

MARINHA DO BRASIL
DIRETORIA DE ENSINO DA MARINHA

**(CONCURSO PÚBLICO PARA INGRESSO NO
QUADRO TÉCNICO DO CORPO AUXILIAR DA
MARINHA / CP-T/2015)**

**NÃO ESTÁ AUTORIZADA A UTILIZAÇÃO DE
MATERIAL EXTRA**

EDUCAÇÃO FÍSICA

- 1) Segundo Hamill e Knutzen (2012), a articulação tíbio-femoral, joelho, é aquela que fica entre os dois ossos mais longos e fortes do corpo. Dentre as afirmativas abaixo, assinale aquela que NÃO se aplica aos meniscos dessa articulação.
- (A) Participam da absorção de choques ao transmitirem metade da carga de sustentação do peso.
 - (B) Dissipam as forças de torção aplicadas pelos movimentos dos pés, atenuando o curvamento tibial lateral
 - (C) Aumentam a estabilidade na articulação por aprofundar a superfície de contato na tibia.
 - (D) Em flexão, o menisco lateral transmite a maior parte da carga.
 - (E) Ao absorver parte da carga, os meniscos protegem a cartilagem articular subjacente e o osso subcondrial.
- 2) Um goleiro, em uma situação de penalidade máxima (pênalti), deve evitar que o jogador adversário marque o gol. Assim, após o apito do juiz (sinal de aviso), o jogador do time adversário deverá bater na bola para direcioná-la para o gol; no momento em que o jogador tocar a bola, o goleiro deverá tomar uma decisão e se deslocar para algum local do espaço ao seu redor para tentar pegar a bola e frustrar a jogada. Tendo como referências as medidas de desempenho propostas por Magill (2011), o intervalo de tempo total entre o início do movimento do goleiro e sua conclusão é denominado tempo de
- (A) resposta.
 - (B) decisão.
 - (C) refratário.
 - (D) reação.
 - (E) desempenho.

- 3) Segundo Hamill e Knutzen (2012), as miofibrilas apresentam estrias transversais resultantes de filamentos claros e escuros dispostos em uma ordem que forma padrões repetidos de faixas. Sendo assim, a faixa de filamentos escura é a
- (A) miosina, um polipeptídeo fino.
 - (B) actina, uma proteína espessa.
 - (C) miosina, um sarcômetro.
 - (D) miosina, uma proteína espessa.
 - (E) actina, um polipeptídeo fino.
- 4) Segundo Fleck e Kraemer (2006), os equipamentos de resistência variável possuem uma estrutura de braços de alavanca, polias ou roldanas que varia a resistência ao longo da amplitude de movimento do exercício, a qual tem por objetivo acompanhar os aumentos e diminuições da força (curva de força) ao longo da amplitude do exercício. Sendo assim, assinale a opção que apresenta os três principais tipos de curva de força.
- (A) Parábola, modular e reta.
 - (B) Ascendente, descendente e forma de sino.
 - (C) Sinoidal, modular e logarítmica.
 - (D) Crescente, decrescente e variável.
 - (E) Normal, hiperbólica e cíclica.
- 5) Segundo Hamill e Knutzen (2012), o tecido ósseo é um material anisotrópico. Sendo assim, é correto afirmar que
- (A) o tecido ósseo tem propriedades esponjosas.
 - (B) o osso esponjoso proporciona resistência ao curvamento.
 - (C) o osso cortical oferece resistência ao curvamento.
 - (D) ossos longos são mais fortes ao suportarem cargas longitudinais.
 - (E) o comportamento do osso varia com a direção da carga aplicada.

