



PREFEITURA MUNICIPAL DE TIMON-MA  
CONCURSO PÚBLICO – EDITAL 01/2015

Realização:



# CADERNO DE QUESTÕES

## CARGO

## EDUCADOR FÍSICO / INSTRUTOR ESPORTIVO

**DATA: 21/06/2015**

**HORÁRIO: das 08 às 12 horas**

**LEIA AS INSTRUÇÕES E AGUARDE AUTORIZAÇÃO PARA ABRIR O CADERNO DE QUESTÕES**

- ☒ Verifique se este CADERNO contém um total de 50 (cinquenta) questões do tipo múltipla escolha, com 5 (cinco) opções de resposta cada, das quais, apenas uma é correta. Se o caderno não estiver completo, solicite ao fiscal de sala um outro caderno. **Não serão aceitas reclamações posteriores.**
- ☒ As questões estão assim distribuídas:
  - LÍNGUA PORTUGUESA: 01 a 10
  - NOÇÕES DE INFORMÁTICA: 11 a 20
  - CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS: 21 a 50
- ☒ O candidato não poderá entregar o **caderno de questões** antes de decorridos 60 (sessenta) minutos do início da prova, ressalvados os casos de emergência médica.
- ☒ As respostas devem ser marcadas, obrigatoriamente, no **cartão-resposta**, utilizando caneta esferográfica, **tinta preta** ou **azul escrita grossa**.
- ☒ Ao concluir a prova, o candidato terá que devolver o **cartão-resposta** devidamente ASSINADO e o **caderno de questões**. A não devolução de qualquer um deles implicará na **eliminação** do candidato.

## LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto que se segue e responda às questões de 01 a 10.

### O ato e a pressa

01 O incidente do ministro Nelson Barbosa com o salário mínimo é menos simplório do que indicado em  
02 sua redução, de aparência unânime, a mais um trompaço temperamental da “gerentona”.

03 O ministro do Planejamento não está estreando em governo. Nem mesmo na área de política e  
04 economia. Em seus anos de secretário-executivo do Ministério da Fazenda, até desentender-se com Guido  
05 Mantega, pôde comprovar a profunda relação entre o que se passa na área econômica e as condições em  
06 que Presidência caminha, em política, na administração e com os cidadãos.

07 Nelson Barbosa decide dar uma entrevista coletiva no primeiro dia útil do novo governo, espremido  
08 entre o feriado da posse presidencial e o fim de semana. Não expõe o motivo de tanta pressa. Não espera,  
09 sequer, que o seu parceiro da Fazenda e de ideias seja empossado já no próximo dia útil. Mas Nelson  
10 Barbosa fala no plural: “vamos”. Faz as manchetes com o tema dominante e, excluídas as obviedades, quase  
11 único de sua oferecida fala: “Vamos propor uma nova regra de reajuste do salário mínimo para 2016 a 2019  
12 ao Congresso Nacional nos próximos meses”.

13 A pressa é mais abrangente: Nelson Barbosa anuncia no primeiro dia útil deste ano e do novo governo  
14 uma alteração que, se vigorar, só o fará no ano que vem. Por si mesma, essa antecipação não faz sentido. É,  
15 talvez, uma medida a ser iniciada proximamente, convindo abordá-la desde logo? Não, nada há estabelecido:  
16 a proposta ao Congresso será nos vagos “próximos meses”. Também do ponto de vista administrativo e  
17 legislativo, portanto, o anúncio não faz sentido.

18 Muito menos há sentido em um integrante do governo, no primeiro dia do ano e do próprio governo,  
19 anunciar alteração em um dos fatores mais sensíveis na relação entre governo e população. Como ato político  
20 é, no mínimo, de espantosa temeridade.

21 Nelson Barbosa dispôs de um elemento a mais para saber o peso, no governo, do tema salário  
22 mínimo. Esse elemento foi dado pela própria Dilma, menos de 24 horas antes do chamado aos repórteres  
23 para ouvir a comunicação do ministro do Planejamento: até por causa do seu desgaste com as escolhas de  
24 Joaquim Levy e Nelson Barbosa, nem na posse Dilma Rousseff deixou de reiterar a imutabilidade da regra  
25 vigente do salário mínimo. Nelson Barbosa estava lá, ouvindo-a.

