

Simulado 4 Concurso de Educação Física Concurso Professor

01. (Ano: 2017/Banca: IF-CE) Sobre os conceitos de saúde, qualidade de vida, atividade física e exercício físico, enumere as questões como (V) verdadeiras ou (F) falsas.

I. Uma pessoa só é considerada saudável, se não estiver doente: isso é o que preconiza o conceito de saúde estabelecido pela OMS.

II. A qualidade de vida é uma condição humana resultante de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

III. É falso afirmar-se que todo movimento corporal que gera gasto de energia, realizado sem planejamento, é uma atividade física.

IV. O exercício físico e toda atividade física, planejada e estruturada, repetitiva, têm como objetivo a manutenção ou a melhoria de um ou mais componentes da aptidão física, de habilidades motoras ou de reabilitação orgânico-funcional.

V. A saúde é uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, caracterizadas num contínuo com polos positivo e negativo.

A sequência correta é

- a) V, V, F, V, V.
- b) F, V, F, V, V.
- c) F, F, V, F, F.
- d) V, F, V, V, F.
- e) F, V, F, F, V.

02. (Ano: 2017/Banca: IF-CE) Na modernidade, o corpo foi descoberto, despido e modelado pelos exercícios físicos da moda. Novos espaços e práticas esportivas e de ginástica passaram a convocar as pessoas a modelarem seus corpos. Multiplicaram-se as academias de ginástica, as salas de musculação e o número de pessoas correndo pelas ruas.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. Caderno do professor: educação física. São Paulo, 2008.

Diante do exposto, é possível perceber que houve um aumento da procura por

a) dietas que preconizam a ingestão excessiva ou restrita de um ou mais macronutrientes (carboidratos, gorduras ou proteínas), bem como exercícios que permitem um aumento de massa muscular ou modelar o corpo.

b) exercícios físicos aquáticos (natação/hidroginástica), que são de baixo impacto, evitando o atrito (não prejudicando as articulações), previnem o envelhecimento precoce e melhoram a qualidade de vida.

c) mecanismos que permitem combinar alimentação e exercício físico, que permitem a aquisição e a manutenção de níveis adequados de saúde, sem a preocupação com padrões de beleza instituídos socialmente.

d) programas saudáveis de emagrecimento, que evitam os prejuízos causados na regulação metabólica, na função imunológica, na integridade óssea e na manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento.

e) exercícios de relaxamento, reeducação postural e alongamentos, que permitem melhor funcionamento do organismo, bem como uma dieta alimentar e hábitos saudáveis com base em produtos naturais.

03. (Ano: 2017/Banca: IF-CE) A competição que mais sofrerá interferência na altitude elevada é o(a)

- a) arremesso de peso.
- b) salto triplo.
- c) corrida de 100 metros.
- d) salto em altura.
- e) maratona.

04. (Ano: 2017/Banca: IF-CE) Na educação física e na atividade física, a avaliação é essencial para o estabelecimento de metas, acompanhamento do progresso dos alunos, detecção de deficiências, reorganização do programa de aulas e treinamento e para o alcance dos objetivos do aluno. Sobre medidas e avaliação, enumere as questões como (V) verdadeiras ou (F) falsas.

I. () Bateria de testes são um conjunto de procedimentos destinados a quantificar variáveis de aptidão, relacionada à saúde ou ao desempenho motor.

II. () Os componentes responsáveis pelo peso corporal, no indivíduo, são massa gorda e massa isenta de gordura (músculos, ossos e resíduos: sangue, vísceras e líquidos corporais).

III. () Teste é uma técnica que fornece, através de processos precisos e objetivos, dados quantitativos que exprimem, em bases numéricas, as quantidades que se desejam medir.

IV. () Medida pode ser considerada um instrumento, procedimento ou técnica, para se obter uma informação.

V. () Avaliação é um processo pelo qual, utilizando-se as medidas, se pode, subjetiva e objetivamente, exprimir e comparar critérios.

A sequência correta é

- a) V, V, F, F, V.
- b) V, V, F, V, V.
- c) F, F, V, V, F.
- d) V, F, V, F, F.
- e) F, V, F, F, V.

05.(Ano: 2017/Banca: IF-CE) Para a realização de uma atividade física, em especial um exercício aeróbico, é imprescindível a monitoração da frequência cardíaca. Uma das equações mais utilizadas, para determinar a frequência cardíaca máxima (FC_{máx}), é $FC_{máx} = 220 - \text{idade (bpm)}$. Considerando-se uma atividade cardiorrespiratória (aeróbia), a FC_{máx} para um indivíduo do sexo masculino, de 22 anos de idade, e os respectivos limites de controle para 60%, 70% e 80% da FC_{máx}, são

- a)FC_{máx} = 188 bpm, Limite 60% = 113 bpm, Limite 70% = 132 e Limite 80% = 150 bpm.
- b)FC_{máx} = 178 bpm, Limite 60% = 107 bpm, Limite 70% = 125 e Limite 80% = 142 bpm.
- c)FC_{máx} = 198 bpm, Limite 60% = 119 bpm, Limite 70% = 139 e Limite 80% = 158 bpm.
- d)FC_{máx} = 198 bpm, Limite 60% = 113 bpm, Limite 70% = 132 e Limite 80% = 150 bpm.
- e)FC_{máx} = 188 bpm, Limite 60% = 119 bpm, Limite 70% = 139 e Limite 80% = 158 bpm.

