



Barra do Garças
Bela e Melhor Para Todos
PREFEITURA MUNICIPAL

PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRA DO GARÇAS- MT

Universidade do Estado de Mato Grosso
Coordenadoria de Concursos e
Vestibulares

PROVA OBJETIVA

Nível Superior

CARGO: EDUCAÇÃO FÍSICA



Barra do Garças
Bela e Melhor Para Todos
PREFEITURA MUNICIPAL



UNEMAT
Universidade do Estado de Mato Grosso



COVEST

www.unemat.br/concursos

Nome do(a) Candidato(a)

INSTRUÇÕES

- I. Este caderno contém **40** questões, caso apresente defeito de impressão ou falta de questões, solicite ao fiscal outro caderno.
- II. As questões das Provas possuem 05 (cinco) itens (elencados de **a** a **e**), de múltipla escolha que o candidato deverá assinalar apenas **uma alternativa como resposta**.
- III. Verifique se os dados do Cartão de Respostas estão corretos e se este corresponde ao Caderno do Cargo pleiteado.
- IV. O Cartão de Respostas apresenta uma coluna para cada questão, o candidato deverá **pintar completamente** o espaço correspondente à alternativa analisada como resposta.
- V. O tempo de duração das provas é de **4 (quatro) horas**, já incluso o tempo destinado ao preenchimento do Cartão de Respostas.
- VI. O candidato só poderá deixar a sala **2h** após o início das provas.
- VII. Ao término da prova, entregue ao fiscal o **CARTÃO DE RESPOSTAS** e este caderno.
- VIII. O candidato só poderá levar este caderno **depois de transcorridas 3h30 do início das provas**.

CRONOGRAMA

04/09/2006	Divulgação, a partir das 8h (horário de Mato Grosso), dos gabaritos oficiais preliminares das provas objetivas, na internet – no site www.unemat.br/concursos e no quadro de aviso Prefeitura Municipal de Barra do Garças e no posto de Inscrição da UNEMAT, na Escola Estadual Senador Filinto Müller.
05 e 6 /09/2006	Recebimento de recursos contra os gabaritos oficiais preliminares da prova objetiva no posto de Inscrição da UNEMAT, na Escola Estadual Senador Filinto Müller.
11/09/2006	Publicação do gabarito oficial das provas objetivas, na internet – no site www.unemat.br/concursos e no quadro de aviso do posto de inscrição da UNEMAT, na Escola Estadual Senador Filinto Müller.
15/09/2006	Divulgação do desempenho do Candidato no Concurso Público, no site www.unemat.br/concursos e nos quadros de Aviso da Prefeitura Municipal de Barra do Garças e no posto de Inscrição da UNEMAT, na Escola Estadual Senador Filinto Müller.
18 e 19/ 9/2006	Recebimento de recursos contra resultado do desempenho do Candidato na prova objetiva no posto de Inscrições da UNEMAT, na Escola Estadual Senador Filinto Müller.
29/09/2006	Divulgação do resultado do Concurso Público, no site www.unemat.br/concursos e nos quadros de Aviso da Prefeitura Municipal de Barra do Garças e no posto de Inscrição da UNEMAT, na Escola Estadual Senador Filinto Müller.

