

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR
DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR**

EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

PROVA ESCRITA

Nome da área de concurso: ÁREA 07 - TÉCNICAS INSTRUMENTAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Número do CPF do(a) Candidato(a): _____

Orientações Gerais

1. A Prova Escrita tem **caráter eliminatório e classificatório**.
2. A Prova Escrita **está sendo realizada simultaneamente** por todos os(as) candidatos(as) inscritos para a área.
3. A Prova Escrita terá **duração de 4 (quatro) horas a partir de seu início, quando autorizado por um dos membros da banca examinadora**.
4. O **candidato deverá permanecer obrigatoriamente** na sala de realização da Prova Escrita por **no mínimo 1 (uma) hora** após o seu início.
5. Quando autorizado pelo Fiscal de Sala, o candidato deverá preencher a área de concurso e o número do CPF na folha de rosto e na(s) folha(s) definitiva(s) de resposta da Prova Escrita.
6. Nenhuma folha desta prova ou do rascunho poderá ser destacada, sob pena de desclassificação do candidato.
7. **Não serão permitidas consultas e a utilização de qualquer equipamento eletrônico**, durante a realização da prova escrita, exceto aqueles solicitados pela Banca Examinadora e autorizadas pela Comissão Geral de Concurso por meio de edital específico, publicado no endereço eletrônico <<http://www2.ufac.br/editais/>>.
8. Será **desclassificado o candidato que**, durante a realização da Prova Escrita, **for surpreendido portando**, em local diverso do indicado pelos fiscais, **equipamento eletrônico e/ou material de uso não autorizado**, ainda que desligado.
9. Será **desclassificado o candidato cujo equipamento eletrônico e/ou material de uso não autorizado emitir qualquer tipo de ruído, alerta ou vibração**, ainda que o mesmo esteja no local indicado pelos fiscais.
10. A Prova Escrita será feita pelo próprio candidato, à mão, **em letra legível, com caneta esferográfica de tinta de cor azul ou preta**, fabricada em material transparente.
11. **Utilize a(s) folha(s) definitiva(s) de resposta para responder a(s) questão(s) formulada(s)**. As informações contidas na(s) folha(s) de rascunho não serão avaliadas pela Banca Examinadora.
12. O candidato deverá **preencher apenas a frente da(s) folha(s) definitiva(s) de respostas e observar a quantidade de páginas fornecidas pela Banca Examinadora, visto que não serão entregues novas folhas de respostas definitivas ou para rascunho sobressalentes**.
13. As **anotações que estiverem em desconformidade** com este Edital, ou com as instruções da Prova Escrita, serão consideradas indevidas, e **não serão consideradas para efeito de correção**.
14. O candidato **não deverá amassar, molhar, dobrar, rasgar, manchar** ou, de qualquer modo, **danificar a sua Prova Escrita**, sob pena de impossibilitar a leitura por parte dos membros da Banca Examinadora, que, em caso de impossibilidade de leitura da resposta, atribuirão nota 0 (zero) ao candidato.

15. **Em hipótese alguma haverá substituição** da Prova Escrita por erro do candidato.
16. Após o término de sua prova, o candidato deverá entregar a(s) folha(s) definitiva(s) de resposta e as folhas de rascunho ao fiscal de sala.
17. O candidato que **entregar a prova não poderá retornar** ao local de sua realização em hipótese alguma.
18. Os **3 (três) últimos candidatos deverão permanecer na sala de prova**, e somente poderão sair juntos do recinto, após acompanhar o lacre dos envelopes e apor em ata suas respectivas assinaturas.
19. Os resultados da Prova Escrita serão publicados pela Comissão Geral de Concurso conforme previsto no Cronograma de atividades do Concurso.
20. Por ocasião da realização das provas, e considerando as medidas de proteção contra a transmissão do Coronavírus, ficam adotadas as seguintes medidas:
 - a) Fica proibida a entrada ou permanência do candidato no local de provas sem máscara de proteção;
 - b) O candidato deverá permanecer com máscara que cubra totalmente o nariz e a boca, desde a entrada até a saída do local de prova.
 - c) Não será permitido o ingresso de candidato no local de prova utilizando qualquer outro objeto ou acessório em substituição à máscara, o qual não tenha sido fabricado originalmente com a finalidade de proteção das vias respiratórias, tais como lenço, bandana e etc.;
 - d) Será permitido que o participante leve máscara reserva para troca durante a realização das provas;
 - e) Durante a identificação, será necessária a higienização das mãos com álcool em gel, próprio ou fornecido pelo aplicador, antes de entrar na sala de provas;
 - f) Não devem ser compartilhados objetos de uso pessoal durante a aplicação da prova;
 - g) O descarte da máscara de proteção contra a Covid-19, durante a aplicação do exame, deve ser feito pelo candidato de forma segura, em sacos plásticos trazidos pelo próprio candidato;
 - h) A ida ao banheiro será permitida desde que o candidato seja acompanhado pelo fiscal, respeitando a distância prevista nos protocolos de proteção contra a Covid-19;
 - i) As mãos deverão ser higienizadas ao entrar e sair do banheiro, bem como durante toda a aplicação do exame;
 - j) O candidato que não utilizar a máscara cobrindo totalmente o nariz e a boca, desde sua entrada até sua saída do local de provas, ou recusar-se injustificadamente a respeitar os protocolos de proteção contra a Covid-19, a qualquer momento será eliminado do concurso, exceto para os casos previstos na Lei nº 14.019/2020;
 - k) Não será permitido lanche durante a realização da Prova Escrita;
 - l) Recomenda-se que cada candidato leve água para o seu próprio consumo, em embalagem transparente, para evitar a utilização de bebedouros ou de qualquer outro dispositivo de fornecimento coletivo de água para beber.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

Questões objetivas.

QUESTÃO 01. (Valor da questão: 0,2 pontos). Dantas (2014) define seis princípios científicos do treinamento esportivo: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência volume/intensidade e especificidade. De acordo com o que preconiza os princípios do treinamento, assinale a alternativa INCORRETA.

- a) A individualidade biológica está relacionada ao genótipo e o fenótipo dos indivíduos, dessa forma, pode-se dizer que os potenciais são determinados geneticamente e as capacidades ou habilidades expressas são decorrentes do fenótipo.
- b) Sempre que a homeostase é perturbada, o organismo dispara um mecanismo compensatório que procura restabelecer o equilíbrio. A resposta do organismo é diretamente proporcional a intensidade do estímulo, na qual para gerar adaptação o estímulo deve ser forte.
- c) Segundo o princípio da sobrecarga, quando o organismo é submetido a trabalho muito intenso, só poderá executá-lo por curto espaço de tempo, por outro lado, se há necessidade de realizar um esforço de longa duração, a carga será, necessariamente, de leve a moderada.
- d) O princípio da especificidade, impõe como ponto essencial, que o treinamento deve ser montado sobre os requisitos específicos do desempenho esportivo em termos de qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmento corporal e coordenações psicomotoras utilizadas.