- 6) Segundo Magill (2011), as habilidades motoras apresentam diversas características comuns que as diferenciam de outros tipos de habilidades humanas. O ato de acenar com as mãos para outra pessoa é considerado uma habilidade motora, pois apresenta as seguintes características:
- (A) cognição, reflexo e requer aprendizagem.
 - (B) prática, natural e requer força dos membros.
 - (C) controle, coordenação e requer atividade funcional adequada.
 - (D) propósito, voluntário e requer movimentos corporais.
 - (E) especificidade, ação fechada e requer cognição.
- 7) Segundo Fleck e Kraemer (2006), o hormônio GH secretado pela glândula da hipófise anterior tem função vital nas adaptações do organismo ao treinamento de força. Sendo assim, pode-se afirmar que esse hormônio
- (A) aumenta a utilização de glicose.
 - (B) diminui a disponibilidade de glicose e aminoácidos.
 - (C) diminui a utilização de ácidos graxos.
 - (D) diminui a lipólise.
 - (E) aumenta o transporte de aminoácidos através da membrana celular.
- 8) Segundo Fleck e Kraemer (2008), qual hormônio tem sido um dos principais marcadores fisiológicos para avaliar o estado anabólico do corpo?
- (A) GH.
 - (B) Testosterona.
 - (C) IGF-I.
 - (D) Glicocorticóides.
 - (E) Noradrenalina.

- 9) Segundo Magill (2011), como é denominada a mudança na competência de uma pessoa para desempenhar uma habilidade que deve ser inferida de um desenvolvimento relativamente duradouro de desempenho, como resultado de prática ou experiência?
- (A) Comportamento motor.
 - (B) Desenvolvimento motor.
 - (C) Prática motora.
 - (D) Aprendizagem.
 - (E) Desempenho motor.
- 10) Segundo Hamill e Knutzen (2012), os movimentos do cingulo do membro superior que acompanham a rotação medial e a rotação lateral dependem da posição do braço. Sendo assim, é correto afirmar que
- (A) a rotação produzida com o braço na posição neutra ou anatômica exige mínima ajuda do cingulo.
 - (B) numa posição elevada do braço esses movimentos independem da abdução e flexão.
 - (C) na posição anatômica ou neutra, não se consegue obter completa amplitude de rotação ao longo de 180° .
 - (D) a rotação medial é facilitada em posição com o braço elevado, pois o tecido subjacente ao acrômio fica estendido.
 - (E) na posição anatômica ou neutra, conforme o braço é elevado, é impossível estabilizar a cabeça do úmero.
- 11) De acordo com Tortora e Nielsen (2013), o ciclo de vida dos eritrócitos é relativamente curto, em virtude do desgaste que suas membranas plasmáticas sofrem à medida que são comprimidas pelos capilares sanguíneos. Sem um núcleo e outras organelas, os eritrócitos não conseguem sintetizar novos componentes para substituir os danificados. Sendo assim, pode-se afirmar que os eritrócitos vivem durante quantos dias, aproximadamente?
- (A) 30
 - (B) 60
 - (C) 90
 - (D) 120
 - (E) 150

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : CP-T/2015

- 12) A definição de coordenação motora segundo Turvey (1990), citado por Magill (2011), é
- (A) a habilidade do corpo de ajustar os movimentos necessários para cumprir uma ação específica.
 - (B) o ajuste do padrão dos movimentos da cabeça, corpo e membros em relação ao padrão dos objetos e eventos do ambiente.
 - (C) o controle coordenado dos impulsos elétricos que comandam os movimentos.
 - (D) a expressão corporal que define um padrão de movimentos específicos.
 - (E) a capacidade motora de concluir uma ação encadeada de estímulos específicos.
- 13) De acordo com Tortora e Nielsen (2013), a fáscia muscular separa os músculos da coxa que atuam no fêmur, tíbia e fíbula em compartimentos medial, anterior e posterior. Grande parte dos músculos do compartimento medial da coxa tem uma orientação semelhante e aduz o fêmur na articulação do quadril. Qual dos seguintes músculos é parte do compartimento medial de músculos que atua sobre o fêmur?
- (A) Semitendíneo.
 - (B) Reto femoral.
 - (C) Glúteo médio.
 - (D) Bíceps femoral.
 - (E) Grácil.
- 14) Segundo Hamill e Knutzen (2012), a cinética angular divide as alavancas em três classes diferentes. Assinale a opção que apresenta uma alavanca de segunda classe.
- (A) Remada em uma canoa em que o remo, não se apoia no barco.
 - (B) Levantar do chão as alças de um carrinho de mão com uma única roda à frente.
 - (C) A ação da patela na extensão do joelho.
 - (D) A ação dos músculos esplênios visando equilibrar a cabeça. Sobre a articulação atlantoccipital.
 - (E) Uma pessoa utilizando uma pá quando a mão mais próxima da pá aplica a força de esforço