26 Uma hipótese: velho crítico do salário mínimo, ao qual atribui efeitos corrosivos nas contas  
27 governamentais, como declarou contra a opinião de Dilma quando se iniciava a campanha eleitoral, Nelson  
28 Barbosa tomou-se da presunção de um poder mais do que suficiente para fixar, vitoriosa com ele, uma das  
29 suas insistências derrotadas nas discordâncias com Guido Mantega. E a imporia com Mantega ainda como  
30 ministro, não mais seu superior, mas um igual posto no papel de derrotado. Hipótese improvável, sim.  
31 Desprezível, não.

32 Outra, menos requintada: Nelson Barbosa quis testar o poder e a liberdade de ação de que vai dispor  
33 com Joaquim Levy. Um desafio. Recebeu a resposta ou parte dela, ambas insatisfatórias.

34 Pode-se imaginar uma série de outras hipóteses, melhores e piores. Até onde chego, nenhuma capaz  
35 de dar sentido administrativo ou político à atitude do novo ministro. Nelson Barbosa, no entanto, não sendo  
36 ingênuo nem de pouca inteligência, por certo agiu com um propósito que, a seu ver e cabe supor que no de  
37 Joaquim Levy, tem sentido.

01. Levando-se em conta a leitura global do texto, pode-se afirmar que
- (A) Nelson Barbosa quis ser o primeiro ministro a anunciar medidas do novo mandato de Dilma Rousseff.
  - (B) Nelson Barbosa só quis afrontar o ex-ministro da fazenda Guido Mantega, com o qual mantinha relação pouco amistosa.
  - (C) Nelson anunciou, no sentido contrário ao governo, uma nova regra de reajuste do salário mínimo.
  - (D) Nelson Barbosa se precipitou ao fazer o anúncio de novas regras de reajuste do salário mínimo.
  - (E) Nelson Barbosa está contra o governo de Dilma Rousseff e tem clara intenção de sabotar o governo petista.
02. Das expressões abaixo, a única que não se refere a Nelson Barbosa é:
- (A) O ministro do Planejamento (linha 03).
  - (B) secretário-executivo do Ministério da Fazenda (linha 04).
  - (C) um integrante do governo (linha 18).
  - (D) Esse elemento foi dado pela própria Dilma (linha 22).
  - (E) velho crítico do salário mínimo (linha 26).
03. O trecho “Muito menos há sentido em um integrante do governo, no primeiro dia do ano e do próprio governo, anunciar alteração em um dos fatores mais sensíveis na relação entre governo e população” (linhas 18 e 19) tem, dentre as opções abaixo, uma única paráfrase que mantém, adequadamente, a correção gramatical, as relações textuais e de sentido:
- (A) Não faz sentido algum um integrante do governo, no primeiro dia do ano e do próprio governo, bradar alterações num dos fatores mais sensíveis à relação entre governo e população.
  - (B) Dos fatores mais sensíveis à mudança, Nelson Barbosa, no primeiro dia do ano, alterou um: o salário mínimo.
  - (C) No primeiro dia do ano de 2015 e do governo Dilma Rousseff, um integrante do governo, Nelson Barbosa, fez um anúncio, sem muito sentido, de alteração de um dos fatores mais sensíveis na relação entre governo e população.
  - (D) Um integrante do governo, sem sentido, no primeiro dia do ano e do mesmo governo, alterou um dos fatores mais sensíveis na relação entre governo e povo.
  - (E) Em 2015, Nelson Barbosa, no primeiro dia do ano, anunciou, apressada e inconsequentemente, uma alteração em um dos fatores mais sensíveis da relação entre Estado e povo.
04. Levando-se em conta o trecho “Nelson Barbosa tomou-se da presunção de um poder mais do que suficiente para fixar (...)” (linhas 27 e 28), marque a opção CORRETA sobre a colocação pronominal.
- (A) O pronome ‘se’ só pode vir antes do verbo, porquanto o nome próprio o atrai.
  - (B) O pronome ‘se’ só pode vir depois do verbo, porquanto não há fator de atração.
  - (C) O pronome ‘se’ deveria ter sido usado no meio do verbo.
  - (D) O pronome ‘se’ não deveria ter sido usado.
  - (E) O pronome ‘se’ pode vir antes ou depois do verbo.
05. Levando-se em conta o trecho “nenhuma capaz de dar sentido administrativo ou político à atitude do novo ministro” (linhas 34 e 35), marque a opção CORRETA sobre o uso do acento grave.
- (A) O acento está mal empregado porque o vocábulo acentuado antecede um nome no masculino singular (novo ministro).
  - (B) O acento é opcional porque o vocábulo ‘atitude’ admite ou não o artigo feminino.
  - (C) O acento está corretamente empregado porque é regido um ‘a’ preposição pelo vocábulo ‘sentido’ e utilizado um ‘a’ artigo antes do vocábulo ‘atitude’.
  - (D) O acento está corretamente empregado porque é regido um ‘a’ preposição pelo vocábulo ‘dar’ e utilizado um ‘a’ artigo antes do vocábulo ‘atitude’.
  - (E) O acento está corretamente empregado porque é regido um ‘a’ preposição pela expressão ‘sentido administrativo ou político’ e utilizado um ‘a’ artigo antes do vocábulo ‘atitude’.
06. Levando-se em conta o trecho “Muito menos há sentido em um integrante do governo, no primeiro dia do ano e do próprio governo, anunciar alteração (...)” (linhas 18 e 19), marque a opção CORRETA quanto ao uso das vírgulas.
- (A) As duas vírgulas utilizadas estão mal empregadas porque a expressão adverbial está em sua posição preferencial: no fim da frase.

