



## EDUCADOR FÍSICO

**16. (Concurso Milagres/2018) A descrição de todo movimento corporal é baseada nos 3 planos de Secção anatômica ou planos de movimento. Já os eixos de movimento são linhas imaginárias que atravessam os planos do corpo perpendicularmente para possibilitar movimentos, e cada um é exclusivo para cada plano. Assinale a opção correta em relação aos tipos de planos e seus respectivos eixos de movimento.**

- I. PLANO SAGITAL: Divide o corpo verticalmente em metades direita e esquerda. Os movimentos corporais ou de seus segmentos ocorrem para frente e para trás. Seu EIXO de rotação é o LATERO-LATERAL.
- II. PLANO SAGITAL: Divide o corpo verticalmente em metades anterior e posterior. Movimentos corporais ou de seus segmentos ocorrem laterais ao corpo, aproximando-o ou afastando-o da linha média do corpo. Seu EIXO de Rotação é o LONGITUDINAL
- III. PLANO FRONTAL: Divide o corpo verticalmente em metades anterior e posterior. Movimentos corporais ou de seus segmentos ocorrem laterais ao corpo, aproximando-o ou afastando-o da linha média do corpo. Seu EIXO de rotação é o ÂNTERO-POSTERIOR.
- IV. PLANO TRANSVERSO: Divide o corpo verticalmente em metades direita e esquerda. Os movimentos corporais ou de

seus segmentos ocorrem para frente e para trás. Seu EIXO de rotação é o LATERO-LATERAL

V. PLANO FRONTAL: Divide o corpo horizontalmente em metades superior e inferior. Movimentos corporais paralelos ao solo, quando o corpo está na posição ereta. Seu EIXO de Rotação é ÂNTERO-POSTERIOR.

VI. PLANO TRANSVERSO: Divide o corpo horizontalmente em metades superior e inferior. Movimentos corporais paralelos ao solo, quando o corpo está na posição ereta. Seu EIXO de Rotação é o LONGITUDINAL.

**Estão corretas as seguintes opções:**

- A) II, IV e V  
B) I, II e V  
C) I, II e III  
D) I, III e VI  
E) IV, V e VI

**17. (Concurso Milagres/2018) “Todos com indiscutível importância no tempo, diz-se que a história da ginástica, teve seu começo com a colonização dos alemães. Fato compreensível, pois as raízes de nossa modalidade, estão nas atitudes de Johann Friedrich Ludwig Jahn, que nasceu no Norte da República Democrática Alemã, conhecido como precursor da ginástica, tem o reconhecimento do mundo como o “PAI DA GINÁSTICA OLÍMPICA”. Em relação ao histórico da**



ginástica no Brasil, assinale a alternativa que aponta os principais fatores que levaram a ginástica a se consolidar em nosso país como um esporte muito praticado.

- I. Ter sido criada uma entidade especializada e ter tido o apoio de professores estrangeiros que introduziram e propagaram a ginástica moderna, hoje denominada G.R.D. (Ginástica Rítmica Desportiva) e incentivaram a Ginástica Olímpica de nosso país.
- II. Ter sido propagada exclusivamente por milhares por meio da calistenia.
- III. O baixo custo financeiro fez com que mais pessoas pudessem praticar a ginástica.
- IV. A colonização da ginástica no Rio Grande do Sul, São Paulo e Rio de Janeiro fez com que a ginástica se propagasse por todo o país ao longo dos anos.

**Estão corretas as alternativas:**

- A) I e II
- B) IV, III e II
- C) II, III e IV
- D) I, IV
- E) Todas estão corretas

**18. (Concurso Milagres/2018) Para evitar o uso de diferentes termos nas descrições anatômicas, considerando-se que a posição pode ser variável, optou-se por uma posição padrão, denominada posição de descrição anatômica (posição anatômica). Em relação a posição anatômica, assinale a**