LÍNGUA PORTUGUESA

TEXTO I

Coração de Estudante

Onofre Ribeiro

Para as gerações de agora, Dante de Oliveira era um paradoxo. Profundamente criticado por seu governo em Mato Grosso, mas cercado de uma aura do espírito democrático. Dante inventou uma emenda à Constituição que instituísse as eleições diretas em 1985, já para o mandato presidencial seguinte, que deveria começar em 1986. Absolutamente impossível que uma emenda desse teor conseguisse as assinaturas necessárias. Ganhou. Foi às ruas na forma de comícios e abalou o marasmo político do País. Em pleno regime militar, sob intensa ditadura, conseguiu-se reunir 700 mil pessoas na Praça da Sé, em São Paulo. Outros comícios transformaram a emenda das Diretas-Já no estopim que movimentaria a Nação e em 1985 poria um presidente civil na Presidência da República. “Coração de Estudante”, singela música de Milton Nascimento, se transformaria no hino das Diretas: “quero falar de uma coisa. Advinha onde ela anda? Deve estar dentro do peito, ou caminha pelo ar. Pode estar aqui do lado, bem mais perto que pensamos. A folha da juventude é o nome certo desse amor”. O regime militar mexia-se perplexo, porque não estava habituado a lidar com a opinião pública livre. A Nação estava contaminada pela idéia e amadurecera a necessidade de eleger, ainda que pelo voto indireto do Congresso Nacional. No Brasil inteiro o nome de Dante de Oliveira continuou vinculado à idéia de que foi a emenda das Diretas-Já quem iniciou a redemocratização, quando polarizou a Nação para o ideal da democracia. A essa altura, Dante candidatava-se a prefeito de Cuiabá e dava início a uma carreira política fértil. No governo de Mato Grosso, reelegeu-se em 1998 e saiu para disputar o Senado em 2002. Foi derrotado e entrou numa fase política muito ruim. Acompanharam-no críticas e acusações. Sofreu duramente nesses três anos. Mas, por sua história política pessoal, quem o conheceu sabe que essa fase ruim ele via como uma travessia. Mas não chegou a realizá-la. Certamente, estará em outros palanques, em outros comícios, como no hino das Diretas-Já: “e há que se cuidar da vida. E há que se cuidar do mundo, tomar conta da amizade. Alegria e muito sonho espalhados pelo caminho...”.

(Texto adaptado – Diário de Cuiabá, 09/07/2006).

Com base no texto I, responda as questões de 01 a 06.

QUESTÃO 01

Com relação à interpretação do texto I, assinale a alternativa **CORRETA**.

- Dante foi um político que sempre agradou a opinião pública.
- Quando governador de Mato Grosso conseguiu apresentar uma emenda constitucional no Congresso Nacional.
- A música Coração de Estudante foi feita em homenagem a Dante.
- Segundo o autor, Dante é considerado e respeitado em todo Brasil pela autoria da emenda constitucional, que abriu portas para a redemocratização do país.
- Em 1985, Dante de Oliveira conseguiu movimentar o Brasil com as Diretas-Já e desequilibrar o marasmo político do governo de Getúlio Vargas, do regime militar.

QUESTÃO 02

No enunciado “... essa fase ruim ele via como uma travessia. Mas não chegou a realizá-la”, é **INCORRETO** dizer que:

- embora tivesse vivido uma fase política ruim, ele a compreendia como um trajeto a ser percorrido.
- com o conector “mas” o autor introduz uma oposição, argumentando que o político não conseguiu completar o trajeto.
- o pronome pessoal “ele”, no contexto é um elemento coesivo que retoma o sujeito de quem se fala.
- a expressão “essa fase ruim” refere-se ao período que o ex-governador de Mato Grosso foi bastante criticado.
- em “Mas, não chegou a realizá-la”, encontramos uma hipérbole.

QUESTÃO 03

No enunciado “Certamente, estará em outros palanques, em outros comícios, como no hino das Diretas-Já: ‘e há que se cuidar da vida. E há que se cuidar do mundo, tomar conta da amizade. Alegria e muito sonho espalhados pelo caminho’...”, é **CORRETO** dizer que:

- o autor explicitamente aborda a morte do ex-governador de Mato Grosso.
- o autor estabelece uma relação de intertextualidade.

- c. o autor ao iniciar o seu argumento com a palavra “certamente”, faz uso de uma interjeição, porque tem certeza e não tem dúvida do que vai dizer.
- d. o autor cita a música para ironizar aquilo que quer dizer.
- e. percebe-se nesse enunciado um tom de escárnio.

QUESTÃO 04

Com relação ao texto “Coração de estudante” é **CORRETO** dizer que:

- a. trata-se de um texto essencialmente narrativo, porque apresenta a história de Dante de Oliveira.
- b. trata-se de um artigo científico, que é respaldado em práticas sociais e em saberes sócio-culturais.
- c. trata-se de um artigo de opinião, cuja característica se marca pelo imbricamento entre o verbal e o não-verbal.
- d. trata-se de um ensaio, porque é um texto em prosa, com características argumentativas sobre um determinado fato.
- e. trata-se de um texto eminentemente descritivo, com características literárias, pela forma como expõe os fatos da ditadura.

