

PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

11 - Um indivíduo realizou uma inspeção de saúde em que ficou constatado que sua taxa de colesterol estava elevada. Após consulta a um nutricionista, duas importantes mudanças nos seus hábitos alimentares foram adotadas. Marque a alternativa que poderá conter essas mudanças.

- a) Diminuição da ingestão de alimentos ricos em Omega 3 e redução da ingestão de alimentos ricos em gordura saturada.
- b) Diminuição da ingestão de alimentos ricos em Omega 3 e aumento da ingestão de alimentos ricos em gordura saturada.
- c) Aumento da ingestão de alimentos ricos em Omega 3 e redução da ingestão de alimentos ricos em gordura saturada.
- d) Aumento da ingestão de alimentos ricos em Omega 3 e aumento da ingestão de alimentos ricos em gordura saturada.

12 - O atleta Jota Leão participou da maratona de São Paulo, no ano de 2008. Logo após o início da competição, ocorreram reações fisiológicas como a rápida retirada de Glicose plasmática, efeito esse potencializado pela contração muscular. Sabendo que Jota Leão ingeriu um pão francês torrado com mel; cerca de 45 minutos antes da prova, dos quadros abaixo, o único que ele poderia estar apresentando é a

- a) profusão.
- b) hipoglicemia.
- c) intermação.
- d) hiperglicemia.

13 - Em condições hipotérmicas, o tipo de substrato energético que é priorizado no decorrer de uma atividade física é o/a

- a) fosfocriatina.
- b) ácidos graxos livres.
- c) proteína.
- d) glicogênio muscular.

14 - Levando em consideração os hormônios, as glândulas e suas funções, enumere a primeira coluna de acordo com a segunda.

HORMÔNIOS / GLÂNDULA

- () Estrogênio
- () Hipófise
- () Glicocorticóide
- () Insulina

FUNÇÃO

1. Baixa os níveis de glicose do sangue.
2. Auxilia na regulação do ciclo menstrual.
3. Glândula – mestre.
4. Ação anti-inflamatória

A sequência correta é

- a) 2, 3, 4, 1.
- b) 3, 1, 2, 4.
- c) 2, 1, 3, 4.
- d) 4, 1, 2, 3.

15 - A adaptação fisiológica que pode ser provocada pela aclimação a ambientes de elevada temperatura é o/a

- a) aumento da frequência cardíaca.
- b) redução do volume sanguíneo.
- c) aumento na velocidade da sudorese.
- d) redução do débito cardíaco.

16 - Sabe-se que o equilíbrio térmico corporal é atingido quando a produção de calor, desempenhada em uma determinada atividade física, iguala a dissipação de calor, que é processada por vários mecanismos (irradiação, condução, convecção e evaporação). Com base nos dados acima, é correto afirmar que o gasto energético (produção de calor) desempenhado por uma pessoa de 80 kg, realizando uma atividade aeróbica (marcha) de 90 minutos de duração e com um consumo de oxigênio de 02 (dois) litros de O₂/min, em Kcal/hora, é

[Considere que para cada litro de oxigênio consumido, serão produzidas 4,83 kcal de calor]

- a) 869,4
- b) 760,6
- c) 924,6
- d) 1026,8

17 - Dentre os hormônios listados abaixo, aquele cuja quantidade **NÃO** é aumentada durante a realização de um exercício com duração acima de 30 minutos é a/o

- a) insulina.
- b) Hormônio do crescimento.
- c) Glucagon.
- d) tireotropina.

18 - Durante um jogo de uma etapa do mundial de voleibol de areia realizado na cidade de Brasília-DF, uma experiente jogadora sentiu-se muito mal. Naquele momento, a temperatura do ambiente era 37°C, enquanto a umidade relativa do ar era 75%. A jogadora foi levada ao Posto de Saúde apresentando confusão mental, náusea e dificuldade para andar. O médico identificou, então, que a jogadora estava com intermação.

Considerando o caso acima, é **INCORRETO** afirmar que o/a

- a) indivíduo com intermação pode apresentar confusão e inconsciência.
- b) intermação é uma doença relacionada ao calor, em que, geralmente, o indivíduo pode apresentar pulso e respiração rápidos.
- c) indivíduo com intermação pode apresentar pele quente e seca.
- d) indivíduo com intermação se caracteriza, de imediato, por estar suando em profusão.