- (B) As duas vírgulas utilizadas estão mal empregadas porque expressões adverbiais, sejam quais forem, não são virguladas.
- (C) O uso de somente uma vírgula, depois da primeira ocorrência do vocábulo 'governo', manteria o período correto gramatical e semanticamente.
- (D) O uso de somente uma vírgula, depois da segunda ocorrência do vocábulo 'governo', manteria o período correto gramaticalmente.
- (E) As duas vírgulas utilizadas estão bem empregadas porque a expressão adverbial, de longa extensão, está deslocada de sua posição preferencial (fim do período) para o meio dele.
07. Levando-se conta o trecho "E a imporia com Mantega ainda como ministro" (linhas 29 e 30), marque a opção em que há uma preposição que substitua, sem prejuízo gramatical e com a menor variação de significado, a preposição 'com' do referido trecho.
- (A) em.
- (B) por.
- (C) a.
- (D) de.
- (E) pelo.
08. Dado o contexto geral do texto, a proximidade semântica do vocábulo 'temeridade' (linha 20) se dá mais com a ideia de:
- (A) Imprudência.
- (B) Medo.
- (C) Desatino.
- (D) Perigo.
- (E) Despropósito.
09. Das formas acentuadas abaixo, a única que NÃO poderia vir sem acento, no caso de mudança de classe gramatical, é:
- (A) 'unânime' (linha 02).
- (B) 'até' (linha 04).
- (C) 'política' (linha 06).
- (D) 'útil' (linha 09).
- (E) 'lá' (linha 25).
10. Ao utilizar formas verbais como 'expõe' (linha 08), 'espera' (linha 08), 'imporia' (linha 29), 'Recebeu' (linha 33) e 'agiu' (linha 36), o autor
- (A) faz uso da elipse do sujeito a fim de proporcionar a progressão textual, pois evita a repetição de expressões facilmente recuperáveis pelo contexto.
- (B) demonstra não ter um grande acervo lexical que lhe pudesse ajudar no preenchimento dos sujeitos ocultos.
- (C) intenta obscurecer ao leitor informações importantes do texto.
- (D) suprime, intencionalmente, o nome do ministro Nelson Barbosa, no intuito de lhe preservar a identidade.
- (E) tenciona testar a capacidade de análise sintática de seus leitores, no momento em que eles encontram os sujeitos ocultos.

