

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

**Questões objetivas.**

**QUESTÃO 01. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Segundo a *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2006), a prescrição de exercícios é o processo de criação de um esquema de atividades físicas para o uso sistemático ou individualizado. Neste sentido, toda prescrição de exercícios possui cinco componentes essenciais: frequência, duração, intensidade, tipo, progressão. Considerando o assunto exposto acima, avalie as afirmações a seguir.

I. Recomenda-se que o participante comece com uma frequência de três dias por semana e gradualmente aumente para cinco ou mais dias.

II. A duração de uma série aeróbia deve ser de 20 a 60 minutos, dependendo do exercício, do estado de condicionamento e da idade do participante.

III. Recomenda-se o exercício em uma intensidade de 60 a 95% da capacidade máxima, dependendo do estado de condicionamento do praticante.

IV. Uma frequência inferior a três dias não desenvolve um condicionamento adequado e tão pouco ajuda a manter a gordura corporal sobre controle.

V. Se a frequência, a intensidade e a duração do treinamento forem equivalentes e um mínimo de 4 calorias/Kg for gasto durante a sessão, o resultado do treinamento independe do tipo de exercício. Neste sentido, uma variedade de exercícios irá melhorar a adesão.

A respeito dessas asserções, assinale a opção correta.

a) As asserções I e II são proposições verdadeiras, a III e V são falsas e a IV é um complemento correto da II.

b) As asserções II e IV são proposições verdadeiras, a I e V são falsas e a III é um complemento correto da I.

c) As asserções I, II e V são proposições verdadeiras, a III é falsa e a IV é um complemento correto da I.

d) As asserções I, II e IV são proposições verdadeiras, a V é falsa e a III um complemento correto da I.

e) As asserções I, II, III, IV e V são proposições verdadeiras.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

**QUESTÃO 02. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Weinberg & Gould (2016) define a motivação simplesmente como direção e a intensidade de nossos esforços. Estes componentes de motivação significam:

I- A direção do esforço refere-se ao fato de um indivíduo sem interferência de outras pessoas buscar aproximar-se de uma atividade que lhe agrada, que o sujeito tem afinidade, que faz parte do seu cotidiano.

II- A direção do esforço refere-se ao fato de um indivíduo buscar, aproximar-se ou ser atraído por certas situações. Por exemplo, um estudante de ensino médio pode ser motivado a entrar na equipe de tênis; um técnico, a frequentar uma clínica de treinamento; uma executiva, a entrar em uma aula de aeróbica; ou um atleta lesionado, a procurar tratamento médico.

III - A intensidade do esforço refere-se a quanto esforço uma pessoa coloca em determinada situação. Por exemplo, um aluno pode comparecer à aula de educação física, mas pode não se esforçar muito durante a aula. Por outro lado, um golfista pode querer tanto dar uma tacada certa que se torna excessivamente motivado, fica tenso e se sai muito mal. Finalmente, uma levantadora de peso pode treinar quatro dias por semana como suas amigas e, contudo, diferir delas em termos do tremendo esforço ou da intensidade que coloca em cada treino.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas a afirmativa I.
- b) Apenas a afirmativa III.
- c) Apenas as afirmativas I e III.
- d) Apenas as afirmativas II e III.
- e) Nenhuma das afirmativas.

**QUESTÃO 03. (Valor da questão: 0,35 pontos).** De acordo com Tubino (2001) “o aumento considerável do número de praticantes de esporte no mundo e o surgimento ininterrupto de novas modalidades esportivas, sob diferentes perspectivas, evidenciam que o esporte, pela sua crescente relevância social, tornou-se um dos mais importantes fenômenos deste final de século XX”. Diversos autores justificam o significado social do esporte, dentre estes Cazorla (1979), citado pelo autor referenciado acima, que faz a seguinte fundamentação da relevância social do fenômeno esportivo:

I. Pelo consumismo esportivo;

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

**Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Número de C.P.F.** \_\_\_\_\_

II. Pelos espetáculos esportivos;

III. Pela dupla perspectiva, como fenômeno social universal e como instrumento de equilíbrio social;

IV. Desempenha um papel de compensação, pelo prazer, contra o excesso de industrialização;

V. Pelo impacto social do associacionismo social, assim como pela difusão do esporte através dos meios de comunicação.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I, II, IV e V.
- b) Apenas as afirmativas I, III, IV e V.
- c) Apenas as afirmativas II, III, IV e V.
- d) Apenas as afirmativas I, II, III e V.
- e) Apenas as afirmativas I, II, III e IV.