QUESTÃO 02. (Valor da questão: 0,2 pontos). Bompa (2012) afirma que a eficiência de um programa de treinamento físico decorre da manipulação de volume, intensidade e densidade. Sobre essas variáveis, segundo o autor, podemos afirmar:

I. Volume é o componente primário do treino, definido pela duração do treinamento, distância coberta ou volume da carga no treinamento resistido e número de repetições de um exercício ou elemento técnico que um atleta executa num dado tempo.

II. A intensidade é o componente qualitativo do treino, ou seja, gasto de energia ou trabalho por unidade de tempo, velocidade de progressão. Intensidade é em função da ativação neuromuscular.

III. A densidade pode ser definida como a frequência ou a distribuição das sessões de treinamento, ou frequência na qual um atleta executa uma série de repetições de trabalho por unidade de tempo.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) I e III, apenas.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

- c) II e III, apenas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 03. (Valor da questão: 0,2 pontos). A periodização é a base do plano de treinamento de um atleta. Segundo Bompa (2012), os planos originais apresentados por Matveev embora antiquados, ainda é promovido por diversos autores, esse modelo revela várias características. Com relação as características do modelo podemos afirmar:

- I. É um ciclo simples e, portanto, apropriado para esportes sazonais com uma competição grande;
- II. O modelo é baseado em aspectos específicos do treinamento para esportes de velocidade e potência tais como eventos de corrida, saltos e arremessos em atletismo;
- III. As curvas de volume e intensidade são apropriadas para esportes dominados por treinamento aeróbico.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) I e III, apenas.
- c) I, apenas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 04. (Valor da questão: 0,2 pontos). Dantas (2014) por entender que o macrociclo anual de Matveev não atendia as expectativas atuais dos desportos, idealizou o Macrociclo de Meeting com estruturas bastantes flexíveis, atendendo as necessidades do treinador. Neste sentido, o Macrociclo de Meeting apresenta:

- I. Macrociclo com três períodos: preparação, competição e transição e Tubino & Moreira, (2003) tendo em vista a realidade esportiva brasileira, preconizaram mais um período o de pré-preparação.
- II. Período de competição dividido em fase básica e fase específica.
- III. Macrociclo composto por mesociclos e microciclos de treino.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) I e III, apenas.
- c) I, apenas.
- d) II, apenas.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

QUESTÃO 05. (Valor da questão: 0,2 pontos). Segundo Bompa (2012), um dos fatores mais importante que deve ser considerado ao se criar um plano de treinamento periodizado é a integração dos fatores de treinamento. Dessa forma podemos afirmar.

I. Para maximizar a capacidade do treinador em criar e fornecer planos de treinamento, uma equipe multidisciplinar de especialistas pode ser necessária.

II. Equipes multidisciplinares com cientistas do esporte, treinadores e profissionais da área poderão trabalhar de forma isolada os fatores de treinamento em vez de integrá-los.

III. Se o plano de treinamento não é completamente integrado, a probabilidade de o atleta conseguir resultados de sucesso é significativamente reduzida.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) I e III, apenas.
- c) III, apenas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 06. (Valor da questão: 0,2 pontos). Com base no treinamento de resistência, Weineck (2003) destaca que a resistência pode ser classificada de diversas maneiras, de acordo com sua forma de manifestação e ângulo de análise, dentre elas:

I. Participação da musculatura: resistência geral e localizada.

II. Quanto a modalidade esportiva: geral e específica.

III. Quanto a mobilização energética: aeróbica e anaeróbica.

IV. Quanto a duração: curta, média e longa duração.

V. Quanto aos principais requisitos motores: resistência de força, resistência de força rápida e resistência de velocidade.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, II, IV e V, apenas.
- b) I, III e IV, apenas.
- c) I, III e V, apenas.
- d) Todas as afirmativas.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD**

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

QUESTÃO 07. (Valor da questão: 0,2 pontos). Dantas (2014) destaca cinco finalidades do treinamento cardiopulmonar: profilática, terapêutica, estabilizadora, estética e de treinamento. Sobre as finalidades marque a alternativa CORRETA.

- a) Profilática visa cura ou coadjuvação no tratamento; terapêutica visa prevenir a hipocinesia; estabilizadora visa o controle de suas afecções; estética visa obter diminuição da gordura corporal, e de treinamento tem a finalidade competitiva.
- b) Profilática visa prevenir a hipocinesia; terapêutica visa cura ou coadjuvação no tratamento; estabilizadora visa o controle de suas afecções; estética visa obter diminuição da gordura corpora, e de treinamento tem a finalidade competitiva.
- c) Profilática visa prevenir a hipocinesia; terapêutica visa o controle de suas afecções; estabilizadora visa cura ou coadjuvação no tratamento; estética visa obter diminuição da gordura corporal, e de treinamento tem a finalidade competitiva.
- d) Profilática visa prevenir a hipocinesia; terapêutica visa cura ou coadjuvação no tratamento; estabilizadora visa o controle de suas afecções; estética visa à preparação atlética, e de treinamento visa a diminuição da gordura corporal.

QUESTÃO 08. (Valor da questão: 0,2 pontos). Os métodos de treinamento de resistência descritos por Weineck (2003), podem ser fisiologicamente classificados em quatro grupos: método da duração, método do intervalo, método da repetição e método da competição. Com base nesses métodos marque a alternativa INCORRETA:

- a) Programas de treinamento de corrida segundo o sistema de pirâmides, pequena corrida e corrida de resistência com intervalos se aplicam ao método da duração e ao método do intervalo.
- b) Programas de corrida em subidas e corridas com saltos se aplicam ao método do intervalo e ao método da repetição.
- c) Programas de treinamento de velocidade da corrida, teste e controle de corrida, se aplicam ao método da repetição e ao método da competição.
- d) Programas de treinamento de estímulos intercalados por intervalos longos, médios e curtos se aplicam ao método da repetição.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

QUESTÃO 09. (Valor da questão: 0,2 pontos). Com relação ao treinamento de força, Weineck (2003) apresenta um modelo de estruturação da capacidade força sob os aspectos de força geral e força específica. Destaca que basicamente existe três tipos de força treináveis. Marque a alternativa CORRETA:

- a) Força Máxima, Força Geral e a Resistência de Força.
- b) Força Geral, Força Rápida e a Resistência de Força.
- c) Força Máxima, Força Geral e a Força Específica.
- d) Força Máxima, Força Rápida e a Resistência de Força.