### **NOÇÕES DE INFORMÁTICA**

11. Leia as afirmativas a seguir sobre os componentes de um computador:
- I. O Scanner é um dispositivo que "varre" o computador em busca de vírus;
- II. USB (Universal Serial Bus) é um tipo de conexão que permite a conexão de periféricos sem a necessidade de desligar o computador;
- III. SSD é um tipo de dispositivo, sem partes móveis, para armazenamento não volátil de dados digitais que pode substituir o HD (disco rígido).

Assinale a opção que corresponde à(s) afirmativa(s) CORRETA(S):

- (A) Apenas I.
- (B) Apenas II.

- (C) Apenas III.
- (D) Apenas I e II.
- (E) Apenas II e III.

12. Assinale a opção que NÃO corresponde a um software que compõe uma suíte de escritório (Microsoft Office, Open Office/BrOffice):

- (A) Excel.
- (B) Access.
- (C) Impress.
- (D) PhotoShop.
- (E) Writer.

13. Dada a seguinte planilha no Excel 2010,

	A	B	C
1	8	7	1
2	6	3	1
3	2	2	6
4	4	8	3
5	3	4	1

O resultado da fórmula: =MÉDIA(A1:A4)+MÉDIA(A4:C4)-SOMA(A1:C1)+MÁXIMO(B1:B4) é:

- (A) 1
- (B) 2
- (C) 4
- (D) 8
- (E) 16

14. Analise as opções abaixo e assinale aquela que corresponde a um endereço eletrônico (e-mail) válido:

- (A) joao@
- (B) @joao.gmail.com
- (C) joao@gmail.com
- (D) www.joao.com.br
- (E) @joao

15. Pedro possui, em seu computador, 3 pastas (*pasta1*, *pasta2* e *pasta3*). Dentro de cada pasta, existe um arquivo. Na *pasta1*, há o *arquivo1*; na *pasta2*, o *arquivo2* e, na *pasta3*, o *arquivo3*. Pedro ainda executou as seguintes operações: o *arquivo1* foi copiado para a *pasta3* e o *arquivo3* foi recortado para a *pasta2*. Ele ainda renomeou o *arquivo2* para *arquivo-morto*. Assinale a opção que corresponde aos conteúdos da *pasta1*, *pasta2* e *pasta3* respectivamente:

- (A) *arquivo1*; *arquivo2* e *arquivo3*; *arquivo1*
- (B) *arquivo1*; *arquivo-morto* e *arquivo3*; *arquivo1*
- (C) *arquivo1*; *arquivo2* e *arquivo3*; vazia
- (D) *arquivo1*; *arquivo-morto* e *arquivo3*; vazia
- (E) vazia; *arquivo-morto* e *arquivo3*; *arquivo1*

16. Dado o seguinte conceito: “Software malicioso que é instalado no computador sem o consentimento explícito do usuário que tem como objetivo alterar clandestinamente o comportamento do computador e que geralmente cópias de si mesmo e tenta se espalhar para outros computadores, utilizando-se de diversos meios”, assinale a opção que corresponde a este conceito.

- (A) firewall
- (B) vírus
- (C) backup
- (D) backdoor
- (E) spam

17. Assinale a opção que se refere ao dispositivo de “memória secundária” que é a parte do computador onde são armazenados os dados e o sistema operacional.
- (A) memória RAM
  - (B) memória ROM
  - (C) disco rígido
  - (D) memória Cache
  - (E) EPROM
18. Sobre o processo do boot de um computador, assinale a opção INCORRETA.
- (A) É o processo que carrega o sistema operacional para a memória do computador.
  - (B) O BIOS é um programa de computador pré-gravado em memória permanente (firmware) executado por um computador quando ligado, responsável pelo suporte básico de acesso ao hardware, bem como por iniciar a carga do sistema operacional.
  - (C) É no processo de boot que o sistema operacional deve carregar drivers de dispositivos (*device drivers*) e outros programas que são necessários para a operação normal de um computador.
  - (D) No processo de boot, somente um sistema operacional pode ser carregado por vez.
  - (E) O sistema operacional carregado no processo de boot tem que estar armazenado obrigatoriamente em um disco rígido.
19. Observe o texto abaixo formatado no Word 2010:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna. Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.

*Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue. Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend.*

**Ut nonummy. Fusce aliquet pede non pede. Suspendisse dapibus lorem pellentesque magna. Integer nulla. Donec blandit feugiat ligula. Donec hendrerit, felis et imperdiet euismod, purus ipsum pretium metus, in lacinia nulla nisl eget sapien. Donec ut est in lectus consequat consequat.**

Com relação à formatação de fonte e de parágrafos do texto acima, assinale a opção CORRETA.

- (A) 1º parágrafo com fonte normal, justificado; 2º parágrafo com fonte normal, alinhado à direita; 3º parágrafo em negrito alinhado à esquerda.
  - (B) 1º parágrafo com fonte normal, alinhado à esquerda; 2º parágrafo com fonte itálico, justificado; 3º parágrafo em negrito alinhado à esquerda.
  - (C) 1º parágrafo com fonte normal, alinhado à esquerda; 2º parágrafo com fonte negrito, justificado; 3º parágrafo em itálico alinhado à direita.
  - (D) 1º parágrafo com fonte normal, justificado; 2º parágrafo com fonte em itálico, alinhado à direita; 3º parágrafo em negrito alinhado à esquerda.
  - (E) 1º parágrafo com fonte normal, alinhado à esquerda; 2º parágrafo com fonte itálico, alinhado à esquerda; 3º parágrafo em negrito alinhado à direita.
20. Com relação à navegação na Internet através do *browser*, assinale a opção INCORRETA.
- (A) Ópera, Safari, Chrome e Firefox são nomes de *browsers* (navegadores).
  - (B) Intranet é um tipo de Internet que permite acesso irrestrito.
  - (C) URL é uma sigla que indica o endereço de um site ou algum recurso (arquivo ou dispositivo).
  - (D) O uso do https no início dos endereços dos sites indica uma camada adicional de segurança no acesso àquele site.
  - (E) Um cookie é um pequeno pedaço de dados enviado a partir de um site web e armazenado em um arquivo que pode guardar informações das atividades do usuário naquele site.

**CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**

21. As articulações diartroses ou sinoviais são consideradas livremente móveis porque apresentam reduzida limitação para realizar os movimentos corporais. Sobre isto, marque a opção em que a classificação da articulação sinovial está CORRETA.
- (A) Articulações entre os ossos do carpo – Esferoidal.
  - (B) Articulação ulnoumeral – Condiloidea.
  - (C) Articulação atlantoaxial – Em pivô.
  - (D) Articulação metacarpofalângica – Dobradiça.
  - (E) Articulação do ombro – Deslizante.
22. Com relação ao esqueleto humano, pode-se afirmar que o osso do quadril tem uma estrutura complexa e sua estrutura envolve três ossos isolados. Marque a opção que identifica esse três ossos do quadril.
- (A) ílio, sacro e fêmur.
  - (B) ísquio, sacro e fêmur.
  - (C) ílio, púbis e sacro.
  - (D) ílio, ísquio e púbis.
  - (E) ílio, ísquio e sacro.
23. A ação de um músculo para tornar mais lento ou interromper um movimento é conhecida como:
- (A) Estabilizador.
  - (B) Concêntrico.
  - (C) Isométrico.
  - (D) Agonista.
  - (E) Antagonista.
24. Os músculos (porção clavicular do peitoral maior, porção anterior do deltoide e o coracobraquial) que cruzam anteriormente a articulação glenoumeral são os responsáveis principais pelo seguinte movimento corporal:
- (A) Extensão do ombro.
  - (B) Flexão do ombro.
  - (C) Abdução do ombro.
  - (D) Adução do ombro.
  - (E) Abdução horizontal do ombro.
25. O treinamento cardiopulmonar (aeróbio) provoca uma série de adaptações fisiológicas no organismo. Marque a opção que NÃO representa uma alteração produzida por esse treinamento.
- (A) Aumento da hipertrofia do miocárdio.
  - (B) Aumento do conteúdo de mioglobina.
  - (C) Aumento do número de mitocôndrias.
  - (D) Aumento da oxidação de gorduras.
  - (E) Aumento da capacidade de liberação de ácidos graxos livres.
26. A energia é obtida no organismo a partir de nutrientes energéticos, proteínas, carboidratos e gorduras. As proteínas, por exemplo, são consideradas nutrientes construtores, ou seja, são ricas em nutrientes estruturais. Em uma dieta equilibrada, a proporção aproximada de proteínas que o indivíduo deve consumir em relação ao valor energético total diário é de
- (A) 60 a 70%.
  - (B) 20 a 30%.
  - (C) 10 a 15%.
  - (D) 5 a 9%.
  - (E) 1 a 4%.

