar as configurações do sistema usando o Painel de Controle.
- E) esvaziar ou restaurar os arquivos e pastas excluídos para os seus locais de origem.

19. Ao selecionar um determinado texto no Microsoft Office Word, a barra de formatação é exibida conforme ilustração abaixo. Isto significa que o texto selecionado possui as seguintes formatações:



- A) negrito, itálico, justificado.
- B) negrito, sublinhado, centralizado.
- C) realce, itálico, centralizado.
- D) fonte Arial, realce, justificado.
- E) fonte Arial, negrito, centralizado.

20. A sigla que representa uma rede de alcance mundial, como um meio de comunicação global no qual usuários podem ler e escrever através de computadores conectados à Internet é:

- A) HTTP.
- B) WWW.
- C) HTML.
- D) WAN.
- E) LAN.

24. Eventualmente, anexos de e-mails ou mensagens podem conter *spywares*. Pessoas ou empresas podem explorar maliciosamente a curiosidade dos usuários e desenvolver novas formas de transmissão e de instalação de *spywares*. Uma das formas para facilitar a assimilação de *spywares* pelo navegador é a utilização de:

- A) Plug-ins.
- B) Cookies.
- C) Scans.
- D) Ransomwares.
- E) Sharewares.

21. A imagem exibida a seguir representa uma área de uma planilha Excel. Sobre a mesma, é correto afirmar que:

Ano	Investimento em Educação							
	Total Brasil		Sudeste		Centro-Oeste		Sul	
			%	Valor	%	Valor	%	Valor
2008	R\$	208.000	1.0%	R\$ 2.080	21%	R\$ 437	10.0%	R\$ 44
2009	R\$	216.320	1.0%	R\$ 2.163	21%	R\$ 454	12.0%	R\$ 55
2010	R\$	225.838	1.0%	R\$ 2.258	21%	R\$ 474	14.0%	R\$ 66
2011	R\$	236.678	1.0%	R\$ 2.367	21%	R\$ 497	16.0%	R\$ 80

- A) os valores apresentados na coluna Ano estão justificados.
- B) a marca “no canto superior direito” exibida nas células Total Brasil e % indica que as colunas correspondentes estão protegidas e não podem ter seus valores alterados.
- C) a célula Total Brasil foi formatada através da opção Mesclar e Centralizar.
- D) quando a opção de controle de alteração está ativa, o Excel exibe células alteradas por outro usuário destacadas em amarelo.
- E) a coluna Valor foi formatada com o tipo Moeda.

25. O Microsoft Office Word possui diversas opções de intervalo de impressão, com EXCEÇÃO de:

- A) página corrente.
- B) todo o documento.
- C) páginas específicas, separando-as por “;”.
- D) últimas X páginas, onde X representa o número de páginas a serem impressas.
- E) área selecionada no documento.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

26. Homeostasia é definida como a manutenção de um meio interno constante ou inalterado. O termo similar, frequentemente utilizado na fisiologia do exercício é:

- A) distúrbios controlados.
- B) estado estável.
- C) corpo alterado.
- D) centro inalterado.
- E) sistema de aquecimento.

22. Ao salvar um arquivo, o Microsoft Office Word oferece diversos recursos relativos à segurança, com EXCEÇÃO de:

- A) senha para abrir o documento.
- B) senha para modificar o documento.
- C) senha para apagar o documento.
- D) recomendação de somente leitura.
- E) opção para remover informações pessoais.

27. Qual o objetivo global da maioria dos sistemas de controle do corpo?

- A) Regular uma variável fisiológica num valor constante ou quase constante.
- B) Manter o gasto calórico alto durante o repouso, favorecendo o emagrecimento.
- C) Diminuir a frequência cardíaca durante a atividade física, protegendo o coração.
- D) Utilizar ATP proveniente de vias anaeróbicas.
- E) Aumentar a produção de lactato durante o exercício.

23. O Microsoft Office é uma suíte de aplicativos para processamento de texto, elaboração de planilha de cálculo e gerenciamento de banco de dados, dentre outros. Qual a ferramenta do Office que permite utilizar uma conta de e-mail, previamente configurada, para envio e recebimento de mensagens eletrônicas?

- A) Access.
- B) Outlook.
- C) Power Point.
- D) Hotmail.
- E) Google.

28. Podemos definir o termo débito de oxigênio como:

- A) consumo de oxigênio acima do nível de repouso no período pós-exercício.
- B) retardo na captação de oxigênio no início do exercício.
- C) excesso de consumo de oxigênio antes do exercício.
- D) consumo inalterado de oxigênio durante o exercício.
- E) diminuição do consumo de oxigênio durante o exercício.

