

Questões de prova

Questão 01) Sobre atividade física julgue os itens a seguir:

- () é qualquer movimento resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso.
- () é, obrigatoriamente, uma prática esportiva.
- () é, necessariamente, uma atividade regular.
- () é qualquer movimento voluntário ou involuntário.
- () é o mesmo que aptidão física.

a) CECEC b) CCCEE c) CEECC d) CEEEE e) EEECC

Questão 02) São benefícios da atividade física:

- () Melhoria da aptidão cardíaca;
- () Melhoria da aptidão pulmonar;
- () Melhoria da força muscular;
- () Prevenção de AVCs;
- () Prevenção de doença coronariana.

a) CCCCC b) CCCCE c) CEECC d) CECEC e) EEECC

Questão 03 – De acordo com as recomendações da Sociedade de Medicina Esportiva:

- I) Os profissionais da área de saúde devem combater o sedentarismo na infância e na adolescência, estimulando a prática regular do exercício físico no cotidiano e/ou de forma estruturada através de modalidades desportivas, mesmo na presença de doenças, visto que são raras as contra indicações absolutas ao exercício físico;
- II) Os profissionais envolvidos com crianças e adolescentes que praticam atividade física devem priorizar seus aspectos lúdicos sobre os de competição e evitar a prática em temperaturas extremas;
- III) A educação física escolar bem aplicada deve ser considerada essencial e parte indissociável do processo global de educação das crianças e adolescentes;
- IV) Os governos, em seus diversos níveis, as entidades profissionais e científicas e os meios de comunicação devem considerar a atividade física na criança e no adolescente como uma questão de saúde pública, divulgando esse tipo de informação e implementando programas para a prática orientada de exercício físico.

a) CCEE b) CCCE c) CCCC d) EEEC e) CECC

Questão 04) Sobre prescrição de atividade física para crianças e adolescente julgue as afirmações:

- () Visa criar o hábito e o interesse pela atividade física;
- () Visa o auxiliar o desempenho em esportes de rendimento;
- () Deve-se priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano;
- () Deve-se valorizar integração dos participantes.
- () Os menos aptos estão dispensados da prática de atividade física.

a) CECEC b) CCCEE c) CEECC d) CEEEE e) CECCE

Questão 05) Segundo COLBERG (2003), a Atividade Física ajuda a:

- () ganhar músculos e a perder gordura,
- () melhorar o humor,
- () aumentar o estresse e a ansiedade,
- () melhorar a imunidade,
- () melhorar a qualidade de vida.

a)CECEC b) CCECC c) CEECC d) CEEEE e) CECCE

Questão 06) Baseado na associação entre sedentarismo, obesidade e dislipidemias podemos afirmar que:

- () Não há relação entre ser obeso na infância e tornar-se um adulto obeso.
- () Criar o hábito de vida ativo na infância e na adolescência poderá reduzir a incidência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta.
- () A atividade física também pode exercer outros efeitos benéficos a longo prazo, como aqueles relacionados ao aparelho locomotor.
- () A atividade física intensa, principalmente quando envolve impacto, favorece um aumento da massa óssea na adolescência e poderá reduzir o risco de aparecimento de osteoporose em idades mais avançadas, principalmente em mulheres pós-menopausa.

a) CCCE b) CCCE c) CCCC d) EEEC e) ECCC

Questão 07) Sobre jogos e brincadeiras julgue as afirmações abaixo:

- () A variedade de brinquedos e brincadeiras estimula a ação e a imaginação das crianças.
- () Brincando e jogando a criança estabelece vínculos sociais, ajusta-se ao grupo e aceita a participação de

outras crianças com os mesmo direitos.

() Brincar é uma atividade natural, portanto não precisa de regras

() Com o desenvolvimento tecnológico atualmente as pessoas só brincam com objetos manufaturados.

() Brincadeiras refletem um fator de grande importância no desenvolvimento motor e social da criança.

a) CCCCC b) CCEEC c) EECCC d) CECEC e) ECECC

Questão 08) Entre as habilidades desenvolvidas por jogos podemos citar:

() concentração

() criatividade

() desigualdade social

() superação de limites

() predisposição ao sucesso

a) CCECE b) EEEEC c) ECCEC d) CCCCC e) CECEC

Questão 09) Julgue as afirmativas abaixo:

() O real significado do jogo na sociedade contemporânea estabelece que todas as ações devem procurar apenas a competitividade, propiciando a iniciação desportiva prematuramente a fim de propiciar alto rendimento.

() Por intermédio do jogo e do brincar a criança expressa suas fantasias, seus desejos e suas experiências reais de um modo simbólico,

() Os jogos podem ser modificados de acordo com características regionais.

() Os jogos e brincadeiras são de fácil assimilação, portanto podem ser jogados por crianças de qualquer faixa etária.

() O jogo contribui para a formação de cidadãos responsáveis

a) ECCCE b) CCCEC c) ECECE d) ECCEC e) CCEEE

Questão 10) Dificilmente encontramos crianças brincando nas ruas como era comum há alguns anos. Cresce cada vez mais espaços confinados, como playground, brinquedotecas em shoppings e supermercados. As principais causas são:

() Crescimento das cidades, aumento das distâncias e conseqüentemente maiores dificuldades de deslocamentos e encontros.

() Diminuição de tempo ocioso das crianças, ocupadas cada vez mais com atividades extracurriculares.