27. Um estilo de vida saudável é baseado em um modelo de bem-estar que vê o indivíduo como um todo e que segmenta a mente e o corpo em várias dimensões. A dimensão do bem-estar que possui as seguintes características: (foco na capacidade de pensar criticamente, na identificação e solução de problemas e no uso da informação para aumentar o desenvolvimento pessoal) é:
- (A) Dimensão social.
  - (B) Dimensão emocional.
  - (C) Dimensão física.
  - (D) Dimensão intelectual.
  - (E) Dimensão espiritual.
28. Viver com qualidade de vida é saber manter o equilíbrio, procurando sempre melhorar o processo de interiorização de hábitos saudáveis. Com base nisto pode-se dizer que saúde é o resultado do gerenciamento adequado de diversas áreas. Marque a opção que NÃO é considerada uma área da saúde.
- (A) Saúde social.
  - (B) Saúde profissional.
  - (C) Saúde intelectual.
  - (D) Saúde sexual.
  - (E) Saúde espiritual.
29. Somatótipo é uma técnica que classifica a composição corporal do ser humano de acordo com sua estrutura física. A classificação que tem como características o arredondamento das curvas corporais, grande volume abdominal e ombros quadrados, é conhecida como:
- (A) Endomorfia.
  - (B) Mesomorfia.
  - (C) Ectomorfia.
  - (D) Morfologia.
  - (E) Somatotipologia.
30. O Índice de Massa Corporal (IMC) é um método recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como indicador de sobrepeso e obesidade. O IMC corresponde à massa corporal dividida pela estatura ao quadrado ( $IMC = \text{massa corporal (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$ ). A classificação do IMC, segundo a OMS, para indivíduos normais ou eutróficos é:
- (A) 40 a 44,9 kg/m<sup>2</sup>.
  - (B) 35 a 39,9 kg/m<sup>2</sup>.
  - (C) 30 a 34,9 kg/m<sup>2</sup>.
  - (D) 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup>.
  - (E) 18 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>.
31. Pesquisas científicas mostram que os exercícios aeróbios promovem redução na Pressão Arterial, estando indicados para a prevenção e o tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Marque a opção que indica a recomendação CORRETA quanto à prescrição de exercícios resistidos para indivíduos com HAS.
- (A) Não devem ser realizados.
  - (B) Devem ser realizados entre 5 a 7 vezes por semana, com 3 a 5 séries de 10 a 15 repetições.
  - (C) Devem ser realizados entre 4 a 6 vezes por semana, com 2 a 4 séries de 10 a 15 repetições.
  - (D) Devem ser realizados entre 2 a 3 vezes por semana, com 1 a 3 séries de 8 a 15 repetições.
  - (E) Devem ser realizados entre 1 a 2 vezes por semana, com 1 a 2 séries de 8 a 10 repetições.
32. O diabetes *mellitus* é uma das principais doenças crônicas que afetam o homem. O tipo de diabetes em que a célula beta do paciente produz insulina, mas seus tecidos não são suficientemente sensíveis à insulina e utilizam-na de forma ineficaz é:
- (A) Tipo I.
  - (B) Tipo II.
  - (C) Tipo III.
  - (D) Tipo IV.
  - (E) Tipo V.