QUESTÃO 05

Com relação à coesão textual, assinale a alternativa **CORRETA**.

- a. Em “**que** instituísse”, a palavra em negrito estabelece uma relação de adição.
- b. Em “**porque** não estava habituado”, a palavra em negrito estabelece uma relação de condicionalidade.
- c. A expressão “A essa altura” estabelece uma relação de modo.
- d. Em “**Certamente**, estará”, a palavra em negrito estabelece uma relação de causalidade.
- e. Em “**ainda que** pelo voto”, a expressão negritada introduz uma restrição, oposição, ou contraste com relação ao que foi dito anteriormente.

QUESTÃO 06

Com relação à coerência textual, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- a. No enunciado “Profundamente criticado por seu governo em Mato Grosso, mas cercado de uma aura do espírito democrático”, pode-se dizer que o uso do conector “mas” garante a *coerência sintática* na construção do argumento do autor.

- b. Em “Profundamente criticado por seu governo em Mato Grosso, mas cercado de uma aura do espírito democrático”. Pode-se dizer que apesar da oposição apresentada no enunciado, o texto possui *coerência semântica*.
- c. Com relação à *coerência temática*, pode-se dizer que o texto apresenta um deslize ao inserir a música de Milton Nascimento.
- d. O texto apresenta *coerência estilística*, uma vez que faz uso de linguagem formal, própria de texto de opinião.
- e. Pode-se dizer que o texto “Coração de Estudante” apresenta *coerência pragmática* uma vez que o enunciador fala para um público geral, com o objetivo de relembrar um fato social.

Texto II

HOMEM COM H, O RETORNO

Regras de conduta

Uma cervejaria americana reuniu na internet sugestões de leis que devem reger o comportamento dos verdadeiramente machos do planeta. Entre as mais citadas:

- Telefonema de homem para homem não pode durar mais de cinco minutos. Sem exceção;
- Dente é o único cortador de unha aceitável do homem;
- Homem jamais paga para alguém trocar o pneu do carro;
- Homem não dá apelido aos órgãos genitais, nem permite que a mulher dê;
- Homem solteiro não tem gato como animal de estimação;
- O cabelo do homem não pode ser mais comprido que o da mulher. E cortar só no barbeiro;
- Dois homens de verdade nunca ficam lado a lado no banheiro público. Se não houver intervalo adequado, é melhor voltar depois;
- Homem que é homem usa cueca samba canção.

(Texto adaptado - Veja, 28/06/2006).

Com base no texto II, responda as questões de 07 a 10.

QUESTÃO 07

Assinale a opção **CORRETA** a respeito do emprego das palavras e expressões do texto.

- a. Observam-se as regras da norma culta flexionando em número, o verbo “haver” na expressão: “Se não houver intervalo”.
- b. Na expressão “mais” comprido que o da mulher” o advérbio “mais” estabelece um valor de modo.
- c. Na expressão “aos órgãos genitais”, pode-se afirmar que “aos” corresponde à junção da: artigo *a* + artigo definido *os*.
- d. Na expressão “nem permite que a mulher dê”, pode-se dizer que a inclusão do pronome possessivo “sua” depois do artigo definido “a”, mantém a coerência sintática, sem modificar o sentido.
- e. Na expressão “nunca ficam lado a lado”, a substituição do “nunca” por “jamais”, mantém o mesmo valor semântico.

QUESTÃO 08

Quanto às informações implícitas e explícitas no texto II, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- a. Homem de verdade não vai à manicure.
- b. O texto apresenta um grupo de interessados na volta do homem verdadeiramente macho.
- c. Homem, verdadeiramente macho, tem de ser rústico, grosso, insensível.
- d. No texto, a referência à expressão “homens verdadeiramente machos”, constitui a etimologia da palavra.
- e. No texto está implícito que no planeta predomina homens que não são “verdadeiramente machos”.

QUESTÃO 09

Com base no texto II, analise as afirmações abaixo.

