



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA – UNIPAMPA

CONCURSO PÚBLICO
NÍVEL SUPERIOR

MANHÃ

CADERNO DE PROVA
PARTE II
CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
CARGO 32:
Técnico Desportivo

ATENÇÃO!

Leia atentamente as instruções constantes na capa da Parte I do seu caderno de prova.

- 1 Nesta Parte II do seu caderno de prova, confira inicialmente se os seus dados pessoais e se os dados identificadores do seu cargo transcritos acima coincidem com o que está registrado em sua **folha de respostas** e em cada página numerada desta Parte II do seu caderno. Caso o caderno esteja incompleto, tenha qualquer defeito, ou apresente divergência quanto aos seus dados pessoais ou aos dados identificadores do seu cargo, solicite ao fiscal de sala mais próximo que tome as providências cabíveis, pois não serão aceitas reclamações posteriores nesse sentido.
- 2 Quando autorizado pelo chefe de sala, no momento da identificação, escreva, no espaço apropriado da **folha de respostas**, com a sua caligrafia usual, a seguinte frase:

Compreender é complicar, é enriquecer-se em profundidade.

OBSERVAÇÕES

- Não serão objeto de conhecimento recursos em desacordo com o estabelecido em edital.
- Informações adicionais: telefone 0(XX) 61 3448-0100; Internet — www.cespe.unb.br.
- É permitida a reprodução deste material apenas para fins didáticos, desde que citada a fonte.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

A expressão qualidade de vida e promoção da saúde vem ganhando relevância desde a década de 80 do século passado. Em uma perspectiva mais abrangente, compreende dimensões biológicas, psicológicas, profissionais, sociais e culturais. Atualmente, existe um entendimento de que a prática de atividade física, que respeite as diferenças individuais e as motivações das pessoas, é uma variável importante no campo da qualidade de vida e da saúde. Acerca desse assunto, julgue os itens subseqüentes.

- 51** Atualmente, o conceito de qualidade de vida abrange o grau de satisfação pessoal em três aspectos fundamentais: moradia/transporte, acesso aos meios de saúde e segurança financeira.
- 52** Para evitar problemas de saúde advindos da vida sedentária, aconselha-se que todo adulto realize, no mínimo, 15 minutos de atividade física diariamente e em intensidade moderada.
- 53** Os programas de exercícios físicos devem ser elaborados com base nos resultados obtidos em testes sociológicos, psicológicos e nos que medem a condição cardiovascular das pessoas.
- 54** A prescrição de atividade física que visa ao bem-estar e à saúde deve-se dar de modo sistemático e individualizado.
- 55** Ações que promovam estilos de vida ativos auxiliam a manutenção da independência funcional das pessoas e a participação ativa na sociedade.
- 56** Um estilo de vida ativo tende a postergar a instalação da incapacidade física e a doença, reduzindo, assim, de maneira significativa os custos sociais com os cuidados da saúde.

A natureza dinâmica da sociedade altera constantemente o tipo de medida e avaliação antropométrica imprescindível para o professor de educação física desempenhar com competência seu papel de especialista na área do exercício físico. Considerando a importância do papel da antropometria no campo da intervenção profissional, julgue os seguintes itens.

- 57** Medida e avaliação são conceitos interdependentes, sendo que medida pode ser considerada o uso de informação na tomada de decisão, e avaliação, por sua vez, a coleção de informações na qual a decisão é baseada.
- 58** Avaliação é um processo dinâmico de tomada de decisão que envolve a coleta de dados confiáveis, o julgamento do valor desses dados de acordo com algum padrão preestabelecido e as decisões tomadas com base nesses dados.
- 59** A avaliação somativa, ao contrário da avaliação formativa, envolve a aplicação de testes ao fim de uma unidade instrucional ou período de treinamento e é usada para determinar se objetivos amplos e gerais estão sendo alcançados.
- 60** O culto à magreza, muito comum na sociedade atualmente, pode causar doenças psicossomáticas como a anorexia nervosa e a bulimia.
- 61** No campo antropométrico, a estatística desempenha um papel fundamental na análise de dados. Destacam-se, nesse aspecto, as medidas de tendência central, como a moda, que é o escore mais frequente, a mediana, que é o escore central, e a média, a medida e tendência mais comum.
- 62** Na antropometria, a média é calculada somando-se os escores e dividindo-se o resultado obtido pelo número dos escores.
- 63** O teste conhecido como *shuttle run* tem como objetivo avaliar a condição anaeróbia de uma pessoa.