QUESTÃO 10. (Valor da questão: 0,2 pontos). Os rápidos incrementos iniciais na força segundo Fleck & Kraemer, (2008), são mediados por fatores neurais, dentre eles, o aumento da função neural no músculo, aumento da sincronização das unidades motoras, incremento da ativação dos agonistas, redução da ativação dos antagonistas, coordenação das unidades motoras e inibição dos mecanismos musculares protetores. Sobre esses mecanismos protetores marque a alternativa CORRETA.

- a) São mecanismos como os órgãos tendinosos de golgi que atuam como fator limitante na produção de força.
- b) São mecanismos como a junção neuromuscular que atuam como fator limitante na produção de força.
- c) São mecanismos como a ativação da unidade motora que atuam como fator limitante na produção de força.
- d) Mecanismos como a codificação dos impulsos nervosos que atuam como fator limitante na produção de força.

QUESTÃO 11. (Valor da questão: 0,2 pontos). As variáveis agudas na prescrição do treino de força segundo Fleck & Kraemer, (2008) são: exercícios e grupos musculares treinados, ordens dos exercícios, número de séries, estrutura das séries, período de recuperação, carga ou resistência utilizada e velocidade de execução. Sobre a velocidade de execução, marque a alternativa CORRETA.

- a) Geralmente a produção de força concêntrica é maior nas maiores velocidades. Portanto, o treinamento em altas velocidades é efetivo para o aperfeiçoamento de força máxima.
- b) Geralmente a produção de força concêntrica é maior nas menores velocidades. Portanto, o treinamento em baixa velocidades é efetivo para o aperfeiçoamento da força máxima.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

c) Geralmente a produção de força concêntrica é maior nas maiores velocidades e menor em menores velocidades. Portanto, o treinamento em menores velocidades é efetivo para o aperfeiçoamento da potência e da velocidade.

d) Geralmente a produção de força concêntrica é maior nas menores velocidades e menor em maiores velocidades. Portanto, o treinamento em altas velocidades é efetivo para o aperfeiçoamento da potência e da velocidade.

QUESTÃO 12. (Valor da questão: 0,2 pontos). Prestes et al., (2015), descreve valores para o treinamento de força máxima, explosiva (rápida) e de resistência de força para indivíduos avançados. Analise os valores descritos abaixo:

I. Repetições 15 ou mais, séries múltiplas, intervalo 1 a 2 minutos, velocidade de movimento moderada a rápida, frequência semanal de 4 a 6 vezes.

II. Treino para velocidade de membros superiores 30% a 60% de 1RM e membros inferiores 0% a 60% de 1RM, séries de 3 a 6; intervalo 2 a 3 minutos para treinos mais intensos e 1 a 2 minutos para treinos mais leves, velocidade de movimento rápida, frequência semanal de 4 a 5 vezes.

III. Intensidade de 1 a 6 RM, séries múltiplas, intervalo 1 a 2 minutos, velocidade de movimento lenta a rápida, frequência semanal de 4 a 6 vezes com parcelamentos musculares.

É CORRETO se afirmar que:

- a) I. Representa o treino de força máxima; II. Treino de potência; III. Treino de resistência de força.
- b) I. Representa o treino de força máxima; II. Treino de resistência de força; III. Treino de potência.
- c) I. Representa o treino de resistência de força; II. Treino de potência; III. Treino de força máxima.
- d) I. Representa o treino de resistência de força; II. Treino de força máxima; III. Treino de potência.

QUESTÃO 13. (Valor da questão: 0,2 pontos). Com relação ao treinamento de velocidade, dentro das capacidades neuromusculares, Weineck (2003) em sua seção de treinabilidade da velocidade, o fator físico da “performance” denominado “velocidade” é, de acordo com a concepção geral, condicionado por diátese inata e pode ser treinado menos que a força ou a resistência. Um adulto não treinado pode, por intermédio de um treinamento apropriado, aperfeiçoar seu melhor tempo em 100m de 15%-20% no máximo; os outros casos são exceção (HOLLMANN-HETTINGER, 1980, p.288). Isto é devido a que fato?

Marque a alternativa CORRETA.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

- a) É ao fato de que as diferenças na distribuição das fibras musculares e, conseqüentemente, o modelo de inervação são geneticamente fixados e o treinamento pode apenas modificar o volume (por aumento da seção transversal) ou a capacidade de coordenação, mas não a distribuição percentual das fibras.
- b) É ao fato de que as diferenças na distribuição das fibras musculares e, sendo que o modelo de inervação geneticamente fixados não vão interferir no processo e o treinamento pode modificar o volume ou a capacidade de coordenação, com a distribuição percentual das fibras.
- c) É devido somente ao fato das diferenças na distribuição das fibras musculares e, na capacidade de coordenação.
- d) Os modelos de inervação são geneticamente fixados e o treinamento pode apenas modificar o volume (por aumento da seção transversal).

QUESTÃO 14. (Valor da questão: 0,2 pontos). Segundo Bompa (2012), para se compreender a correta aplicação do treinamento de resistência, o treinador e o atleta devem diferenciar entre os dois tipos principais de resistência relatados na literatura.

Marque a alternativa CORRETA, que corresponde a esses dois tipos de resistência.

- a) Exercícios de resistência aeróbica e exercícios de resistência aeróbica lática.
- b) Exercícios de resistência de baixa intensidade e exercícios de resistência de alta intensidade.
- c) Exercícios de resistência aeróbica e exercícios de capacidade aeróbica.
- d) Exercícios de resistência aeróbica e exercícios de resistência de velocidade.

QUESTÃO 15. (Valor da questão: 0,2 pontos). Weineck (2003) apresenta como objetivo no processo de treinamento a longo prazo a elevação progressiva das exigências do treinamento e a melhoria contínua da capacidade de “performance” esportiva. A capacidade de “performance” esportiva depende das faculdades de “performance” físicas, psíquicas, técnico-táticas e intelectuais. A partir desta definição, o treinamento de alta “performance” tem as seguintes finalidades:

I. Manutenção da amplitude e da intensidade do treinamento; estabilização e utilização dos métodos e meios de treinamento; aperfeiçoamento, estabilização e disposição variável da técnica esportiva; melhoria ou manutenção da capacidade de “performance”.

