

# CADERNO DE PROVA

Município de Bombinhas

Concurso Público • Edital 002/2015

<http://bombinhas.fepese.org.br>

## S35 | Treinador Desportivo



### Instruções



**Confira o número que você obteve no ato da inscrição com o que está indicado no cartão-resposta.**

\* A duração da prova inclui o tempo para o preenchimento do cartão-resposta.

Para fazer a prova você usará:

- este **caderno de prova**;
- um **cartão-resposta** que contém o seu nome, número de inscrição e espaço para assinatura.

Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e a sequência de questões está correta.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

**Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade!**

### Atenção!

- Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova.
- Para cada questão são apresentadas 5 alternativas diferentes de respostas (a, b, c, d, e). Apenas uma delas constitui a resposta correta em relação ao enunciado da questão.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Não destaque folhas da prova.

Após terminar a prova, entregue ao fiscal o caderno de prova completo e o cartão-resposta devidamente preenchido e assinado.



18 de outubro



35 questões



15 às 19h



4h de duração\*



# Conhecimentos Gerais

(18 questões)

## Língua Nacional

5 questões

Leia o texto que segue, ele é um trecho de um artigo de Ricardo B. de Araújo.

A torcida possui a propriedade de reunir, “na mesma massa”, pessoas situadas em posições sociais diversas, homogeneizando, em torno dos clubes, as suas diferenças. Nesse processo, um mecanismo extremamente importante é o uniforme de cada clube: ao mesmo tempo em que separa e distingue cada uma das torcidas, ele “despe” cada torcedor da sua identidade civil e o integra em um novo contexto, profundamente indiferenciado.

Nesse contexto de massa que é a torcida inexistem desigualdades, pelo menos em princípio. Todos estão ali reunidos pela paixão, para torcer por um dos clubes e, portanto, cada torcedor tem, nesse momento, os mesmos direitos que qualquer outro.

Este último ponto é de grande importância, pois nos leva, de certa forma, da igualdade à liberdade. Com efeito, se todos os torcedores são considerados moralmente iguais, abre-se, então, a possibilidade para que cada um deles possa, com toda a legitimidade, ter uma visão inteiramente pessoal do andamento da partida, da escalação dos times, enfim, de qualquer aspecto relacionado ao mundo do futebol.

Qualquer torcedor pode, inclusive, discordar das “autoridades” em futebol, os técnicos, os dirigentes ou comentaristas, sem que sua interpretação seja considerada insolente ou descabida. Este é um contexto em que, de alguma forma, todo mundo tem opinião, e todos têm o direito de exprimi-la, ou seja, são livres para explicitá-las sem sofrer qualquer constrangimento. É exatamente por isso que as discussões sobre o futebol são consideradas “intermináveis”. Na verdade, essa impressão é causada pela própria dificuldade de se chegar a algum consenso num ambiente tão pluralista e democrático.

Existe, portanto, no futebol, uma área de decisão privada, na qual cada torcedor tem liberdade para julgar e escolher segundo suas próprias inclinações, sem ter que sofrer qualquer interferência. Lembremo-nos de que a própria opção por se torcer por determinado clube, de trocá-lo por outro, ou mesmo de se desinteressar por futebol, são resoluções de “foro íntimo”, que não interessam a ninguém, e que devem, assim, ser tomadas com toda a independência.

Platão & Fiorin: Lições de texto: leitura e redação

1. Analise as afirmativas abaixo feitas sobre o texto.

1. Os comentários feitos são genéricos sobre qualquer torcida de qualquer clube em qualquer jogo.
2. O autor não expõe seus pontos de vista; usa apenas conceitos concretos, apresentando suas opiniões e comentários de maneira implícita.
3. O texto afirma e nega a diversidade entre as pessoas ao longo do texto.
4. A torcida de futebol não pode ser exemplo de organização social, pois entre os torcedores existe diferença de classe.
5. Do ponto de vista do autor, a torcida é um mecanismo social de participação e não de alienação.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a.  São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
  - b.  São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
  - c.  São corretas apenas as afirmativas 3 e 4.
  - d.  São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
  - e.  São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- 

2. Observe as frases sublinhadas nos períodos abaixo. Elas são subordinadas adverbiais e exprimem, por suas conjunções, valores diversos.

Assinale a alternativa em que o valor expresso pela conjunção está corretamente colocado entre parênteses.

