

Técnico Desportivo**==Questão 26==**

Como regra geral a capacidade aeróbia melhora se a intensidade de exercício eleva regularmente a frequência cardíaca até pelo menos 55 a 70% do máximo. Claramente, as alterações positivas ao treinamento não dependem de um exercício extenuante. Para um indivíduo de 30 anos de idade, com frequência cardíaca de repouso de 72bpm e com uma frequência cardíaca máxima de 192bpm, de acordo com o método de Karvonen, a zona de treinamento para o exercício aeróbio deverá ser entre 60 a 80%. Assinalar a alternativa correta para a resposta do método.

- (A) 144 e 168.
- (B) 115 e 153.
- (C) 124 e 163.
- (D) 114 e 152.
- (E) 138 e 156.

==Questão 27==

Baseam-se no relato da pergunta anterior, o quociente respiratório é analisado através de qual método?

- (A) Manovacuometria.
- (B) Ergometria.
- (C) Ergoespirometria.
- (D) Eletrocardiografia.
- (E) Dinamometria.

==Questão 28==

A reposição dos líquidos terá de concentrar-se na manutenção do volume plasmático, para que a circulação e a transpiração possam progredir em níveis ótimos. O combate à hipoidratação pela ingestão de líquidos durante o exercício acelera o fluxo sanguíneo para a pele, para que haja um esfriamento mais efetivo, independentemente de qualquer modificação no volume plasmático. A prevenção da desidratação e de suas consequências, especialmente a hipertermia, só é conseguida com um esquema adequado e estritamente observado de reposição hídrica. Assinale a alternativa **incorreta**.

- (A) Os eletrólitos e a glicose acrescentados à bebida usada para reidratação induzem uma reidratação mais completa que a água potável.
- (B) As modificações no peso corporal indicam perda de água e a adequação de reidratação durante e após a participação nos exercícios é exigida.
- (C) A micção de pequenos volumes de uma urina amarelo-escura com cheiro forte também indica qualitativamente uma hidratação inadequada.
- (D) A hiperidratação pré-exercício elimina a necessidade de reposição hídrica contínua durante o exercício.
- (E) A boa hidratação constitui a defesa mais efetiva contra o estresse induzido pelo calor.

==Questão 29==

A descrição do movimento articular, seja o movimento de apenas uma articulação ou de várias, segue um sistema generalizado baseado em planos e eixos e termos direcionais relacionados. Os planos e eixos são definidos em relação à posição anatômica, que coloca o corpo ereto com os pés unidos, membros superiores ao lado do corpo e as palmas voltadas para frente. Assinale a alternativa **incorreta**.

- (A) O plano sagital divide o corpo em partes esquerdo e direito.
- (B) O plano frontal divide o corpo em partes anterior e posterior.
- (C) O plano transversal divide o corpo em partes superior e inferior.
- (D) Os movimentos em torno do eixo longitudinal de um osso, no plano transversal, são os de abdução e adução.
- (E) No eixo horizontal em relação ao plano sagital os movimentos realização são a flexão e extensão.

==Questão 30==

Antes da atividade física principal, seja ela qual for, é indispensável à realização de exercícios iniciais específicos. Conhecidos amplamente como aquecimento, esses exercícios preliminares promovem, dentre outras alterações fisiológicas:

- (A) a preparação do organismo para o drástico aumento do fluxo proteico ascendente, oriundo da atividade posterior.
- (B) o aumento da produção de líquido sinovial.
- (C) a preparação do organismo para o drástico aumento do fluxo proteico venoso, oriundo da atividade posterior.
- (D) a contenção da produção de líquido sinovial.
- (E) a equalização dos níveis de produção de cortisol, insulina e glicose.

==Questão 31==

Do ponto de vista conceitual, o limiar do lactato representa um nível de exercício, no qual a hipoxia tecidual desencadeia um desequilíbrio entre a formação de lactato e sua eliminação, com um aumento subsequente na concentração sanguínea de lactato. Assinale a alternativa correta em relação ao limiar de lactato.

