

## Simulado 6 Concurso de Educação Física Concurso Professor

01.(Ano: 2017/Banca: IBFC) A energia retirada dos alimentos fica armazenada em células na forma de ATP, um composto de alta energia.As células podem estocar apenas quantidades limitadas de ATP e devem gerar constantemente novo ATP para fornecer energia necessária para todo o metabolismo celular, incluindo a contração muscular. As células podem geram ATP por meio de três rotas metabólicas.Analise as afirmativas acerca das mesmas e assinale a alternativa correta.

I. No sistema ATP-PCr, Pi é separado da PCr por meio da ação da creatina quinase. Então, Pi pode se combinar com ADP para formar ATP, mediante o uso da energia liberada da quebra de PCr. Esse sistema é aeróbio e sua principal função é manter os níveis de ATP. A produção de energia é de 1 mol de PCr.

II. O sistema glicolítico envolve o processo de glicólise, pelo qual ocorre o fracionamento da glicose ou do glicogênio até o ácido pirúvico. Quando a glicólise ocorre sem a presença de oxigênio, o ácido pirúvico é convertido em ácido láctico. Um mol de glicose produz 2 mols de ATP, mas um mol de glicogênio produz 3 mols de ATP.

III. O sistema oxidativo. Neste processo o corpo“decompõe” os combustíveis com a ajuda do oxigênio para a geração de energia e desta forma é um processo aeróbio. A produção oxidativa de ATP é feita a partir de carboidratos e gorduras, sendo a produção a partir de proteínas geralmente insignificante. No que diz respeito aos carboidratos envolve três processos: glicólise,ciclo de Krebs e cadeia de transporte de elétrons. O resultado final é ,H<sub>2</sub>O CO<sub>2</sub> e 32 ou 33 moléculas de ATP por molécula de carboidrato.

De acordo com Kenney, Wilmore e Costill (2013) estão corretas as afirmativas:

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

02.(Ano: 2017/Banca: IBFC) De acordo com Foss e Keteyian (2000) a correta associação encontra-se na alternativa:

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

03.(Ano: 2017/Banca: IBFC) A somatotipologia é uma técnica classificatória da composição corporal humana de acordo com determinadas características físicas que diferenciam os seres humanos entre si. Avalie as afirmativas acerca dos componentes da somatotipologia e assinale a alternativa correta:

I. Componente endomórfico: entre seus principais traços, destacam-se tanto os grandes relevos musculares aparentes, com contornos predominantes nas regiões do trapézio, deltoide e abdominal, quanto uma estrutura óssea mais maciça, na região do punho e antebraço. A presença de gordura corporal é pequena, permitindo boa visualização do arcabouço muscular.

II. Componente mesomórfico: apresenta como principal característica da estrutura física, o arredondamento das curvas corporais. Tem-se num indivíduo obeso um bom exemplo de endomorfia plena, pois o relevo muscular praticamente não é notado: aparecem grandes volumes abdominais, pescoço curto e ombros quadrados.

III. Componente ectomórfico: apreendido como componente da magreza, pode ser identificado pela linearidade corporal, com discreto volume muscular e pequena presença de tecido gorduroso.

De acordo com Monteiro e Lopes (2005) estão corretas as afirmativas:

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

04.(Ano: 2017/Banca: IBFC) Dobras cutâneas são aferições realizadas para estimar o percentual de gordura corporal em relação à massa corporal total. Assinale a alternativa que contém as três dobras cutâneas preconizadas pelo Protocolo Jackson e Pollock (1978 e 1980) para o sexo feminino com idade entre 18 e 55 anos:

- a) peitoral, abdominal e coxa
- b) tricipital, suprailíaca e coxa
- c) tricipital, subescapular e bíceps
- d) suprailíaca, supraespinhal e abdominal
- e) tricipital, suprailíaca e abdominal

05.(Ano: 2017/Banca: IBFC) O diabetes é um distúrbio do metabolismo dos carboidratos, caracterizado pela hiperglicemia. O diabetes ocorre em função da secreção ou utilização inadequada da insulina. Com relação às implicações entre o exercício físico e o diabetes analise as afirmativas abaixo e assinale a alternativa correta.