- 15) Como é denominado, segundo Fleck e Kraemer (2006), a prática de aumentar continuamente o estresse muscular para que o músculo se torne capaz de produzir maior força ou se torne mais resistente?
- (A) Periodização.
 - (B) Volume de treinamento.
 - (C) Repetição máxima.
 - (D) Sobrecarga progressiva.
 - (E) Intensidade.
- 16) Segundo Magill (2011), a maioria das teorias de controle motor incorpora dois sistemas básicos de controle. Esses sistemas, chamados de sistemas de controle de malha aberta e de controle de malha fechada, são baseados em modelos de engenharia mecânica. Assinale a opção que apresenta uma diferença correta entre esses sistemas.
- (A) O sistema de malha fechada é de controle fino, enquanto o de malha aberta é de controle global.
 - (B) Sistema de malha fechada é autossuficiente, ao passo que o sistema de malha aberta, não.
 - (C) O sistema de malha fechada envolve o controle de uma capacidade, e o de malha aberta, de múltiplas capacidades motoras.
 - (D) Os sistemas se diferem quanto às suas habilidades em gerenciar o ajuste de movimento.
 - (E) Um sistema de controle de malha fechada envolve "feedback", ao passo que um sistema de malha aberta, não.
- 17) Segundo Hamill e Knutzen (2012), quais são os movimentos que podem ser realizados na articulação acromioclavicular?
- (A) Flexão, extensão, hiperextensão, flexão lateral, rotação e circundução.
 - (B) Flexão, extensão, abdução, adução, oposição e circundução.
 - (C) Pronação, supinação, rotação e abdução.
 - (D) Flexão plantar, dorsiflexão, circundução e hiperextensão.
 - (E) Abdução, adução (protração, retração) rotação para cima e para baixo.

- 18) Quanto às fontes de energia, segundo Fleck e Kraemer (2008), o treinamento de força é focado geralmente sobre a melhora da utilização da energia derivada de quais fontes de energia?
- (A) ATP-PC e glicolítico.
 - (B) Aeróbica e anaeróbica.
 - (C) Fosfocreatina e ATP.
 - (D) Fosforilação oxidativa e glicolítica.
 - (E) ADP e AMP.
- 19) De acordo com Gerard e Mark (2013), o trocater maior e o trocater menor são projeções que atuam como ponto de fixação para os tendões de alguns dos músculos das nádegas e da coxa. O trocater maior é a proeminência perceptível e visível anteriormente à concavidade no lado do quadril. Sendo assim, onde se localiza essa proeminência óssea?
- (A) Na parte proximal do fêmur.
 - (B) Na parte proximal do úmero.
 - (C) Próximo da tuberosidade da tíbia.
 - (D) No ílio.
 - (E) Na face posterior da escápula.
- 20) Segundo Newton e Kraemer (1994), citado por Fleck e Kraemer (2006), em um programa de treinamento, a oportunidade para a melhoria em uma variável em particular, como a força, pode ser denominada janela de
- (A) oportunidade.
 - (B) progressão.
 - (C) adaptação.
 - (D) potencial.
 - (E) aperfeiçoamento.

- 21) Suponha que um jogador de basquetebol esteja treinando lançamentos de lance livre e que as características relevantes do ambiente sejam estáveis, ou seja, não se alterem durante o desempenho do ato motor. Sendo assim, assinale a opção que apresenta, segundo Gentile (2000), citado por Magill (2011), a habilidade motora desempenhada pelo jogador.
- (A) Seriada.
 - (B) Aberta.
 - (C) Fechada.
 - (D) Contínua.
 - (E) Discreta.
- 22) Assinale a opção que apresenta um dos objetivos que deve ser alcançado no estágio inicial ou primeiro estágio da aprendizagem segundo Gentile (1972, 1987, 2000), citado por Magill (2011).
- (A) Adquirir um padrão de coordenação motora que permitirá algum grau de êxito na realização do objetivo da ação da habilidade.
 - (B) Aprender a discriminar as ações motoras que correspondam ao padrão de movimento requerido na aprendizagem.
 - (C) Experimentar os padrões de movimentos necessários para a efetivação da apreensão motora.
 - (D) Vivenciar o "continuum" do estágio da aprendizagem necessário para fixação da habilidade motora.
 - (E) Desempenhar um grande número de repetições do padrão motor requerido.
- 23) Com relação à prescrição dos programas ou princípios de treinamento de força, como é denominado, basicamente, segundo Fleck e Kraemer (2006), o movimento completo de um exercício, que consiste na fase da ação muscular concêntrica e na ação muscular excêntrica?
- (A) Série.
 - (B) Potência.
 - (C) Força.
 - (D) Repetição.
 - (E) Voluntária.