- a.  Os amigos ajudaram aquela família como foi possível. (conformidade)
- b.  Fiz-lhe um sinal que se calasse. (consequência)
- c.  Não chegarei a lugar nenhum por mais depressa que ande. (causa)
- d.  Procederam segundo ordenava a lei. (condição)
- e.  Logo que chegou a Bombinhas, percebeu as suas belezas naturais. (comparação)

3. Relacione as colunas abaixo, em relação à oração sublinhada:

**Coluna 1** Tipo de oração

1. sindética aditiva
2. sindética adversativa
3. assindética
4. oração principal
5. sindética conclusiva

**Coluna 2** Períodos

- Estudou para a prova, no entanto obteve resultado insatisfatório.
- O candidato entendeu a prova, portanto pode fazer as questões.
- Você não pode desanimar, pois, afinal, é um guerreiro nato.
- O atleta treina, compete e não consegue medalhas.
- Ele não veio nem telefonou.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a.  1 • 4 • 5 • 3 • 2
  - b.  2 • 4 • 5 • 1 • 3
  - c.  2 • 5 • 3 • 4 • 1
  - d.  2 • 5 • 4 • 3 • 1
  - e.  3 • 1 • 4 • 2 • 5
- 

4. Assinale a alternativa que apresenta a frase **corretamente** pontuada.

- a.  Ainda não sabemos, quando ocorrerá naquela empresa, a nomeação dos aprovados.
- b.  Ainda não sabemos quando ocorrerá, naquela empresa, a nomeação dos aprovados.
- c.  Ainda não, sabemos quando ocorrerá, naquela empresa a nomeação dos aprovados.
- d.  Ainda não sabemos, quando ocorrerá naquela empresa, a nomeação, dos aprovados.
- e.  Ainda não sabemos, quando ocorrerá naquela empresa a nomeação, dos aprovados.

5. Relacione as colunas abaixo, analisando o vício de linguagem presente na frase.

**Coluna 1** Vício de linguagem

1. Obscuridade
2. Pleonasma vicioso
3. Ambiguidade
4. Barbarismo
5. Cacófato

**Coluna 2** Frases

- ( ) Presidente e Governador se desentenderam por causa da sua má administração.
- ( ) Ele adivinhou o que estava por vir.
- ( ) Entrou para dentro e viu o estrago feito pelas chuvas.
- ( ) Você fica gastando mais do que pode!
- ( ) A experiência com ratos que antes não tinha dado certo foi feita com outro grupo de ratos que só confirmou o já previsto.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) 1•4•2•5•3
- b. ( ) 3•4•2•1•5
- c. (X) 3•4•2•5•1
- d. ( ) 3•5•2•4•1
- e. ( ) 4•2•3•5•1

**Atualidades**

5 questões

6. Em 2013, Edward Snowden, até então um desconhecido técnico que prestava serviços para a CIA, ganhou notoriedade internacional ao revelar um esquema de espionagem a pessoas e instituições.

Assinale a alternativa que identifica consequências das revelações de Snowden.

- a. ( ) A invasão da Ucrânia pelas tropas russas.
- b. (X) Um esfriamento das relações diplomáticas entre os Estados Unidos da América e alguns países, entre eles, o Brasil.
- c. ( ) O rompimento das relações diplomáticas entre os Estados Unidos e a Alemanha em virtude da denúncia de que a presidente Ângela Merkel estava sendo espionada.
- d. ( ) A deposição de Ângela Merkel, presidente da Alemanha, em face das revelações contidas nos relatórios divulgados por Snowden.
- e. ( ) A prisão de funcionários diplomáticos norteamericanos no Brasil, acusados de espionagem das descobertas da Petrobras no Campo de Libras, no litoral brasileiro.

7. Desde 2014 arrasta-se uma grave crise diplomática em virtude do conflito entre forças rebeldes apoiadas pela Rússia e o Governo Central da Ucrânia.

Identifique o fato que determinou o início desse conflito.

- a. ( ) A anexação da Ucrânia ao território russo.
- b. ( ) A anexação da Ucrânia ao território da Crimeia.
- c. (X) A anexação da Crimeia ao território da Rússia. A Crimeia é uma região do Sul da Ucrânia onde a maioria dos habitantes fala russo.
- d. ( ) A anexação da Crimeia, uma região autônoma que fala russo no Sul da Ucrânia, ao território ucraniano.
- e. ( ) A anexação da Crimeia, uma região autônoma que fala russo no Sul da Ucrânia, ao território da OTAN.

8. Em 2014, ocorreu no Oriente Médio um longo conflito, na realidade um novo episódio de uma guerra que nunca acaba e que dura desde 1948.

Assinale a alternativa que identifica o episódio.

- a. ( X ) Conflito entre as Forças Armadas de Israel e Palestinos, que provocou centenas de mortos e feridos e grande destruição na região da Faixa de Gaza.
- b. ( ) Conflito entre os grupos Hezbollah e Hamas que provocou centenas de mortos e feridos e grande destruição na região da Faixa de Gaza.
- c. ( ) Luta entre os guerrilheiros da Al Fatah e grupos armados do Hezbollah, causando grande apreensão na região da fronteira de Israel e Líbano.
- d. ( ) Invasão de Israel por grupos armados treinados pela Irmandade Muçulmana, comandada pelo General Abdel Fattah al-Sisi.
- e. ( ) Conflito entre as Forças Armadas de Israel e o ISIS, grupo político que deseja chegar ao poder no Egito.