- (A) Representa a fadiga muscular.
- (B) Representa o início da predominância do metabolismo aeróbio.
- (C) Representa a diminuição do consumo de oxigênio pelos músculos.
- (D) Representa a diminuição da produção de dióxido de carbono pelos músculos.
- (E) Representa o início da predominância do metabolismo anaeróbio.

==Questão 32==

A pesquisa da primeira parte do século XX evidenciou uma maneira de avaliar a mistura metabólica metabolizada durante o repouso e o exercício a partir de medidas da permuta gasosa pulmonar. Por causa das diferenças químicas, inerentes à composição de carboidratos, gorduras e proteínas, são necessárias quantidades diferentes de oxigênio, para que seja efetuada a oxigenação completa dos átomos de carbono e de hidrogênios de cada molécula para os produtos terminais representados por dióxido de carbono e água. Assim sendo, o dióxido de carbono produzido por unidade de oxigênio consumido varia com o tipo de substrato (carboidrato, gordura e proteína) metabolizado. O quociente respiratório (QR) proporciona um guia conveniente para-se ter uma ideia aproximada da mistura de nutrientes catabolizados na obtenção de energia durante o repouso e o exercício aeróbio. Dessa forma, assinalar a alternativa **incorreta** para os valores de QR, de acordo com os substratos e intensidade do exercício.

- (A) QR = 0,70 a 1,00 para proteínas e carboidratos respectivamente.
- (B) QR = 0,70 a 1,00 para gorduras e carboidratos respectivamente.
- (C) QR = 0,70 a 82 para gorduras e proteínas respectivamente.
- (D) QR = > 1,00 exercícios anaeróbios.
- (E) QR = 0,70 a 1,00 exercícios aeróbios.

==Questão 33==

Os ácidos graxos são decorrentes da degradação dos triglicerídeos. Na produção de energia esse ácido graxo é transformado em grupo acil-CoA na mitocôndria durante a beta oxidação e transportado até o ciclo do ácido cítrico. Em quais metabolismos energéticos que os ácidos graxos são utilizados para produzir energia durante a realização de um exercício físico?

- (A) Metabolismo anaeróbio.
- (B) Metabolismo aeróbio.
- (C) Metabolismos aeróbios e anaeróbios.
- (D) Metabolismo do carboidrato.
- (E) Metabolismo da glicólise.

==Questão 34==

Um indivíduo com biótipo (características físicas) para ser um grande atleta de maratona, realiza uma biópsia muscular para analisar o tipo de fibra muscular predominante. Nesse caso, de qual fibra o atleta deverá ter a predominância?

- (A) Fibra muscular do tipo I.
- (B) Fibra muscular do tipo IIa.
- (C) Fibra muscular do tipo IIb.
- (D) Fibra muscular do tipo IIc.
- (E) Fibra muscular branca.

==Questão 35==

A proposição da denominação “Educação Motora”, em substituição à expressão “Educação Física”, é uma propugnação da:

- (A) Ciência da Motricidade Humana.
- (B) Teoria Crítico-Marxista.
- (C) Teoria Psicocinética.
- (D) Teoria Praxeológica.
- (E) Ciência do Esporte.

==Questão 36==

A contração muscular é um processo químico e elétrico que promove o deslizamento da actina sobre a miosina. Assinale a alternativa correta em relação à contração muscular realizada pelo músculo quadríceps de um jogador de futebol durante um chute.

- (A) Isométrica.
- (B) Isotônica.
- (C) Isocinética.
- (D) Estática.
- (E) Negativa.

==Questão 37==

Em relação à classificação das articulações por estrutura e ação, assinale a alternativa correta para a classe que é livremente móvel.

- (A) Sinartroses.
- (B) Anfiartroses.
- (C) Diartroses.
- (D) Sindesmose.
- (E) Fibrosa.