- 24) De acordo com Tortora e Nielsen (2013), mais de 100 tipos de antígenos determinados geneticamente já foram detectados na superfície dos eritrócitos. Muitos desses antígenos aparecem em padrões característicos, fato que permite aos cientistas ou aos profissionais de saúde identificar o sangue de uma pessoa como pertencente a um ou mais grupos sanguíneos. Existem pelo menos 14 sistemas de grupos sanguíneos reconhecidos atualmente. As duas categorias mais usadas são os sistemas de grupos sanguíneos ABO e Rh. Sendo assim, os indivíduos de grupo sanguíneo tipo "O" são aquele cujos eritrócitos
- (A) produzem apenas antígeno A.
 - (B) produzem apenas antígeno B.
 - (C) produzem apenas antígeno AB.
 - (D) produzem apenas antígeno O.
 - (E) não produzem antígenos.
- 25) Segundo Tortora e Nielsen (2013), dos dois músculos que movem o úmero, o músculo peitoral maior é flabeliforme, espesso, grande, recobre a parte superior do tórax e forma a prega anterior da axila. Qual o tipo de ação que caracteriza esse músculo?
- (A) Fletir, aduzir e girar o braço medialmente.
 - (B) Abduzir e girar o braço lateralmente.
 - (C) Aduzir e girar o braço lateralmente.
 - (D) Abduzir e girar o braço medialmente.
 - (E) Abduzir e elevar o braço.
- 26) Assinale a opção que, segundo Platonov (2008), apresenta o estágio que se destaca pela estabilidade da adaptação em longo prazo (manifestada na presença da reserva adequada para garantia no novo nível do sistema funcional), pela estabilidade das estruturas funcionais e pela estreita inter-relação dos órgãos reguladores e executores o seguinte estágio.
- (A) Estágio inicial.
 - (B) Estágio secundário.
 - (C) Terceiro estágio.
 - (D) Estágio final.
 - (E) Quarto estágio.

- 27) Segundo Powers & Howley (2009), as glândulas endócrinas liberam hormônios (mensageiros químicos) diretamente no sangue e o transportam até o tecido para exercer um determinado efeito. Com relação ao hormônio que regula o cálcio plasmático e seus efeitos, pode-se afirmar que:
- (A) o cortisol secretado pelo córtex supra-renal é o principal hormônio envolvido na regulação do cálcio plasmático. Em resposta a uma alta concentração plasmática de cálcio, esse hormônio estimula o osso a liberar cálcio.
 - (B) a aldosterona liberada pela medula suprarrenal é o principal hormônio envolvido na regulação do cálcio plasmático. Em resposta a uma baixa concentração plasmática de cálcio, esse hormônio estimula o bloqueio da liberação de cálcio pelos ossos.
 - (C) a calcitonina secretada pela tireoide é o principal hormônio envolvido na regulação do cálcio plasmático. Em resposta a uma baixa concentração plasmática de cálcio, esse hormônio estimula o osso a liberar cálcio.
 - (D) o paratormônio liberado pelas Paratireoides é o principal hormônio envolvido na regulação do cálcio plasmático. Em resposta a uma baixa concentração plasmática de cálcio, esse hormônio estimula o osso a liberar cálcio.
 - (E) a testosterona liberada pelo córtex suprarrenal é o principal hormônio envolvido na regulação do cálcio plasmático. Em resposta a uma baixa concentração plasmática de cálcio, esse hormônio estimula o osso a liberar cálcio.