**opção que descreve corretamente a posição do indivíduo.**

- A) Indivíduo em posição ereta (em pé, posição ortostática ou bípede), com a face voltada para a frente, o olhar dirigido para o horizonte, membros superiores estendidos, aplicados ao tronco e com as palmas voltadas para parte interna, membros inferiores unidos, com as pontas dos pés, dirigidas para frente.
- B) Indivíduo em posição ereta (em pé, posição ortostática ou bípede), com a face voltada para a frente, o olhar dirigido para o horizonte, membros superiores estendidos, aplicados ao tronco e com as palmas voltadas para frente, membros inferiores afastados na largura dos ombros, com as pontas dos pés, dirigidas para frente.
- C) Indivíduo em posição ereta (em pé, posição ortostática ou bípede), com a face voltada para a frente, o olhar dirigido para o horizonte, membros superiores estendidos, aplicados ao tronco e com as palmas voltadas para frente, membros inferiores unidos, com as pontas dos pés, dirigidas para frente.
- D) Indivíduo em posição ereta (em pé, posição ortostática ou bípede), com a face voltada para a frente, o olhar dirigido para o horizonte, membros superiores flexionados, aplicados ao tronco e com as palmas voltadas para frente, membros inferiores unidos, com as pontas dos pés, dirigidas para frente.
- E) Indivíduo em posição ereta (em pé, posição ortostática ou bípede), com a face



voltada para a frente, o olhar dirigido para o horizonte, membros superiores estendidos, aplicados ao tronco e com as palmas voltadas para trás, membros inferiores unidos, com as pontas dos pés, dirigidas para frente.

**19. (Concurso Milagres/2018) Desde o nascimento, cada indivíduo traz características biológicas que o definem fisicamente. Tratam-se dos biótipos, também chamados de somatótipos, que são herdados geneticamente. Os indivíduos então podem ser classificados em ectomorfo, mesomorfo e endomorfo. Assinale então a opção que melhor descreve respectivamente esses três biótipos.**

A) Indivíduos naturalmente magros, com baixo percentual de gordura. Possuem dificuldade em ganhar peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem uma estrutura óssea estreita, ombros curtos, cintura fina e uma caixa torácica estreita; Podem ganhar e perder peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem estrutura óssea ideal, têm os ombros largos e a cintura estreita, além de uma caixa torácica larga. Não encontram muitos desafios ou barreiras durante os treinos, já que possuem um corpo praticamente atlético e os resultados são obtidos com maior facilidade; Possuem muita facilidade em ganhar peso. São naturalmente pesados e têm os ombros largos, caixa torácica e cintura largas. Apesar de ganharem peso com muita facilidade, normalmente o peso que ganham é mais de gordura do que

músculo, tendo sempre dificuldade para perdê-la.

B) Indivíduos naturalmente magros, com baixo percentual de gordura. Possuem dificuldade em ganhar peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem uma estrutura óssea estreita, ombros curtos, cintura fina e uma caixa torácica estreita; Possuem muita facilidade em ganhar peso. São naturalmente pesados e têm os ombros largos, caixa torácica e cintura largas. Apesar de ganharem peso com muita facilidade, normalmente o peso que ganham é mais de gordura do que músculo, tendo sempre dificuldade para perdê-la; Podem ganhar e perder peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem estrutura óssea ideal, têm os ombros largos e a cintura estreita, além de uma caixa torácica larga. Não encontram muitos desafios ou barreiras durante os treinos, já que possuem um corpo praticamente atlético e os resultados são obtidos com maior facilidade.

C) Podem ganhar e perder peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem estrutura óssea ideal, têm os ombros largos e a cintura estreita, além de uma caixa torácica larga. Não encontram muitos desafios ou barreiras durante os treinos, já que possuem um corpo praticamente atlético e os resultados são obtidos com maior facilidade; Possuem muita facilidade em ganhar peso. São naturalmente pesados e têm os ombros largos, caixa torácica e cintura largas. Apesar de ganharem peso com muita facilidade, normalmente o peso que ganham é mais de gordura do que



músculo, tendo sempre dificuldade para perdê-la. Indivíduos naturalmente magros, com baixo percentual de gordura; Possuem dificuldade em ganhar peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem uma estrutura óssea estreita, ombros curtos, cintura fina e uma caixa torácica estreita.

D) Podem ganhar e perder peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem estrutura óssea ideal, têm os ombros largos e a cintura estreita, além de uma caixa torácica larga. Não encontram muitos desafios ou barreiras durante os treinos, já que possuem um corpo praticamente atlético e os resultados são obtidos com maior facilidade. Indivíduos naturalmente magros, com baixo percentual de gordura; Possuem dificuldade em ganhar peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem uma estrutura óssea estreita, ombros curtos, cintura fina e uma caixa torácica estreita. Possuem muita facilidade em ganhar peso; São naturalmente pesados e têm os ombros largos, caixa torácica e cintura largas. Apesar de ganharem peso com muita facilidade, normalmente o peso que ganham é mais de gordura do que músculo, tendo sempre dificuldade para perdê-la.

