

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 20 Questões OBJETIVAS

1-A função principal do manguito rotador é manter a cabeça do úmero contra a cavidade glenoide, reforçar a cápsula articular e resistir ativamente a deslocamentos indesejáveis da cabeça do úmero em direção anterior, posterior e superior. Auxiliando nos movimentos rotacionais do ombro e na estabilização da articulação gleno-umeral. Fazem parte do manguito rotador os seguintes músculos:

A () Supraespinhal, infraespinhal, redondo maior e subescapular.

B () Deltóide, subescapular, redondo maior e redondo menor.

C () Supraespinhal, infraespinhal, redondo menor e subescapular.

D () Deltóide, redondo menor, infraespinhal e supraespinhal.

2-A maior parte do movimento humano é uma combinação complexa das formas básicas de movimento, principalmente nas diversas manifestações esportivas. Ao se analisar o movimento a partir da perspectiva mecânica, é prático separar movimentos complexos em seus componentes linear e angular (HALL, 1991). Os planos e eixos de referência são úteis na descrição de movimentos corporais mais evidentes e na definição da terminologia de movimento mais específico. Relacione as colunas de acordo com as nomenclaturas e as descrições dos principais movimentos corporais.

1. Abdução

2. Adução

3. Flexão

4. Extensão

5. Circundação

A) Movimento no plano frontal, quando um segmento move-se para longe da linha central (média) do corpo.

B) Movimento no plano sagital, em que dois segmentos do corpo (proximal e distal) aproximam-se um do outro.

C) Movimento de um membro que descreve um cone, combinando os movimentos de flexão, extensão, abdução e adução.

D) Movimento no plano sagital, em que dois segmentos do corpo (proximal e distal) afastam-se um do outro.

E) Movimento no plano frontal, a partir de uma posição de abdução de volta à posição anatômica.

Assinale a alternativa que estabelece a correta associação entre a nomenclatura dos principais movimentos corporais e seu conceito:

A () 1 – A; 2 – E; 3 – B; 4 – D; 5 – C.

B () 1 – E; 2 – A; 3 – B; 4 – D; 5 – C.

C () 1 – A; 2 – E; 3 – D; 4 – B; 5 – C.

D () 1 – C; 2 – B; 3 – E; 4 – D; 5 – A.

3-Analise as proposições apresentadas e responda.

I. O termo isotônico refere-se comumente às contrações musculares concêntricas e excêntricas, pois em ambos os casos ocorre um movimento.

Onde

II. A contração concêntrica se caracteriza quando a resistência externa ultrapassa a força muscular e o músculo se alonga a medida que a tensão aumenta.

Assinale a opção correta acerca dessas afirmações.

A () A primeira asserção é uma proposição falsa, e a segunda é uma proposição verdadeira.

B () A primeira asserção é uma proposição verdadeira, e a segunda é uma proposição é falsa.

C () As duas asserções são proposições verdadeiras, mas a segunda não é uma justificativa correta da primeira.

D () As duas asserções são verdadeiras, e a segunda é uma justificativa correta da primeira.

4- Cineantropometria é a ciência que estuda o corpo humano sob a ótica de medidas corporais de tamanho, forma, proporcionalidade, composição e desempenho, com a finalidade de entender os processos relacionados a crescimento, exercício físico, estado nutricional e rendimento esportivo. No que se refere à cineantropometria, julgue os itens seguintes com C para certo e E para errado.

() Considerando-se o índice de massa corporal, um indivíduo que possua massa corporal de 78 kg e estatura de 174 cm será classificado como indivíduo com sobrepeso. (25,8)

() A dobra cutânea tricipital é medida na face posterior do braço, paralelamente ao eixo longitudinal, no ponto médio da distância entre o acrômio e o maléolo. (olecrano)

() A medida da circunferência de cintura, preditora do risco cardiovascular e metabólico, é mensurada no ponto médio entre a crista ilíaca e a cicatriz umbilical.

() O adipômetro, ou plicômetro, é um equipamento que serve para medir a espessura do tecido adiposo em diversas partes do corpo.

() A forma de distribuição da gordura corporal no corpo é importante preditor de complicações cardiometabólicas, estando o padrão de distribuição andróide associado a um menor risco a saúde quando comparado ao padrão ginóide.