==Questão 38==

Dentre as adaptações fisiológicas oriundas das atividades aeróbicas ao longo do tempo, ressaltam-se:

- (A) O aumento da capacidade de absorção de oxigênio pelos pulmões; o aumento do volume do miocárdio e a diminuição do número de batimentos cardíacos em repouso.
- (B) O aumento da capacidade de absorção de oxigênio pelos pulmões; o aumento do volume do miocárdio e o aumento do número de batimentos cardíacos em repouso.
- (C) A diminuição da capacidade de absorção de gás carbônico pelos pulmões; a diminuição do volume do miocárdio e a diminuição do número de batimentos cardíacos em repouso.
- (D) O aumento da capacidade de absorção de oxigênio pelos pulmões; a diminuição do volume do miocárdio e o aumento do número de batimentos cardíacos em repouso.
- (E) A diminuição da ventilação pulmonar; a diminuição do volume do miocárdio e o aumento do número de batimentos cardíacos por minuto.

==Questão 39==

O handebol configura-se como um jogo de grande mobilidade, que propicia o desenvolvimento de várias aptidões motoras. Essa modalidade, que vem crescendo exponencialmente no Brasil, oportuniza, ainda, a sociabilização e o fortalecimento do espírito de equipe entre seus praticantes. Em termos breves, é correto descrever assim, a modalidade em pauta:

(A) Esporte coletivo cujas equipes atuam com sete jogadores movimentando-se em uma quadra com 40 metros de comprimento e 20 de largura. E durante o manejo de bola, que é feito predominantemente com as mãos, é permitido ao atleta avançar, dando no máximo três passos sem batê-la.

(B) Esporte coletivo cujas equipes atuam com seis jogadores movimentando-se em uma quadra com 40 metros de comprimento e 20 de largura. E durante o manejo de bola, que é feito predominantemente com as mãos, é permitido ao atleta avançar, dando no máximo três passos sem batê-la.

(C) Esporte coletivo cujas equipes atuam com seis jogadores movimentando-se em uma quadra com 40 metros de comprimento e 20 de largura. E durante o manejo de bola, que é feito predominantemente com as mãos, é permitido ao atleta avançar, dando no máximo dois passos sem batê-la.

(D) Esporte coletivo cujas equipes atuam com cinco jogadores movimentando-se em uma quadra com 40 metros de comprimento e 20 de largura. E durante o manejo de bola, que é feito predominantemente com as mãos, é permitido ao atleta avançar, dando no máximo três passos sem batê-la.

(E) Esporte coletivo cujas equipes atuam com oito jogadores movimentando-se em uma quadra com 40 metros de comprimento e 20 de largura. E durante o manejo de bola, que é feito predominantemente com as mãos, é permitido ao atleta avançar, dando no máximo três passos sem batê-la.

==Questão 40==

A capoeira, atividade oriunda da África, vem se desenvolvendo no Brasil desde antes da abolição da escravidão em 1888. Configurando-se como uma mistura de luta e dança, essa atividade corpóreo-motora acabou se disseminando significativamente em nosso país, não apenas pela intensificação gradativa de sua prática, como também através do número cada vez maior de trabalhos acadêmicos sérios, que focam sua prática como objeto de estudo. Tradicionalmente, os dois principais estilos de capoeira são:

- (A) Angola e Nacional.
- (B) Angola e Regional.
- (C) Angola e Congo.
- (D) Angola e Etiópia.
- (E) Angola e Colonial.

==Questão 41==

A máxima *mens sana in corpore sano* enfatiza a dicotomia corpo-mente. Imemoriavelmente presente no pensamento ocidental, ao mesmo tempo em que preconiza o ideal de um ser humano plenamente saudável, essa máxima, que está associada à Educação Física como uma divisa, é de autoria de:

- (A) Aristóteles.
- (B) Descartes.
- (C) Juvenal.
- (D) Platão.
- (E) Newton.

==Questão 42==

A Teoria das Inteligências Múltiplas causou amplo debate na área da educação contribuindo para o entendimento de que o ser humano é detentor de várias facetas cognitivas, ou seja, apresenta possibilidades de desenvolvimento de habilidades em diversas áreas do saber. Para a área da Educação Física, a mais significativa contribuição da teoria em pauta foi ter apontado, com embasamento científico, a existência da inteligência:

- (A) cinesiológica
- (B) ósteocorporal
- (C) psicomotora
- (D) cinestésico-corporal
- (E) ósteomuscular

==Questão 43==

A recreação pode ser entendida como:

- (A) práticas sociais não sistematizadas, que podem ocorrer em diferentes espaços.
- (B) práticas sociais sistematizadas, que ocorrem em espaços específicos
- (C) práticas sociais organizadas e sistematizadas, que podem ser aplicadas inclusive em espaços escolares.
- (D) práticas sociais sistematizadas, que necessitam de espaços e profissionais para sua realização.
- (E) práticas sociais, com o fim em si mesmos, que não podem ser aplicadas no espaço escolar.