II. Conduzir à “performance” individual; aumento ótimo da amplitude e do treinamento; aperfeiçoamento, estabilização e disposição variável da técnica esportiva; melhoria ou manutenção da capacidade de “performance” durante o tempo ideal.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD**

FOLHA DE QUESTÕES

Área: _____ **Número de C.P.F.** _____

III. Conduzir à “performance” individual máxima; aumento máximo, ótimo da amplitude e da intensidade do treinamento; aumento de especificação dos métodos e meios de treinamento; aperfeiçoamento, estabilização e disposição variável da técnica esportiva; melhoria ou manutenção da capacidade de “performance” máxima durante o tempo mais longo possível.

IV. Conduzir o treinamento de forma coletiva; aumento das capacidades de resistência, ótimo da amplitude do treinamento; aumento de especificação dos métodos e meios de treinamento.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) III e IV, apenas.
- c) I e V, apenas.
- d) I, apenas.

QUESTÃO 16. (Valor da questão: 0,2 pontos). Segundo Bompa (2012), a capacidade de executar movimentos com grandes amplitudes é conhecida como flexibilidade ou, frequentemente, de mobilidade, e é significativa em treinamento. É um pré-requisito para desempenhar habilidades com alta amplitude e aumentar a facilidade com a qual o atleta pode executar movimentos rápidos. Portanto, há uma necessidade de uma reserva de flexibilidade, a qual o atleta deve desenvolver para estar protegido contra lesões. Um desenvolvimento inadequado da flexibilidade, ou nenhuma reserva de flexibilidade, pode levar a várias deficiências, sugeridas por Pechtl (1982), como sendo as seguintes:

Marque a alternativa CORRETA.

- a) O atleta é predisposto a lesões; o desenvolvimento da força, velocidade, resistência e coordenação não são afetadas; melhora o desempenho qualitativo de um movimento (quando um indivíduo tem uma reserva de flexibilidade, ele pode executar tarefas mais rápidas, enérgicas, fáceis e expressivas).
- b) Dificuldade em aprender ou aperfeiçoar vários movimentos; o atleta é predisposto a lesões; o desenvolvimento da força, velocidade e coordenação são afetadas adversamente; limita o desempenho qualitativo de um movimento (quando um indivíduo tem uma reserva de flexibilidade, ele pode executar tarefas mais rápidas, enérgicas, fáceis e expressivas).
- c) Aperfeiçoar vários movimentos; o atleta tem menos predisposto a lesões; o desenvolvimento da força, velocidade, resistência e coordenação não são afetadas adversamente; limita o desempenho qualitativo de um movimento.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

d) Dificuldade em aprender ou aperfeiçoar vários movimentos; o atleta é predisposto a uma melhor performance no componente muscular, mas não no de força e velocidade; o desenvolvimento, resistência e coordenação são afetadas adversamente.

QUESTÃO 17. (Valor da questão: 0,2 pontos). Segundo Weineck (1990) e Mackardle; Katch; Katch, (1996), o aquecimento tem como resultado a obtenção de um estado psicológico e físico adequado, para assim, o indivíduo suportar as exigências que acompanham a atividade física, além de prevenir e reduzir o número de lesões.

Sobre o aquecimento na musculação é CORRETO o que se afirma em:

- a) Na musculação diferentemente das modalidades esportivas o aquecimento é realizado apenas de forma específica.
- b) Na musculação da mesma forma que nas modalidades esportivas o aquecimento é realizado de forma geral e de forma específica.
- c) Na musculação o aquecimento pode ser substituído pelo alongamento.
- d) Na musculação diferentemente dos esportes coletivos o aquecimento é desnecessário.

QUESTÃO 18. (Valor da questão: 0,2 pontos). Segundo Prestes et al, (2015), de modo geral para um sujeito que está iniciando um programa de treino de força em academias, independente do seu objetivo é recomendável.

Marque a alternativa CORRETA:

- a) Priorizar os pesos livres.
- b) Combinar pesos livres com aparelhos.
- c) Priorizar as polias.
- d) Priorizar exercícios com peso do próprio corpo.

QUESTÃO 19. (Valor da questão: 0,2 pontos). O aumento da força de um indivíduo promovido pelo treinamento com pesos, ocorre de forma preliminar por adaptação neurológica, na qual ocorrem ganhos de força sem alteração da área muscular. Dentre as adaptações podemos destacar:

- I. Melhora da coordenação intramuscular.
- II. Redução da inibição do órgão tendinoso de Golgi.
- III. Coativação do músculo agonista e antagonista.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD**

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

IV. Velocidade de contrações musculares.

V. Maior sincronicidade da descarga de unidades motoras.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) I e III, apenas.
- c) I, II, III e V, apenas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 20. (Valor da questão: 0,2 pontos). Os treinos de força realizados nas academias geralmente são divididos por seguimentos corporais ou em grupamentos musculares. De acordo com as recomendações de Delavier (2010), sobre a quantidade de vezes que é necessário trabalhar cada músculo na semana, analise as afirmações descritas abaixo.

I. Para desportistas que já realizam um volume significativo de treinamento, uma única sessão semanal de musculação pode ser suficiente.

II. Para sujeitos que desejam ganhar volume e força rapidamente, o ideal é treinar cada grupo muscular cerca de 5 a 7 vezes por semana.

III. Para sujeitos considerados avançados, o ideal é proporcionar 24 horas de descanso entre a aplicação das cargas para cada grupamento muscular.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) II, apenas.
- c) III, apenas.
- d) Nenhuma das afirmativas.

QUESTÃO 21. (Valor da questão: 0,2 pontos). Com relação a seleção e ordem dos exercícios utilizados no treinamento de força em academias, segundo Prestes et al. (2015), a sequência específica dos exercícios em cada sessão, afeta significativamente o rendimento, a produção de força e a razão de fadiga muscular durante uma sessão. Sobre a ordem dos exercícios observe as afirmativas.

I. O parecer do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) de 2009, relata que se deve iniciar uma sessão de treinamento de força pelos grupamentos musculares maiores.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

II. As evidências atuais já não corroboram a vertente de que se deve iniciar uma sessão de treinamento de força pelos grupamentos musculares maiores. Diversos estudos encontrados no MEDLINE, são categóricos em afirmar que a sessão de treinamento deve ser iniciada pelo grupamento muscular a ser priorizado.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I apenas.
- b) II apenas.
- c) Nenhuma das afirmativas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 22. (Valor da questão: 0,2 pontos). Sobre os mecanismos fisiológicos envolvidos na melhora da captação da glicose sanguínea e sobre a ação da insulina em razão do exercício, Polito (2010) afirma:

- I. O exercício agudo aumenta a translocação do GLUT-4 por via independente da insulina, provavelmente, pela contração muscular, hipóxia, bradicinina, ou óxido nítrico.
- II. De forma crônica, o exercício contribui para a redução da glicemia, através da elevação da sensibilidade à insulina e da translocação do GLUT-4.
- III. O exercício aumenta a translocação da GLUT-4 por via independente da insulina tanto pelo exercício aeróbico quanto pelo exercício de força, através da elevação da concentração de miocinas excretadas durante a contração muscular.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) II, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) II e III, apenas.