A () E – E – C – E – E

B () C – C – E – E – C

C () E – C – C – C – C

D () C – E – E – C – E

5-De acordo com Meneses (1998) os atletas estão potencialmente sujeitos em qualquer fase de treinamento ou de competição a sofrerem lesões, as quais são diretamente proporcionais à evidência dos fatores pré-disponentes intrínsecos e extrínsecos. Diante disto, relacione as colunas de acordo com as nomenclaturas e as descrições de alguns dos principais tipos de lesão que acometem os atletas.

- 1. Entorse.**
- 2. Luxação.**
- 3. Constusão.**
- 4. Distensão muscular.**
- 5. Fratura.**

A) É uma lesão de tecidos moles produzida por golpe não penetrante, como uma pancada, um pontapé ou uma queda, causando ruptura de pequenos vasos sanguíneos e sangramento em tecidos moles (equimose ou hematoma).

B) Lesão que envolve o estiramento da fibra muscular ou tendão por uso, alongamento ou estresse excessivo.

C) É uma lesão nos ligamentos e tendões que circundam a articulação. É causada por um movimento de torção ou hiperextensão (forçada) de uma articulação.

D) Ruptura completa ou incompleta na continuidade da estrutura óssea e é definida de acordo com seu tipo e extensão.

E) Condição na qual as superfícies articulares dos ossos distais e proximais que formam a articulação já não estão em alinhamento anatômico.

Assinale a alternativa que estabelece a correta associação entre a nomenclatura dos principais tipos de lesões no esporte e seu conceito:

A () 1 – E; 2 – C; 3 – B; 4 – A; 5 – D.

B () 1 – C; 2 – E; 3 – A; 4 – B; 5 – D.

C () 1 – C; 2 – A; 3 – E; 4 – B; 5 – D.

D () 1 – C; 2 – E; 3 – B; 4 – A; 5 – D.

6- A definição básica de força é a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode produzir em um padrão específico de movimento realizado em determinada velocidade (KNUTTGEN e KRAEMER, 1987). Quanto as definições de força, dispostos na Enciclopédia da Musculação e Força de Stoppani (2008), considere:

I) Força absoluta – É a máxima quantidade de força que um músculo pode gerar quando todos os mecanismos inibitórios e de defesa são removidos. Por causa dessas condições, é raro que uma pessoa consiga realmente demonstrar a sua força absoluta, o que pode ocorrer apenas em condições extremas, como em uma emergência, em situações de hipnose ou com certos auxílios ergogênicos.

II) Força máxima – É a máxima quantidade de força que um músculo ou grupo muscular pode produzir na repetição de determinado exercício. Também é conhecida como uma repetição máxima ou 1-RM.

III) Força relativa – É a razão entre a força máxima do indivíduo e o seu peso corporal. Tal relação é importante para a comparação da força entre atletas que têm dimensões corporais muito diferentes.

IV) Força resistente – É a habilidade de manter a produção de força por um tempo prolongado ou durante poucas repetições com máxima carga de determinado exercício. E

V-) Força de arrancada – É a habilidade de produzir um aumento abrupto na potência durante a fase inicial do movimento. Esse tipo de força é importante no levantamento de peso olímpico, no levantamento-terra, no boxe, nas artes marciais e na posição de linha ofensiva do futebol americano, em que a força deve ser gerada de forma imediata.

VI) Força explosiva – É a habilidade de movimentar o corpo ou um objeto com rapidez. Normalmente esse termo é mais conhecido como potência. Tal força é não importante para a maioria dos esportes, mas é imprescindível em modalidades do atletismo como arremesso de peso, lançamento de dardo e salto em distância.

Está correto o que consta apenas em:

A () I – II – III – VI

B () II – VI – V - IV

C () I – II – III – V

D () II – III – IV – V

7- A avaliação é um processo de fundamental importância dentro da Educação Física, é utilizada para verificar a condição inicial do atleta, obter dados para a prescrição adequada da atividade, programar o treinamento, acompanhar a progressão do atleta (reavaliações) e verificar se os resultados estão sendo atingidos. (ESTRELA, 2006). O autor classifica as seguintes variáveis de performance: Psíquica; Metabólica; Neuromuscular e Cineantropométrica. Classifique as variáveis de acordo com a respectiva área de estudo.

