



## Nossas cidades

Nossas cidades não são uma selva de asfalto e concreto; são enormes zoológicos humanos, onde vivemos em condições que não são naturais para a nossa espécie e onde corremos perigo também de enlouquecer de tensão, de adoeceremos de civilização, pelo nariz, pela boca, pelos ouvidos.

Você, por exemplo, respira de 20 mil a 30 mil vezes por dia, inspirando de cada vez mais ou menos meio litro de ar. Cerca de 30% desse ar enche 350 milhões de minúsculos compartimentos no pulmão, onde o sangue troca o venenoso dióxido de carbono por oxigênio, sem o qual a vida é impossível. Nas grandes cidades, o ar contém centenas de toxinas que prejudicam o desenvolvimento normal das células. Os gases que escapam dos veículos a gasolina, por exemplo, impedem a perfeita oxigenação do sangue e provocam \_\_\_\_\_, doenças do coração, câncer. O monóxido de carbono é assimilado pelos glóbulos vermelhos 200 vezes mais depressa que o oxigênio. E o chumbo, derivado do tetraetileno de chumbo, é prejudicial acima de 100 milionésimos de grama por metro cúbico de ar, concentração que já existe em qualquer cidade de tamanho médio no Brasil.

E a água que bebemos? Os rios, principal fonte de água potável, são usados como canais de esgoto e de despejo. A vida animal, na maior parte dos rios que abastecem as grandes cidades, já não existe, porque a vida é impossível, não está para peixe. Esse líquido clorado, recuperado, da nossa era higiênica tem muito pouca coisa a ver com a água potável, de nascente, digna de peixe e de homem. Estações de tratamento, filtros, toda a química disponível não consegue esconder que estamos bebendo um líquido que supre as nossas necessidades vitais, **mas** que é chamado água apenas por hábito.

Além de tudo, estamos ficando surdos. Em cada sem cariocas (ou paulistas, ou gaúchos) deis tem problemas de audição e cinco foram vítimas de poluição sonora. Hoje em dia existem duas vezes mais pessoas surdas que haviam dez anos atrás, e a gente da cidade só houve sons a partir de 30 decibéis, 10 na melhor hipótese, enquanto o homem do campo escuta ruídos até de 1 decibel.

Dor de cabeça, fadiga \_\_\_\_\_, nervosismo, distúrbios de equilíbrio, afecções cardíacas e vasculares, anemias, úlceras de estômago, distúrbios gastrintestinais, neuroses, distúrbios glandulares, curtos-circuitos nervosos, tudo isso pode ser provocado pelo barulho das grandes cidades. E nem é \_\_\_\_\_ que seja barulho ensurdecedor, porque, na maior parte das vezes, ele já é incômodo e contínuo.

Enjaulados, **enquanto** não fizermos desse zoológico um jardim mais verde, mais limpo, mais saudável, menos neurótico, a única solução é sairmos de vez em quando para respirar ar puro, beber água de verdade, ouvir o silêncio, sentir os cheiros da vida e reconquistar a tranquilidade perdida.

LOBO, Luís. In **Turismo em Foco**. Ano IV, nº 19, p. 19.

### 01 - Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas do texto:

- a) alergias - excessiva - pressizo.
- b) alergias - excessiva - preciso.
- c) alerjias - excessiva - preciso.
- d) alergias - exceciva - preciso.

### 02 - O texto de Luís Lobo está organizado em cinco elementos estruturais:

I - A poluição sonora.

II - Os problemas de nossas cidades.

III - A solução é sair de vez em quando para o campo.

IV - A poluição das águas.

V - A poluição do ar.

Assinale a alternativa que indica a ordem em que estes elementos aparecem no texto:

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

### 03 - Analise as afirmativas referentes ao texto:

I - O autor afirma que as cidades estão definitivamente condenadas e que a única solução para o homem da cidade é sair de vez em quando, para o campo.

II - O autor ao usar os termos “Você, por exemplo” e “E a água que bebemos?...” refere-se diretamente ao leitor.

III - O autor chama as cidades de “zoológicos humanos, porque, para ele o homem vive enjaulado, em condições que não são da natureza humana”.

Quais afirmativas estão corretas?