() Falta de segurança

() Diminuição de consumo de brinquedos industrializados

() Aumento de espaço público voltado para o lazer.

a) CCEEE b) CCCCE c) CEECC d) EECCC e) CCCEE

Questão 11) Os jogos e brincadeiras proporcionam o desenvolvimento de qualidades físicas básicas tais como resistência, velocidade, agilidade, coordenação motora, etc.

Assinale a única alternativa onde a qualidade física não está relacionada com o jogo ou brincadeira.

a) Jogos de perseguição – velocidade

b) Queimada – agilidade

c) Bete – flexibilidade

d) Cabo de guerra – Força

e) Estátua – Equilíbrio

Questão 12) Os jogos são atividades em que nos exercitamos brincando e nos distraímos de maneira alegre e prazerosa. Sabendo-se disso julgue as afirmativas sobre as diferenças entre os jogos recreativos e pré-desportivo.

() Jogo recreativo e pré-desportivo são semelhantes, é quando não apenas se divertem mas também se preparam para um desporto.

() Quando durante o jogo as pessoas se divertem e se preparam para um esporte, diz pré-esportivo e os recreativos e quando há participação de todo o corpo, dependendo principalmente dos músculos.

() Quando durante um jogo, as pessoas apenas se divertem, dizemos que estão participando de um jogo recreativo, e quando não apenas se divertem mas também se preparam para um desporto, dizemos que estão participando de um jogo pré-desportivo.

() Jogo pré-desportivo é quando as pessoas tornam seus reflexos mais rápidos e os recreativos e para aprimorar a parte motora e sensorial.

() Os jogos recreativos e pré-desportivos tem a função de relaxamento e nos ensina a viver em grupo pois não é preciso respeitar regras.

a) CCCCC b) CEEEE c) EEECEE d) CCEECV e) CEECC

Questão 13) Baseado no texto abaixo complete a frase com a alternativa que melhor complementa as ideias apresentadas:

A expansão das artes marciais em nível mundial está bastante vinculada ao seu “apelo filosófico como concepção de vida”, além de seu caráter esportivo. As lutas são utilizadas para incutir nos jovens não só a capacidade do autocontrole, mas também valores fundamentais à formação do caráter, como o respeito ao próximo. No entanto é comum assistirmos no noticiário imagens de jovens que se enfrentam utilizando-se de movimentos que se apropriam de gestos de algumas lutas. Ao utilizarem esses movimento e gestos para o mero enfrentamento esses jovens relevam má compreensão do significado das lutas e artes marciais. Portanto, o verdadeiro objetivo da aprendizagem desses movimentos foi mal compreendido, pois as lutas:

- a) se tornaram um esporte, mas eram praticadas com o objetivo guerreiro a fim de garantir a sobrevivência.
- b) apresentam a possibilidade de desenvolver o autocontrole, o respeito ao outro e a formação do caráter.
- c) possuem como objetivo principal a “defesa pessoal” por meio de golpes agressivos sobre o adversário.
- d) sofreram transformações em seus princípios filosóficos em razão de sua disseminação pelo mundo.
- e) se disseminaram pela necessidade de luta pela sobrevivência ou como filosofia pessoal de vida.

Questão 14) Sobre a utilização do termo “Artes Marciais” assinale a alternativa **incorreta**:

- a) É sinônimo do termo Luta, tanto na antiguidade, quanto atualmente;
- b) Juntamente do o termo “Luta” fazem parte da cultura do movimento humano;
- c) O termo “artes marciais” antigamente era utilizado para referir-se às artes de guerra e as luta de origem militar;
- d) O termo artes marciais era usados também para definir as lutas de origem oriental;
- e) Hoje em dia o termo é utilizado generalizadamente tanto para todos os sistemas de combate de origem oriental como ocidental, com ou sem o uso de armas tradicionais.

Questão 15) Sobre o significado dos termos “Luta” e “Artes Marciais, julgue as afirmações abaixo;

- a) Luta significa combate armado
 - b) Luta, do Latim *lucta* significa “combate com ou sem armas entre pessoas ou grupos”;
 - c) A expressão artes marciais é uma composição do Latim *arte*, (“conjunto de preceitos ou regras para bem dizer ou fazer qualquer coisa”), e *martiale* (“referente à guerra; bélico”, “relativo a militares ou a guerreiros”).
 - d) Artes Marciais significa Artes militares.
- a) CCCC b) ECEC c) ECCE d) EECC e) EECC

Questão 16) O uso de cordas e faixas em algumas modalidades de lutas são necessários para:

- a) fazer uma solenidade de troca de cor;
 - b) indicar o nível de aptidão física;
 - c) premiar os mais interessados;
 - d) impor respeito aos praticantes;
 - e) indicar o nível der aprendizagem que o praticante se encontra.
- a) EECCE b) ECEEC c) CEEEC d) EEECC e) EEEEC

Questão 17) Arte marcial de origem militar com utilização de arma, que poder ser o florete, a espada e o sabre é a definição de:

- a) Krav maga
- b) Aikido
- c) Esgrima
- d) Do-Bok
- e) Luta das oito armas

Questão 18) Sobre a origem e história de algumas tipos de lutas podemos afirmar que:

- a) Cada luta possui uma época e um local onde se originou, bem como uma evolução histórica própria;
 - b) O desenvolvimento de algumas modalidades cruza no tempo e espaço com outras;
 - c) Todas as lutas tem sua origem historicamente documentada;
 - d) O surgimento de algumas artes marciais está associado ao contexto social do país;
 - e) Conhecer a origem e a evolução histórica de uma arte marcial proporciona também conhecer parte da história de seu povo.
- a) ECCCE b) ECEEC c) CEEEC d) CEECC e) EECEC