---

9. A data de 15 de março tem uma grande importância na História de Bombinhas. Por quê?

- a. ( ) Em 15 de março de 1500, chegou a Bombinhas o navegador espanhol Sebastião Caboto, o primeiro habitante europeu da cidade.
- b. ( ) Em 15 de março de 1891, a pequena população do lugar, em renhido combate, venceu a tribo de tupis-guaranis que tentava conquistar a vila.
- c. ( ) Nessa data, no século XVIII, foi instalada pelo Rei de Portugal, D. João VI, a primeira armação de baleias, que se tornou a base da economia da região.
- d. ( ) Em 15 de março de 1991, foi criado, pela Assembleia Legislativa do Estado, o município de Bombinhas, cujo território foi desmembrado de Porto Belo.
- e. ( X ) Em 15 de março de 1992, a emancipação do Município foi aprovada pela imensa maioria da população em um plebiscito que tinha sido autorizado pela Assembleia Legislativa do Estado no ano anterior.

10. Em dezembro de 2014, realizou-se em Lima a Conferência das Nações Unidas para Mudanças Climáticas (COP-20).

Depois de semanas de negociação os países participantes aprovaram o rascunho de um futuro acordo global do clima.

O documento ganhou grande importância para os países em vias de desenvolvimento.

Assinale a alternativa que explica a razão.

- a. ( ) O rascunho do futuro acordo faz previsão de que cerca de 80% do custo global dos esforços para diminuir o aquecimento, sejam suportados pelas 5 maiores economias do planeta.
- b. ( ) O documento assegura que os países mais pobres devam receber, nos próximos 10 anos, cerca de 100 bilhões de dólares norte-americanos, para financiarem o combate à poluição.
- c. ( X ) O documento ressalta a culpa histórica de emissões de gases de efeito estufa, atribuindo mais responsabilidades aos países desenvolvidos em comparação aos países em desenvolvimento.
- d. ( ) No documento, os países desenvolvidos assumem a responsabilidade histórica das emissões de gases de efeito estufa, comprometendo-se a “limpar o planeta” em curto espaço de tempo.
- e. ( ) Com exceção dos Estados Unidos, os países desenvolvidos assumem neste documento a responsabilidade histórica das emissões de gases de efeito estufa, comprometendo-se a “limpar o planeta” em curto espaço de tempo.

**Legislação Municipal**

3 questões

11. Considerando o que dispõe o Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município de Bombinhas, ação disciplinar, quanto à suspensão e advertência, prescreverá em:

- a. ( ) 1 ano.
- b. (X) 2 anos.
- c. ( ) 3 anos.
- d. ( ) 5 anos.
- e. ( ) 10 anos.

12. Conforme disposto no Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município de Bombinhas, assinale a alternativa **correta**.

- a. ( ) Constituem indenizações ao servidor: ajuda de custo; diárias e adicionais.
- b. ( ) As indenizações incorporam-se ao vencimento ou provento para qualquer efeito.
- c. ( ) As gratificações e os adicionais nunca se incorporam ao vencimento ou provento.
- d. (X) A concessão de ajuda de custo é incompatível com a concessão de diárias e vice-versa.
- e. ( ) Além do vencimento, somente poderão ser pagas ao servidor as seguintes vantagens: indenizações e gratificações.

13. Analise o texto abaixo de acordo com a Lei Complementar nº 7/02, que institui o Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município de Bombinhas:

O serviço extraordinário será remunerado com acréscimo de ..... em relação à hora normal de trabalho, quando prestado em dias úteis e ..... quando prestado em domingos e feriados.

Assinale a alternativa que completa **corretamente** as lacunas do texto.

- a. (X) 50% • 100%
- b. ( ) 30% • 50%
- c. ( ) 25% • 50%
- d. ( ) 20% • 100%
- e. ( ) 20% • 50%

**Noções de Informática**

5 questões

14. O MS Word 2007 em português dispõe de um contador de palavras localizado na barra inferior à esquerda da janela do software.

Este recurso é clicável e ao clicá-lo pode-se obter informações sobre:

- 1. Palavras
- 2. Caracteres incluindo espaços
- 3. Caracteres desconsiderando espaços
- 4. Linhas

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. (X) São corretas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.

15. Para contar as células que contêm números em um dado intervalo de células do MS Excel 2010 em português, deve-se empregar a função:

- a. ( ) SOMA
- b. ( ) CONTASE
- c. (X) CONT.NÚM
- d. ( ) PROCV
- e. ( ) PROCH

16. O caractere que sinaliza que a referência a linhas ou colunas não deve ser atualizada, isto é, deve ser mantida fixa, ao replicar o conteúdo de células que contêm fórmulas copiando ou arrastando-as, ao editar fórmulas no MS Excel 2010 em português é:

- a. ( ) !
- b. (X) \$
- c. ( ) &
- d. ( ) #
- e. ( ) @

17. Identifique os itens que constituem opções de formatação de parágrafos da caixa de diálogo 'Parágrafo' presente no MS Word 2007 em português.