19 - Durante a realização de um exercício aeróbico, é correto afirmar que

- a) aumenta a secreção de hormônio de crescimento, enquanto a de glucagon diminui.
- b) diminui a secreção de hormônio de crescimento, enquanto a de glucagon aumenta.
- c) aumentam as secreções de hormônio de crescimento e de glucagon.
- d) diminuem as secreções de hormônio de crescimento e de glucagon.

20 - Considere os itens a seguir.

- I. A frequência cardíaca retratará a quantidade de trabalho que o coração deve realizar para satisfazer as demandas aumentadas do corpo.
- II. Durante o exercício, o volume de ejeção também se altera para permitir ao coração trabalhar de maneira mais eficiente.
- III. Em média, a frequência cardíaca de repouso é de 40 a 60 batimentos por minuto.

Estão corretos os itens

- a) I, II e III.
- b) I e II somente.
- c) I e III somente.
- d) II e III somente.

21 - Dentre as alternativas abaixo, marque aquela que apresenta o(s) responsável(is) pelo controle dos movimentos musculares finos e definidos, localizado(s) no lobo frontal, especificamente no giro pré-central.

- a) Cerebelo
- b) Córtex motor primário
- c) Gânglios da base
- d) Órgãos tendinosos de golgi

22 - A reação fisiológica que ocorre como resultado da estimulação simpática aos músculos lisos que envolvem as arteríolas da pele é (são) os(a)

- a) tremores.
- b) termorregulação.
- c) termogênese sem tremores.
- d) vasoconstrição periférica.