I – Pode-se dizer que o texto é coerente porque apresenta uma rede de fatores de ordem lingüística, cognitiva e interacional.

II – O texto é constituído de itens aleatórios, que indicam ausência de seqüencialidade.

III – No enunciado “O cabelo do homem não pode ser mais comprido que o da mulher. E cortar só no barbeiro”, o conector “e” adiciona um argumento.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- a. Apenas a I está correta.
- b. Apenas a II está correta.
- c. Apenas a III está correta.
- d. Apenas a I está incorreta.
- e. Apenas a II está incorreta.

QUESTÃO 10

Assinale a opção **CORRETA** quanto ao emprego das palavras e expressões do texto.

- a. Na oração “E cortar só no barbeiro”, o advérbio “só”, tem o sentido de solitário.
- b. Pelo sentido textual, a substituição da expressão “sem exceção”, por “sem exclusão”, mantém a mesma força argumentativa.
- c. Na oração “E cortar só no barbeiro” produz um efeito de invirilidade.
- d. Na expressão “homem que é homem” infere-se que há vários tipos de homens.
- e. Na expressão “homem que é homem”, o pronome relativo “que” desfaz a coerência sintática.

RASCUNHO

CONHECIMENTOS GERAIS

QUESTÃO 11

Faz algumas décadas que a política externa brasileira tenta garantir ao Brasil um assento permanente no Conselho de Segurança da ONU.

Este conselho é:

- o órgão máximo da ONU, onde se discute e decide sobre os conflitos bélicos entre as nações, é formado permanentemente pelas oito nações mais ricas do planeta e rotativamente por algumas nações.
- um órgão secundário da ONU, onde se discute sobre os conflitos bélicos entre as nações, é formado permanentemente pelas cinco nações nucleares rotativamente por algumas nações.
- o órgão máximo da ONU, onde se discute e decide sobre os conflitos bélicos entre as nações, é formado permanentemente pelas cinco nações nucleares rotativamente por algumas nações.
- é o órgão máximo da ONU, onde se discute e decide sobre os conflitos bélicos entre as nações, é formado permanentemente pelas cinco nações vencedoras da Segunda Guerra Mundial e rotativamente por algumas nações.
- é o órgão máximo da ONU, onde se discute e decide sobre os acordos comerciais entre as nações, é formado permanentemente pelas oito nações mais ricas do planeta e rotativamente por algumas nações.

QUESTÃO 12

Nos últimos dez anos o cinema brasileiro vem recebendo várias indicações para concorrer ao Oscar. Nesse período, destaca-se um filme que recebeu quatro indicações: melhor diretor, melhor roteiro adaptado, melhor edição e melhor fotografia. Esse filme foi:

- O Quatrilho.
- Carandiru.
- Cidade de Deus.
- Central do Brasil.
- Dois filhos de Francisco.

QUESTÃO 13

A água é o continente mais característico da terra. Ingrediente essencial da vida, a água é talvez o recurso mais precioso que a terra fornece a humanidade.

Por esse motivo, atualmente, os pesquisadores estão preocupados com a previsão futura sobre a água. Nesse sentido, assinale a alternativa **CORRETA**.

- Esse recurso natural sempre terá em abundância.
- Como petróleo a água não é renovável.
- Com a tecnologia que existe hoje o homem é capaz de criar outro recurso natural que a substitua.
- Poderá faltar água no futuro.
- A chuva ácida pode substituir a água potável.

QUESTÃO 14

Durante o processo eleitoral peruano, as ofensas entre o presidente da Venezuela, Hugo Chaves, e o candidato à presidência do Peru, Alan Garcia, colocaram em risco a continuação de uma das mais antigas comunidades comerciais do nosso continente. Assinale a alternativa **CORRETA**.

- Pacto Andino.
- Mercosul.
- OTAN.
- NAFTA.
- OPEP.