28) De acordo com o processo ensino-aprendizagem da adaptação das tendências em Educação Física, segundo Ghiraldelli Júnior (1992), citado por Campos (2011), analise as afirmativas abaixo.

- I - A Educação Física Higienista é conduzida em função da assepsia social, da ausência de doenças, da disciplina corporal biológica etc.
- II - Educação Física Popular é aquela que, paralela e subterraneamente, vem historicamente se desenvolvendo com e contra as concepções ligadas à ideologia dominante.
- III- A Educação Física Militarista é caracterizada pela competição e pela superação individual, que são valores fundamentais para uma sociedade moderna.
- IV - Educação Física Pedagogicista é aquela que visa à educação integral do aluno. Busca mostrar à sociedade que a educação física escolar deve ser encarada como uma prática educativa.
- V - Educação Física Competitivistista possui uma abordagem tradicional segundo a qual o professor e o método de ensino são mais importantes que o aprendizado do aluno.

Assinale a opção correta.

- (A) Apenas as afirmativas I, II e V são verdadeiras.
- (B) Apenas as afirmativas I, II e IV são verdadeiras.
- (C) Apenas as afirmativas I, III e IV são verdadeiras.
- (D) Apenas as afirmativas II, III e V são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas II, IV e V são verdadeiras.

29) Segundo Shephard (2003), considera-se a fase da meia-idade a que se estende de

- (A) 40 a 60 anos.
- (B) 40 a 65 anos.
- (C) 45 a 55 anos.
- (D) 45 a 65 anos.
- (E) 45 a 70 anos.

30) Segundo Powers & Howley (2009), qualquer músculo capaz de aumentar o volume torácico é considerado um músculo inspiratório. Assinale a opção que apresenta somente músculos inspiratórios.

- (A) Esternocleidomastoideo, escalenos, peitoral menor e intercostais externos.
- (B) Intercostais internos, intercostais externos, oblíquo externo do abdome e transverso do abdome.
- (C) Peitoral menor, intercostais externos, escalenos, transverso do abdome e reto do abdome.
- (D) Intercostais externos, oblíquo externo do abdome e transverso do abdome.
- (E) Intercostais internos, reto do abdome, oblíquo externo do abdome e transverso do abdome.

31) Com relação à regulação da temperatura corporal, analise as afirmativas abaixo, de acordo com Powers e Howley (2009).

- I - A evaporação é responsável por aproximadamente 25% da perda de calor em repouso.
- II - A umidade relativa elevada aumenta o gradiente de pressão de vapor entre a pele e o meio ambiente, aumentando a taxa de evaporação.
- III- As taxas elevadas de sudorese, durante o exercício em um ambiente quente e com umidade elevada, resultam em uma perda inútil de água, isto é, a transpiração em si não resfria a pele, a evaporação sim.
- IV - A evaporação do suor da pele depende da temperatura, umidade relativa, correntes convectivas em torno do corpo e da quantidade de superfície cutânea exposta ao meio ambiente.
- V - O processo de perda de calor denominado condução é uma forma de perda condutiva de calor que o transmite para as moléculas do ar ou da água em contato com o corpo.

Assinale a opção correta.

- (A) Apenas as afirmativas I, III e IV são verdadeiras.
- (B) Apenas as afirmativas I, II e IV são verdadeiras.
- (C) Apenas as afirmativas II, III e V são verdadeiras.
- (D) Apenas as afirmativas I, IV e V são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas II, III e IV são verdadeiras.

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : CP-T/2015

32) Analise a afirmação abaixo.

São objetivos parciais que somados contemplarão o alcance do objetivo geral. Na sua formulação, usam-se verbos "fechados" que têm uma relação estreita com o conteúdo e com os critérios da avaliação do planejamento.

Segundo Campos (2011), com relação ao Plano de Ensino, a quais objetivos a afirmativa acima se refere?

- (A) Primários.
- (B) Iniciais.
- (C) Gerais.
- (D) Fundamentais.
- (E) Específicos.

33) Assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo.