QUESTÃO 23. (Valor da questão: 0,2 pontos). Segundo Vaisberg & Melo, (2014), cerca de 80% dos portadores de diabetes do tipo 2 são obesos e apresentam resistência à insulina. Estes pacientes raramente apresentam hipoglicemia, mesmo quando tratados com insulina, e o exercício é parte importante da terapia. Estes pacientes apresentam melhora da sensibilidade a insulina por meio das seguintes adaptações:

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

Assinale a alternativa INCORRETA.

- a) Diminuição do processo inflamatório crônico.
- b) Aumento da translocação e expressão do GLUT-4.
- c) Aumento da densidade capilar e do aporte sanguíneo ao músculo.
- d) Aumento da secreção hepática de glicose.

QUESTÃO 24. (Valor da questão: 0,2 pontos). O exercício Físico aeróbico tem sido considerado conduta de grande importância no tratamento não medicamentoso das dislipidemias secundárias. Participação regular em atividade física pode exercer efeitos benéficos em indivíduos com concentração normal de lípidos e lipoproteínas, assim como, na maioria dos indivíduos com dislipidemias.

Segundo Negrão et al. (2010), os principais efeitos do exercício são:

- I. Diminuição na concentração plasmática de triglicerídeos.
- II. Aumento na concentração plasmática de HDL-c.
- III. Aumento do transporte reverso do colesterol.
- IV. Aceleração o metabolismo de lipoproteínas ricas em triglicerídeos.
- V. Aumento da atividade das enzimas LLP, LCAT e CETP no metabolismo das lipoproteínas

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, II e IV, apenas.
- b) I, II, III e V, apenas.
- c) I, II, IV e V, apenas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 25. (Valor da questão: 0,2 pontos). Sobre os efeitos do exercício na concentração de colesterol plasmático, marque a alternativa CORRETA.

- a) Segundo Negrão et al. (2010), vários estudos indicam que o treinamento físico não induz alterações na concentração de colesterol plasmático. As diminuições ocorrem em geral quando o exercício é associado a uma dieta e à perda de peso.
- b) Segundo Negrão et al. (2010), vários estudos indicam que o treinamento físico não induz alterações na concentração de colesterol plasmático. As diminuições ocorrem em geral quando o exercício é associado a utilização de medicamentos.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

c) Segundo Negrão et al. (2010), vários estudos indicam que o treinamento físico induz alterações na concentração de colesterol plasmático, sendo as maiores reduções, quando o exercício é associado a utilização de medicamentos.

d) Segundo Negrão et al. (2010), vários estudos indicam que o treinamento físico induz alterações na concentração de colesterol plasmático, sendo as maiores reduções, quando o exercício é associado a uma dieta e à perda de peso.

QUESTÃO 26. (Valor da questão: 0,2 pontos). O programa de reabilitação cardiovascular é dividido em fases, tem como objetivo reabilitar o paciente após o evento cardiovascular, ajudando a intervir favoravelmente nos fatores de risco para a doença aterosclerótica, recuperando seu status funcional e sua autoestima no intuito de evitar um evento subsequente.

Sobre as fases da reabilitação cardiovascular, é CORRETO o que se afirma em:

a) O programa é constituído de 2 fases:

Fase 1. É iniciada no hospital, após evento cardíaco.

Fase 2. É iniciada após alta hospitalar.

b) O programa é constituído de 3 fases:

Fase 1. É iniciada no hospital, após evento cardíaco.

Fase 2. É iniciada após alta hospitalar.

Fase 3. Após 2 meses em média do acometimento cardiovascular.

c) O programa é constituído de 4 fases:

Fase 1. É iniciada no hospital, após evento cardíaco.

Fase 2. É iniciada após alta hospitalar.

Fase 3. Após 2 meses em média do acometimento cardiovascular.

Fase 4. Fase em que o paciente pode se automonitorar, realizando exercícios independentemente de supervisão.

d) O programa é constituído de 5 fases:

Fase 1. É iniciada no hospital, após evento cardíaco.

Fase 2. É iniciada após alta hospitalar.

Fase 3. Após 2 meses em média do acometimento cardiovascular.

Fase 4. Após 6 meses em média do acometimento cardiovascular.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD**

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

Fase 5. Fase em que o paciente pode se automonitorar, realizando exercícios independentemente de supervisão.

QUESTÃO 27. (Valor da questão: 0,2 pontos). Com relação aos tipos de exercícios realizados na reabilitação cardiovascular, Negrão et al. (2010) afirma que as atividades que utilizam grandes grupos musculares e possam ser mantidos por prolongado período de tempo, de forma rítmica, como caminhada, corrida e ciclismo, são considerados como o tipo de exercício mais efetivo para a melhora cardiovascular. Sobre os demais exercícios analise as afirmativas abaixo.

I. O exercício resistido dinâmico de baixa a moderada intensidade, realizado em séries de 10 a 15 repetições, com intervalos de descanso entre séries, é recomendado.

II. Os alongamentos também são de grande importância, e devem ser realizados no início e no término das sessões.

III. Nos exercícios dinâmicos resistidos e nos alongamentos é recomendado que o paciente execute a manobra de valsalva para a realização dos exercícios.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) II, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) Todas as alternativas.

QUESTÃO 28. (Valor da questão: 0,2 pontos). Sobre os efeitos do exercício físico na pressão arterial sistêmica Vaisberg & Melo (2014) afirmam que numerosos estudos mostram o efeito benéfico do exercício físico aeróbico sobre mecanismos envolvidos no controle da pressão arterial, bem como sobre os diversos outros fatores de risco cardiovascular. De acordo com o enunciado acima, analise as afirmativas abaixo.

I. Ação sobre os fatores hemodinâmicos, humorais, hormonais e neurais.

II. Redução da atividade do sistema nervoso simpático parece ser fundamental na redução da resistência vascular periférica.