E) Possuem muita facilidade em ganhar peso. São naturalmente pesados e têm os ombros largos, caixa torácica e cintura largas. Apesar de ganharem peso com muita facilidade, normalmente o peso que ganham é mais de gordura do que músculo, tendo sempre dificuldade para perdê-la; Podem ganhar e perder peso,

quer seja massa muscular ou gordura. Possuem estrutura óssea ideal, têm os ombros largos e a cintura estreita, além de uma caixa torácica larga. não encontram muitos desafios ou barreiras durante os treinos, já que possuem um corpo praticamente atlético e os resultados são obtidos com maior facilidade. Indivíduos naturalmente magros, com baixo percentual de gordura; Possuem dificuldade em ganhar peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possuem uma estrutura óssea estreita, ombros curtos, cintura fina e uma caixa torácica estreita.

**20. (Concurso Milagres/2018) Pedagogicamente qual seria a melhor ordem de ensino dos quatro nados para uma pessoa que nunca teve contado com a natação?**

- A) Adaptação ao meio líquido, crawl, costas, peito, borboleta.
- B) Adaptação ao meio líquido, costas, crawl, peito, borboleta.
- C) Crawl, adaptação ao meio líquido, peito, borboleta.
- D) Costas, adaptação ao meio líquido, borboleta, peito, crawl.
- E) Adaptação ao meio líquido, borboleta, costas, peito, crawl.

**21. (Concurso Milagres/2018) Um bom programa de exercícios, também referido como programa de condicionamento físico, deve incluir todos os componentes básicos da aptidão física relacionadas a saúde, quer dizer: a resistência**



cardiorrespiratória, a flexibilidade, a força e a resistência muscular, e a composição corporal. Para que um programa de exercícios seja eficaz e seguro, precisa ser planejado, regular, e observar certos princípios básicos derivados dos estudos científicos do treinamento esportivo moderno, particularmente da fisiologia do exercício.

Um bom programa de exercícios deve considerar os seguintes princípios fisiológicos do treinamento:

- A) Individualidade biológica, especificidade, sobrecarga, continuidade.
- B) Periodização, treinamento físico, adaptação ao treino, sobrecarga.
- C) Idade, sexo, peso, treinamento físico.
- D) Estímulo, exercícios, periodização, especificidade.
- E) Especificidade, periodização, estímulo, treinamento físico.

**22. (Concurso Milagres/2018) Em relação aos mecanismos dos nutrientes no nosso corpo, quando a ingestão for inadequada nossos estoques de glicogênio muscular podem tornar-se insuficientes e, conseqüentemente, causar fadiga precoce durante um exercício, queda de desempenho e perda de massa muscular por meio da degradação proteica. Estamos falando de qual nutriente?**

- A) Proteína
- B) Carboidrato
- C) Vitaminas e sais minerais

- D) Gorduras
- E) Todas as alternativas estão corretas

**23. (Concurso Milagres/2018) Esta vitamina é formada pelos raios ultravioletas do sol. Estamos falando de?**

- A) Vitamina A
- B) Vitamina B
- C) Vitamina C
- D) Vitamina D
- E) Vitamina E

**24. (Concurso Milagres/2018) Quais os tipos de nutrientes encontrados nos alimentos?**

- A) Proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais.
- B) Açúcares, gorduras, minerais, carboidratos.
- C) Potássio, carboidratos, proteínas, vitaminas.
- D) Ferro, sódio, potássio, açúcares e sais minerais.
- E) Todas as alternativas estão corretas.

**25. (Concurso Milagres/2018) São funções do professor de musculação:**

- I. Estar atento a dinâmica da sala de musculação
- II. Corrigir apenas a técnica de execução dos alunos iniciantes durante a prática.
- III. Se preocupar apenas com a progressão de carga dos alunos avançados.
- IV. Elaborar treinos motivantes para os alunos em um período de 2 a 3 meses.