<p>29. A membrana celular que envolve a célula muscular é denominada:</p> <p>A) miosina. B) actina. C) sarcolema. D) troponina. E) reticular.</p>	<p>34. A fase de recuperação é seguida por um estado de elevada capacidade de desempenho, denominado:</p> <p>A) supercompensação. B) manutenção. C) retrocesso. D) overtraining. E) adequação.</p>
<p>30. O local onde o motoneurônio e a célula muscular se encontram é denominado:</p> <p>A) túbulo neural. B) junção neuromuscular. C) articulação sináptica. D) terminais neuromotores. E) núcleo sarcoplasmático.</p>	<p>35. Os métodos de treinamento contra resistência em geral enquadram-se em duas categorias:</p> <p>A) fisiológicos metabólicos e angulares funcionais. B) mecânicos biológicos e anatômicos estéticos. C) aeróbicos globais e estruturais variados. D) movimentos contrários e variações múltiplas. E) alternado por segmento e os localizados por articulação.</p>
<p>31. Os princípios do treinamento desportivo foram diferenciados como:</p> <p>A) biológicos e funcionais. B) anatômicos e estruturais. C) regenerativos e adaptativos. D) técnicos e táticos. E) gerais e específicos.</p>	<p>36. O volume do treinamento com pesos é calculado pelo:</p> <p>A) número total de repetições realizadas. B) peso corporal e altura do atleta. C) baixo nível de condicionamento físico. D) aumento da massa óssea. E) tipo de movimento articular.</p>
<p>32. O objetivo do processo de treinamento a longo prazo é:</p> <p>A) diminuição da resistência muscular localizada. B) melhora contínua da capacidade de desempenho esportivo. C) obtenção de um maior tempo de recuperação entre os estímulos musculares. D) redução progressiva do desempenho esportivo, evitando lesões musculares. E) aumento da fadiga muscular localizada, proporcionando um ganho de massa muscular.</p>	<p>37. O resultado da contração muscular é o:</p> <p>A) acúmulo de energia nas células adiposas. B) deslizamento da actina sobre a miosina. C) aumento da distância de uma linha Z. D) alongamento das miofibrilas. E) contato físico entre a fibra muscular e a extremidade do motoneurônio.</p>
<p>33. Para a eficácia do treinamento, a escolha de como as sobrecargas são aumentadas deve ser feita de acordo com:</p> <p>A) a vontade do atleta e seu percentual de gordura corporal. B) o movimento realizado e o número de lesões que o atleta possui. C) as reservas energéticas e a capacidade de regeneração física do atleta. D) a idade do atleta e com seu nível e tipo de desempenho. E) os estímulos adaptativos e o aumento da pressão arterial do atleta.</p>	<p>38. Os aumentos de força decorrentes do treinamento de curta duração (8-12 semanas) são resultantes das:</p> <p>A) alterações do VO_2 máximo. B) variações da quantidade de fibras musculares. C) arritmias do átrio condutor. D) depressões das cargas de trabalho. E) adaptações neurais.</p>
	<p>39. De que forma a força muscular pode ser medida e avaliada?</p> <p>A) Neural ou metodológica. B) Nutricional ou anatômica. C) Isométrica ou dinâmica. D) Metabólica ou celular. E) Biológica ou fisiológica.</p>

40. A incapacidade de se manter determinada intensidade de exercício pode ser chamada de:

- A) hiperemia.
- B) fadiga.
- C) resistência.
- D) hipertrofia.
- E) equilíbrio.

41. O procedimento utilizado para fornecer a indicação sobre as atividades físicas mais adequadas e para promover a monitoração individual da evolução do treinamento, é chamado de:

- A) avaliação.
- B) potencialização.
- C) supervisão muscular.
- D) contração.
- E) endurance aeróbica.

42. A redução do tamanho do músculo ou de um grupo muscular, em resposta normal ao desuso ou imobilização, é chamada de:

- A) hiperplasia.
- B) neurologia.
- C) biopsia.
- D) atrofia.
- E) morfologia.

43. As alterações súbitas e temporárias das funções orgânicas causadas pelo exercício são denominadas respostas:

- A) crônicas.
- B) efetivas.
- C) agudas.
- D) limitadas.
- E) terminais.

44. A diminuição da força nos idosos parece ter como principal razão:

- A) o aumento da massa magra.
- B) a diminuição da massa corporal gorda.
- C) a perda de massa muscular.
- D) o aumento da flexibilidade.
- E) a alteração da pressão arterial.

45. A produção de lactato muscular é favorecida pela ativação da via:

- A) glicolítica.
- B) tecidual.
- C) esquelética.
- D) regulatória.
- E) hepática.

46. O metabolismo celular é dividido nas etapas:

- A) adaptativa e preparatória.
- B) lipídica e proteica.
- C) catabólica e anabólica.
- D) reticular e mitocondrial.
- E) receptora e transmissora.

47. Durante o exercício físico intenso, a principal fonte de energia são os:

- A) lipídios.
- B) carboidratos.
- C) límiars.
- D) minerais.
- E) sarcômeros.

48. O músculo esquelético possui a capacidade única de:

- A) contrair-se por meio do modelo de filamento deslizante.
- B) exigir cálcio para ativar os filamentos.
- C) possuir filamentos proteicos.
- D) modificar seu metabolismo repetidas vezes, em resposta à intensidade variada.
- E) realizar contrações involuntárias controladas pelo sistema nervoso autônomo.

49. Para avaliar a força dinâmica em determinado músculo ou grupamento muscular, podemos utilizar o teste de:

- A) predição de gordura.
- B) medida circunferencial.
- C) 1(uma) repetição máxima.
- D) aptidão aeróbica.
- E) limiar de lactato.

50. De todos os grupos etários, podemos dizer que os mais beneficiados pela atividade física são os:

- A) pré-adolescentes.
- B) prematuros.
- C) adolescentes.
- D) idosos.
- E) recém-nascidos.