

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Um professor de educação física pode-se defrontar com situações no ambiente de ensino e(ou) treinamento que, eventualmente, geram danos corporais aos praticantes, uma vez que, ao executarem atividades físicas e esportivas, esses praticantes utilizam-se de grandes grupos musculares e articulações do corpo em ações motoras passíveis de lesões. Assim, o conhecimento de procedimentos técnicos de socorros de urgência é fundamental para que o professor possa dar a primeira assistência à pessoa lesionada. Com referência aos procedimentos adequados de primeiros socorros em aulas de educação física, julgue os itens que se seguem.

- 51 Em uma situação de rompimento total do tendão de Aquiles, o professor deve aplicar uma bolsa de gelo a partir do músculo semitendinoso e da panturrilha porque a inserção terminal desse tendão ocorre nesses músculos.
- 52 Em caso de um acidente que desloque uma articulação, o professor deve imobilizá-la na posição encontrada.
- 53 Em caso de um incidente de deslocamento ou sintoma de deslocamento de cotovelo, o professor deve imobilizar o braço lesionado utilizando-se de talas infláveis, porque, com a lesão, o antebraço fica mais curto do lado lesionado.
- 54 Em lesões que envolvam fraturas, distensões, entorses, deslocamentos e luxações, o professor deve aplicar bolsas de gelo ou compressas frias sobre a área lesionada, a fim de aliviar a dor e reduzir o inchaço.

No campo da educação física, os esportes coletivos são manifestações muito utilizadas pelos profissionais porque há consenso de que, quando adequadamente aplicados, eles têm um potencial efetivo de educação. Cada um desses esportes, entretanto, possui características próprias quanto às suas habilidades motoras e regras básicas para as suas respectivas práticas. Assim, o professor deve enfatizar a aprendizagem de seus fundamentos e regulamentos próprios a fim de garantir que os praticantes ganhem competência na qualidade de seus movimentos.

Tendo o fragmento de texto acima como referência inicial, julgue os itens conseguintes, a respeito de alguns esportes coletivos.

- 55 Em um jogo de handebol, é permitido ao goleiro abandonar sua área, se não estiver de posse da bola, e tomar parte no jogo. Nesse caso, ele estará sujeito às mesmas determinações dos demais jogadores.
- 56 O conjunto básico de fundamentos do handebol para a prática dessa modalidade esportiva é formado pelo passe e pela recepção.
- 57 No basquetebol, um dos erros mais comuns na aprendizagem do arremesso de bandeja é a execução da primeira passada com a perna contrária ao lado pelo qual a bandeja será executada.
- 58 No basquetebol, uma equipe, após uma cesta adversária, tem até 30 s para passar da sua meia quadra para a quadra adversária.
- 59 No voleibol, no momento em que a bola é golpeada pelo sacador, cada equipe deve estar posicionada dentro da sua própria quadra e numerada conforme a ordem de saque. Os três jogadores colocados ao longo da rede formam a linha de ataque e os outros três formam a linha de defesa.
- 60 No voleibol, quando a equipe receptora ganha o direito de sacar, seus jogadores efetuam um rodízio, avançando uma posição, sempre no sentido contrário aos ponteiros do relógio: o jogador da posição 2 vai para a posição 1 para sacar, o jogador da posição 1 vai para a posição 6, e assim por diante.

Um professor de educação física que trabalha com o futsal, em categorias mirins e infantis, afirmou que um dos principais objetivos do jogo deve ser o desenvolvimento psicossocial dos alunos, como aprendizes de um esporte complexo, e menos com o imediatismo de se procurar as vitórias a qualquer preço. Segundo ele, nessa modalidade esportiva, muita coisa está em jogo, desde a qualidade tática, o aprimoramento técnico e a qualidade das relações intra e interpessoais.

Tendo o texto acima como referência inicial, julgue os itens seguintes.