1. Recuos tanto da esquerda quanto da direita, inclusive com a opção de espelhar os recuos.
2. Recuo especial da primeira linha do parágrafo.
3. Espaçamento antes e depois do parágrafo.
4. Cor, tamanho e estilo da Fonte.

Assinale a alternativa que indica todos os itens **corretos**.

- a. ( X ) São corretos apenas os itens 1, 2 e 3.
- b. ( ) São corretos apenas os itens 1, 2 e 4.
- c. ( ) São corretos apenas os itens 1, 3 e 4.
- d. ( ) São corretos apenas os itens 2, 3 e 4.
- e. ( ) São corretos os itens 1, 2, 3 e 4.

18. O MS Word 2007 em português permite definir um plano de fundo da página.

São opções de plano de fundo da página:

1. Marca d'água de imagem
2. Marca d'água de texto
3. Bordas de Página
4. Cor da página

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. ( X ) São corretas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.

Coluna  
em Branco.  
(rascunho)



# Conhecimentos Específicos

(17 questões)

**19.** Em comparação com todas as complexas funções metabólicas que ocorrem no organismo humano, os aumentos na atividade física impõem incontestavelmente a maior demanda de energia (McARDLE, KATCH & KATCH, 1996).

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. As provas de curta duração e alta intensidade exigem um fornecimento imediato e rápido de energia. Essa energia é proporcionada quase que exclusivamente pelos fosfatos de alta energia ATP e CP armazenados dentro dos músculos específicos ativados durante o exercício.
2. Os nutrientes armazenados na forma de carboidratos, gorduras e proteínas dentro dos líquidos celulares e dos depósitos teciduais estão prontos para recarregar continuamente o reservatório disponível de fosfatos de alta energia.
3. Uma vez alcançado um ritmo estável, a capacidade de oxigênio durante um exercício leve e moderado é maior nos indivíduos destreinados. Nas pessoas que receberam treinamento de *endurance*, o ritmo estável é alcançado mais rapidamente e com um menor déficit de oxigênio.
4. O Quociente Respiratório (QR) é útil para avaliar o repouso e o exercício aeróbico, pois funciona como um guia conveniente, embora e talvez geral, para a mistura de macronutrientes catabolizados para a obtenção de energia.
5. A massa (peso) corporal é um fator importante que afeta a energia gasta em muitas formas de exercício. O custo energético de um determinado exercício é mais alto para as pessoas mais leves e mais baixas.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3 e 4.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 4 e 5.
- c. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 4 e 5.

**20.** O fornecimento excessivo de energia pela dieta associado à redução da prática de atividade física são apontados como os principais desencadeantes socioambientais da obesidade. (MENDONÇA & ANJOS, 2004).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) com relação ao impacto da nutrição e da atividade física na saúde do indivíduo.

- ( ) O balanço energético é mais bem explicado pelo uso de uma equação dinâmica na qual as mudanças em um dos fatores da equação "energia consumida/energia gasta" resultam em mudanças metabólicas e/ou comportamentais de compensação no lado oposto.
- ( ) O consenso das pesquisas estabelece que as pessoas fisicamente ativas necessitam de nutrientes adicionais além do existente em uma dieta balanceada.
- ( ) O requerimento energético aumentado é o principal diferencial da alimentação do praticante de exercícios físicos, razão pela qual muitos recorrem ao uso de suplementos alimentares desenvolvidos para balancear suas necessidades especiais de energia e nutrientes.
- ( ) A produção de radicais livres está diminuída como resultado do exercício intenso; em contrapartida, o exercício moderado pode atacar o organismo com efeitos deletérios dos radicais livres por diminuir a capacidade antioxidante da célula.
- ( ) Quando o organismo não consegue mais combater os radicais livres com antioxidantes endógenos, torna-se necessária a ingestão de vitaminas, que são os principais varredores de radicais livres.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) V•V•V•V•F
- b. ( ) F•V•F•V•F
- c. ( ) V•F•F•V•F
- d. ( ) F•F•F•V•V
- e. (X) V•F•V•F•V

**21.** Transformar o trabalho é a finalidade primeira da ação ergonômica.

Analise as afirmativas abaixo sobre ergonomia.