- a) Todas as afirmativas.
- b) Somente I e II.
- c) Somente II e III.
- d) Somente I e III.

### 04 - Assinale a alternativa em que as palavras retiradas do texto são acentuadas pela mesma razão que “planície”:

- a) contínuo e equilíbrio.
- b) vítima e ruído.
- c) química e cardíacas.
- d) veículo e líquida.

**05 - O quarto parágrafo está contrariando as normas cultas da língua portuguesa quanto à (ao):**

- a) Coesão e regência verbal.
- b) Ortografia e concordância verbal.
- c) Concordância verbal e nominal.
- d) Coerência e regência nominal.

**06 - Assinale a alternativa em que está corretamente identificadas as relações de sentidos estabelecidas pelos elementos coesivos destacados no texto. (mas e enquanto):**

- a) conclusão - consequência.
- b) explicação - oposição.
- c) justificativa - conclusão.
- d) oposição - tempo.

**07 - Em um grupo de 60 estudantes,  $\frac{3}{5}$  falam espanhol e 70% falam inglês. Nesse grupo, o número de estudantes que falam inglês e espanhol é igual a:**

- a) 18.
- b) 21.
- c) 24.
- d) 27.

**08 - Um reservatório em formato de cilindro equilátero possui área da secção meridiana medindo  $36 \text{ m}^2$ . A capacidade desse reservatório é de:**

**Dado:  $\pi = 3$ .**

- a)  $648 \text{ m}^3$ .
- b)  $324 \text{ m}^3$ .
- c)  $162 \text{ m}^3$ .
- d)  $108 \text{ m}^3$ .

**09 - Glaucya possui um terreno em formato retangular, cuja largura mede 11 m a menos que o comprimento. Sabe-se que a área desse terreno é de  $350 \text{ m}^2$ . O perímetro desse terreno é de:**

- a) 39 m.
- b) 78 m.
- c) 117 m.
- d) 155 m.

**10 - Gilmar aplicou determinado capital à taxa de juros simples de 2,5% a.m. e pretende cessar a aplicação quando o montante atingir o equivalente a  $\frac{8}{5}$  do capital aplicado, o que ocorrerá em:**

- a) 1 ano.
- b) 15 meses.
- c) 18 meses.
- d) 2 anos.

**11 - Em que ano Castro deixou de ser chamada de “Vila Nova de Castro” e passou a ter sua denominação atual?**

- a) 1.704.
- b) 1.789.
- c) 1.854.
- d) 1.857.

**12 - Qual cargo de Ana de Hollanda no Ministério da Presidente Dilma Rousseff?**

- a) Ministra da Casa Civil.
- b) Ministra da Cultura.
- c) Ministra do Meio Ambiente.
- d) Ministra do Planejamento, Orçamento e Gestão.

**13 - Quantos Ex-presidentes da República, eleitos através do voto direto ainda estão vivos?**

- a) 01 (um).
- b) 02 (dois).
- c) 03 (três).
- d) 04 (quatro).

**14 - Quem é o(a) atual Presidente do Supremo Tribunal Federal?**

- a) Ayres Brito.
- b) Gilmar Mendes.
- c) Cármen Lúcia.
- d) Cezar Peluso.

**15 - Os hábitos higiênicos do cotidiano são considerados importantes para que o indivíduo tenha uma vida saudável. Em relação aos hábitos higiênicos pessoais é correto afirmar que:**

- a) Lavar as mãos antes das refeições é imprescindível para evitar doenças.
- b) Tomar banho tem relação direta com higiene pessoal.
- c) Se o indivíduo tomar pelo menos dois banhos por dia, a condições de limpeza das roupas pouco importa.
- d) A higiene dental correta evita cáries e gengivite.

**16 - A qualidade de vida passa por uma série de hábitos coletivos, sendo assim a higiene ambiental torna-se relevante para criar uma situação favorável da convivência em grupo. Qual das alternativas não pode ser classificada como higiene ambiental:**

- a) Evitar levar animais em locais públicos.
- b) Separar o lixo reciclável do não reciclável.
- c) Manter o ambiente de trabalho arejado.
- d) Escovar os dentes após as refeições.