- 61 A partir do texto, é correto inferir que a ideia que deve permear o trabalho com futsal é ensinar essa modalidade com foco na qualidade de seus movimentos e de forma refletida, evitando que o aluno se torne refém da vitória, já que ela é efêmera.
- 62 O texto faz uma crítica à ideia de que apenas vencer vale a pena e que a derrota denota incompetência.
- 63 O professor de educação física deve orientar os pais a estimularem seus filhos quando estes participarem de jogos de futsal, gritando e motivando-os, para que os adolescentes superem seus mecanismos repressores de autorregulação, que impedem sua superação emocional e esportiva.
- 64 A competição não deve ser realizada na faixa etária citada no texto para não exacerbar o temperamento individualista e agressivo característicos dessa faixa etária.
- 65 Professores de educação física que trabalhem com o futsal devem, prioritariamente, objetivar o desenvolvimento das dimensões psicossociais dos jogadores.

Considerando que o atletismo como modalidade esportiva possui provas de corridas, saltos, arremessos e lançamentos, e que cada uma dessas provas tem peculiaridades técnicas, táticas e regras próprias, julgue os itens seguintes.

- 66 Em corridas de revezamento, há dois tipos de passagem do bastão: um visual, para corridas de velocidade intensa, e outro, não visual, para corridas de revezamento de maiores distâncias.
- 67 O estilo tesoura no salto em distância é o mais simples e natural. É usado por iniciantes como elemento de introdução à prova e como exercício para desenvolver a força de impulsão das pernas.
- 68 A técnica do arremesso de disco se baseia no integral aproveitamento da força centrífuga gerada pelo executante, ao efetuar o giro de uma volta (ou volta e meia) dentro do círculo.
- 69 O salto triplo consiste em uma ação contínua que se compõe de três saltos consecutivos e uma queda na caixa de saltos. O primeiro deles é executado por uma das pernas, o segundo, com essa mesma perna, e o terceiro e último, com a outra perna, para cair na caixa de saltos com os pés juntos.
- 70 Segundo as regras internacionais do atletismo, as corridas de velocidade em pista são de 100 m, 200 m, 400 m e 800 m para ambos os sexos.

O nado livre, comumente conhecido como nado *crawl*, é um estilo da natação competitiva e de natação utilitária, como, por exemplo, para o desenvolvimento de aptidão física e saúde. Para a sua prática, o nadador deve executar batidas de pernas, braçadas e respirações de forma coordenada, a fim de proporcionar o seu eficiente deslocamento. A respeito desses três componentes sincronizados do nado *crawl*, julgue os itens a seguir.

- 71** Na pernada descendente, a articulação do tornozelo deve estar flexionada.
- 72** A braçada possui três fases: a aérea, a subaquática e a de propulsão.
- 73** Para o movimento respiratório, a cabeça deve ser levantada pela hiperextensão do pescoço, coincidindo com a mais alta posição do ombro durante a ação dos braços.
- 74** Os dois tipos de respiração mais utilizados são o unilateral e o alternado, este último conhecido como bilateral.
- 75** O trabalho das pernas é um movimento alternado na direção vertical, iniciando um, antes que o outro termine, de modo que as ações não percam a continuidade e possam fundir-se a ponto de parecer um único movimento.

Quanto à aprendizagem de fundamentos e regras de futebol, julgue os itens que se seguem.

- 76** As práticas randômicas, isto é, aleatórias, devem ser evitadas no início da aprendizagem e aplicadas quando o executante já estiver na fase de aperfeiçoamento.
- 77** A atividade de drible em zigue-zague com seis cones alinhados é um excelente exercício, mesmo que os executantes sejam atletas de alto nível, porque proporciona uma grande aproximação com a situação real de jogo.
- 78** Não existirá infração por impedimento se o jogador atacante receber a bola diretamente de um tiro de meta, de um arremesso lateral ou de um tiro de canto.
- 79** Na aprendizagem da habilidade do chute, o iniciante deve ter experiências de prática com a perna dominante até que obtenha uma ideia do movimento porque parte da aprendizagem adquirida com aquela perna poderá ser transferida para a não dominante.