QUESTÃO 15

Em 2002, o Brasil e várias nações assinaram o Protocolo do Kioto. Sobre isso, pode-se dizer que por meio desse protocolo:

- o Brasil e outras nações permitem pesquisas na área genética, como a clonagem de animais, por exemplo.
- o Brasil e outras nações se comprometem a combater a pedofilia e a prostituição infantil na internet.
- o Brasil e outras nações se comprometem a combater toda forma de discriminação racial, sexual ou religiosa.
- o Brasil e outras nações se comprometem a reduzir as emissões de carbono na atmosfera para combater o aquecimento global.
- o Brasil e outras nações se comprometem a combater toda e qualquer forma de terrorismo, bem como o tráfico de drogas.

QUESTÃO 16

Ultimamente os jornais estão divulgando que o Brasil está preste a fechar um importante acordo sobre tecnologia que vai afetar muito as nossas vidas. O governo tem que decidir entre o padrão japonês ISDB e o sistema europeu DVB. Esse acordo trata-se:

- da alteração do sistema de telefonia fixa em todo território nacional.
- da passagem da televisão analógica para a televisão digital.
- da alteração do sistema de telefonia móvel em todo território nacional.

- d. da passagem da transmissão de informações via satélite.
- e. da alteração do sistema de informática em todo território nacional.

QUESTÃO 17

Em uma reportagem de uma revista de circulação nacional publicou-se: “Lula, defende uma constituinte, é acusado de golpismo, mas a idéia em si não é má”. Acerca da constituinte assinale a alternativa **CORRETA**.

- a. Constituinte significa que o Brasil será governado pela câmara dos deputados durante 4 anos.
- b. Constituinte significa que o Brasil passa a ter o regime de parlamentarismo.
- c. A assembléia constituinte significa que o Brasil será governado pelo Congresso Nacional durante 4 anos.
- d. A Assembléia Constituinte tem seus membros eleitos e tem um mandato para fazer as reformas mais urgentes que o País precisa.
- e. A Assembléia Constituinte é formada pelos presidentes da Câmara dos Deputados e do Congresso Nacional.

QUESTÃO 18

Nos últimos dois anos o Brasil passa por uma forte crise no setor do agro-negócio, particularmente, para os agricultores de Mato Grosso. Essa crise é mais severa que nos demais Estados. Isso deve-se à:

- a. desvalorização do dólar.
- b. falta de chuvas.
- c. proibição dos trans-gênicos.
- d. custo do transporte.
- e. aumento dos impostos.

QUESTÃO 19

Durante a grande efervescência cultural da década de 1960, surgiu um movimento que pretendia mudar radicalmente o cinema brasileiro, seu expoente máximo foi o cineasta baiano Glauber Rocha. Assinale a alternativa que identifica esse movimento.

- a. Jovem Guarda.
- b. Tropicalismo.
- c. Vanguarda do Cinema.
- d. Cinema Realista.
- e. Cinema Novo.

QUESTÃO 20

Pela primeira vez em um período de quase meio século de poder, um líder foi afastado de suas funções no governo para tratamento de saúde. Das alternativas abaixo, assinale a **CORRETA**.

- a. George Busch.
- b. Hugo Chaves.
- c. Evo Morales.
- d. Luis Inácio Lula da Silva.
- e. Fidel Castro.

RASCUNHO

**QUESTÕES ESPECÍFICAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

QUESTÃO 21

Sobre o músculo esquelético, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- a. A força da panturrilha é maior em 10° de flexão do joelho do que em 100° de flexão.
- b. A área, transversal está relacionada diretamente à capacidade de geração de força.
- c. Durante uma contração muscular concêntrica, um aumento na velocidade de encurtamento resulta em uma redução na capacidade de geração de força.
- d. Durante uma contração muscular excêntrica, um aumento na velocidade de encurtamento resulta em um aumento na capacidade de geração de força.
- e. Os músculos de contração lenta possuem a maior capacidade de geração de um pico de força.

QUESTÃO 22

Assinale a frase que define “Desenvolvimento Motor”.

- a. Habilidade motora que é aplicada à atividade esportiva.
- b. Alteração contínua no comportamento motor ao longo da vida, realizados pela interação entre as exigências de tarefas e a biologia do indivíduo e as condições do ambiente.
- c. Alteração relativamente permanente no comportamento motor, resultante da prática ou de experiência passada.
- d. Padrão de movimento fundamental apurado com acuidade, precisão e controle.
- e. Fatores biológicos e mecânicos subjacentes que influenciam no movimento.