Segundo Flegel (2008), para se adaptar a altas temperaturas e a altas umidades, os atletas necessitam de _____ dias para se adaptarem e, durante esse período, deverão realizar treinos _____, com níveis de atividades de _____, ingerindo líquidos e realizando intervalos de descanso a cada _____.

- (A) 1 a 2 / curtos / moderado a intenso / 15 a 20 minutos
- (B) 4 a 6 / curtos / moderado a intenso / 35 a 40 minutos
- (C) 7 a 10 / curtos / baixo a moderado / 15 a 20 minutos
- (D) 15 a 20 / longos / moderado a intenso / 15 a 20 minutos
- (E) 20 a 30 / média duração / baixo a moderado / 25 a 30 minutos

34) Baseado em Platonov (2008), analise as afirmativas abaixo.

- I - À medida que ocorre a aclimatização, diminui a excreção de noradrenalina pela urina, o que comprova a diminuição da atividade da parte simpática do sistema nervoso vegetativo.
- II - O aumento do nível da adaptação de desportistas ao treinamento e às competições sob altas temperaturas leva à diminuição significativa da concentração de sódio no suor expelido.
- III- A adaptação estável de longa duração ao calor é caracterizada pela diminuição do limiar da sensibilidade dos termorreceptores.
- IV - O treinamento especializado leva à queda significativa da quantidade de suor secretado.
- V - O aumento do fluxo sanguíneo na pele favorece o transporte do calor e, dessa forma, determina a atividade das glândulas sudoríparas; paralelamente, há aumento da frequência cardíaca e do volume de sangue em circulação e diminuição do fluxo sanguíneo nos órgãos internos.

Assinale a opção correta.

- (A) Apenas as afirmativas I e IV são verdadeiras.
- (B) Apenas as afirmativas II, III e V são verdadeiras.
- (C) Apenas as afirmativas I, II e V são verdadeiras.
- (D) Apenas as afirmativas II e IV são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas IV e V são verdadeiras.

35) Segundo Flegel (2008), coloque V (verdadeiro) ou F (falso) nas afirmativas abaixo com relação aos primeiros socorros, sinais e sintomas da geladura, assinalando a seguir a opção correta.

- () Devem-se esfregar e massagear as áreas atingidas por geladuras.
- () Não deve ser aplicado gelo em áreas atingidas por geladuras.
- () Roupas frias e úmidas devem ser retiradas.
- () A geladura de terceiro grau torna a pele vermelha ou avermelhada em seu último estágio.
- () Na geladura de segundo grau, a área atingida pode apresentar bolhas e uma coloração púrpura quando a região for reaquecida.

- (A) (V) (F) (V) (F) (F)
- (B) (F) (V) (V) (F) (V)
- (C) (V) (V) (V) (F) (F)
- (D) (F) (V) (F) (V) (V)
- (E) (V) (V) (F) (F) (V)

36) Segundo Shephard (2003), o exercício tem um efeito estimulante imediato, de modo que a saúde do participante é usualmente melhorada e o praticante de exercícios "sente-se melhor". Dessa forma, pode-se afirmar, com base em estudos publicados, que

- (A) há estudos da interferência positiva na resistência a infecções agudas.
- (B) há estudos sobre a diferença negativa de prognósticos em cirurgias.
- (C) não há estudos sobre interferência em doenças crônicas preexistentes.
- (D) não há estudos sobre existência de efeitos modificativos, para melhora ou piora na saúde mental.
- (E) há estudos da interferência negativa na resistência a infecções crônicas.