**17 - A iniciação precoce é um tema muito discutido na iniciação esportiva, sabe-se que a atividade física não é prejudicial para crianças desde que a mesma seja realizada de acordo com a capacidade do indivíduo. Qual das situações abaixo se caracteriza como uma iniciação esportiva precoce prejudicial a criança?**

- a) Quando há cobrança de resultados.
- b) Quando o professor não define uma modalidade.
- c) Quando a criança tem entre 7 e 9 anos.
- d) Quando a modalidade praticada não participa de competições.

**18 - Segundo Bompa as fases da aprendizagem esportiva são imprescindíveis para um trabalho com resultados positivos, a periodização em longo prazo pode ser a resposta para uma iniciação esportiva satisfatória e a mesma contem duas dimensões; a multilateral e a especializada, segundo Bompa, dentro deste processo é correto afirmar que:**

- a) Os jovens com talentos observáveis devem ser integrados diretamente na fase especializada.
- b) A especialização de um movimento depende estritamente da idade do praticante.
- c) Todos os envolvidos na iniciação esportiva devem participar da fase multilateral.
- d) A fase especializada não é indicada para o alto-desempenho.

**19 - A estruturação de um planejamento pode definir o sucesso ou insucesso de um trabalho seja ele de curto, médio ou longo prazo. No trabalho com crianças, jovens ou adultos a presença de um bom planejamento significa um trabalho bem feito. Qual a sequencia dos elementos de um planejamento, considerando do mais amplo para o menos amplo?**

- a) Macroциclo, mesociclo, microциclo e plano diário.
- b) Mesociclo, macroциclo, microциclo e plano diário.
- c) Microциclo, plano diário, macroциclo e mesociclo.
- d) Mesociclo, plano diário, macroциclo e microциclo.

**20 - A preparação técnica de qualquer atividade sofre influencia da individualidade, ou seja, o equilíbrio entre como realizar corretamente o gesto e como a resposta é dada passa pela adaptação do movimento pelo indivíduo, que por sua vez, personaliza o movimento. Quais são os componentes que envolvem a preparação técnica?**

- a) Físico e motor.
- b) Biológico e maturação.
- c) Cognitivo e motor.
- d) Sensorial e perceptivo.

**21 - As capacidades físicas estão presentes na execução dos movimentos esportivos, recreativos e do cotidiano. O estímulo das capacidades físicas durante as aulas ou treinamento auxilia no desempenho positivo do aluno ou atleta dentro da atividade praticada. Em relação a capacidade física denominada de força muscular, qual o conceito de resistência muscular?**

- a) É a maior força que o sistema neuromuscular pode mobilizar através de uma contração máxima voluntária, ocorrendo ou não movimento articular.
- b) É a capacidade do sistema neuromuscular sustentar níveis de força moderado por intervalos de tempo prolongado.
- c) É definida como a força produzida na unidade de tempo.
- d) É alcançada quando se supera o máximo de carga possível em uma única contração concêntrica.

**22 - O esporte como educação foi reconhecido entre outros no Manifesto Mundial FIEP 2000 de educação física que afirma sobre a influência positiva do esporte dentro ou fora do ambiente escolar. Segundo Tubino, existe diferença entre esporte educacional e esporte escolar, qual a diferença entre os dois termos citados pelo autor?**

- a) Esporte escolar: direcionada a descoberta de talentos e Esporte educação: Aprimora os talentos descobertos.
- b) Esporte escolar: Tem a finalidade de do desenvolvimento esportivo de seus participantes sem perder de vista a formação do mesmo para a cidadania. Esporte educação: Compreende as atividades praticadas nos sistemas de ensino de forma assistemática de educação evitando a seletividade e a hiper-competitividade de seus participantes.
- c) Esporte escolar: Compreende as atividades praticadas nos sistemas de ensino de forma assistemática de educação evitando a seletividade e a hiper-competitividade de seus participantes. Esporte educação: Tem a finalidade de do desenvolvimento esportivo de seus participantes sem perder de vista a formação do mesmo para a cidadania.
- d) Esporte escolar: Proporciona a formação esportiva generalizada. Esporte educação: Seleciona os talentos provenientes da educação física.