QUESTÃO 23

A teoria desenvolvimentista de Jean Piaget apresenta as fases de desenvolvimento cognitivo, assinale a alternativa **CORRETA**.

- a. Período neonatal e primeira infância, adolescência e início da idade adulta.
- b. Acomodação, adaptação, assimilação e sistemas dinâmicos.
- c. Sensorio-motor, pensamento pré-operacional, adaptações e acomodação.
- d. Sensorio-motor, pensamento concreto e operações formais.
- e. Operacionais formais, fase ecológica, fase pré-estágio e esquema corporal.

QUESTÃO 24

A mídia tem importância e influência nas práticas da cultura corporal do movimento. O professor de Educação Física pode utilizá-las como:

- a. um meio, fazendo referência a imagens e eventos transmitidos, sem importância pedagógicas.
- b. uma fonte para apreciação crítica e acesso a informações.
- c. aulas para relaxar os alunos após um período longo de exercícios.
- d. fonte de exemplos de festas, quermesses e lazer.
- e. incentivo para que os alunos sejam atletas profissionais.

QUESTÃO 25

No critério de seleção dos conteúdos, o professor deve ter a preocupação de garantir a coerência e os objetivos a serem alcançados. Como também, também deve levar em consideração:

- a. a relevância social, as características dos alunos e as especificidades do conhecimento da área.
- b. o folclore, e aplicar a todos as mesmas atividades práticas.
- c. ter como objetivo, formar equipes competitivas e somente ganhadoras.
- d. interagir com outros profissionais com a finalidade de expor as atividades na mídia com o objetivo de conquistar prêmios.
- e. escutar os alunos e somente trabalhar os conteúdos escolhidos pela afinidade dos alunos.

QUESTÃO 26

O aprofundamento sobre a realidade através da problematização de conteúdos desperta no aluno curiosidades e motivação, o que pode incentivar uma atitude científica. Com base nesta afirmativa, pode-se dizer que:

- a. está correta, mas não se aplica às aulas de Educação Física.
- b. está correta, mas as aulas de Educação Física devem somente trabalhar os conteúdos esportivos.
- c. está correta e é viável a sua aplicação nas aulas de Educação Física.
- d. não se aplica à Educação Física e sim a áreas específicas das Ciências Biológicas.
- e. para o aluno é mais significativo somente as atividades de cunho prático-esportivo.

QUESTÃO 27

Quando o professor promove junto aos alunos, discussões sobre situações de violência e as regras do jogo, estará:

- incentivando para que futuramente os alunos procurem exercer a carreira de árbitro.
- motivando os alunos a jogarem e entenderem que sempre as regras oficiais são as que prevalecem.
- escolhendo entre os alunos um árbitro para apitar o jogo.
- estas reuniões darão mais autoridade ao professor.
- promovendo o controle sobre as situações de violência que o jogo cria e as conseqüentes regras para o seu controle.

QUESTÃO 28

Assinale a alternativa que identifica o que o ato de “Jogar” propicia para a criança:

- ajuda eliminar o excesso de peso.
- tem importância para acalmar os ânimos no ambiente escolar.
- satisfaz necessidades, especialmente de ação.
- é importante para o crescimento da força dos membros inferiores.
- tem pouca importância no cotidiano dela.

QUESTÃO 29

O jogo possui significativo valor no transcorrer das atividades escolares. Devido a essa importância, o jogo classifica-se em:

- jogo de azar, jogo de exercício e jogo de faz-de-conta.
- jogo de exercício, jogo simbólico e jogo de regras.
- jogo de exercício simples, jogo de faz-de-conta e jogo solto.
- jogo do bingo, jogo de dados e torneios esportivos.
- jogo sem regras, jogo com regras e competições esportivas.

QUESTÃO 30

Das alternativas abaixo, **Não** é um bom marcador para a monitorização da intensidade do treinamento.

- O escore percebido de exercícios.
- A frequência cardíaca em 15 segundos.
- A frequência cardíaca em 1 minuto após o exercício.
- O peso corporal.
- A concentração de lactato.