1. A transformação do trabalho para o ergonômista é exclusivamente para contribuir no alcance de objetivos econômicos determinados pela empresa, em função dos investimentos realizados ou futuros.
2. Não existe um modelo de ação ergonômica e, fora alguns importantes princípios comuns, a construção de cada ação ergonômica nas empresas assume uma abordagem particular.
3. A ação ergonômica decorre geralmente de uma demanda. Ela pode vir de diferentes interlocutores, e sua formulação inicial pode ser mais ou menos aceitável para o ergonômista.
4. O ergonômista deve mostrar-se passivo perante a demanda que lhe é dirigida. A análise da demanda é parte integrante da análise da situação do trabalho e função exclusiva dos trabalhadores de um determinado setor.
5. O conhecimento do contexto industrial, econômico e social é indispensável para situar o que está em jogo na ação ergonômica e definir uma abordagem que leve em conta as especificidades da empresa.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 5.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3, 4 e 5.
- e. ( ) São corretas as afirmativas 1, 2, 3, 4 e 5.

**22.** Relacione as colunas 1 e 2 abaixo, de acordo com os conhecimentos ergonômicos.

**Coluna 1** Ferramenta

1. Análise da demanda
2. Análise da atividade
3. Análise do processo técnico e das tarefas
4. Formulação e difusão do diagnóstico

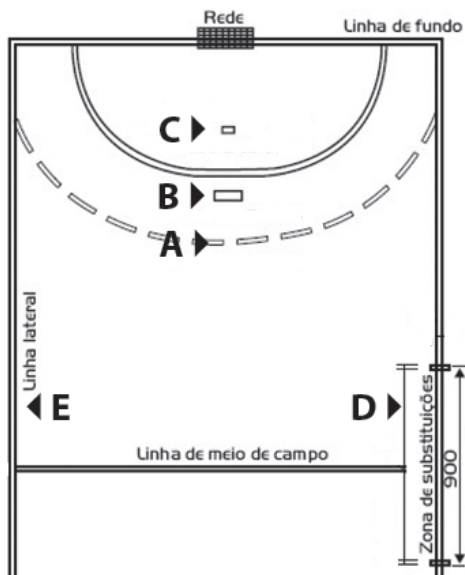
**Coluna 2** Caracterização

- ( ) É a análise dos comportamentos, das condutas, dos processos cognitivos e das interações realizados por um operador durante as observações.
- ( ) É o ponto de partida de toda análise ergonômica do trabalho; permite atender o(s) problema(s) para, assim, poder elaborar o plano de ação da intervenção.
- ( ) É a análise do comportamento do homem no trabalho. É o que o homem efetivamente realiza para atingir os objetivos de produção.
- ( ) Consiste em correlacionar as condicionantes do posto de trabalho com as do trabalhador.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) 1•2•3•4
- b. ( ) 2•3•1•4
- c. (X) 3•1•2•4
- d. ( ) 3•2•1•4
- e. ( ) 4•1•2•3

23. A figura abaixo representa uma quadra oficial de Handebol.



Analisar as afirmativas em relação à figura:

1. A letra **A** representa a linha de tiro livre. É uma linha tracejada a 3 metros de distância da linha da área de gol.
2. A letra **B** destaca a linha de 7 metros. Trata-se de uma linha com 1 metro de comprimento, marcada diretamente em frente de cada baliza. Ela é paralela à linha de gol.
3. A letra **C** representa a linha de limitação do goleiro. É uma linha marcada diretamente em frente de cada baliza. Ela é paralela à linha de gol e está a uma distância de 6 metros desta.
4. A zona de substituição, destacada com a letra **D**, deve ser utilizada apenas pelos jogadores de linha. Esta regra não se aplica para a substituição dos goleiros.
5. Para que a quadra de handebol seja oficial, a linha lateral, mostrada pela letra **E**, deve medir pelo menos 40 metros de comprimento.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 5.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

24. O Futsal, também conhecido como Futebol de Salão, é uma modalidade esportiva que foi adaptada do futebol de campo para as quadras.

Analisar as afirmativas abaixo com relação às regras oficiais do Futsal.

1. É vedado o início de uma partida sem que as equipes tenham no mínimo 3 jogadores. Também não será permitida sua continuação ou prosseguimento se uma das equipes, ou ambas, ficar reduzida a menos de 3 jogadores na quadra de jogo.
2. A troca de posição entre o goleiro e os demais jogadores participantes da partida poderá ser feita a qualquer momento do jogo, com autorização do árbitro principal. Quando a troca for com jogador do banco de reservas só poderá ser realizada fora de jogo.
3. Quando a equipe em inferioridade numérica, no decorrer dos 2 minutos após a expulsão, sofrer a marcação de um tento, poderá a mesma recompor-se de um jogador, após decorridos mais 2 minutos imediatamente. Quando esta equipe marcar um tento, poderá repor um jogador após 5 minutos.
4. As camisas dos goleiros de uma equipe podem ser da mesma cor das camisas dos goleiros adversários. O importante é que sejam de cores diferentes das camisas dos jogadores das duas equipes.
5. Quando 2 jogadores, sendo um de cada equipe, forem expulsos ao mesmo tempo, e antes de transcorrido os dois minutos das expulsões um outro jogador for expulso, se essa equipe sofrer um gol, poderá repor imediatamente um jogador no tempo correspondente à primeira expulsão e as outras reposições ocorrerão após completado dois minutos de cada expulsão.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3, 4 e 5.