III. A redução da atividade da renina plasmática sugere que a redução na atividade simpática também afeta o rim, responsável pela redução final da pressão arterial.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

IV. Redução do volume plasmático e do volume sistólico e, conseqüentemente, do débito cardíaco, promovem a diminuição da pressão arterial.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) II e III, apenas.
- c) I, II e IV, apenas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 29. (Valor da questão: 0,2 pontos). A obesidade é um problema de saúde mundial, o excesso de tecido adiposo maior que 20% do peso corporal no homem e 30% na mulher caracteriza a obesidade e ocorre pelo balanço energético positivo de forma crônica. De forma simplista, podemos dizer que a obesidade resulta de um desequilíbrio entre ingestão e gasto calórico. No entanto, os mecanismos que levam ao fenótipo obesidade são muito mais complexos. Neste sentido, analise as afirmativas a seguir.

I. Fatores de suscetibilidade, como os genéticos (genes suscetíveis), desempenham importante papel de ação permissiva para os fatores ambientais e, em alguns casos, podem ser determinantes da obesidade.

II. Outras características participam das variações interindividuais da composição corporal. São elas: idade, sexo, metabolismo de repouso, oxidação lipídica, atividade nervosa simpática, metabolismo do tecido adiposo e do músculo esquelético, tabagismo e níveis hormonais de leptina, insulina, esteroides sexuais e cortisol.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) II, apenas.
- c) Nenhuma das afirmativas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 30. (Valor da questão: 0,2 pontos). O controle do peso corporal e regulação neuroendócrina, o controle da fome e da saciedade, os mecanismos fisiológicos que determinam o padrão alimentar normal, os quais dependem de uma série de interações neuronais e hormonais centrais e periféricas são:

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

I. O controle agudo (refeição a refeição) é dado por sinais humorais que vão do fígado e intestino, através do nervo vago, para o cérebro. Esse controle depende da presença do alimento no tubo gastrointestinal e da integridade do sistema nervoso parassimpático. Há cinco peptídios sacietógenos gastrintestinais.

II. O controle em longo prazo tem como principais sinalizadores a leptina e a adiponectina, que fazem feedback com neurotransmissores no hipotálamo.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) II, apenas.
- c) Nenhuma das afirmativas.
- d) Todas as afirmativas.

QUESTÃO 31. (Valor da questão: 0,2 pontos). As estratégias utilizadas na fase específica de uma aula de ginástica localizada são os chamados exercícios localizados. Em relação à ordem de execução dos exercícios, a escolha de uma sequência poderá aumentar ou diminuir a intensidade do treino, afetando diretamente o objetivo da aula. Assim, de acordo com a organização dos exercícios, com base em Costa (2001), as sequências utilizadas podem ser classificadas como: alternada por segmento, localizada por segmento (simples, direta, agonista/antagonista, pré-exaustão e completa por articulação) e combinada.

Considerando o assunto exposto acima, avalie as afirmações a seguir:

I. Localizada por segmento simples, consiste na execução de dois ou mais exercícios seguidos para um mesmo grupamento muscular, usando, de preferência, diferentes tipos de pegadas e solicitações, objetivando assim um treinamento diversificado.

II. Localizada por segmento direto, consiste na execução de dois ou mais exercícios seguidos para um mesmo segmento corporal. É preciso haver uma alternância entre os grupamentos musculares e articulações desse segmento, de forma que, no segundo exercício, não exista participação direta e nem indireta do grupamento muscular envolvido no primeiro exercício.

III. Localizada por segmento agonista/antagonista, consiste na execução de um exercício para o músculo agonista e, em seguida, um exercício para o seu antagônico.

IV. Localizada por segmento pré-exaustão, consiste na execução de dois exercícios consecutivos para o mesmo grupamento muscular, o primeiro deve ser monoarticular, e o segundo, multiarticular.

V. Localizada por segmento completa por articulação, os exercícios são organizados de forma a explorar todos os movimentos permitidos por determinada articulação.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

É correto o que se afirma em

- a) I, II, III, apenas.
- b) III, IV, V, apenas.
- c) II, III, IV, apenas.
- d) I, II, III, IV, V.

QUESTÃO 32. (Valor da questão: 0,2 pontos). As sessões de aulas de hidroginástica possuem técnicas apropriada, alinhamento corporal, proteção das articulações, dentre outros fatores que compõe uma rotina aquática básica. O treinamento aquático básico consiste em uma sessão de 45 a 60 minutos planejada para exercitar cada parte do corpo. Ela segue uma sequência: aquecimento térmico, alongamento do aquecimento, exercícios aeróbicos, fortalecimento e tonificação muscular, alongamentos finais de resfriamento (BAUN,2010).

Analisando a sequência de uma rotina aquática básica de uma aula de hidroginástica, avalie as afirmações a seguir.

I. Aquecimento Térmico, ajuda na preparação do corpo para o desafio de aumento na intensidade e torna os músculos mais maleáveis para o alongamento estático.

II. A finalidade do aquecimento térmico é melhorar a resistência cardiorrespiratória e treinar o corpo para queimar gordura, desafiando o coração, os pulmões e o sistema de envio de oxigênio para os músculos em funcionamento.

III. O aquecimento térmico melhora as reações dos sistemas nervoso e cardíaco pulmonar, dos tendões e dos ligamentos. Esses efeitos reduzem o risco de lesão, pois melhoram a coordenação, adiam a fadiga e tornam os tecidos corporais menos suscetíveis a danos.

IV. Durante o alongamento final, mantenha posições estáticas e estáveis por 10 a 20 segundos em cada alongamento, para permitir que o músculo relaxe por completo e esfrie na posição totalmente estendida.

A respeito dessas asserções, assinale a opção CORRETA.

- a) As asserções I e II são proposições verdadeiras, a III é falsa e a IV é um complemento correto da II.
- b) As asserções II e IV são proposições verdadeiras, a I é falsa e a III é um complemento correto da I.
- c) As asserções I e IV são proposições verdadeiras, a II é falsa e a III é um complemento correto da I.
- d) A asserção I, II e IV são proposições verdadeiras, e a III é um complemento correto da II.



CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

QUESTÃO 33. (Valor da questão: 0,2 pontos). Um profissional de educação física foi contratado para ministrar aulas de ginástica coletiva em uma academia da sua cidade. Para otimizar a aula, o professor aplicou as três fases distintas de uma aula de ginástica coletiva. De acordo com Costa; Fernandes, (2001, p. 49,50) uma aula de ginástica coletiva em academia apresenta 3 fases distintas: fase 1 (aquecimento); fase 2 (parte principal ou específica); fase 3 (fase final).

Considerando as fases de uma aula de ginástica coletiva em academia, avalie as afirmações a seguir.

