

1 – “Método de investigação baseado na medição das variações físicas e na composição corporal global. É apontado como melhor parâmetro para avaliar o estado nutricional de grupos populacionais, possibilitando diagnósticos individuais e coletivos de desempenho.” (WHO 2004)

Como se chama esse método de avaliação?

- a) Avaliação fisioterapêutica
- b) Avaliação sinestésica
- c) Avaliação mediana
- d) Avaliação antropométrica
- e) Avaliação secundária

2 - “Consiste em angulação do joelho, com o eixo do fêmur e da tíbia desviando medialmente para fora.”

Esta é a definição de:

- a) Joelho varo
- b) Joelho valgo
- c) Joelho pronado
- d) Joelho supinado
- e) Joelho normal

3 - A região da coxa é composta por 11 músculos distribuídos em 03 regiões: anterolateral, posterior e pósteromedial. Das opções abaixo quais os músculos que NÃO pertencem a estas regiões?

- a) Sartório e gracil
- b) Semitendíneo e semimembráquio
- c) Quadríceps e bíceps femoral
- d) Pectíneo e adutor magno
- e) Sóleo e gastrocnêmio

4 - Quando um ser humano nasce, é totalmente dependente e padeceria se tivesse que viver sozinho, diferenciando-se de outras espécies vivas que nascem com instintos de sobrevivência suficientes para se manterem vivas, independentemente de cuidados maternos. Este é o ponto inicial do desenvolvimento, um primeiro

estágio a ser trabalhado auxiliando o ser frágil e indefeso, inserindo atividades já a partir do seu nascimento, para elevar sua qualidade de vida e gerar nele o prazer pela vida. Que estágio é esse?

- a) Estágio da díade
- b) Estágio da plenitude
- c) Estágio da egocentricidade
- d) Estágio da sociabilização
- e) Estágio da lactência

5 - A pré-adolescência é a fase em que as crianças estão se preparando para uma grande liberação hormonal, não têm domínio sobre o corpo e estão em constante oscilação psicológica, tornando-se muitas vezes agressiva. No entanto, há disposição para o esporte, pois entendem vitória e derrota, o certo e errado, pode ou não pode, pois estão se concretizando. O que é necessário trabalhar nesta fase?

- a) Competições, para poder conter toda a explosão de energia desses jovens
- b) Treinamentos aeróbicos
- c) Qualidades físicas dos diversos esportes
- d) Intensidade nos alongamentos, devido sua fase de crescimento
- e) Todas estão corretas

6 - “Refere-se a uma dimensão humana que evoca os sentimentos de liberdade e espontaneidade de ação. Abrange atividades despreziosas, descontraídas e desobrigadas de toda e qualquer espécie de intencionalidade ou vontade alheia.” (CAILLOIS, 1996 *apud* DELIBERADOR, 1998).

Definição de:

- a) Atividades físicas
- b) Atividades lúdicas
- c) Atividades motoras
- d) Atividades esportivas
- e) Atividades intelectivas

7 - "O macrociclo representa a organização de todo um treinamento que será desenvolvido em um determinado tempo. Sua estruturação obedece a um plano de expectativas e, geralmente, encerra-se num ponto máximo de performance do indivíduo." (DANTAS, 1985).

Onde está inserido o macrociclo?

- a) Princípios de treinamento
- b) Volume de treinamento
- c) Periodização de treinamento
- d) Intensidade de treinamento
- e) Bases de treinamento

8 - Complete a frase:

"O _____ é definido como um processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade e que provoca uma perda funcional progressiva no organismo." (NAHAS, 2001).

- a) Exercício físico
- b) Sedentarismo
- c) Metabolismo
- d) Envelhecimento humano
- e) Estresse

9 - Segundo Silva (1997), são muitos os benefícios e as adaptações fisiológicas alcançadas pela prática de atividades físicas pelos idosos, em relação às capacidades físicas, interferindo diretamente na auto estima, confiança e amor próprio, alcançando assim manutenção ou a recuperação da vitalidade. Em se tratando de benefícios qual das opções abaixo esta correta?

- a) Aumento do gasto calórico
- b) Redução das cifras de colesterol no sangue
- c) Melhora da função respiratória
- d) Melhora do controle clínico de doenças crônicas
- e) Todas acima estão corretas

10 - É um dos pontos fundamentais para o desenvolvimento esportivo, sua finalidade é saldar

a demanda energética básica e a de desempenho. Em atletas esta compensação é ainda mais importante, pois o alto desempenho no esporte profissional somente pode ser atingido por este fator e uma boa base de treinamento adequado (WEINECK, 1999). De que o autor esta falando?