1. Variável Psíquica.
2. Variável Metabólica.
3. Variável Neuromuscular.
4. Cineantropométrica.

- A) Força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação;
B) Ansiedade, motivação, inteligência e personalidade;
C) Composição corporal, somatotipo, proporcionalidade, crescimento e desenvolvimento;
D) Sistema aeróbio e sistema anaeróbio;

Assinale a alternativa que estabelece a correta associação entre as variáveis de performance e sua área de estudo.

- A () 1 – B; 2 – A; 3 – D; 4 – C.
B () 1 – C; 2 – D; 3 – A; 4 – B.
C () 1 – B; 2 – D; 3 – A; 4 – C.
D () 1 – A; 2 – D; 3 – B; 4 – C.

8- O planejamento de um programa de exercícios deve obedecer a periodização do treinamento com a equalização das cargas de volume e intensidade, visando os objetivos do atleta e da prova a ser realizada. Um programa máximo de treinamento (anaeróbio) traçado com o objetivo de melhora crônica nos padrões de potência, velocidade e resistência anaeróbia, deverá ter como resposta possíveis alterações nos parâmetros fisiológicos e musculares durante os treinamentos. Com base na afirmativa responda qual das alternativas representa respectivamente a tendência das asserções abaixo.

I – Lactato sanguíneo.

II – Depleção das fibras tipo II.

III - Frequência cardíaca durante o exercício.

- A () Aumentar com o passar dos treinos, aumentar com o passar dos treinos, se manter entre 65-85% (em média) da F.C. máxima.
B () Aumentar com o passar dos treinos, aumenta com o passar dos treinos, se manter entre 95-98% (em média) da F.C. máxima.
C () Diminuir com o passar dos treinos, diminuir com o passar dos treinos, se manter entre 65-85% (em média) da F.C. máxima.
D () Diminuir com o passar dos treinos, aumentar com o passar dos treinos, se manter entre 75-95% (em média) da F.C. máxima.
-

9-O treinamento intervalado contribui de maneira efetiva para melhoras corporais e fisiológicas no organismo, sendo um excelente trabalho a ser realizado após o aumento do condicionamento cardiovascular pelo exercício contínuo. As principais contribuições do exercício intervalado são:

- I – Remodelamento cardíaco.**
- II – Aumento do volume de ejeção.**
- III – Aumento da sensibilidade á insulina.**
- IV –Diminuição do HDL.**
- V – Aumento da PA em repouso.**

Estão corretas apenas:

- A () I, II, III
- B () I, III, V**
- C () II, III, IV
- D () III, IV, V

10-Com o aumento do Vo2 máx. e consequentemente da melhora do condicionamento cardiorrespiratório o coração passa a desempenhar alterações que contribuem para a diminuição da FC de repouso e da PA de repouso. Essa contribuição vem principalmente devido:

- A () O aumento do volume de ejeção de ventrículo direito.
- B () O aumento da atividade simpática
- C () O aumento do volume de ejeção de ventrículo esquerdo.**
- D () A diminuição da atividade parassimpática.

11-No processo de treinamento dos sistemas de transferência de energia, utilizamos os treinamentos aeróbio e anaeróbios. Se tratando do treinamento no sistema ATP utilizado para desenvolvimento da Potência, quais são as habilidades desenvolvidas:

- A () Saque, arremesso e pique.
- B () Saque, Arremesso e Saltos.**
- C () Salto, Pique e Corrida de média distancia.
- D () Saltos, Provas de natação de 100 metros e Corridas acima de 800 metros

12-O treinamento aeróbio (cardiovascular) contribui para a melhora da captação de O2, o qual traz melhoras na ação do sistema nervoso parassimpático, que é o grande responsável pela (o)

- I – Aumento da PA em repouso.**
- II – Diminuição da FC basal.**
- III – Aumento da FC de treinamento.**
- IV – Diminuição da FC repouso.**
- V – Diminuição da FC de treinamento.**

Estão corretas apenas:

- A () II e III
 - B () I, II, V
 - C () III e IV
 - D () II, III e IV**
-

13- Para criar seus métodos de preparação física, um profissional dessa área deve conhecer os princípios do treinamento desportivo. Esses princípios estão relacionados abaixo. Associe-os às suas características.