QUESTÃO 31

O(s) sistema(s) primários de energia usado(s) para uma corrida de 100 metros rasos é(são):

- Glicose aeróbica.
- Glicose anaeróbica.
- Ciclo de krebs.
- Sistema ATP-CP.
- 50% glicólise aeróbica e 50% glicólise anaeróbica.

QUESTÃO 32

Quando um exercício de apoio é realizado, que fase é considerada concêntrica.

- Abaixar-se, de modo que os cotovelos estejam dobrados, é concêntrico.
- Pressionar para cima, de modo que os cotovelos estejam retificados, é concêntricos.
- Ambos os movimentos são concêntricos.
- Nenhum deles é concêntrico; esse é um exercício isométrico.
- Nenhum deles é concêntrico; ambas as fases são excêntricas.

QUESTÃO 33

Em resposta a um programa de 12 semanas de treinamento de resistência, todas as seguintes alternativas ocorreriam, **EXCETO**:

- o aumento da eficiência dos sistemas cardiovasculares e pulmonares.
- o aumento da eficiência da utilização de oxigênio pelo músculo esquelético.
- o diminuição da pressão diastólica e sistólica durante o exercício.
- o angiogênese no músculo esquelético.
- o aumento do consumo de oxigênio miocárdico durante o exercício.

QUESTÃO 34

Assinale a alternativa que identifica as funções do coração.

- Função de contração.
- Separar os átrios dos ventrículos e as câmaras ventriculares das circulações em que elas bombeiam.
- As válvulas têm a função de se abrirem em duas direções sem forçar o sangue a se propelir para fora do coração.
- Dar o ritmo cardíaco.
- Comandar o sistema marca-passo.

QUESTÃO 35

Assinale a alternativa que identifica o sistema que produz ATP mais rapidamente.

- a. Sistema CP.
- b. Sistema aeróbico.
- c. Sistema anaeróbico.
- d. Sistema de carboidratos.
- e. Sistema de lipídios.

QUESTÃO 36

O exercício ou treinamento regular tem efeitos diretos nos órgãos e sistemas do ser humano. Entre os benefícios à saúde, pelo exercício, pode-se destacar:

- a. dificuldade de manejo do estresse e do sistema imune.
- b. pressão arterial fora de controle.
- c. músculo cardíaco mais forte e eficiente.
- d. menor sensibilidade à insulina e dificuldade de controle da glicose.
- e. melhora no apetite às refeições.

QUESTÃO 37

Todos os seguintes são sintomas comuns de estresse pelo calor, **EXCETO**:

- a. Cãibras.
- b. Sudorese profusa.
- c. Tontura.
- d. Angina.
- e. Náuseas.

QUESTÃO 38

Assinale os fatores de risco comportamentais da doença degenerativa.

- a. Tabagismo, inatividade, boa nutrição e consumo de álcool.
- b. Medicação sob orientação médica, falta de estresse, não fumar e não beber.
- c. Tabagismo, inatividade, desnutrição, estresse e consumo de álcool.
- d. Exercício físico regular, boa nutrição e abstinência ao álcool.
- e. Não levar os modismos em consideração.

QUESTÃO 39

São sinais que identificam os sintomas de um indivíduo com “internação”:

- a. magreza, agitação, pele fria e seca.
- b. pele fria e úmida, pressão arterial alta e pulso fraco.
- c. pulso fraco, alegria, sudorese e confusão mental.

- d. pressão arterial baixa, sudorese intensa, tontura e vômitos.
- e. pele quente e seca, tontura progredindo a delírio, pulso rápido e forte e cefaléia.

QUESTÃO 40

A utilização do “gelo” em uma lesão nas primeiras 24 horas tem por objetivo.

- a. Ajudar a minorar a dor e controlar o inchaço.
- b. Ajudar a minorar a infecção e o inchaço.
- c. Ajudar a dar mais conforto térmico ao local lesionado.
- d. Ajuda somente se utilizar medicação intramuscular.
- e. Ajuda a controlar a hemorragia.

RASCUNHO