25. Existe um número cada vez maior de estudos e documentos que comprovam e relatam os benefícios da aptidão física para a saúde (PAFFENBARGER, 1994).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) em relação ao assunto.

- ( ) Os anos escolares devem proporcionar à criança a oportunidade, o prazer e o conhecimento de como realizar exercícios, se queremos que ele não se torne um adulto sedentário.
- ( ) Não podemos ser ativos fisicamente sem estarmos envolvidos em programas com supervisão ou treinamento, já que estar envolvidos em atividades diárias ou de trabalho que demandem níveis razoáveis de atividade física e de gasto energético não é o suficiente para que um indivíduo seja considerado fisicamente ativo.
- ( ) Existem cada vez mais dados demonstrando que o exercício, a aptidão e a atividade física estão relacionados com a prevenção, a reabilitação de doenças e com a qualidade de vida. Em adendo, um corpo crescente na literatura demonstra que a participação em diferentes formas de atividade física é associada positivamente com a saúde mental.
- ( ) Estudos em adultos demonstram que o risco de morte tende a diminuir progressivamente quando o nível de dose de exercício aumenta de um gasto energético de 2,1 para 2,9 MJ e de 500 para 1.000 kcal, reduzindo em 24% as mortes por causas cardiovasculares.
- ( ) Adultos que eram inicialmente inativos e mais tarde aumentaram seu nível de atividade física mostraram uma redução significativa do risco cardiovascular, comparados àqueles que se mantiveram inativos.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ( ) V•V•V•F•V
- b. (X) V•F•V•F•V
- c. ( ) F•V•V•V•F
- d. ( ) F•V•F•V•V
- e. ( ) F•V•F•V•F

26. Analise as afirmativas abaixo sobre as regras oficiais do Voleibol de Quadra.

1. Uma equipe comete uma falta de posição se qualquer dos seus jogadores não está na sua posição correta no momento do batimento da bola no ataque de saída de rede. Inclui-se o caso em que um jogador está em campo devido a uma substituição irregular.
2. Se houver toques simultâneos entre dois adversários acima da rede, mesmo que seja um contacto prolongado com a bola, a jogada continua.
3. No momento do batimento da bola no serviço ou da impulsão no caso do serviço em suspensão, o jogador que serve pode tocar o terreno de jogo (linha de fundo incluída) ou o chão no exterior da zona de serviço.
4. Os jogadores da equipe que serve não podem, por meio de uma cortina individual ou coletiva, impedir os adversários de ver o jogador que serve e a trajetória.
5. Se o jogador que serve faz uma falta no momento do batimento da bola (execução incorreta, ordem de rotação errada, etc.) e o adversário estiver em falta de posição, é a falta no serviço que é sancionada.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- c. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 4 e 5.

**27.** Com relação às regras oficiais do Futebol de Campo, é **correto** afirmar.

- a.  O fato de estar em uma posição de impedimento não constitui uma infração.
- b.  Uma partida será jogada por duas equipes, cada uma formada por no máximo onze jogadores, dos quais um jogará como goleiro. A partida não começará se uma das equipes tiver menos de nove jogadores.
- c.  Qualquer jogador poderá trocar de posição com o goleiro, não necessitando avisar o árbitro previamente e a troca tem que ser efetuada durante a posse de bola da equipe que está efetuando a troca.
- d.  O cartão vermelho é utilizado para informar ao jogador, ao substituto e ao jogador substituído, que o mesmo foi advertido.
- e.  Um jogador expulso, antes do tiro de saída para iniciar uma partida, não poderá ser substituído por um dos substitutos relacionados.

**28.** Com relação às regras oficiais do Basquetebol, é **correto** afirmar.

- a.  O jogo não pode começar se uma das equipes não estiver na quadra de jogo com pelo menos 4 jogadores prontos para jogar.
- b.  Se um jogador marcar, acidentalmente, uma cesta de campo na cesta da sua própria equipe, a cesta valerá 2 pontos e será registrada como tendo sido marcada pelo pivô da equipe adversária na quadra de jogo.
- c.  Um jogador poderá permanecer por até 5 segundos consecutivos na área restritiva dos oponentes enquanto sua equipe está com o controle de uma bola viva na quadra de ataque e o cronômetro de jogo está ligado.
- d.  Um jogador cuja equipe está com o controle de uma bola viva não pode fazer com que a bola volte ilegalmente à sua quadra de defesa.
- e.  Um jogador que tenha cometido 5 faltas, pessoais e ou técnicas, deverá ser informado deste fato por um oficial e tem que deixar a partida imediatamente. Ele não poderá ser substituído dentro de 30 segundos.

**29.** Os benefícios da atividade física para a saúde são observados em homens e mulheres, pessoas de diferentes raças e etnias. (CARVALHO & MAREGA, 2012).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas.