Julgue os seguintes itens, relativos a estratégias de aulas de educação física que o professor pode utilizar ao lidar com pessoas com necessidades especiais.

- 80** Em um jogo de basquetebol para cadeirantes, caso um jogador caia de sua cadeira, o professor ou técnico deve providenciar imediata ajuda, observando se houve ou não alguma lesão ao jogador.
- 81** Em atividades esportivas como voleibol para deficientes visuais, um bom equipamento a ser usado é uma bola com guiso.
- 82** Nos casos de baixa acuidade visual, deve-se aumentar as dimensões dos objetos e utilizar cores menos contrastantes.
- 83** Na presença de alunos deficientes auditivos, o professor deve posicionar-se de forma que seu rosto fique visível para o aluno e incentivar alguns alunos da turma no uso da linguagem labial e gestual.
- 84** O professor de educação física deve preparar o ambiente para levar o aluno à independência e à autonomia e elevar sua autoestima.

A terceira idade se caracteriza por significativa variação na capacidade fisiológica, mental e funcional, influenciada, por exemplo, por fatores genéticos e de estilo de vida. Quanto ao desenvolvimento da força, nessa faixa etária, há consenso na literatura atual de que ela é importante porque influencia positivamente o desempenho de muitas atividades físicas do cotidiano do idoso, melhorando sua condição de vida. Nesse sentido, pessoas da terceira idade que praticam treinamento de força apresentam

- 85** aumento da resistência à insulina.
- 86** aumento da densidade mineral óssea total, principalmente em homens.
- 87** diminuição da taxa metabólica de repouso.
- 88** efeitos psicológicos positivos.
- 89** aumento da flexibilidade.
- 90** aumento do consumo de oxigênio de pico.
- 91** aumento da pressão arterial e(ou) do volume cardíaco.

Aulas de ginástica aeróbica são utilizadas tanto para a melhoria do sistema cardiovascular, como para o fortalecimento muscular, e fazem parte de múltiplas atividades utilizadas para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão física. Com relação às características que uma aula típica de ginástica aeróbica deve ter, julgue os itens seguintes.

- 92** É recomendada a intensidade de 30% a 60% da frequência cardíaca máxima de reserva. Sessenta por cento é o máximo indicado para se conseguir a melhoria cardiorrespiratória; entretanto, deve-se destacar que o ganho tem relação direta com o nível inicial da qualidade cardiovascular do praticante.
- 93** Algumas atividades que podem ser utilizadas nesse tipo de aula são a hidroginástica, a musculação, a bicicleta ergométrica, o *circuit-training*, o *step* e a ginástica com equipamentos.
- 94** A aula deve começar com um aquecimento, que geralmente usa movimentos de moderada para alta intensidade, e com grande amplitude de movimentos.
- 95** De modo geral, as quatro fases principais de uma aula de ginástica aeróbica são: atividades de alongamento, exercícios aeróbicos, exercícios localizados e atividades de esfriamento (volta à calma); entretanto, a prioridade de cada uma dessas etapas deve variar, dependendo dos objetivos característicos da aula, do nível de aptidão física, da idade, e das habilidades motoras dos participantes.
- 96** Para participantes sedentários, poderá haver uma redução da fase aeróbica da aula, como, por exemplo, alterando a duração e a intensidade, com ênfase na parte localizada.
- 97** Muitas academias oferecem aulas de 90 min para alunos saudáveis e bem treinados. Nesses casos, o segmento aeróbico pode ter sua duração aumentada para 40 min a 50 min.

Há vários princípios da atividade física que devem ser observados no planejamento de atividades físicas sistematizadas, dentre os quais se destacam a reversibilidade, individualidade biológica, especificidade, sobrecarga crescente e continuidade. Em relação a esses princípios, julgue os itens que se seguem.