==Questão 44==

Para ser entendido como elemento educacional, o lazer necessita:

- (A) permitir que os alunos realizem práticas esportivas livres no contexto escolar.
- (B) proporcionar educação para o lazer e suas relações com a realidade social que permeia a escola.
- (C) ser visto como apenas um direito garantido na constituição federal brasileira.
- (D) apresentar o esporte como único elemento capaz de proporcionar o lazer.
- (E) ensinar a ouvir música, ler poesia e contemplar a natureza.

==Questão 45==

Segundo o sociólogo francês Dumazedier (1973), o lazer estaria vinculado aos valores ligados:

- (A) ao ócio.
- (B) à leitura de livros.
- (C) à viagens.
- (D) à prática de esportes.
- (E) ao descanso, ao divertimento e ao desenvolvimento.

==Questão 46==

Os Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física, publicados pelo Ministério da Educação, configuram-se como um significativo norte para a Educação Física brasileira, na medida em que, por intermédio de seus eixos temáticos, apontam para a necessidade de construção de uma sociedade futura em que as pessoas:

- (A) Pratiquem esportes específicos de maneira hábil, além de conhecerem aspectos básicos de anatomia e fisiologia.
- (B) sejam adeptas da prática contínua de atividades físicas, além de conhecerem aspectos de anatomia e fisiologia.
- (C) conheçam e pratiquem os chamados esportes de natureza, tais como o montanhismo, a caminhada agreste e a canoagem.
- (D) pratiquem atividades físicas com frequência, tendo como objetivo o aprimoramento estético.
- (E) pratiquem esportes com frequência, tendo como objetivo o aprimoramento das habilidades corpóreo-motoras, em detrimento do aprimoramento estético.

==Questão 47==

O lazer pode ser conceituado como:

- (A) práticas sistemáticas, organizadas e realizadas cotidianamente.
- (B) práticas sistematizadas ou não, com fim em si mesmos, que possuem como função primordial a recuperação fisiológica para o trabalho.
- (C) práticas sistematizadas ou não, que se apresentam somente como oposição ao trabalho.
- (D) práticas sistematizadas ou não, que só podem ser praticadas no momento de ócio.
- (E) práticas sociais que só têm sentido para a sociedade para quem os criam e praticam.

==Questão 48==

A relação entre lazer e desenvolvimento cultural possibilita:

- (A) melhoria no condicionamento físico de quem pratica o lazer.
- (B) melhor entendimento da atividade praticada.
- (C) melhoria da saúde de quem pratica o lazer.
- (D) participação e convivência.
- (E) aprender uma modalidade esportiva.

==Questão 49==

As políticas públicas de lazer devem levar em consideração:

- (A) construção de quadras poliesportivas
- (B) construção de ciclovias e espaços de prática de esportes radicais
- (C) garantia de realização de mega eventos esportivos
- (D) garantia de atividades de leituras, artes e contemplação da natureza
- (E) considerar os diferentes tipos de participação, envolvimento de todas as idades, garantia de espaços para pessoas com deficiência, os gêneros, bem como, os diferentes interesses culturais.

==Questão 50==

Bastante conhecida na área da Educação Física, a revista Brasileira de Ciências do Esporte vem disseminando, através do tempo, o conhecimento produzido acerca das mais diversas modalidades esportivas, bem como saberes diversos sobre aspectos biológicos do ser humano em movimento, tão necessários ao exercício profissional de boa qualidade. A revista em pauta é uma publicação oficial da seguinte entidade científica:

- (A) Associação Brasileira de Ciências do Esporte
- (B) Sociedade Brasileira de Ciências do Esporte
- (C) Conselho Brasileiro de Ciências do Esporte
- (D) Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte
- (E) Conselho Federal de Ciências do Esporte.