V. Organizar a sala de musculação e todo o material.

**Assinale a opção correta:**

- A) I, II e III
- B) II, III e IV
- C) III, IV e V
- D) V, I e III
- E) I, IV e V

**26. (Concurso Milagres/2018) Durante o exercício físico, a produção de alguns hormônios é aumentada para regular o metabolismo selecionando o substrato energético para a contração muscular. Em qual alternativa todos os hormônios podem aumentar durante o exercício físico.**

- A) Hormônio do crescimento (GH), glucagon, cortisol e insulina
- B) Catecolaminas, glucagon, insulina, hormônio do crescimento (GH)
- C) Insulina, cortisol, glucagon e as catecolaminas
- D) Glucagon, hormônio do crescimento (GH), cortisol e as catecolaminas
- E) Cortisol, glucagon, noradrenalina, insulina

**27. (Concurso Milagres/2018) Durante determinado exercício físico aeróbio, como por exemplo a corrida em um parque, é de se esperar quais respostas agudas de frequência cardíaca, débito cardíaco e resistência vascular periférica, respectivamente?**

- A) Aumento, aumento, diminuição

- B) Diminuição, aumento, diminuição
- C) Aumento, diminuição, aumento
- D) Aumento, aumento, aumento
- E) Diminui, diminui, diminui

**28. (Concurso Milagres/2018) Observe a seguinte situação: “Senhor José tem 40 anos e é sedentário. Antes de iniciar o treinamento físico apresentava em repouso 90 bpm de frequência cardíaca e 5 l/min de débito cardíaco. Após 12 meses de caminhadas e corridas realizadas 3 vezes por semana, a frequência cardíaca e o débito cardíaco em repouso do Senhor José em relação ao início do treinamento físico provavelmente serão:”**

- A) Maior que 90 bpm, maior que 5 l/min
- B) Menor que 90 bpm, igual a 5 l/min
- C) Menor que 90 bpm, menor que 5 l/min
- D) Maior que 90 bpm, igual a 5 l/min
- E) Maior que 90 bpm, menor que 5l/min

**29. (Concurso Milagres/2018) Sobre os alunos com necessidades especiais, sabe-se que estes devem ser incluídos nas aulas de Educação Física. Pois, a Educação Física contribui para o desenvolvimento físico, intelectual, social e psicológico através de jogos e brincadeiras. É nesse contexto que a inclusão deve ocorrer. Nesse contexto assinale a alternativa correta em que de como a inclusão deva ocorrer.**

- A) A inclusão deve ocorrer com a adaptação dos recursos, das regras, dos professores,

dos alunos e de todos os envolvidos no processo de ensino/aprendizagem do aluno.

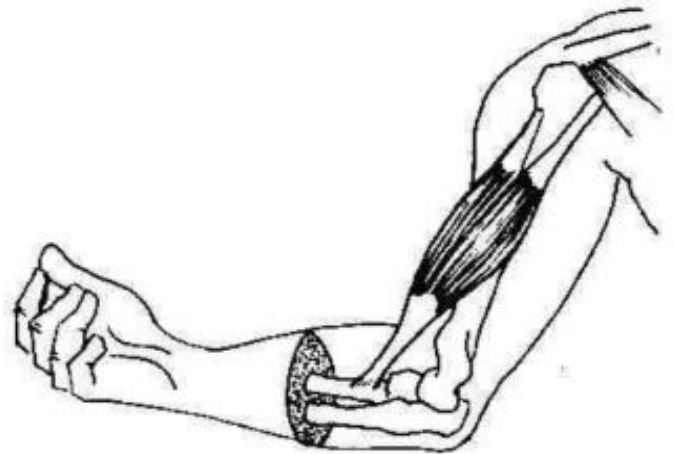
- B) A inclusão do aluno deve ocorrer de forma isolada dos outros alunos, com regras diferentes.
- C) A inclusão deve ocorrer apenas entre alunos com diferentes tipos de necessidades especiais.
- D) A inclusão deve ocorrer por através de aulas de Educação Física desde que sempre acompanhamento de um outro profissional da saúde de acordo com a necessidade do aluno.
- E) A inclusão deve ser feita em contra turno escolar.

**30. (Concurso Milagres/2018) Considere a seguinte situação hipotética: Uma pessoa deseja se matricular em uma academia de musculação. Dentre os procedimentos adotados por um profissional de Educação Física são considerados respectivamente corretos os seguintes procedimentos de avaliação:**

- A) Anamnese, avaliação física, prescrição de treino.
- B) Anamnese, avaliação física, prescrição de treino, acompanhamento do aluno durante todo o treino.
- C) Avaliação física, acompanhamento do aluno durante todo o treino, avaliação física.
- D) Anamnese, prescrição do treino, avaliação física, acompanhamento do aluno durante todo o treino.
- E) Todas as alternativas estão incorretas.

