

31) A Medicina Biomédica cresceu muito, buscando uma vasta quantidade de informações do atleta e de seu ponto ideal para cada modalidade. Durante períodos de exercício físicos de alta intensidade, o que faz elevar centenas de vezes em relação ao repouso?

- a) Adrenalina.
- b) ATP.
- c) Treinamento.
- d) A quantidade.
- e) As variações .

32) A quantidade de ATP presente na célula muscular é suficiente para suprir apenas alguns segundos da atividade muscular intensa. A principal reserva de energia das células musculares é uma substância chamada de:

- a) Fosfato de creatina.
- b) Miosina.
- c) Actina.
- d) ATP.
- e) Nenhuma das alternativas anteriores.

33) É a ciência que tem como objetivo estudar os movimentos de forma mais específica, estuda os movimentos do corpo humano, busca entender os músculos e como eles se movimentam. Esta ciência é chamada de:

- a) Fisiologia do exercício.
- b) Fisioterapia.
- c) Cinesiologia.
- d) Fisiologia.
- e) Anatomia.

34) Qual é a função do Menisco?

- a) Evitar a rotação.
- b) Evitar a extensão.
- c) Proteger os ligamentos.
- d) Reduzir impactos.
- e) Separar o fêmur da tibia.

35) A _____ dos músculos é cerca de 40% maior do que a força contrátil, isso é, se o músculo já estiver contraído, e a seguir uma força tenta distendê-lo, como ocorre ao se pousar após um salto, isso requer cerca de 40% mais força do que a que pode ser conseguida por contração com encurtamento. A alternativa que completa corretamente o enunciado acima é:

- a) Potência.

- b) Força de contenção.
- c) Resistência.
- d) Endurance.
- e) Distância de contração.

36) A Fisiologia é o ramo da biologia que estuda as múltiplas funções mecânicas, físicas e bioquímicas nos seres vivos. Qual é a fisiologia que estuda o funcionamento dos nervos e músculos?

- a) Eletrofisiologia.
- b) Neurofisiologia.
- c) Fisiologia Muscular.
- d) Ecofisiologia.
- e) Fisiologia do exercício.

37) A articulação do joelho é considerada uma das maiores e mais complexas estruturas da anatomia humana. Sua articulação é do tipo gínglimo, que permite o movimento de flexão, extensão e um certo grau de rotação. Qual é o ligamento que tem como função principal impedir a translação posterior da tibia em relação ao fêmur?

- a) Ligamento cruzado.
- b) Ligamento cruzado posterior.
- c) Ligamento lateral.
- d) Ligamento cruzado anterior.
- e) Todos os ligamentos.

38) Sistema que refere-se à oxidação de alimentos nas mitocôndrias para fornecer energia, ou seja, a glicose, os ácidos graxos e os aminoácidos dos alimentos - após algum processamento intermediário - combinam-se com o oxigênio e liberam enormes quantidades de energia, utilizada para transformar o AMP e o ADP em ATP:

- a) Sistema aeróbico.
- b) Sistema fosfagênio.
- c) Sistema anaeróbico.
- d) Sistema do glicogênio-ácido láctico.
- e) Sistema da creatina.

39) O atestado Médico é obrigatório para praticantes de educação física em academia? Você como instrutor em uma academia, qual é o primeiro procedimento para atender e compreender o praticante?

- a) Sim. Acompanhar o praticante em sua primeira aula.
- b) Não. Não acompanhar o praticante.
- c) Sim. Fazer com que o praticante esclareça seus objetivos.
- d) Não. Fazer uma avaliação das condições físicas do praticante.
- e) Sim. Acompanhar para esclarecer como se faz cada exercício.

40) A construção do Código de Ética para a Profissão de Educação Física foi desenvolvida através do estudo da historicidade da sua existência, da experiência de um grupo de profissionais brasileiros da área e da resposta da comunidade específica de profissionais que atuam com esse conhecimento em nosso país. Assim, para a aplicação do Código de Ética, que fixa a forma pela qual se devem conduzir os Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs, foram estabelecidos quantos itens norteadores:

- a) 11 itens.
- b) 12 itens.
- c) 14 itens.
- d) 15 itens.
- e) 16 itens.

41) Conforme disposto no Código de Ética, o exercício profissional em Educação Física pautar-se-á em vários princípios, EXCETO:

- a) No respeito à vida, à dignidade, à integridade e aos direitos do indivíduo.
- b) Na responsabilidade social.
- c) Na presença de discriminação ou preconceito de qualquer natureza.
- d) No respeito à ética nas diversas atividades profissionais.
- e) Na valorização da identidade profissional no campo da atividade física.

42) Toda gestante já questionou a respeito da importância da atividade na gestação. Realmente a gestante que se exercita consegue muitos benefícios físicos e emocionais, porém não deve fazer exercícios sem o aval de um médico obstetra. Quais destes exercícios são indicados na gestação?