33. O sedentarismo é causa importante da obesidade e o exercício físico deve ser reconhecido como componente essencial de qualquer programa de redução ou controle do peso corporal. Sobre isto, marque o tipo de exercício mais indicado para provocar impacto positivo sobre a obesidade.
- (A) Exercícios aeróbios.
  - (B) Exercícios anaeróbios.
  - (C) Exercícios resistidos.
  - (D) Exercícios na água.
  - (E) Exercícios ao ar livre.
34. Estudos mostram que a prática regular de atividade física, em pessoas com sobrepeso ou obesas, provoca efeitos metabólicos no organismo. Marque a opção em que o efeito NÃO está de acordo com os estudos.
- (A) Redução dos triglicérides.
  - (B) Redução do LDL-colesterol.
  - (C) Redução do HDL-colesterol.
  - (D) Redução da relação LDL/HDL colesterol.
  - (E) Redução da proteína C reativa.
35. O recreador é o profissional que interage com as pessoas e traduz a cultura em atividade de recreação e lazer, de modo a atrair e mobilizar esses indivíduos em programações. Marque a opção que NÃO está condizente com a função de um recreador.
- (A) não dar exemplo a todos.
  - (B) não estabelecer conduta ética e moral.
  - (C) não precisa estar sempre uniformizado.
  - (D) não se envolver com participantes.
  - (E) não avaliar o processo recreativo.
36. A força máxima de homens e mulheres, em geral, é alcançada entre os 20 a 30 anos, em seguida, observa-se um declínio progressivo. Após esta fase, torna-se importante um treinamento de força vigoroso pelo menos até a sétima década de vida. Marque a opção que indica a variação aproximada da perda global de força de indivíduos com mais de 65 anos.
- (A) de 1 a 5%.
  - (B) de 6 a 10%.
  - (C) de 11 a 15%.
  - (D) de 24 a 45%.
  - (E) de 50 a 70%.
37. O treinamento neuromuscular engloba um conjunto de métodos que visam treinar o aparelho locomotor de um indivíduo de forma a provocar adaptações no músculo ou no grupo muscular e, desta maneira, permitir um melhor desempenho. A opção abaixo que NÃO constitui uma finalidade do treinamento neuromuscular é:
- (A) Profilática.
  - (B) Terapêutica.
  - (C) Educativa.
  - (D) Estética.
  - (E) Treinamento.
38. A hipertrofia muscular é um fator básico de aumento da força. Marque a opção em que constam os tipos de hipertrofia muscular.
- (A) Aguda, crônica, excêntrica e isométrica.
  - (B) Aguda, crônica, concêntrica e excêntrica.
  - (C) Aguda, crônica, concêntrica e isotônica.
  - (D) Aguda, crônica, actomiosínica e ribossômica.
  - (E) Aguda, crônica, actomiosínica e sarcoplasmática.