- A prática regular de atividades físicas reduz o risco de morte prematura, prevenindo morte por doença cardiovascular, por câncer ou por outras doenças.
- Estima-se que indivíduos fisicamente ativos por aproximadamente sete horas por semana tenham uma redução de 40% de risco de morte prematura em relação aos que são ativos por menos de 30 minutos por semana.
- Os fatores de risco para as doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia também melhoram com a prática regular de atividade física. O risco de um acidente vascular cerebral não sofre influência desta prática.
- A redução pressórica é mais pronunciada em hipertensos que participam de programas de musculação, com o desenvolvimento da força, com decréscimo de 5 a 7mmHg após uma sessão isolada.
- A atividade física regular ajuda a reduzir as concentrações séricas de triglicérides, além de aumentar significativamente a concentração de HDL.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a.  V•V•V•V•V
- b.  V•V•F•F•V
- c.  V•V•F•F•F
- d.  F•V•F•V•F
- e.  F•V•F•F•V

**30.** Sistema de disputa é o processo pelo qual os participantes se enfrentarão em uma competição esportiva.

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. O número de jogos por campeonato, com um sistema de pontos corridos, é determinado multiplicando o número de concorrentes pelo número de equipes menos um e seu resultado é dividido por 2.
2. Em um torneio com sistema de eliminatória simples com 7 equipes participantes, teremos uma equipe isenta na primeira rodada.
3. Em uma competição com sistema de rodízio simples, quando o número de equipes for ímpar, o número de jogos por rodada é calculado dividindo o número de concorrentes por 2.
4. Em um sistema de eliminatória dupla o número total de jogos é obtido pela fórmula:  $n_j = 2(n_c - 1) + 1$ , onde  $n_j$  é o número de jogos e  $n_c$  o número de concorrentes.
5. Em um campeonato com 16 equipes inscritas, cujo sistema de disputa é o de eliminatória simples, o número de isentos na primeira rodada é 2.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3, 4 e 5.

**31.** A saúde constitui-se num bem inalienável para qualquer ser humano. Não é justo nem correto que o homem, ao realizar o seu trabalho, seja obrigado a se desfazer, mesmo que parcialmente, deste bem. (GONÇALVES, GUTIERREZ & VILARTA, 2005).

Com relação à ginástica laboral, é **correto** afirmar.

- a. ( ) A Ginástica Laboral Compensatória é também realizada durante as pausas no expediente e tem como objetivo restabelecer o antagônismo muscular, através de atividades que promovam o encurtamento da musculatura que está alongada e também o alongamento daquela que se encontra encurtada.
- b. ( ) A Ginástica Laboral corretiva é realizada antes que se tenha início a jornada de trabalho, com o intuito de preparar o indivíduo para a atividade que ele vai desenvolver, seja ela de velocidade, de força ou de resistência.
- c. ( ) A Ginástica Laboral preparativa é realizada durante as pausas obrigatórias no decorrer do expediente e tem o objetivo de quebrar o ritmo do trabalho e, com isso, impedir vícios posturais que possam vir a se instalar no indivíduo devido à posição em que ele permanece enquanto realiza sua tarefa.
- d. ( ) A Ginástica Laboral proporciona apenas benefícios para o sistema musculoesquelético dos trabalhadores, o que não contribui para a melhora considerável no aumento da produtividade e do lucro para as instituições empresariais.
- e. (X) Ginástica Laboral é uma ginástica total que trabalha o cérebro, a mente, o corpo e estimula o autoconhecimento, visto que amplia a consciência e a autoestima e proporciona um melhor relacionamento consistente consigo mesmo, com os outros e com o meio, levando a uma verdadeira mudança interna e externa das pessoas.

**32.** Os benefícios da prática regular de atividades físicas superam o risco de lesões e ataques cardíacos súbitos, duas preocupações que impedem muitas pessoas de se tornarem fisicamente ativas. (CARVALHO & MAREGA, 2012).

Analise as afirmativas abaixo sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas.

1. A atividade física regular associa-se à redução do risco de síndrome metabólica. Estudos mostram a associação dose-resposta negativa entre o nível de atividade física e o risco de síndrome metabólica, tanto para homens quanto para mulheres, e a quantidade mínima de atividade física para essa prevenção é de cerca de 120 a 180 minutos de intensidade moderada por semana.
2. Comparando-se com os sedentários, dados epidemiológicos disponíveis sugerem que as pessoas ativas fisicamente apresentam redução no risco de câncer de pulmão, de endométrio e de ovário de 20%, 30% e 20% respectivamente.
3. Em idosos, o treinamento de força pode ajudar a manter e melhorar vários aspectos da função cardiovascular, como:  $VO_2$  máx, débito cardíaco e diferença arteriovenosa de  $O_2$ , bem como incrementar a performance submáxima.
4. Há evidências na literatura de que os programas de treinamento para idosos com duração superior a quatro semanas são determinantes para reduzir a sarcopenia e, conseqüentemente, o impacto negativo da idade, já que as perdas na força muscular e no desenvolvimento motor são fatores relevantes de prevalência para a incapacidade e a dependência.
5. Qualquer prescrição de exercício para pessoas diagnosticadas com diabetes tipo 1 precisa levar em conta a hipoglicemia induzida por exercícios com a finalidade de ser evitada.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.
- d. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 4 e 5.
- e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3, 4 e 5.