No que concerne à relação entre população especial e atividade física, julgue os seguintes itens.

- 64** Doenças causadas pela falta de atividade física regular são classificadas como hipercinéticas, e as principais enfermidades associadas com o baixo nível de aptidão física relacionado à saúde são as cardiovasculares, o diabetes e problemas de dores nas costas.
- 65** Exercícios físicos podem ter um papel importante na terapia de pacientes com diabetes melito não insulino-dependentes, sendo efetivo tanto no seu tratamento quanto na sua prevenção.
- 66** O treinamento de força pode colocar em risco pacientes predispostos a complicações cardiovasculares ou aqueles em condições médicas específicas. Por isso, é fundamental avaliar corretamente esses pacientes com relação à execução de determinados exercícios.
- 67** Segundo as pesquisas mais recentes, o treinamento de força não é recomendado para populações idosas.
- 68** Pessoas na terceira idade devem passar por avaliação médica antes de participar de programa de exercício físico de intensidade moderada ou vigorosa. Entretanto, essa avaliação é desnecessária em programa de atividade física de intensidade leve.
- 69** Pesquisas recentes acerca da obesidade têm indicado o exercício físico como o procedimento mais efetivo para perda de peso, sendo a continuidade do exercício fundamental para a manutenção do peso a longo prazo.

Quanto a fundamentos e regras de esportes diversos, julgue os itens de **70** a **81**.

- 70** Em aulas de hidroginástica, exercícios de flexão e extensão da articulação de cotovelos podem ser usados pelo professor para o fortalecimento da musculatura do tríceps braquial.
- 71** No futebol de salão, uma equipe pode cobrar falta direta ao gol, sem barreira, quando a equipe adversária cometer sua quarta falta, durante o primeiro ou o segundo tempo.
- 72** No futebol, um jogador não estará em posição de impedimento se estiver em sua própria metade do campo ou se estiver na mesma linha que os dois últimos adversários ou, ainda, estiver na mesma linha que o último adversário.
- 73** No futebol, não há infração por impedimento se o jogador recebe a bola diretamente de um tiro de meta, de um arremesso lateral ou de um tiro de canto.
- 74** Em uma partida de voleibol, o líbero de uma das equipes, após executar um saque, só poderá defender ou levantar respeitando os limites da altura da rede.
- 75** O salto em altura no atletismo tem quatro fases distintas e inter-relacionadas: corrida preparatória, impulso, transposição (voo) e aterrissagem.
- 76** As sucessivas quebras de recorde pelo jamaicano Usain Bolt, na prova dos 100 metros rasos, devem-se prioritariamente à qualidade de seus treinamentos, sendo secundários os fatores genéticos, no seu caso.
- 77** No nado *crawl*, a posição do corpo na água deve ser a mais paralela possível à linha da superfície, considerando-se, naturalmente, o trabalho efetivo dos pés, que deve ser feito abaixo desse nível.

- 78** Em uma prova de *medley* individual na natação, a sequência de nados deve seguir a seguinte ordem: borboleta, costa, peito e *crawl*.
- 79** Em um arremesso em progressão no handebol, um jogador poderá realizar até três passadas antes de completá-lo.
- 80** Uma partida oficial de handebol não poderá ocorrer se apenas seis jogadores de uma das equipes estiverem presentes no momento de seu início.
- 81** Na classificação de habilidades motoras, o basquetebol, devido à grande instabilidade no ambiente do jogo, é considerado uma habilidade fechada.

Quanto ao universo da ciência do treinamento físico e da aptidão física, julgue os itens a seguir.