I. O aquecimento tem como um dos objetivos o ajuste dos sistemas funcionais que irão determinar uma melhor capacidade e ou/prontidão do aluno para o início do trabalho. Nesta fase a temperatura corporal interna e a muscular devem ser elevadas de forma gradativa, o que, resultará em diversos benefícios para os sistemas, cardiorrespiratório, neuromuscular, ósseo articular e para a execução das habilidades motoras.

II. Os benefícios do aquecimento no sistema neuromuscular competem o aumento da circulação sanguínea nos tecidos; melhora no abastecimento de oxigênio e substratos nos tecidos; aumento do metabolismo; aumento da temperatura tecidual e aumento da atividade enzimática aeróbica e anaeróbica.

III. Existem três tipos de aquecimento corporal: passivo, mental e ativo. O aquecimento ativo é o mais utilizado em aula de ginástica de academia, no qual ocorre o aumento da temperatura corporal, podendo ser realizado de forma geral ou específica.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) II, apenas.
- b) III, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) I e III, apenas.

QUESTÃO 34. (Valor da questão: 0,2 pontos). Uma das características da aula de ginástica é o uso da música. É ela que define a velocidade de execução dos movimentos, com suas constantes marcações, o que influencia diretamente na intensidade da atividade, além de tornar a aula mais alegre e motivadora. Neste sentido, nas aulas de ginástica as músicas utilizadas devem ser editadas em compassos binários ou quaternários, dando origem ao que chamamos de oitavas. Dentro das modalidades de ginásticas aplicadas nas academias, cada tipo de aula tem uma recomendação de bpm (batimentos por minuto) respeitando os objetivos, as características e os padrões de segurança.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

Considerando as recomendações de bpm e estilos musicais para cada tipo de aula coletiva, avalie as afirmações a seguir.

I. Aulas de Localizada; GAP (glúteo, abdômen e perna); Abdominal, o bpm varia de 120 a 134, podendo ser usado como estilo musical o Dance, Pop Dance.

II. Aulas de Aeróbica, o bpm varia de 140 a 160, podendo ser usado como estilo musical o Tribal, Dance, Flashback.

III. Aulas de STEP, o bpm varia de 132 a 140, podendo ser usado como estilo musical o Dance, Pop Dance, Tribal.

IV. Aulas de Jump, Aerofight, Circuito, o bpm varia de 135 a 145, podendo ser usado como estilo musical o Hard dance (nas aulas de Aerofight); Dance, Pop dance, Tribal (nas aulas de Jump); Estilos variados (nas aulas de circuito).

É CORRETO o que se afirma em

- a) I e II, apenas.
- b) III e IV, apenas.
- c) I e III, apenas.
- d) I, II, III e IV.

QUESTÃO 35. (Valor da questão: 0,2 pontos). Com o passar do tempo ocorreu um aumento na procura da atividade física e também das academias, onde a ginástica se configura como uma das principais atividades. Nesse sentido, esse aumento da procura gerou a necessidade da criação de “novos” e “variados” produtos, dentre eles, “novas” formas de se fazer e entender ginástica. Tal necessidade, por parte das academias, gerou uma “dependência” de inovação (GOMES, et.al., 2010). Devido a diversidades de tipos de ginásticas na academia, ouve a necessidade de buscar uma classificação que melhor represente esta realidade. Assim, a ginástica na academia pode ser classificada em três tipos: Aulas de treinamento aeróbico; Aulas de treinamento neuromuscular; Aulas Zen.

De acordo com a diversidade de tipos de aulas de ginástica de academia, avalie as afirmações a seguir.

I. Aula de treinamento aeróbico visa o condicionamento cardiovascular, ritmo e coordenação motora podendo ser realizada com e sem aparelhos.

II. Aula de treinamento neuromuscular objetiva o trabalho da força, hipertrofia e tonificação muscular, busca estimular o sistema músculo esquelético.

III. Aula de natureza Zen, visa trabalhar a flexibilidade, a consciência postural, concentração e equilíbrio.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

IV. Aeróbica de alto impacto ou de baixo impacto; Circuito; Ritmos; Aerofight; Step; Jump; Ciclismo indoor; Street dance; Running.

V. Localizada; GAP (glúteo, abdômen e pernas), ABS ou abdominal, treinamento suspenso.

A respeito dessas asserções, assinale a opção CORRETA.

- a) As asserções I e II são proposições verdadeiras, a III é falsa, a IV e V são complementos corretos da I.
- b) As asserções I, II, e III são proposições verdadeiras, a IV são exemplos da I e a V são exemplos da II.
- c) As asserções I, II, e III são proposições falsas, as asserções IV e V são exemplos exclusivos da II.
- d) A asserção I, II e IV são proposições falsas, a III um complemento correto da II.

QUESTÃO 36. (Valor da questão: 0,2 pontos). No que se refere as diretrizes e estratégias didáticas de uma aula de ginástica de academia, para facilitar o processo de ensino–aprendizagem, é importante que o professor faça uso de algumas estratégias, tornando, assim, suas aulas mais assimiláveis, dinâmicas e agradáveis para os alunos.

Considerando a importância das estratégias didáticas, avalie as afirmativas a seguir.

- I. O posicionamento de frente do professor ministrando uma aula, deverá ser adotado para facilitar a visualização de um exercício e a compreensão de movimentos mais complexos.
- II. O posicionamento de costa e de lado do professor ministrando uma aula, deverá ser adotado na maior parte da aula, visando um melhor contato visual e verbal, possibilitando melhor interação e motivação com o grupo.
- III. As instruções verbais e visuais são os meios mais frequentemente utilizados na transmissão de informação acerca da meta a ser alcançada nas aulas de ginástica de academia.
- IV. A correção realizada pelo professor na hora dos exercícios nas aulas de ginástica de academia deverá identificar o erro de execução, e conseqüentemente, corrigi-lo. Esta atitude é fundamental para o correto aprendizado dos alunos. No entanto, o professor deve ter o cuidado de não o colocar em evidência, expondo-o perante o grupo, e, se o fizer, que o faça da maneira mais cordial possível.

A respeito dessas asserções, assinale a opção CORRETA.

- a) As asserções I, II e III são proposições verdadeiras e a IV é proposição falsa.
- b) As asserções I e II são proposições falsas, e as asserções III e IV são proposições verdadeiras.
- c) A asserção I é uma proposição verdadeira, e as II, III e IV são proposições falsas.
- d) As asserções I, II, III e IV são proposições verdadeiras.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

QUESTÃO 37. (Valor da questão: 0,2 pontos). As aulas de ginástica de academia de natureza cardio respiratória ou aeróbica exigem um planejamento adequado que objetivam desenvolver o sistema cardiopulmonar. Neste sentido, de acordo com Dantas (2003), os programas de treinamento cardiopulmonar, orientados pelas qualidades físicas visadas, podem compreender diversos métodos de trabalho.