- 23 - Das alternativas abaixo, marque a que se refere ao aumento do tamanho muscular que ocorre com o treinamento de longa duração.
- a) Inibição autogenética c) Hipertrofia crônica
b) Hipertrofia transitória d) Hiperplasia das Fibras
- 24 - Dentre as alternativas abaixo, marque a que apresenta a substância que se faz presente na classe de drogas que bloqueia(am) os receptores beta-andrenérgicos, impedindo a ligação do neurotransmissor, a noradrenalina.
- a) Beta-bloqueadores c) Eritropoietina
b) Esteróides anabólicos d) Catecolaminas
- 25 - É um hormônio natural responsável pela produção elevada de ritrócitos observada durante um treinamento em altitude elevada a/o
- a) glucagon. c) insulina.
b) eritropoietina. d) hormônio do crescimento.
- 26 - O mecanismo pelo qual a secreção do hormônio é inibida como resultado dos efeitos causados por esse hormônio denomina-se
- a) regulação ascendente.
b) regulação descendente.
c) alimentação retroativa.
d) retroalimentação negativa.
- 27 - Os hormônios que, em maioria, são derivados de colesterol que exercem suas ações pela ligação a receptores específicos localizados no citoplasma das células do tecido-alvo são classificados, quimicamente, como
- a) paraesteróides. c) esteróides.
b) peptóides. d) não-esteróides.
- 28 - É um termo utilizado para expressar a porcentagem pela qual um indivíduo é categorizado como apresentando sobrepeso ou estando abaixo do peso o/a
- a) peso relativo. c) sobrepeso.
b) índice de massa corporal. d) obesidade.
- 29 - O hormônio que promove a liberação do córtex adrenal é chamado
- a) hormônio do crescimento.
b) hormônio luteinizante.
c) adrenocorticotropina.
d) prolactina.
- 30 - O técnico da equipe de Natação observou que, na 1ª semana de treinamento, alguns atletas estavam respondendo melhor ao treinamento que outros. Por isso, percebeu a necessidade de montar treinos bem individualizados.
O princípio de treinamento desportivo identificado nessa situação é denominado
- a) sobrecarga progressiva.
b) individualidade.
c) desuso.
d) especificidade.
- 31 - O aluno José sagrou-se vencedor no concurso de flexão e extensão de membros superiores em seu colégio, tendo feito 70 repetições ininterruptas (usualmente o exercício é chamado de flexão de braços).
Com base nos dados acima, é correto afirmar que uma qualidade física que o aluno demonstrou possuir foi
- a) força estática.
b) flexibilidade.
c) resistência muscular localizada.
d) tenacidade.
- 32 - O princípio científico de treinamento desportivo que levará o atleta a níveis críticos de fadiga e ao supertreinamento, a longo prazo, é a/o
- a) sobrecarga. c) desenvolvimento multilateral.
b) individualidade. d) especialização.
- 33 - A frequência na qual um atleta executa uma série de estímulos por unidade de tempo é denominada
- a) relação entre volume e adaptação.
b) sobrecarga.
c) densidade de treinamento.
d) carga padrão.
- 34 - Marque a opção que **NÃO** apresenta uma qualidade física.
- a) Flexibilidade
b) Resistência muscular localizada
c) Velocidade de movimento
d) Especificidade
- 35 - Sabe-se que o atleta Ivanhoé possui 30 anos de idade e tem o objetivo de desenvolver a capacidade aeróbia, pois se encontra no início do período de treinamento. Utilizando-se do método da estimativa da frequência cardíaca máxima predita pela Idade ($220 - \text{Idade}$) é correto afirmar que os limites inferior e superior, respectivamente, da zona alvo para o treinamento de corrida contínua desse atleta, é, em bpm,
- Considere: limite superior = 80% da frequência cardíaca máxima
limite inferior = 70% da frequência cardíaca máxima
bpm = batimentos cardíacos por minuto
- a) 153 e 130. c) 112 e 170.
b) 133 e 152. d) 140 e 120
- 36 - Na final dos 100 metros rasos do campeonato mundial de atletismo, realizado em agosto deste ano na cidade de Berlim-Alemanha, o jamaicano Usain Bolt encantou o mundo com a incrível marca de 9 minutos e 69 segundos.
Face à situação exposta acima, marque a alternativa que discrimina o sistema energético utilizado pelo organismo desse atleta do início ao final da prova.
- a) Oxidativo c) ATP-PC
b) Glicolítico d) Ciclo de Krebs
- 37 - Durante um jogo válido pela superliga feminina de voleibol entre as equipes do Rio de Janeiro e Osasco, após um ataque da central do time de Osasco, a líbero do Rio de Janeiro bloqueou a bola, que imediatamente após este bloqueio bateu no corpo da líbero da equipe de Osasco e bateu no chão fora da quadra.
O procedimento do primeiro árbitro da equipe de arbitragem deverá ser
- a) apitar, a fim de parar o jogo e sinalizar ganho de rali para a equipe do Rio de Janeiro.
b) apitar, a fim de parar o jogo e mostrar cartão branco para a líbero da equipe do Rio de Janeiro.
c) apitar, a fim de parar o jogo e chamar o apontador na sua presença.
d) apitar, a fim de parar o jogo, sinalizar ganho de rali para a equipe de Osasco e gesticular bloqueio irregular.
- 38 - Num set de uma partida de vôlei entre as equipes de Minas e de Florianópolis válida pelo campeonato brasileiro de voleibol, o técnico do time de Minas, depois de ter feito os pedidos de uma substituição e de um tempo de descanso, resolveu fazer outra substituição antes de reiniciar a partida.
O procedimento do apontador da equipe de arbitragem deverá ser
- a) avisar ao segundo árbitro que essa segunda substituição é ilegal.
b) anotar no canto superior esquerdo da súmula essa nova substituição.
c) sinalizar para o primeiro árbitro que esse foi o último pedido de tempo do set.
d) manter-se em seu lugar e nada fazer.