**31. (Concurso Milagres/2018) Por razões didáticas, convencionou-se chamar de origem à extremidade do músculo presa a peça óssea que não se desloca. Por contraposição, denomina-se inserção a extremidade do músculo presa à peça óssea que se desloca. Origem e inserção são também denominadas respectivamente de ponto fixo e ponto móvel. O músculo braquial (figura abaixo) prense-se na face anterior do úmero e da ulna, atravessando a articulação do cotovelo. Ao contrair-se executa a flexão do antebraço e consideramos sua extremidade umeral (proximal) como \_\_\_\_\_ e sua extremidade ulnar (distal) como \_\_\_\_\_.**

**Assinale a alternativa que completa o texto em relação à origem e inserção da figura abaixo:**



- A) Inserção e Origem
- B) Flexão e Inserção
- C) Origem e Inserção
- D) Flexão e Origem
- E) Todas as alternativas estão corretas



32. (Concurso Milagres/2018) O corpo humano é anatomicamente dividido em sistemas. Dentre esses sistemas reconhecemos no sistema nervoso duas partes fundamentais que são divididas topograficamente e também funcionalmente. Um é uma proporção de recepção de estímulos, de comando e desencadeadora de respostas. O outro está constituído por vias que conduzem os estímulos. Respectivamente estamos falando de quais sistemas?

- A) Sistema nervoso perceptivo e Sistema nervoso encefálico
- B) Sistema nervoso central e Sistema nervoso perceptivo
- C) Sistema nervoso encefálico e Sistema nervoso periférico
- D) Sistema nervoso central e Sistema nervoso Espinhal
- E) Sistema nervoso central e Sistema nervoso periférico

33. (Concurso Milagres/2018) A Coluna vertebral é à base de sustentação do corpo, atuando diretamente nos movimentos dos membros superiores e inferiores, sendo a mais importante unidade funcional do corpo. Estende-se desde a base do crânio até a extremidade caudal do tronco. Formada de 33 vértebras superpostas e intercaladas por discos intervertebrais, 24 delas se unem para formar uma coluna flexível, classificadas como: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. Essas vértebras são denominadas

verdadeiras, pois permanecem distintas por toda vida; Já as vértebras \_\_\_\_\_ são denominadas falsas, pois se fundem constituindo um único osso \_\_\_\_\_, assim como as vértebras \_\_\_\_\_, que formam o \_\_\_\_\_, tendo a pelve como a base da coluna. As vértebras articuladas entre si oferecem mobilidade da coluna vertebral, que tem suporte e proteção da medula espinhal, e movimento como uma das funções principais.

Com base no texto assinale a alternativa que preenche respectivamente de forma correta os espaços.

- A) Cervical, torácica, lombar, sacrais, sacro, coccígeas, cóccix.
- B) Cervical, torácica, lombar, coccígeas, cóccix, sacrais, sacro.
- C) Cervical, torácica, lombar, coccígeas, sacro, sacrais, cóccix.
- D) Cervical, torácica, lombar, sacrais, coccígeas, cóccix, sacro.
- E) Sacrais, coccígeas, cervical, torácica, sacro, cóccix, lombar.

34. (Concurso Milagres/2018) A prática regular de atividade física é uma das formas de retardar o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A Organização Mundial da Saúde (OMS) vem sensibilizando os diferentes países membros quanto à necessidade emergencial de modificar o estilo de vida sedentário e praticar atividade





**física regular, a fim proporcionar maior qualidade de vida. A fim de melhorar a função cardiorrespiratória e muscular, a saúde dos ossos, reduzir o risco de DCNT, depressão e declínio cognitivo para adultos maiores de 64 (sessenta e quatro anos) assinale as opções corretas.**

- I) Os idosos devem fazer pelo menos 150 minutos de intensidade moderada atividade física aeróbica durante a semana ou fazer pelo menos 75 minutos de intensidade vigorosa atividade física aeróbica durante a semana ou uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa.
- II) Para benefícios adicionais de saúde, os idosos devem aumentar a sua atividade aeróbica de intensidade moderada para 300 minutos por semana, ou se envolver em 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa.
- III) Os adultos mais velhos, com mobilidade comprometida, devem realizar atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas em 3 ou mais dias por semana desde que com intensidade moderada a vigorosa.
- IV) Atividades de fortalecimento muscular, envolvendo grandes grupos musculares, deve ser feito em 2 ou mais dias por semana.