- 37) Segundo Hamill e Knutzen (2012), os desvios posturais no tronco são comuns na população em geral. Assinale a opção que apresenta o desvio que é considerado, pelas suas consequências álgicas, o mais grave distúrbio postural que afeta a coluna.
- (A) Lordose cervical.
 - (B) Cifose torácica.
 - (C) Lordose lombar.
 - (D) Hiperlordose lombar.
 - (E) Escoliose.
- 38) Segundo Flegel (2008), o espasmo do plexo solar tem como sintoma a incapacidade de inspirar, levando a vítima a uma possível inconsciência temporária. A causa desse quadro é o golpe direto
- (A) nas costelas.
 - (B) na região da garganta.
 - (C) sobre a área abaixo da caixa torácica.
 - (D) na cabeça.
 - (E) na região inguinal.
- 39) Segundo Shephard (2003), o exercício excessivo pode causar um ataque cardíaco, lesão musculoesquelética e supressão da função imunológica. Ainda assim, os idosos são capazes de participar em segurança de programas de treinamento físico moderados. Sendo assim, é correto afirmar que
- (A) a adoção de um estilo de vida ativo freia o processo inerente ao envelhecimento.
 - (B) o treinamento traz ganhos de função insuficientes para terem consequências relevantes para a qualidade de vida do idoso.
 - (C) a adoção de um programa de treinamento físico moderado nos idosos nunca mostra, no que se refere a funções biológicas, melhoras percentuais similares às observadas em adultos jovens.
 - (D) a maioria dos idosos obterá a atividade necessária por meio de competições master.
 - (E) a adoção de um estilo de vida ativo reduz efetivamente a idade biológica em 10 a 20 anos.

- 40) Correlacione as enzimas, segundo Powers & Howley (2009), às vias metabólicas, e assinale a opção que apresenta a sequência correta.

ENZIMAS	VIA METABÓLICA
I - Creatina cinase	() Ciclo de Krebs.
II - Isocitrato desidrogenase	() Glicólise.
III- Citocromo oxidase	() Sistema ATP-CP.
IV - Fosfofrutocinase	() Cadeia de transporte de elétrons.

(A) (II) (III) (IV) (I)
(B) (III) (II) (IV) (I)
(C) (I) (III) (II) (IV)
(D) (II) (IV) (I) (III)
(E) (IV) (III) (II) (I)

- 41) Segundo Powers & Howley (2009), a lei que afirma que a pressão total de uma mistura gasosa é igual à soma das pressões que cada gás exerceria independentemente, é a lei de

- (A) Henry.
(B) Dalton.
(C) Flick.
(D) Bohr.
(E) Wingate.

- 42) Segundo Platonov(2008), o sistema funcional, formado em resposta a qualquer carga física, contém três elos. O elo que inclui os músculos esqueléticos, os órgãos da respiração e da circulação sanguínea é o

- (A) receptor.
(B) aferente.
(C) eferente.
(D) central regulador.
(E) central controlador.

43) Baseado em Platonov (2008), analise as afirmativas abaixo.

- I - Os microciclos de competição são caracterizados por um grande volume total de trabalho e por cargas grandes. Sua tarefa básica é a estimulação dos processos adaptativos do organismo e a solução das tarefas básicas técnico-tática, física, psíquica e integral.
- II - Os microciclos de introdução são orientados para a condução do organismo do desportista ao trabalho do treinamento intenso.
- III- Os microciclos de recuperação são incluídos após os microciclos de choque, mas podem ser planejados também após a atividade competitiva intensa.
- IV - Os microciclos de manutenção são incluídos em mesociclos de uma a duas semanas, que antecedem diretamente as competições importantes.
- V - Os microciclos de choque têm como papel principal garantir condições ótimas para o desenrolar dos processos de recuperação após as principais competições.

Assinale a opção correta.

- (A) Apenas as afirmativas I e IV são verdadeiras.
- (B) Apenas as afirmativas II e III são verdadeiras.
- (C) Apenas as afirmativas II e V são verdadeiras.
- (D) Apenas as afirmativas II e IV são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas IV e V são verdadeiras.

44) Segundo Mizukami (1986), citado por Campos (2011), que tipo de abordagem leva em consideração as formas pelas quais as pessoas lidam com os estímulos ambientais, organizam dados, sentem e resolvem problemas, adquirem conceitos e empregam símbolos verbais?

- (A) Tradicional.
- (B) Comportamentalista.
- (C) Humanista.
- (D) Cognitivista.
- (E) Sociocultural.