Considerando os métodos de trabalho aplicados no treinamento cardiopulmonar, analise as afirmativas a seguir.

I. Métodos contínuos são aqueles que envolvem a aplicação de cargas contínuas caracterizadas pelo predomínio do volume sobre a intensidade. Propiciam basicamente o desenvolvimento da resistência aeróbica.

II. Métodos intervalados são aqueles que as cargas são divididas em módulos. Tem como princípio a aplicação de um segundo estímulo somente após a neutralização quase total dos efeitos do primeiro, num tempo de recuperação compatível.

III. Métodos Fracionados são aqueles que compreendem as cargas intervaladas, consistem numa série de estímulos entremeados de intervalos que propiciem uma recuperação parcial (incompleta).

IV. Métodos em circuito são métodos que surtem efeito pela aplicação de cargas. É um método misto, pois tanto se presta para o condicionamento cardio pulmonar como para o neuromuscular.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, II, apenas.
- b) III, IV, apenas.
- c) I e III, apenas.
- d) I e IV, apenas.

QUESTÃO 38. (Valor da questão: 0,2 pontos). Existem várias formas de desenvolver a flexibilidade nas aulas de ginástica de academia. A escolha do melhor método a ser aplicado no programa de treino, está relacionada com os objetivos e as necessidades da aula planejada.

Considerando os métodos de treino da flexibilidade, analise as afirmações abaixo.

I. O método passivo, as amplitudes são alcançadas pela ação muscular do indivíduo que utiliza a contração dos músculos agonista e o relaxamento dos músculos antagonista.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

II. Método ativo é feito com ajuda de força externa com a ação da gravidade, com auxílio de implementos, de outra pessoa, ou por meio da força de outros grupamentos musculares pelo uso de outro segmento corporal.

III. Método balístico é uma sequência de alongamento ativo com várias insistências do movimento, usando a força muscular dos agonistas, sendo a velocidade a responsável pelo alcance da maior amplitude musculo-articular.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) III, apenas.
- b) II, apenas.
- c) I apenas.
- d) I, II e III.

QUESTÃO 39. (Valor da questão: 0,2 pontos). Um profissional de educação física foi contratado para ministrar aula de Hidroginástica em um clube social da sua cidade. Na primeira semana de aula, verificou que a piscina tinha profundidades diferentes, sendo uma parte funda e outra rasa. Para otimizar o desenvolvimento da aula, o professor planejou a sequência de exercícios aeróbicos em dois momentos, no primeiro momento utilizou a parte rasa da piscina e no segundo momento a parte funda da piscina.

Considerando os exercícios aeróbicos com flutuação utilizados na parte funda da piscina, avalie as afirmações a seguir.

I. O esqui aquático é um exercício que pode ser utilizado no treinamento aeróbico com flutuação, sua ação é levar a perna direita para a frente enquanto impulsiona a perna esquerda para trás. Ao mesmo tempo, leve o braço esquerdo para frente e empurre o braço direito para trás. Alterne pernas e braços com um movimento deslizante.

II. A tesoura lateral flutuante é um exercício que pode ser utilizado no treinamento aeróbico com flutuação, sua ação é dê pequenos chutes movendo as pernas a partir do quadril e impulsionando o corpo em todo o comprimento da piscina. Mantenha os pés sob a água. Agite os braços em forma de “S” nas laterais do corpo.

III. O salto vertical do sapo é um exercício que pode ser utilizado no treinamento aeróbico com flutuação, sua ação é contrair firmemente os músculos abdominais e os glúteos e, a partir do quadril, se deve levar os dois joelhos com vigor em direção ao tórax. Pressionar as mãos abertas, uma contra a outra, à sua frente enquanto contrai os músculos. Afastar bem os pés enquanto estende as pernas em direção ao

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

fundo da piscina. Manter as mãos abertas para fora e para baixo das laterais do corpo enquanto afasta bem os pés e estende as pernas. Deslizar rapidamente unindo as pernas.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) II, apenas.
- b) III, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) I e III, apenas.

QUESTÃO 40. (Valor da questão: 0,2 pontos). A ginástica aeróbica é um tipo de treinamento aeróbio que, ao combinar movimentos de membros inferiores e superiores, forma uma coreografia e promove o desenvolvimento da aptidão cardio respiratória e os membros inferiores utiliza dois tipos de padrões de movimentos, classificados de acordo com o impacto.

Considerando a classificação dos padrões de movimento de acordo com o impacto, avalie as afirmações a seguir.

I. Baixo impacto são movimentos em que pelo menos um dos pés deve permanecer em contato com o solo, não ocorrendo qualquer tipo de salto ou propulsão sobre um ou sobre os dois pés.

II. Alto impacto são movimentos caracterizados pela presença da fase aérea nos quais ocorrem saltito sobre um dos pés ou sobre os dois pés.

III. Corrida, saltito, chute lateral, Pendulo, Twist são exemplos de movimentos de baixo impacto.

IV. Marcha, toque de calcanhar, passo V, afastamento lateral ou lunge são exemplos de movimentos de alto impacto.

A respeito dessas asserções, assinale a opção CORRETA.

- a) As asserções I, II e III são proposições verdadeiras e a IV é proposição falsa.
- b) As asserções I e II são proposições falsas, e as asserções III e IV são proposições verdadeiras.
- c) A asserção I é uma proposição verdadeira, e as II, III e IV são proposições falsas.
- d) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e as asserções III e IV são proposições falsas.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR - EDITAL Nº 45/2019 - PROGRAD**

FOLHA DE QUESTÕES

Área:

Número de C.P.F. _____

Questões subjetivas.

QUESTÃO 01. (Valor da questão: 1,0 ponto). De acordo com Dantas (2014), primeiramente conceitue microciclo. Zakharov e Gomes (1992) citado por Dantas relatam a existência de seis tipos de microciclos utilizados no desporto de alto rendimento. Cite quais são eles, em seguida, escolham um microciclo e descreva seu objetivo, sua característica e sua estrutura semanal.

QUESTÃO 02. (Valor da questão: 1,0 ponto). No treinamento de força realizado em academias, existem diversos métodos ou sistemas de treinamento utilizados para maximizar a hipertrofia, força, potência e ou a resistência muscular. Utilizando autores como Uchida et al. (2006), Prestes et al. (2015), Flack & Kraemer, (2008), disserte sobre os métodos Piramidal, Bi-set e Drop-set, destacando seus objetivos, para qual nível de treinamento do indivíduo o método é indicado e a descrição metodológica do método.