V) Quando o idoso não pode fazer as quantidades recomendadas de atividade física, devido às condições de saúde, eles devem apenas se consultar periodicamente com o médico.

**Estão corretas as alternativas:**

- A) I, II e III
- B) Apenas I
- C) IV, V e I
- D) I e II
- E) Todas estão erradas

**35. (Concurso Milagres/2018) A célula é a unidade biológica e funcional dos organismos vivos. Possuem uma grande diversidade de origens, tamanhos, formas, ciclo vital e funções, além de serem dotadas de incrível dinâmica. Nelas a vida se manifesta de forma independente e ativa. As células são entidades vivas dotadas de uma complexidade estrutural e funcional superior, permitindo-lhes uma infinidade de capacidades e transformações que são próprias da vida. Os elementos que constituem a célula são:**

- A) A membrana celular (plasmática), o núcleo e o citoplasma.
- B) Os Ribossomos, os lisossomos e as mitocôndrias.
- C) O complexo de Golgi, os vacúolos e o retículo endoplasmático.
- D) Os Centríolos, o núcleo e o citoplasma.



E) A membrana celular (plasmática), as mitocôndrias e o citoplasma.

**O texto a seguir é referência para as questões 21, 22 e 23.**

O coração é um órgão muscular oco que se localiza no meio do peito, sob o osso esterno, ligeiramente deslocado para a esquerda. Em uma pessoa adulta, tem o tamanho aproximado de um punho fechado e pesa cerca de 400 gramas. Embora o coração possua seus próprios sistemas intrínsecos de controle e possa continuar a operar, sem quaisquer influências nervosas, a eficácia da ação cardíaca pode ser muito modificada pelos impulsos reguladores do sistema nervoso central. O sistema nervoso é conectado com o coração através de dois grupos diferentes de nervos, os sistemas parassimpático e simpático.

**36. (Concurso Milagres/2018) A estimulação dos nervos parassimpáticos causa os seguintes efeitos sobre o coração:**

- A) Aumento da frequência dos batimentos cardíacos;
- B) Aumento da força de contração do músculo atrial;
- C) Aumento na velocidade de condução dos impulsos através do nódulo AV (atrioventricular), diminuindo o período de retardo entre a contração atrial e a ventricular;
- D) Diminuição do fluxo sanguíneo através dos vasos coronários que mantêm a nutrição do próprio músculo cardíaco.
- E) Todas as alternativas estão corretas.

**37. (Concurso Milagres/2018) A estimulação dos nervos simpáticos causa os seguintes efeitos sobre o coração:**

- A) Aumento da frequência cardíaca,
- B) Diminuição da força de contração,
- C) Aumento do fluxo sanguíneo através dos vasos coronários visando a suprir o aumento da nutrição do músculo cardíaco.
- D) Diminuição na velocidade de condução dos impulsos através do nódulo AV (atrioventricular), diminuindo o período de retardo entre a contração atrial e a ventricular;
- E) Todas as alternativas estão corretas.

**38. (Concurso Milagres/2018) São considerados fatores que diminuem a frequência cardíaca.**

- A) Queda da pressão arterial, inspiração excitação, raiva, dor, hipóxia (redução da disponibilidade de oxigênio para as células do organismo), exercício, adrenalina e febre.
- B) Aumento da pressão arterial, expiração, tristeza.
- C) Queda da pressão arterial, dor, hipóxia (redução da disponibilidade de oxigênio para as células do organismo).
- D) Tristeza, Queda da pressão arterial, dor e febre.
- E) Exercício, adrenalina, dor e febre.

**39. (Concurso Milagres/2018) O exercício físico é um estímulo que provoca desequilíbrios no sistema respiratório. Para que haja a regulação da ventilação durante a prática do**



**exercício o indivíduo deve levar em consideração alguns fatores. Assinale a alternativa correta quanto aos fatores que podem auxiliar na regulação da ventilação durante o exercício.**

- A) Intensidade, duração e volume.
- B) Periodização, repetições, aspectos motivacionais.
- C) Tempo de treino, suplementação, alimentação.
- D) Genética, força, duração.
- E) Adaptação, continuidade, sobrecarga.