- a) Alongamento.
- b) Caminhada.
- c) Pilates ou loga.
- d) Todos modernamente e de baixa frequência cardíaca.
- e) Nenhuma das alternativas anteriores.

43) A educação física na escola é vista como uma disciplina complementar, como se fosse menos importante que a Matemática, a Língua Portuguesa, a Geografia, etc. A princípio, a educação física, quando inserida no currículo escolar, era tida como um momento para prática de ginástica, com finalidade de deixar o corpo saudável. Diferencie a educação física da atividade física:

- a) Uma tem gasto de energia e a outra não.
- b) Ambas tem gasto de energia.
- c) A atividade física gasta mais energia que a Educação física.
- d) Ambas tem o mesmo gasto de energia.

e) A atividade física tem gasto calórico. Educação física é uma ação planejada e estruturada, também com gasto de energia.

44) Natação é a capacidade do homem e de outros animais de se deslocarem através de movimentos efetuados por meio líquido. Por movimentar praticamente todos os músculos e articulações é também recomendada para pessoas com problemas respiratórios, e é a única recomendada para crianças abaixo de:

- a) 3 anos.
- b) 4 anos.
- c) 5 anos.
- d) 6 anos.
- e) 7 anos.

45) O futebol é um dos esportes mais populares no mundo. Praticado em centenas de países, este esporte desperta muito interesse em função de sua disputa. O jogo ganhou regras diferentes, foi organizado e sistematizado. O profissionalismo no futebol foi iniciado somente em:

- a) 1880.
- b) 1903.
- c) 1885.
- d) 1889.
- e) 1909.

46) O voleibol foi criado em 1895, por Willian George Morgan, nos EUA. O objetivo da modalidade era criar um esporte em equipe, mas sem contato físico entre os adversários. Como hoje já sabemos entre a modalidade masculina e feminina existem pequenas diferenças nas regras, uma delas é a altura da rede. Quanto mede a altura da rede feminina?

- a) 2,43 metros.
- b) 2,40 metros.
- c) 2,28 metros.
- d) 2,25 metros.
- e) 2,24 metros.

47) GRD (Ginástica Rítmica Desportiva), envolve movimentos de corpos e danças de variados tipos e dificuldades, combinado com a manipulação de pequenos equipamentos. São ainda permitidos certos elementos pré acrobáticos como rolamentos, entre outros. Para a GRD, os ginastas precisam desenvolver duas atribuições necessárias, que seriam:

- a) Força e agilidade.
- b) Harmonia e vivência com a música.
- c) Delicadeza e elasticidade.
- d) Coordenação.
- e) Persistência e disciplina.

48) O atletismo é um conjunto de esportes constituído por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. No Brasil o atletismo ficou conhecido por um grande atleta, que conquistou duas medalhas olímpicas e três Pan Americanos, no salto triplo. Ele é ser considerado o maior nome brasileiro no atletismo em toda sua história. Cujo atleta se chamava:

- a) João do Pulo.
- b) Jardel Gregório.
- c) Maurrem Maggi.
- d) Frank Caldeira.
- e) Adhemar Ferreira da Silva.

49) Analise os itens abaixo, conforme disposto nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) da Educação Física e assinale a alternativa correta:

- I. Atualmente, de acordo com os PCNs, é fundamental que se faça distinção entre os objetivos da educação física enquanto disciplina escolar e os objetivos do esporte, da dança, da ginástica e da luta, pois embora seja uma referência, a formação de atletas para esporte de rendimento não é dever da disciplina de educação física.
- II. De acordo com os PCNs (bloco dos conteúdos de conhecimento sobre o corpo) a disciplina de educação física deve dar oportunidades a todos os alunos, para que vivenciem e elaborem suas estruturas capacitativas, compreendendo o significado do movimento humano.
- III. É tarefa da educação física garantir o acesso dos alunos às práticas da cultura corporal. Isto ficaria garantido nos dois outros blocos de conteúdos: jogos, lutas, ginástica e esporte; e atividades rítmicas e expressivas. Contribuiria para a construção e estruturação de um significado do movimentar-se, oferecendo instrumentos para que fossem capazes de apreciá-los criticamente.

- a) Somente os itens I e II estão corretos.
- b) Somente os itens I e III estão corretos.
- c) Somente os itens II e III estão corretos.
- d) Somente o item I está correto.
- e) Todos os itens estão corretos.

50) São preceitos da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB (Lei 9.394/96) para a Educação Física escolar, EXCETO:

- a) A prática da educação física é facultativa ao aluno que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a oito horas.
- b) A educação física é componente curricular obrigatório da educação básica.
- c) A prática da educação física é facultativa ao aluno que estiver prestando serviço militar inicial ou que,

em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física.

- d) A educação física deve estar integrada à proposta pedagógica da escola.
- e) A prática da educação física é facultativa ao aluno maior de trinta anos de idade.