**23 - Ao planejar um evento esportivo é necessário de que o tipo escolhido alcance o objetivo proposto pelos organizadores. A escolha entre torneio, campeonato, festival ou outros não pode ser simplesmente pela denominação e sim pelo que o evento tem como foco no dia ou no período em que for realizado. Na área esportiva, quais são as características de um festival?**

- a) Evento esportivo participativo e informal. Visa à integração, promoção da modalidade, e principalmente motivar os participantes e familiares.
- b) Competição que reúne várias modalidades esportivas e consome alguns dias na realização das diversas categorias.
- c) Competição de caráter eliminatório que é realizada num curto espaço de tempo.
- d) Competição onde os concorrentes se enfrentam pelo menos uma vez e tem uma duração relativamente longa.

**24 - Dentre as etapas de um evento esportivo, qual das alternativas descrevem as etapas que acontecem antes da realização do evento?**

- a) Projeto e execução do evento.
- b) Execução do evento e questionário de satisfação e sugestão sobre o evento.
- c) Projeto e planejamento.
- d) Ideia, projeto, planejamento, execução do evento e questionário de satisfação e sugestão sobre o evento.

**25 - Os fundamentos técnicos são os movimentos utilizados para a prática de uma determinada modalidade esportiva. Quanto ao handebol, qual das alternativas abaixo não é um fundamento técnico da modalidade?**

- a) Drible.
- b) Passe.
- c) Velocidade.
- d) Arremesso.

**26 - Uma das situações observáveis em um jogo de handebol são os sistemas defensivos que segundo Simões possuem fases importantes para evitar a estratégia ofensiva da equipe adversária. Qual das alternativas não representa uma das fases defensivas citadas pelo autor?**

- a) Retorno.
- b) Zona temporária.
- c) Equilíbrio defensivo.
- d) Marcação individual.

**27 - A defesa por zona no handebol pode ser estruturada de acordo com o poder ofensivo da equipe adversária. Qual das defesas abaixo não corresponde ao handebol?**

- a) Sistema defensivo por zona 5:2.
- b) Sistema defensivo por zona 3:2:1.
- c) Sistema defensivo por zona 4:2.
- d) Sistema defensivo por zona 3:3.

**28 - Cortina e bloqueio são procedimentos táticos utilizados para dificultar a ação defensiva da equipe adversária. Qual a diferença entre as ações cortina e bloqueio no handebol?**

- a) Bloqueio é uma atitude destinada a favorecer a ação do companheiro, evitando que o adversário atrapalhe suas movimentações, ou seja, busca-se reduzir o raio de ação de um ou mais defensores e Cortina é a passagem de um ou mais jogadores à frente dos marcadores atrapalhando suas ações defensivas é uma ação em deslocamento sem fixação do local.
- b) O movimento do bloqueio é dinâmico e da cortina é estático.
- c) Bloqueio é a passagem de um ou mais jogadores à frente dos marcadores atrapalhando suas ações defensivas é uma ação em deslocamento sem fixação do local e Cortina é uma atitude destinada a favorecer a ação do companheiro, evitando que o adversário atrapalhe suas movimentações, ou seja, busca-se reduzir o raio de ação de um ou mais defensores.
- d) Não há diferença entre as duas ações.

**29 - De acordo com a regra oficial do handebol, como o que não é permitido ao goleiro?**

- a) Tocar a bola com qualquer parte do corpo, sempre que estiver numa tentativa de defesa, dentro de sua área de gol.
- b) Levar a bola para dentro da área de gol quando ela estiver parada ou rolando no solo do lado de fora da área de gol.
- c) Sair da área de gol com a bola, e jogá-la de novo na área de jogo, se ele não tiver o completo controle da mesma.
- d) Mover-se com posse de bola dentro da área de gol, sem estar sujeito às restrições aplicadas aos jogadores de quadra. No entanto, o goleiro não tem permissão de atrasar a execução do tiro de meta.

**30 - Segundo a regra oficial de handebol, quanto ao manejo de bola é incorreto afirmar que:**

- a) Segurar a bola no máximo 4 segundos.
- b) Golpear a bola com as mãos abertas ou fechadas.
- c) Passar a bola de uma mão para a outra sem perder contato com ela.
- d) Jogar a bola enquanto ajoelhado, sentado ou deitado no solo.