06.(Ano: 2017/Banca: CESPE) Texto associado

Pesquisas têm relacionado as principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) a fatores de risco altamente prevalentes, como o tabagismo, consumo abusivo de álcool, excesso de peso, níveis elevados de colesterol, baixo consumo de frutas e verduras e o sedentarismo. O monitoramento desses fatores de risco e da prevalência das doenças a eles relacionados é primordial para definição de políticas de saúde voltadas para prevenção desses agravos.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Brasil, grandes regiões e unidades da Federação. Rio de Janeiro, IBGE, 2014, p. 35 (com adaptações).

Com relação às DCNT e aos fatores de risco a elas relacionados, julgue o próximo item. A dosagem de triglicerídeos e HDL colesterol no sangue pode ser utilizada na avaliação de fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Certo Errado

07.(Ano: 2017/Banca: IBFC) Texto associado

O desenvolvimento motor pode ser conceituado como o processo de mudanças no movimento contínuo relacionado à idade, bem como as interações das restrições que induzem tais mudanças. Por restrições entende-se uma característica que encoraja alguns movimentos, enquanto desencoraja outros. Sobre estas restrições analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa correta.

I. Restrições individuais: são características físicas mentais específicas de uma pessoa ou organismo. Por exemplo: a altura, o comprimento de um membro, a força a motivação podem influenciar a maneira como o indivíduo se movimenta.

II. Restrições ambientais: são restrições relacionadas ao mundo que nos cerca. Exemplos desta restrição estão relacionados ao medo, à experiências anteriores e foco de atenção.

III. Restrições de tarefa: incluem os objetivos e a estrutura de regras de um movimento ou atividade específicos. O exemplo de um corredor que não se sente motivado a correr em um local com temperatura e umidade adversa pode restringir o movimento.

De acordo com Haywood e Getchell (2016) estão corretas as afirmativas:

- a) Somente I
- b) Somente II
- c) Somente III
- d) Somente I e II
- e) Somente II e III

08. (Ano: 2017/Banca: IBFC) Segundo Schmidt e Wrisberg (2010) a correta associação entre o tipo de prática e sua caracterização encontra-se na alternativa:

- a) I - A; II - D; III - B; IV - C
- b) I - B; II - C; III - D; IV - A
- c) I - C; II - D; III - A; IV - B
- d) I - B; II - D; III - C; IV - A
- e) I - C; II - B; III - A; IV - D

09. (Ano: 2017/Banca: IBFC) Assinale a alternativa incorreta. O sistema cinestésico pode ser descrito como o sistema que nos dá “sensação corporal” e, certamente, é vital para à capacidade de posicionamento e locomoção no ambiente. Segundo Haywood e Getchell (2016) o sistema cinestésico ou proprioceptivo é importante para o desempenho de habilidades porque produz informações sobre:

- a) a relação das partes do corpo entre si
- b) a posição do corpo no espaço
- c) os movimentos corporais
- d) a maleabilidade em relação ao crescimento
- e) a natureza dos objetos com os quais o corpo estabelece contato

10. (Ano: 2017/Banca: IBFC) A Corporeidade associa-se à história de vida, à experiência do corpo vivido expressa pela motricidade. Registra-se que, na medida que se constrói história e cultura, o sujeito se apropria da realidade. A consciência corporal se traduz como o conjunto de manifestações corporais estabelecidas entre os homens e o meio. Nesta perspectiva analise as proposições e assinale a alternativa correta.

I. O profissional de Educação Física precisa ter consciência dos padrões de corpo que são construídos socialmente e trabalhar esses conceitos.

II. Os profissionais de Educação Física devem trabalhar e desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras, considerando a produtividade e o desempenho.

III. Os profissionais de Educação Física devem trabalhar em uma perspectiva de que a consciência corporal se traduz como o conjunto de manifestações corporais estabelecidas entre os homens e o meio.

IV. Conscientes do lema de Juvenal (V a.C) os profissionais de Educação Física devem defender os benefícios dos exercícios físicos às entidades “Corpo” e “Mente”, autônomas entre si.

Tendo por base a perspectiva de corporeidade apresentada por Santin (1992) estão corretas as afirmativas:

- a) Somente I e II
- b) Somente I e III
- c) Somente II e III
- d) Somente III e IV
- e) Somente II e IV

GABARITO

- 01. b
- 02. a
- 03. e
- 04. a
- 05. c
- 06. certo
- 07. a
- 08. c

<http://simuladosquestoes.com.br/>

09. d

10. b

Material com Milhares de Questões para Concurso:

<http://simuladosquestoes.com.br/professor-de-educacaofisica/>

Material de Conhecimentos Pedagógicos.

<http://questoesconcursopedagogia.com.br/mais1200questoes/>