**40. (Concurso Milagres/2018) A ginástica artística é um esporte praticado por homens e mulheres em todo o mundo. Entretanto, os aparelhos da ginástica artística masculina são diferentes dos usados na ginástica artística feminina.**

- I. As mulheres realizam seus exercícios na trave, solo, salto sobre a mesa e barras assimétricas.
- II. Os homens também usam na ginástica artística fita, corda, maça, bola e arco.
- III. Os homens competem no solo, salto sobre a mesa, cavalo com alças, barras paralelas, barra fixa e argolas.
- IV. Os homens competem no solo, salto sobre a mesa, cavalo com alças e argolas.
- V. As mulheres realizam seus exercícios na trave, solo e no salto sobre a mesa.

**Assinale a opção correta quanto ao uso dos aparelhos na ginástica artística para homens e mulheres.**

- A) I, II e V

- B) I e IV
- C) III, I e II
- D) Apenas V
- E) I e III

**41. (Concurso Milagres/2018) As gorduras são uma fonte de energia que estão armazenadas no nosso corpo e servem para transportar algumas vitaminas, como por exemplo, a vitamina A. Contudo, as gorduras devem ser bem escolhidas na alimentação, pois, em excesso podem provocar algumas doenças como a obesidade e o aumento do colesterol no sangue. Assinale a alternativa correta que indica boas fontes de gordura.**

- A) Pães, carnes, banana
- B) Maça, peixes, óleos vegetais
- C) Óleos vegetais, azeite, peixes, amêndoas
- D) Abacate, amendoim, pães
- E) Ovo, abacate, carnes, pães

**42. (Concurso Milagres/2018) Os Parâmetros Curriculares Nacionais consideram que a avaliação deve ser algo útil, tanto para o aluno como para o professor, para que ambos possam dimensionar os avanços e as dificuldades dentro do processo de ensino e aprendizagem e torná-lo cada vez mais produtivo.**

**Assinale as opções corretas quanto a avaliação nas aulas de Educação Física.**



- I. Resumem-se a alguns testes de força, resistência e flexibilidade, medindo apenas a aptidão física do aluno.
- II. Não se trata mais daquela avaliação padronizada que espera o mesmo resultado de todos.
- III. O conhecimento de jogos, brincadeiras e outras atividades corporais, suas respectivas regras, estratégias e habilidades envolvidas, o grau de independência para cuidar de si mesmo ou para organizar brincadeiras, a forma de se relacionar com os colegas, entre outros, são aspectos que permitem uma avaliação abrangente do processo de ensino e aprendizagem.
- IV. Deve ser feita por meio de provas escritas e teóricas.
- V. Deve ser feita de forma contínua, de maneira que o professor possa intervir no sentido de ensinar e corrigir por meio de feedbacks.

**Estão corretas:**

- A) I, II e III  
B) II, III e IV  
C) IV, V e I  
D) Apenas I e V  
E) V, III e II

**43. (Concurso Milagres/2018) No ensino da natação existem quatro estilos de nado: crawl, costas, peito e borboleta. Assinale a opção correta em relação aos erros cometidos durante a virada do estilo crawl:**

- A) Tocar a parede com as duas mãos.

- B) Dar um impulso na parede com os pés muito abaixo ou acima em relação ao plano do corpo.
- C) Dar impulso na parede com as pernas estendidas.
- D) Dar impulso na parede, sem estar com os braços estendidos à frente da cabeça.
- E) Todas as alternativas estão corretas.

**44. (Concurso Milagres/2018) Assinale a alternativa correta cuja saída ocorre dentro da piscina em competições oficiais de natação.**

- A) Nado crawl  
B) Nado costas  
C) Nado peito  
D) Nado Borboleta  
E) Todas as saídas ocorrem fora da piscina

**45. (Concurso Milagres/2018) A filipina é uma sequência de movimentos realizados no início de cada distância desta modalidade, tanto após a saída do bloco, quanto depois de cada virada. Por ser feita debaixo d'água (fase submersa), a técnica gera maior velocidade do que o próprio nado.**

**A filipina ocorre no nado:**

- A) Nado crawl  
B) Nado costas  
C) Nado peito  
D) Nado Borboleta  
E) Ocorre no nado peito e no nado borboleta.



**GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ**  
**SECRETARIA DE CIÊNCIAS, TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO SUPERIOR – SECI**  
**FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI – URCA**  
**COMISSÃO EXECUTIVA DO VESTIBULAR – CEV**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE MILAGRES – PMM**