**33.** A adaptação do organismo à demanda causada pela prática regular de atividade física é promovida pelas reorganizações orgânica e funcional reversíveis e, por isso é chamada de destreino. (PAVANELLI, 2012).

Com relação às adaptações e efeitos crônicos e agudos dos exercícios físicos, é **correto** afirmar.

- a. ( ) Os efeitos agudos, denominados respostas, são os que acontecem em associação direta com a sessão de exercício; os efeitos crônicos, denominados adaptações, são os que ocorrem nos períodos peri e pós-imediato ao exercício físico como a elevação da frequência cardíaca.
- b. ( ) Nos exercícios estáticos, as contrações musculares são seguidas de movimentos articulares, não existindo obstrução mecânica ao fluxo sanguíneo, de modo que nesse tipo de exercício também se observa aumento da atividade nervosa simpática.
- c. ( ) Indivíduos treinados produzem mais hormônios e os removem com menos velocidade, gastando mais glicogênio muscular. Com a quantidade menor de água no sangue, as respostas hormonais tornam-se mais rápidas.
- d. ( ) Exercícios anaeróbicos são mais eficientes para a liberação de hormônio do crescimento (GH). No exercício aeróbico a liberação deste hormônio é menor do que em repouso.
- e. (X) O exercício físico caracteriza-se por uma situação que retira o organismo de sua homeostase, pois implica o aumento instantâneo da demanda energética da musculatura exercitada e, conseqüentemente, do organismo como um todo.

**34.** Analise as afirmativas abaixo de acordo com as regras oficiais que regem cada esporte coletivo.

1. No Handebol não é permitido manter a bola em posse sem realizar nenhuma tentativa reconhecível de ataque ou arremesso à baliza. Similarmente, não é permitido atrasar repetidamente a execução de um tiro de saída, tiro livre, tiro lateral ou tiro de meta de sua própria equipe. Esta situação é considerada como jogo passivo e deve ser penalizada com um tiro de sete metros contra a equipe em posse de bola.
2. No Futsal, quando se prorroga uma partida para a cobrança de uma penalidade máxima ou um tiro livre direto sem barreira, a equipe beneficiada pode efetuar substituição de jogador e a equipe infratora não pode substituir o goleiro.
3. No Voleibol indoor, um contato de bloqueio não conta como um toque da equipe. Consequentemente, após o contato do bloqueio, a equipe tem direito a três toques para retornar a bola.
4. No Basquetebol, a linha de três pontos não é parte da área da cesta de campo de 3 pontos.
5. No Futebol de Campo, durante uma cobrança de tiro livre indireto, um gol será válido somente se a bola tocar em outro jogador antes de entrar na meta adversária.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

- a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- b. (X) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 5.
- d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3, 4 e 5.
- e. ( ) São corretas as afirmativas 1, 2, 3, 4 e 5.

**35.** A evolução e o progresso fizeram com que os hábitos alimentares e os tipos de doenças mais prevalentes mudassem, e isso aconteceu de forma muito acentuada no último século (NAHAS, 2010).

Com relação às evidências científicas, associando alimentos específicos às doenças mais prevalentes nos dias atuais, é **correto** afirmar.

- a. (X) O cálcio é importante no processo de coagulação sanguínea e é necessário no processo de contração muscular. Alimentos como o leite e derivados são ricos em cálcio.
- b. ( ) Os radicais livres são moléculas instáveis. Muitas doenças e o próprio processo de envelhecimento dos tecidos têm sido ligados às substâncias chamadas antioxidantes.
- c. ( ) A água representa de 55 a 60% de toda a massa corporal de um indivíduo. A água não deve ser ingerida em dias muito quentes e quando realizadas atividades físicas para não aumentar a produção de suor.
- d. ( ) Os óleos vegetais são referidos como alimentos de calorias vazias, pois não fornecem nutrientes e uma grande quantidade de energia.
- e. ( ) A maior parte da gordura saturada existente nos chocolates aumenta consideravelmente o colesterol LDL. Por isso os chocolates devem ser retirados da dieta de indivíduos adolescentes.



**Página  
em Branco.  
(rascunho)**

**Página  
em Branco.  
(rascunho)**





**FEPESE • Fundação de Estudos e Pesquisas Socioeconômicos**  
Campus Universitário • UFSC • 88040-900 • Florianópolis • SC  
Fone/Fax: (48) 3953-1000 • <http://www.fepese.org.br>