- 45) Segundo Platonov (2008), a desadaptação é a manifestação da excelente capacidade do organismo de eliminar estruturas que não são mais utilizadas. O processo correto de desadaptação mostra que
- (A) a força muscular diminui menos do que a atrofia do tecido muscular durante o processo de desadaptação.
 - (B) quanto mais adaptado às cargas físicas o tecido muscular estiver, menos intenso será o processo da desadaptação.
 - (C) a força muscular diminui devido à diminuição da capacidade do sistema nervoso de recrutar as unidades motoras e também em virtude de alterações degenerativas nas ligações neuromusculares.
 - (D) ocorre aumento do número de enzimas glicolíticas e oxidativas.
 - (E) o processo de desadaptação, em virtude da interrupção do treinamento, ocorre mais lentamente do que o processo de readaptação após a retomada do treinamento.
- 46) Segundo Platonov (2008), geralmente o sistema da preparação plurianual é dividido em:
- (A) preparação inicial, preparação intermediária, preparação geral, concretização máxima das capacidades coletivas e concretização máxima das capacidades individuais.
 - (B) preparação inicial, preparação intermediária, preparação de choque, preparação especializada e preparação competitiva.
 - (C) preparação inicial, preparação básica preliminar, preparação básica especializada, concretização máxima das capacidades individuais e manutenção dos melhores resultados.
 - (D) preparação geral, preparação especial, preparação de competição e preparação de choque.
 - (E) preparação geral, preparação especial, concretização máxima das capacidades individuais e manutenção dos melhores resultados.

47) Segundo Campos (2011), os elementos do plano de ensino estão divididos em

- (A) objetivos gerais e específicos; conteúdos ou conhecimentos; procedimentos metodológicos; e avaliação.
- (B) objetivos primários e específicos; conteúdos ou conhecimentos; procedimentos tradicionais; e avaliação.
- (C) objetivos primários, específicos e procedimentais; conteúdos ou conhecimentos; e procedimentos cognitivos.
- (D) objetivos gerais e específicos; procedimentos metodológicos; procedimentos tradicionais; e procedimentos cognitivos.
- (E) objetivos primários e secundários; procedimentos metodológicos; procedimentos tradicionais; procedimentos cognitivos; e avaliação.

48) Segundo Shephard (2003), os custos de atividade física dependem muito do programa que contempla. Exercícios em cadeiras, com intensidade leve, poderiam ser dirigidos por voluntários, usando um mínimo de equipamento, beneficiando idosos fragilizados, aumentando sua flexibilidade e estado de espírito. Entretanto, em face da necessidade de um programa mais rigoroso, com avaliações regulares, a supervisão de um instrutor muito bem treinado se faz necessária. Essa exigência aumentará os custos do programa, mas esses custos poderão ser compensados

- (A) pelo aumento da demanda de serviços médicos.
- (B) pelo aumento do consumo de complementos alimentares.
- (C) pelo aumento da demanda de cuidados residenciais especiais.
- (D) pela diminuição da incidência da demência senil.
- (E) pela adoção de programas de grupos, compartilhando-se os custos logísticos e salariais.

- 49) Segundo Shephard (2003), geralmente afirma-se que a obesidade é a forma mais comum de má nutrição entre as pessoas mais velhas em sociedades desenvolvidas. Maiores problemas surgem porque o volume diário total de atividade física é muito limitado, sendo o gasto energético diário, geralmente, de pouco mais que
- (A) 0MJ.
 - (B) 2MJ.
 - (C) 6MJ.
 - (D) 10MJ.
 - (E) 14MJ.
- 50) Segundo Shephard (2003), assinale a opção correta quanto ao bem estar físico, social e mental dos idosos.
- (A) Após a aposentadoria, melhora-se a qualidade de vida, devido à redução da demanda funcional.
 - (B) A atividade física pode ter efeitos maléficos sobre o apetite, podendo gerar obesidade pelo aumento da quantidade, mas não pela qualidade dos alimentos.
 - (C) O horário mais indicado para os exercícios físicos do idoso é à noite, pois o cansaço induz ao sono.
 - (D) Caso um professor entusiasta faça exigências excessivas em uma aula de exercícios, poderá induzir a uma deterioração no autoconceito e na imagem corporal.
 - (E) Os estudos demonstram uma piora no estado de ânimo dos idosos porque seu desempenho nas atividades físicas diárias é muito abaixo das expectativas.