- a) Nutrição
- b) Concentração
- c) Equilíbrio hormonal
- d) Herança genética
- e) Fortalecimento

11 - Complete a frase:

"_____ é um distúrbio mental decorrente de um conflito interno e de uma alteração bioquímica. O conflito interno pode ser desencadeado ou despertado por vários fatores: psíquico, orgânico e social; a intencionalidade do conflito interno e sua durabilidade determinarão sua gravidade que pode ser leve, moderada e grave."(GUARIANTE, 2000).

- a) Estresse
- b) Depressão
- c) Hipertensão
- d) Bulimia
- e) Aneurisma

12 - Exercícios aeróbicos são aqueles que referem-se ao uso de oxigênio no processo de geração de energia dos músculos. Trabalha com uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica. Dentro das provas do Atletismo abaixo, qual tem a predominância 100% aeróbica?

- a) Corrida de 800 m
- b) Corrida de 1500 m
- c) Corrida de 3000 m com obstáculos
- d) Revesamento 4 x 400 m
- e) 110 m com barreiras

13 - O pulmão tem como principal função oxigenar o sangue e eliminar o gás carbônico do corpo. Quando fazemos exercícios físicos, nossos pulmões aumentam a capacidade de ventilação e

oxigenam mais o sangue. Em exercícios moderados a ventilação pulmonar pode aumentar de 10 litros que é normal para 60 litros de ar por minuto. Qual é a parte do pulmão responsável por essa troca de oxigênio pelo gás carbônico?

- a) Brônquios
- b) Bronquíolos
- c) Membranas
- d) Alvéolos
- e) Pleura

14 – Segundo Bohme (1993) *apud* Rev. Bras. Ci. e Mov. (2003) com relação à aptidão física podemos afirmar.

I- Apresenta características individualizadas de acordo com a necessidade própria de atividades físicas de cada ser humano

II- Apresenta variação entre os indivíduos e também varia durante as diferentes fases da vida do próprio indivíduo: nas quais ele pode ser mais ou menos ativo

III- Aptidão física, considerada como produto resultante da atividade física (processo), deve ser desenvolvida apenas na fase adulta do ser humano, pois é esse o período mais ativo fisicamente

- a) Apenas I está correta
- b) Apenas II e III estão corretas
- c) Apenas I e II estão corretas
- d) Apenas III está correta
- e) Todas as alternativas estão corretas

15 - De acordo com Tubino (1992) e Boehme (1993) *apud* Rev. Bras. Ci. e Mov. (2003), “Por volta de 1828 na Inglaterra, Thomas Arnold, diretor do colégio Rugby, utilizou os jogos físicos praticados pela aristocracia e burguesia inglesa, codificando-os e incorporando-os aos métodos da educação escolar com um significado de atividades cavalheirescas na disputa esportiva

pelo respeito às regras, adversários, e arbitragem.” Prática essa reconhecida até os dias de hoje pelo seguinte tema:

- a) Total Fitness
- b) Fair-Play
- c) Nazismo
- d) Doping
- e) Play-off

16 - Sobre atividade neuro-muscular é correto afirmar:

I - Todo trabalho neuro muscular é musculação

II - Que a sobrecarga corporal muitas vezes é suficiente por si só para alcançar objetivo de melhora muscular

III - No trabalho neuro- muscular com sobrecarga extra- corporal, a preocupação do programador de treinamento tende a diminuir, pois o indivíduo está adaptado as novas experiências físicas

IV - A atividade neuro muscular é desenvolvida apenas com o uso de halter

- a) I e III estão corretas
- b) II, III e IV estão corretas
- c) Apenas a II está corretas
- d) I e II estão corretas
- e) III e IV estão corretas

17 - Para começar a fazer uma atividade física o mais importante é estar preparado adequadamente para tal. O professor/ treinador deve ter em mente que é grande orientador, incentivador e exemplo de seu grupo de trabalho. Considerando está afirmação, assinale abaixo a alternativa correta com relação às condições iniciais para exercer uma atividade física

I- Estar muito bem alimentado, de preferência exercitar-se logo após uma refeição

II- Usar roupas leves, de fácil transpiração e tênis apropriado para a atividade

III- Ter precaução em fazer um aquecimento articular e alongamento muscular para iniciar a atividade

IV- Usar roupas leves, que retenham com mais facilidade a transpiração e tênis apropriado para a atividade

- a) I e II estão corretas
- b) III e IV estão corretas
- c) Apenas a IV está corretas
- d) II e III estão corretas
- e) Todas estão corretas

18 - Keogh & Sugden mostraram um aspecto importante no desenvolvimento motor, que é a busca ativa do ser humano em melhor atuar no ambiente, demonstrando competências nas atividades realizadas, o que proporcionam experiências de realização e satisfação das necessidades e desejos evitando as frustrações e auxiliando no desenvolvimento de uma personalidade sadia e ajustada.

Considerando o texto acima correlacione as fases do movimento às respectivas idades.