- 98** Consoante com o princípio da sobrecarga crescente, o aumento do esforço pode ser feito por meio do aumento da frequência, do volume e(ou) da intensidade.
- 99** Em conformidade com o princípio da individualidade biológica, a aplicação de sobrecarga crescente deve acomodar efeitos de treinamento similares, independentemente de fatores como sexo, idade e experiências anteriores.
- 100** Segundo o princípio da especificidade, em exercícios de força a adaptação ocorre nos níveis muscular, articular e ósseo.
- 101** De acordo com o princípio da continuidade, quanto maior for o período de interrupção, maiores serão os prejuízos à aptidão física, principalmente quanto à flexibilidade e à resistência muscular.
- 102** Todos os benefícios trazidos em meses de treinamento são perdidos parcialmente em três meses de inatividade e totalmente em dez meses, segundo o princípio da reversibilidade.

Considerando que há estreita relação entre nutrição e atividade física, e que essa relação deve ser observada pelas pessoas, a fim de se otimizar os efeitos saudáveis de ambas, julgue os próximos itens.

- 103** Orientações básicas para uma alimentação saudável devem incluir variedade reduzida, moderação e salubridade.
- 104** A ingestão de banana por atletas que praticam atividade física vigorosa é justificada por esse alimento ser facilmente encontrado, ter baixo teor de glicose e ser rico em potássio.
- 105** Alimentos ricos em proteínas fornecem aminoácidos que asseguram o desenvolvimento apropriado da musculatura e reduzem o risco de anemia por deficiência de ferro.
- 106** A ingestão de suco de frutas após atividade física moderada ou intensa é indicada por causa da perda de eletrólitos que ocorre durante esse tipo de prática desportiva.
- 107** Uma dieta balanceada pode ter como orientação uma pirâmide alimentar na qual, em sua base, estejam os carboidratos; em sua parte intermediária, as proteínas; e, no topo, as gorduras.
- 108** Diferentemente dos carboidratos, que podem ser queimados tanto de forma aeróbica quanto anaeróbica, as gorduras só podem ser queimadas aerobicamente, ou seja, na presença de oxigênio.

Com referência aos principais instrumentos que podem ser utilizados pelo profissional de educação física na aplicação de testes antropométricos, julgue os itens que se seguem.

- 109** O compasso de barras destina-se à tomada de medidas como perímetros transversos dos membros inferiores e superiores.
- 110** O compasso para dobras cutâneas é usado para medir o nível de adiposidade do tecido muscular subcutâneo.
- 111** A balança é utilizada para mensurar o peso corporal (P), o qual é igual à massa corporal (m) multiplicada pela aceleração da gravidade (g), ou seja, $P = m.g$.
- 112** O plicômetro é usado para medir a massa corporal.
- 113** O estadiômetro é utilizado para a realização de medidas no sentido vertical.

A realização de megaeventos esportivos demanda, cada vez mais, profissionais no campo da educação física, lazer e esporte que tenham competência em administração e planejamento estratégico esportivo. Nesse sentido, um planejamento estratégico em esporte, para ser útil e prático, deve

- 114** basear-se, principalmente, em variáveis financeiras, uma vez que elas definem as necessidades orçamentárias do planejamento.
- 115** ser global, ou também corporativo, entendida essa característica como o plano que abarca toda a organização esportiva em seu conjunto e não como um amálgama de planos setoriais das diferentes unidades de uma entidade esportiva.
- 116** ser formal, isto é, escrito de acordo com uma metodologia lógica e definido em função da dimensão da organização da qual se trata.
- 117** ser operacional e ter aspirações idealizadas, devendo apresentar, também, metas atraentes e ousadas.
- 118** ser flexível, com enfoque em médio e longo prazo, estabelecendo a possibilidade de adaptação permanente, isto é, sempre que necessário, fazer ajustes para a correção de desvios.
- 119** ser elaborado de forma participativa, desde a fase diagnóstica, passando pelas fases de planejamento e orçamento, até as fases de avaliação e controle.
- 120** ser conhecido pelo conjunto da organização envolvida. Colaboradores, empregados e componentes da organização devem conhecer claramente os objetivos, as estratégias e os programas do planejamento assumido pela equipe de diretores da organização.