- 82** Segundo a nomenclatura mais aceita, os períodos de treinamento de força dividem-se em microciclo, mesociclo e macrociclo.
- 83** Resistência cardiovascular, flexibilidade, resistência muscular localizada, força e composição corporal são os cinco componentes de aptidão física relacionados à saúde.
- 84** Se o responsável por um programa de treinamento de força indica ao seu aluno a execução de exercícios de baixa intensidade com períodos moderados de recuperação entre os exercícios e as séries, com mais de 15 repetições para cada série, esse fato mostra que o treinador tem por objetivo desenvolver um treinamento para hipertrofia muscular.
- 85** Para elaborar um bom programa de atividade física, um professor deve observar princípios ou preceitos orientadores para que as experiências de seus alunos levem ao desenvolvimento de ótima aptidão física. Esse professor deve observar os princípios da individualidade biológica, da sobrecarga crescente, da especificidade, da continuidade, da reversibilidade, considerando que também os períodos de aquecimento e de resfriamento são princípios.

Na prática de atividades físicas, é importante preparar as pessoas para a prevenção de lesões e qualificar os indivíduos a adotarem as providências cabíveis quando da ocorrência de lesões. A esse respeito, julgue os itens a seguir.

- 86** A atividade de prevenção não pode ser controlada pelos praticantes de atividades físicas, pois não existem maneiras de se prevenirem lesões que podem advir dessa prática.
- 87** Ao se deparar com uma situação de lesão provocada por uma atividade esportiva, o profissional de educação física tem a obrigação de prestar socorro ou proporcionar atendimento de emergência.
- 88** As contusões são lesões que causam sangramento sob a pele, mas não chegam a rompê-la, ocorrendo com maior frequência em esportes de contato, como futebol, basquetebol e caratê.
- 89** Na hipótese de atendimento a uma vítima de quase afogamento, ocorrido durante a prática de atividades físicas aquáticas, o profissional de educação física deve conduzi-la a um hospital ou centro médico, mesmo se achar que o perigo já passou.
- 90** A rapidez no transporte até um hospital é o fator mais importante na prestação de socorro emergencial a uma pessoa lesionada durante a prática esportiva.

A metodologia do treinamento esportivo busca a planificação e a prescrição do treinamento, utilizando-se de diferentes estudos para a sua elaboração. Com relação aos fundamentos do treinamento esportivo, julgue os itens que se seguem.

- 91** Na metodologia do treinamento desportivo, acumulam-se conhecimentos das áreas de fisiologia do exercício, da cinesiologia, além dos métodos de planejamento e de controle do treinamento.
- 92** De acordo com o princípio da individualidade biológica, para que o treinamento gere aumento do desempenho, é preciso expor o organismo a estímulos maiores aos normalmente encontrados, pois, sempre que o estímulo se estabilizar, o organismo também estabilizará a sua resposta.
- 93** No aspecto nutricional, os carboidratos são fontes energéticas importantes para a realização do treinamento, sendo acumulados principalmente nos tecidos adiposos e no interior das musculaturas.
- 94** Ao longo do processo de envelhecimento, a participação em programas de atividade física regular aumenta significativamente os riscos do desenvolvimento de problemas cardiovasculares.
- 95** A aferição regular dos parâmetros físicos e fisiológicos desempenha relevante papel para a obtenção de dados comparativos relacionados à evolução física e fisiológica do desportista.
- 96** No treinamento esportivo, esforços anaeróbios lácticos são aqueles que possuem intensidade entre 90% e 100% da capacidade máxima do praticante, com duração de um a dez segundos.
- 97** O teste de alcance máximo é utilizado para a mensuração indireta da flexibilidade, sendo necessário, para a realização desse teste, apenas um banco e uma fita métrica para a leitura do resultado.

Educação física adaptada designa um programa individualizado de aptidão física e motora, habilidades e padrões motores fundamentais e habilidades de esportes aquáticos e danças, além de jogos e esportes individuais e coletivos. Com relação à educação física adaptada, julgue os itens de **98** a **105**.

- 98** O profissional de educação física regular não deve atuar em programas de educação física adaptada, pois pode adotar procedimentos incompatíveis com as necessidades dos portadores de necessidades especiais.
- 99** As atividades de medidas e avaliação na educação física adaptada devem ocorrer para a constatação de necessidades especiais e para o estabelecimento de uma programa de educação física compatível com as necessidades do praticante.
- 100** O profissional de educação física adaptada não deve estimular a competição durante a realização do esporte adaptado, para que o praticante evite lesões e não tenha agravada a sua deficiência.
- 101** Segundo Piaget, o tipo mais primitivo de brincadeira é a brincadeira prática ou do exercício. O profissional de educação física adaptada pode e deve utilizar a brincadeira prática ou do exercício como atividades de sua aula, com benefícios para os praticantes.