- 1- Movimentos culturalmente determinados
- 2- Combinação de movimentos fundamentais
- 3- Movimentos fundamentais
- 4- Movimentos rudimentares
- 5- Movimentos reflexos

- A. 7 a 12 anos
- B. Período intra uterino até o 4º mês após o nascimento
- C. A partir dos 12 anos
- D. 2 a 7 anos
- E. 1 a 2 anos

- a) 1-C, 2-A, 3-D, 4-E e 5-B
- b) 1-A, 2-E, 3-D, 4-B e 5-C
- c) 1-B, 2-D, 3-E, 4-C e 5-A
- d) 1-C, 2-A, 3-E, 4-B e 5-D
- e) 1-E, 2-D, 3-B, 4-C e 5-A

19 - Considerando os aspectos do desenvolvimento psicomotor, relacione as afirmações abaixo:

- 1- Adquirir consciência do próprio corpo e das possibilidades de expressar-se por meio dele
- 2- Perceber que os membros não reagem da mesma forma. Exemplo: Pular com o pé direito ou com o pé esquerdo; escrever com a mão direita ou com a mão esquerda
- 3- Localizar-se no espaço e situar as coisas umas em relação às outras
- 4- Situar-se no tempo
- 5- Expressar-se no papel

- A. Orientação espacial
- B. Orientação temporal
- C. Desenho e grafismo
- D. Esquema corporal (formação do EU)
- E. Lateralidade

- a) 1-A, 2-C, 3-D, 4-E e 5-B
- b) 2-C, 2-B, 3-D, 4-E e 5-A
- c) 1-B, 2-C, 3-E, 4-D e 5-A
- d) 1-D, 2-E, 3-A, 4-B e 5-C
- e) 1-E, 2-A, 3-C, 4-B e 5-D

20 - Lateralidade cruzada é quando as dominâncias do individuo não se apresentam do mesmo lado. Até os 18 meses de idade é nítido o ambidestrismo, ou seja, o uso indiscriminado de ambos os lados. A partir dos dois anos é que a criança define sua lateralidade.

A lateralidade cruzada pode apresentar:

- I- Mão direita dominante, versus, olho esquerdo dominante
- II- Mão esquerda dominante, versus, olho esquerdo dominante
- III- Mão esquerda dominante, versus, pé esquerdo dominante
- IV- Mão esquerda dominante, versus, olho direito dominante

V- Mão direita dominante, versus, pé esquerdo dominante.

Aponte as corretas.

- a) I, IV e V estão corretas
- b) II, IV e V estão corretas
- c) Apenas V está correta
- d) III e IV estão corretas
- e) Todas as alternativas estão corretas

21 - Segundo Barbanti (1996) a velocidade é definida como a máxima rapidez de movimentos que pode ser alcançado. Sobre a divisão da velocidade segundo (Matveev, 1991) assinale a alternativa correta.

- a) Velocidade de reação, velocidade de locomoção e agilidade de deslocamento
- b) Velocidade de sustentação, velocidade cíclica e velocidade acíclica
- c) Velocidade de locomoção, velocidade de reação e velocidade mórbida
- d) Velocidade cíclica e acíclica, velocidade de força e velocidade de locomoção de objetos
- e) Velocidade de reação, velocidade cíclica e acíclica, velocidade de locomoção e velocidade de força

22 - Os benefícios das atividades físicas na saúde não se discutem mais, ou seja, é ponto pacífico. Assim, ao pensarmos nos principais efeitos benéficos da atividade física e do exercício descritos na literatura, podemos relacionar as afirmações com seus efeitos:

- 1- Efeitos antropocêntricos e neuromusculares
- 2- Efeitos metabólicos
- 3- Efeitos psicológicos

- A. Diminuição da gordura ()
- B. Aumento do volume sistólico ()
- C. Incremento de força ()
- D. Melhorar auto-estima ()

E. Diminuição da pressão arterial ()

F. Diminuição do stress e da ansiedade ()

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

23 - Os professores de educação física além do domínio do conhecimento dentro da modalidade esportiva que está atuando, precisa para o direcionamento do grupo que está trabalhando durante um jogo, uma boa base de inquietude, ousadia, e conhecimento profundo do material humano que se tem em mãos. Diante dessa afirmação, qual deve ser o papel (postura) do profissional de educação física durante um jogo? Seja ele treino amistoso, jogo oficial, ou recreativo.

- a) Observar a partida avaliando constantemente as atividades desenvolvidas pelo aluno
- b) Perceber se a atividade mantém os alunos motivados a exultá-las
- c) Perceber se a atividade, (nível de facilidade), está adequada à faixa etária que se esta treinando
- d) Esclarecer regras, medir conflitos, intervir durante o jogo sempre que necessário
- e) Todas estão corretas

24 – Monte uma aula de 30 minutos para crianças na fase egocêntrica.

25 – Monte uma aula de 30 minutos para crianças na fase de sociabilização.