- | | |
|---|--|
| A. Princípio da Individualidade e Biológica | () O indivíduo deverá ser sempre considerado como a junção do genótipo e do fenótipo, dando origem ao somatório das especificidades que o caracterizarão. |
| B. Princípio da Adaptação | () O equilíbrio entre a carga aplicada e o tempo de recuperação é que garantirá a existência de uma aplicação progressiva permanente do esforço, conhecida como supercompensação. |
| C. Princípio da Sobrecarga | () Sempre que a homeostase é perturbada, o organismo dispara um mecanismo compensatório que procura restabelecer o equilíbrio, quer dizer, todo estímulo provoca uma reação no organismo, acarretando uma resposta adequada. |
| D. Princípio da Continuidade | () Seu grande segredo está na aplicação de uma nova carga de trabalho durante o período de recuperação ampliada, ou seja, antes que o organismo, ao se recuperar totalmente, retorne ao nível de homeostase inicial. |
| E. Princípio da interdependência Volume-Intensidade | () Tem como característica que o treinamento deve ser montado sobre os requisitos essenciais da performance desportiva em termos de qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmento corporal e coordenações psicomotoras utilizadas. |
| F. Princípio da Especificidade | () Um organismo submetido a um trabalho muito intenso, deverá ser realizado em um curto espaço de tempo. Por outro lado, se há necessidade de realizar um esforço de longa duração, a carga será necessariamente moderada. |

A sequência CORRETA da associação entre as colunas é:

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

14-Em relação aos métodos pedagógicos de preparação do atleta, devemos considerar que o método está ligado diretamente ao objetivo pretendido, representando um sistema estável de ações consecutivas, dirigidas para a solução das tarefas do objetivo solicitado. A atividade do atleta pressupõe a obtenção de vários objetivos intercalados, o que, por sua vez, determina a diversidade dos meios e métodos de preparação do atleta.

I) O professor ao organizar o treinamento de um atleta poderá se utilizar dos métodos pedagógicos dividindo-os em três grupos: método de influência prática, método de influência verbal e método de influência demonstrativa.

II) Os métodos de influência prática referem-se aos métodos de exercícios (método de exercício rigorosamente regulamentado; método de utilização de exercícios sob forma de jogos; método de utilização de exercícios sob forma competitiva).

II) Para organizar o treinamento de um atleta o professor precisa considerar o método da especificidade, o método da sobrecarga e o método da supercompensação.

Assinale a alternativa CORRETA:

- A () Somente I está correta.
B () I, II e III estão corretas.
C () Somente a III está correta.
D () I e II estão corretas.
-

15-Para a elaboração do planejamento do treinamento, alguns princípios científicos precisam ser seguidos.

I) O princípio da adaptação está intimamente ligado ao fenômeno do stress ou Síndrome da Adaptação Geral (SAG), que é a reação do organismo aos estímulos os quais provocam adaptações ou danos ao mesmo.

II) O princípio da sobrecarga se refere à seleção de esforços para o treinamento com base na relação volume-intensidade e é fundamental para qualquer processo de evolução desportiva.

III) O princípio da continuidade é o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si. Cada pessoa possui características individuais que são determinadas pela carga genética e que também sofrem influência do ambiente.

Sendo assim, é VERDADEIRO afirmar que:

A () Somente I e II são corretas.

B () Somente I é correta.

C () Somente II e III são corretas.

D () Somente III é incorreta.

16-Na modalidade de handebol existem as fases defensivas, que são organizadas de acordo com o desenvolvimento da partida. Correlacione as fases defensivas com as suas características e assinale a opção com a sequencia correta:

(1) Fase de retorno defensivo.

(2) Zona temporária de marcação.

(3) Fase de organização defensiva.

(4) Defesa em sistemas.

() Os jogadores ocupam temporariamente um posto específico.

() inicia logo após a perda da bola.

() Adota-se um sistema defensivo previamente estabelecido.

() Os jogadores se posicionam frontalmente com relação aos atacantes.