- 39 - Durante uma partida válida pelo Granprix de voleibol entre Itália e Rússia, a jogadora oposto da equipe italiana, logo após realizar um bloqueio, cometeu, fazendo um único movimento, dois toques na primeira bola.
O procedimento do primeiro árbitro deverá ser
- apitar, parar o jogo e gesticular dois toques da jogadora oposto da Itália
 - apitar, parar o jogo e gesticular bloqueio irregular da jogadora oposto da Itália
 - permitir que o rali prossiga, dando continuidade à jogada.
 - apitar e chamar na sua presença o segundo árbitro
- 40 - A qualidade e a quantidade dos lipídeos ingeridos na dieta, por modificarem a composição dos fosfolipídeos de membrana, alteram a resposta do sistema imune, pois
- não modificam a fluidez da membrana.
 - influenciam na produção de eicosanóides.
 - não alteram a taxa de lipoperoxidação das membranas
 - influenciam na viscosidade do macromercado.
- 41 - Marque a alternativa que apresenta a equação utilizada para calcular a temperatura do corpo.
- Considere: T_c = Temperatura do Corpo
 T_p = Temperatura da Pele
 T_r = Temperatura Retal
- $T_c = (0,4 \times T_p) + (0,6 \times T_r)$
 - $T_c = (0,2 \times T_p) + (0,4 \times T_r)$
 - $T_c = \frac{(0,2 \times T_p) + (0,6 \times T_r)}{2}$
 - $T_c = \frac{(0,2 \times T_p) + (0,6 \times T_r)}{4}$
- 42 - Uma vez determinadas as qualidades físicas que serão utilizadas no treinamento desportivo e os seguimentos corporais em que serão expressos essas qualidades, é necessário se fazer uma avaliação do estágio inicial do treinamento do atleta para que, com isso, seja respeitado o princípio da (o)
- adaptação.
 - continuidade.
 - especificidade.
 - individualidade biológica.
- 43 - Levando em consideração os métodos de treinamento desportivo e suas finalidades, enumere a segunda coluna de acordo com a primeira.
- | MÉTODO | FINALIDADE |
|---------------------|--|
| 1. Cerutty | () Treino de todos os desportos que necessitem de resistência aeróbica. |
| 2. Cross-Promeneade | () Corrida de meio fundo e fundo. |
| 3. Fartlek | () Para o período de transição ou para os microciclos de recuperação da fase básica, principalmente em desportos acíclicos. |
| 4. Corrida Contínua | () Treinar a resistência aeróbica de atletas de desportos cíclicos. |
- A sequência correta é
- 2, 4, 3, 1.
 - 1, 2, 4, 3.
 - 3, 1, 2, 4.
 - 2, 4, 3, 1.
- 44 - Um método polivalente adequado para realizar tanto a preparação cardiopulmonar como a preparação neuromuscular é o/a
- Power training.
 - Circuit training.
 - Fartlek.
 - Pliometria.
- 45 - O elemento estrutural da periodização que possibilita a homogeneização do trabalho executado é o
- mesociclo.
 - microciclo.
 - microciclo pré-competitivo.
 - microciclo de recuperação.
- 46 - É considerado um efeito fisiológico do aquecimento a/o
- diminuição da temperatura corporal.
 - vasoconstrição nos músculos ativos e vasodilatação nos músculos inativos.
 - profilaxia de lesões.
 - aumento do tempo necessário para atingir o steatstate.
- 47 - Com relação ao tempo de intervalo entre os períodos numa partida oficial de basquetebol, é correto afirmar que o tempo entre o primeiro e o segundo quartos e o tempo entre o segundo e o terceiro quartos, são, em minutos, respectivamente,
- 10 e 15.
 - 5 e 15.
 - 5 e 5.
 - 2 e 15.
- 48 - Numa partida de basquetebol entre Brasil e Argentina válida pelo campeonato Mundial, ocorre uma situação de bola ao alto, no início do jogo.
Com base na situação acima, é correto afirmar que o cronometrista deverá iniciar a contagem do tempo quando
- o árbitro lançar a bola ao alto.
 - qualquer jogador estiver, pela primeira vez, de posse da bola com os dois pés no chão.
 - a bola for legalmente tocada por um jogador.
 - o juiz autorizar.
- 49 - É correto afirmar que a obrigação de reunir os competidores antes de cada prova de uma competição oficial de natação é do
- juiz de nado.
 - banco de controle.
 - juiz de partida.
 - inspetor da prova.
- 50 - O tipo de microciclo que tem como objetivo possibilitar a passagem gradual do atleta de uma situação de transição para uma realidade de treino é denominado.
- ordinário.
 - pré-competitivo.
 - incorporação.
 - competitivo.