39. A flexibilidade é a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesões. Marque a opção em que todos os componentes são da flexibilidade.
- (A) Mobilidade, plasticidade e maleabilidade.
  - (B) Elasticidade, plasticidade e estabilidade.
  - (C) Mobilidade, elasticidade e equilíbrio.
  - (D) Elasticidade, mobilidade e estabilidade.
  - (E) Maleabilidade, estabilidade e equilíbrio.
40. A flexibilidade é influenciada por alguns fatores. O fator que NÃO influencia na flexibilidade é:
- (A) Idade.
  - (B) Estatura.
  - (C) Hora do dia.
  - (D) Temperatura ambiente.
  - (E) Sexo.
41. As atividades físicas e esportivas que exigem precisão de movimentos necessitam de aquecimento neuromuscular. Marque a opção em que a mudança fisiológica provocada pelo aquecimento neuromuscular NÃO está correta.
- (A) Aumento do fluxo sanguíneo através dos tecidos ativos pela vasodilatação local.
  - (B) Melhora da eficiência da função neuromuscular pelo aumento da temperatura local.
  - (C) Redução da velocidade de contração e relaxamento do músculo.
  - (D) Redução das lesões em tendões, músculos e ligamentos.
  - (E) Facilitação do recrutamento das unidades motoras que serão necessárias posteriormente.
42. O alongamento de músculos, tendões e ligamentos produzido por uma força de alongamento diferente da tensão dos músculos antagonistas, é conhecido como:
- (A) Ativo.
  - (B) Balístico.
  - (C) Estático.
  - (D) Passivo.
  - (E) Articular.
43. Crianças necessitam de uma dose suficiente de atividade física para o desenvolvimento psicofísico harmonioso. Marque a opção em que a informação sobre a relação da atividade física com as crianças NÃO está correta.
- (A) Os ossos, devido a um armazenamento maior de material orgânico mole, são mais flexíveis, portanto, mais resistentes à pressão e à tração.
  - (B) Os tendões e ligamentos, devido à fraca ordenação micelar, formam estruturas semelhantes à rede de cristais e à maior parte de substâncias intracelulares. Ainda não é suficientemente resistente à tração.
  - (C) O tecido cartilaginoso e os discos epifisários, que ainda não estão ossificados, demonstram um grande perigo em relação à pressão e à tração.
  - (D) As cargas que levam a um maior acúmulo de ácido láctico não devem ser muito utilizadas nas crianças.
  - (E) As crianças têm uma menor capacidade de compensação termorreguladora e, sob carga, reagem de forma mais sensível do que os adultos.
44. O consumo intenso de cigarros provoca efeitos agudos e crônicos no organismo, causando prejuízos no desempenho físico de pessoas que praticam atividades físicas. Neste quadro, a qualidade física mais afetada é:
- (A) Força muscular.
  - (B) Flexibilidade.
  - (C) Resistência muscular localizada.
  - (D) Resistência cardiorrespiratória.
  - (E) Agilidade.

45. Com relação à ingestão regular de álcool e seus efeitos no desempenho físico e esportivo, marque a opção INCORRETA.
- (A) Aumenta o tempo de reação.
  - (B) Diminui a capacidade de coordenação.
  - (C) Diminui a capacidade de desempenho muscular.
  - (D) Aumenta a frequência cardíaca.
  - (E) Aumenta a ventilação pulmonar.
46. No Handebol a ação que consta da parada momentânea sobre o trajeto normal de um defensor, abrindo espaço para infiltração, desmarcando, liberando o companheiro da marcação ou colocando-o em posição de arremesso é conhecida como:
- (A) Finta.
  - (B) Arremesso.
  - (C) Drible.
  - (D) Bloqueio.
  - (E) Corta-luz.
47. O arremesso feito nas proximidades do aro, com o corpo em suspensão e precedido de dois passos com a bola em uma ou em ambas as mãos é conhecido no Basquetebol como:
- (A) Arremesso de peito.
  - (B) Bandeja.
  - (C) *Jump*.
  - (D) Gancho.
  - (E) Arremesso sobre a cabeça.
48. No esporte os movimentos realizados pelos jogadores individualmente são conhecidos como fundamentos técnicos. Marque a opção onde todos os fundamentos pertencem ao Voleibol.
- (A) Posição de expectativa, passe, giro, condução e bloqueio.
  - (B) Saque, recepção, condução, bloqueio e cortada.
  - (C) Posição de expectativa, saque, toque, manchete e cortada.
  - (D) Posição de expectativa, saque, toque, manchete e arremesso.
  - (E) Posição de expectativa, saque, drible, manchete e cortada.
49. O fundamento do Futsal que consiste em passar por um marcador tendo, no final da jogada, a bola em sua posse, mas que, no início do lance, é realizado sem a posse da mesma é chamado(a) de:
- (A) Drible.
  - (B) Finta.
  - (C) Condução.
  - (D) Recepção.
  - (E) Chute.
50. O esporte, a partir do pressuposto do direito a prática esportiva, passou a ser compreendido através de dimensões sociais. As dimensões sociais do esporte são conhecidas como:
- (A) Educacional, motor e esporte-lazer.
  - (B) Esporte de rendimento, motor e lúdico.
  - (C) Educacional, profissional e amador.
  - (D) Educacional, esporte-lazer e esporte de rendimento.
  - (E) Educacional, esporte de elite e esporte de massa.