() Objetiva o impedimento do contra ataque logo após a perda da bola.

() Cada jogador ocupa seu posto defensivo já pré-estabelecido.

() Utilização de algum sistema defensivo (individual, zona ou combinado).

() Utilize-se de ações técnico-táticas sem postos específicos de marcação para impedir a progressão da bola e do adversário em direção ao próprio campo.

A () 2,1,4,3,1,3,4,2.

B () 2,2,3,4,1,3,4,2.

C () 2,1,4,3,3,1,2,4.

D () 2,4,1,2,3,3,4,1.

17-Durante o planejamento para os Jogos Olímpicos Rio 2016, o fisiologista responsável pela preparação dos maratonistas alemães alertou os treinadores da equipe sobre as previsões do tempo no dia da competição. Após realizar uma pesquisa detalhada das condições climáticas do Rio de Janeiro nos últimos dez anos, ele verificou grande probabilidade de a competição ocorrer em condições de altas temperaturas e elevada umidade relativa do ar. Com base na situação descrita e no conhecimento científico sobre respostas fisiológicas do organismo durante o exercício em ambientes quentes e úmidos, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I. A despeito da eficiência dos mecanismos termorreguladores dos atletas de alto nível, as condições ambientais previstas para o dia de competição devem ser motivo de preocupação dos treinadores.

PORQUE

II. O trabalho muscular intenso durante o exercício em ambientes quentes e úmidos pode causar hipertermia, contra a qual o principal mecanismo de proteção é a evaporação do suor, que poderá ser insuficiente para regular a temperatura corporal devido à umidade alta. A respeito dessas asserções, assinale a opção correta.

A () As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.

B () As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é justificativa correta da I.

C () A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.

D () A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.

18-No Jiu-Jítsu, um dos componentes importantes para a luta são os componentes motores dos praticantes. Os aspectos motores devem ser trabalhados pelos professores porque, quando se aplica uma gama de atividades com o objetivo de desenvolvimento motor desde as fases iniciais de aprendizagem, melhor será o desempenho no futuro. Porém, é preciso respeitar a individualidade e o nível de desenvolvimento dos alunos. No processo de ensino do jiu-jítsu devem ser considerados alguns aspectos importantes no desenvolvimento motor, que são essenciais para o melhor aprendizado. Entre eles pode-se citar:

I. A Estrutura da própria habilidade motora.

II. A fase de desenvolvimento motor em que se encontra o aluno.

III. A fase de aprendizagem em que se encontra o aluno.

IV. As conquistas que se pretende atingir nas competições, independentemente do nível de desenvolvimento motor, de aprendizagem, pensando somente nas vitórias.

É correto apenas o que se afirma em:

A () I, II e III.

B () III e IV.

C) I, II e IV.

D) II e III.

19- Em um jogo de Handebol o goleiro da equipe B defende um arremesso e com a bola sob seu controle dentro de sua área, quer iniciar um contra-ataque, nesse momento, a bola escapa de sua mão e entra em sua própria baliza. Qual a atitude correta a ser tomada pelos árbitros?

A () Gol;

B () Repetição do tiro de meta com o apito do árbitro;

C () Tiro de meta;

D () Tiro livre para equipe A.

20-Em uma competição de judô, o profissional de educação física surpreendeu-se com os resultados de sua equipe, pois praticantes bem sucedidos nos treinamentos técnicos apresentaram baixo rendimento nas lutas e alguns foram eliminados precocemente. Pouco adiantou o incentivo da torcida com seus gritos e palavras de ordem. Nessa situação, para aumentar o rendimento da equipe, qual é a forma adequada de intervenção desse profissional?

A (☐)Reforçar o treinamento dos fundamentos técnicos, aumentando tanto a complexidade dos movimentos quanto o número de repetições executadas.

B (☐) Substituir o modelo de treinamento de forma que todas as habilidades sejam executadas somente em situações equivalentes à de competição.

C (☐) Aumentar a exigência da preparação física, garantindo, com isso, que a equipe estará em condições psicológicas para render o melhor possível.

D (☐)Treinar habilidades táticas de combate por meio de situações problematizadoras nas quais os atletas tenham de tomar decisões acerca de quando fazer o quê.