- 102** A educação física adaptada é contraindicada para alunos que possuam limitações severas.
- 103** Se a fala for usada como único instrumento de comunicação durante a educação física, os alunos surdos e com dificuldade de audição terão problemas para aprender.
- 104** Os esportes aquáticos adaptados são constituídos apenas por exercícios de adaptação ao meio líquido e atividades relaxantes.
- 105** O golbol é um esporte que foi criado para a reabilitação de veteranos da II Guerra Mundial que ficaram cegos. Consiste na disputa entre duas equipes, em que todos jogam vendados, na tentativa de fazer gols utilizando-se uma bola.

Os sistemas desportivos têm de ser capazes de se regenerar, sob pena de estagnarem, o que abre novas possibilidades de intervenção profissional para as novas gerações interessadas no mundo do desporto. Acerca da administração como elemento essencial na atuação do profissional de educação física, julgue os itens de **106** a **120**.

- 106** Os administradores de programas de educação física adaptada devem certificar-se da adequação dos horários com as possibilidades dos alunos, com o cumprimento dos requisitos obrigatórios de tempo, com a oferta de oportunidades de esportes, com a existência de locais acessíveis e com financiamento pertinente.
- 107** O administrador esportivo deve ter habilidades técnicas, humanas e conceituais para o desenvolvimento de suas atividades no ambiente esportivo.
- 108** O sistema de disputa denominado rodízio tem por característica a eliminação dos perdedores após cada etapa realizada, permanecendo na competição apenas os vencedores.
- 109** Em suas atividades, o gestor esportivo deve desenvolver funções administrativas, que envolvem custo, qualidade, velocidade e inovação.
- 110** Ao iniciar o processo de organização e realização de uma competição esportiva, o profissional de educação física deve levar em consideração o tempo disponível para a realização da competição e a quantidade de participantes.

- 111** Na gestão do ambiente esportivo do qual participa, o profissional de educação física precisa tomar decisões em diversos momentos. Nesse caso, o gestor esportivo deve sempre seguir a sua intuição, que é mais confiável que outros procedimentos.
- 112** O gestor do esporte deve elaborar planejamentos, que são os alvos ou fins esportivos de sua organização.
- 113** Regulamento esportivo é um conjunto de normas que permitem e(ou) proíbem determinadas atitudes dos participantes nas competições esportivas; tem vida curta e sua validade se encerra ao final da competição para a qual foi elaborado.
- 114** Ao desempenhar as atividades de gestor esportivo, o profissional de educação física deve considerar as manifestações esportivas preconizadas na Lei n.º 9.615/1998, que são: desporto educacional; desporto de participação; e desporto de rendimento.
- 115** O desporto brasileiro abrange práticas formais e não formais e obedece exclusivamente às normas gerais da legislação esportiva internacional.
- 116** O Sistema Brasileiro do Desporto compreende o Ministério do Esporte, o Conselho Nacional do Esporte, o Sistema Nacional do Desporto e os sistemas de desporto dos estados, do Distrito Federal e dos municípios, organizados de forma autônoma e em regime de colaboração, integrados por vínculos de natureza técnica específicos de cada modalidade desportiva.
- 117** Sistemas de disputa de competições são processos utilizados para classificar os competidores ou apurar um vencedor. Esses sistemas são classificados em profissionais, amadores e intermediários.
- 118** A programação de um evento esportivo consiste na relação ordenada das atividades de um evento, provas ou jogos de uma competição, com a indicação de dia, hora, local, sequência das atividades, entre outras informações.
- 119** Na elaboração do regulamento de uma competição, o gestor esportivo deve indicar as providências que devem ser adotadas quando uma equipe não comparecer, faltar ou abandonar o local de jogo antes do término. Nessa situação, a equipe deverá ser declarada isenta.
- 120** Os recursos do Ministério do Esporte têm como destinação, entre outras finalidades, a capacitação de professores de educação física e de técnicos de desporto.