I. Em pessoas com diabetes tipo 1, o controle glicêmico pode, ou não, ser melhorado com a prática do exercício. Mas, nessas pessoas, é maior o risco de ocorrência da doença arterial coronariana, portanto, a prática do exercício físico certamente pode diminuir esse risco.

II. O diabetes tipo 2 responde bem ao exercício. A permeabilidade da membrana celular à glicose melhora como o exercício, provavelmente associado ao aumento dos receptores GLUT-4, que diminui a resistência à insulina e aumenta a sensibilidade a esse hormônio.

III. Os exercícios aeróbios podem ser prescritos de maneira constante/contínua (a mesma intensidade) ou intervalada (alternando diferentes intensidades de exercício). Aquecimento e desaquecimento são fundamentais, principalmente no subgrupo que apresenta disautonomia.

**Material com Milhares de Questões para Concurso:**

IV. Exercícios de resistência/fortalecimento muscular não devem ser incluídos no plano de atividades do diabético, já que eles provocam diminuição da sensibilidade da insulina de maior duração, mediado também pelo aumento da massa muscular.

De acordo Oliveira e Vencio (2016) estão corretas as afirmativas:

- a) Somente I, II e III
- b) Somente I, III e IV
- c) Somente II, III e IV
- d) Somente I e IV
- e) Todas estão corretas

06.(Ano: 2017/Banca: IBFC) Assinale a alternativa correta. O treinamento desportivo pode ser conceituado como o conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta à sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num período determinado (DANTAS, 1995). Este processo deve ser guiado por princípios que orientam seus procedimentos e estruturam sua racionalidade. O princípio do treinamento que determina as adequações do treino ao tipo de atividade e as habilidades motoras e capacidades físicas vinculadas a esta é denominado:

- a) Princípio da individualidade
- b) Princípio da especificidade
- c) Princípio da reversibilidade
- d) Princípio da sobrecarga
- e) Princípio da variação

07.(Ano: 2017/Banca: IBFC) Segundo Powers e Howley (2013) a correta associação entre as colunas encontra-se na alternativa:

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

08.(Ano: 2017/Banca: IBFC) De acordo com Kenney, Wilmore e Costill (2013) estão corretas as afirmativas:

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

09. (Ano: 2017/Banca: IBFC) As lesões musculoesqueléticas vão exigir do profissional de Educação Física conhecimentos sobre a forma de se executar o procedimento denominado imobilização. Sobre a imobilização nas emergências das lesões musculoesqueléticas analise as afirmativas abaixo e assinale a alternativa correta.

- I. O alinhamento da fratura situa-se sempre entre as primeiras ações a ser realizada pelo socorrista.
- II. Entre os procedimentos iniciais devem-se remover as roupas da vítima, que podem atrapalhar a correta imobilização.
- III. Se a lesão for aberta, deve-se tratar o sangramento, estancando o sangue e realizando um curativo compressivo no local.
- IV. Realizar a imobilização do membro, sempre abordando as extremidades distais.

De acordo com Luongo e Datino (2014) estão corretas as afirmativas:

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

10. (Ano: 2017/Banca: IBFC) Conforme Código de Ética do Profissional de Educação Física (COFEF/CREF, 2013), situa-se entre os deveres e responsabilidades deste profissional zelar pela integridade do seu cliente, orientando este quanto às atividades ou exercícios recomendados, levando-se em conta suas condições gerais de saúde. Tendo por base os pressupostos apresentados por Powers e Howley (2013) são fatores básicos relacionados à prescrição do exercício físico, EXCETO:

- a) Modo ou tipo de exercício
- b) Características morfofuncionais do cliente
- c) Frequência de participação
- d) Duração de cada sessão de exercício
- e) Intensidade da sessão de exercício

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

GABARITO

- 01. e
- 02. d
- 03. c
- 04. b
- 05. a
- 06. b
- 07. c
- 08. d
- 09. e
- 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/>

**Material com Milhares de Questões para Concurso:**

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