**QUESTÃO 04. (Valor da questão: 0,35 pontos).** O aquecimento é definido como um grupo de exercícios realizados imediatamente antes de uma atividade que proporcionam ao corpo um período de adaptação do descanso ao exercício (ALTER, 2004). Segundo Nieman (2011), o aquecimento pode assumir duas formas. Avalie as afirmações a seguir.

I. Aquecimento passivo é composto de movimentos corporais para aumentar a frequência cardíaca e a temperatura corporal de maneira moderada; pode incluir exercícios calistênicos leves, jogging, ciclismo estacionário ou exercícios que simulem um desempenho real.

II. Aquecimento ativo é o tipo de aquecimento que se utiliza de um agente de aquecimento para aumentar a temperatura corporal como por exemplo, banhos quentes, luz infravermelha, ultrassom ou sauna.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I e II.
- b) Apenas a afirmativa I.
- c) Apenas a afirmativa II.
- d) Nenhuma das afirmativas estão corretas.
- e) A afirmativa I é a justificativa da afirmativa II.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

**QUESTÃO 05. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Atualmente coexistem na área da Educação Física várias concepções, todas elas tendo em comum a tentativa de romper com o modelo mecanicista, fruto de uma etapa recente da Educação Física (Darido, 2003). Na afirmação: “Os autores desta abordagem defendem a ideia de que o movimento é o principal meio e fim da Educação Física, propugnando a especificidade do seu objeto. Sua função não é desenvolver capacidades que auxiliem a alfabetização e o pensamento lógico-matemático, embora tal possa ocorrer como um subproduto da prática motora. [...] A Educação Física deve proporcionar ao aluno condições para que seu comportamento motor seja desenvolvido através da interação entre o aumento da diversificação e a complexidade dos movimentos. Assim, o principal objetivo da Educação Física é oferecer experiências de movimento adequadas ao seu nível de crescimento e desenvolvimento, a fim de que a aprendizagem das habilidades motoras seja alcançada”.

A Abordagem Pedagógica da Educação Física que trata a afirmação acima corresponde à:

- a) Abordagem Construtivista-Interacionista.
- b) Abordagem Crítico-Superadora.
- c) Abordagem Sistêmica.
- d) Abordagem Psicomotricidade.
- e) Abordagem Desenvolvimentista.

**QUESTÃO 06. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Segundo Nieman (2011), o condicionamento músculo esquelético inclui exercícios de flexibilidade, exercícios de força e de resistência muscular. Pode-se adicionar atividades de condicionamento aeróbio e muscular na rotina diária de exercícios ou alternar dias em que é enfatizada a parte aeróbia com dias em que é enfatizado o condicionamento muscular. Uma rotina de exercícios adequada de “condicionamento total” que levaria aproximadamente 1 a 1,5 hora para ser realizada pode ser organizada da seguinte maneira:

I.

- Aquecimento: de 5 a 10 minutos com atividade aeróbia.
- Exercícios aeróbios: de 20 a 30 minutos com atividade aeróbia moderada.
- Relaxamento: de 5 a 10 minutos com atividade aeróbia de leve a vigorosa.
- Alongamento: de 5 a 15 minutos de alongamento dinâmico, enfatizando todos os grupos musculares e articulares.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

- Levantamento de peso: de 20 a 30 minutos de musculação, uma série de 8 a 12 repetições de 8 a 10 exercícios diferentes trabalhando todos os principais grupos musculares.

II.

- Aquecimento: de 5 a 10 minutos com atividade aeróbia de moderada para vigorosa.

- Exercícios aeróbios: de 20 a 30 minutos com atividade aeróbia vigorosa.

- Relaxamento: de 5 a 10 minutos com atividade aeróbia de leve a moderada.

- Alongamento: de 5 a 15 minutos de alongamento estático, enfatizando todos os grupos musculares e articulares.

- Levantamento de peso: de 20 a 30 minutos de musculação, uma série de 8 a 12 repetições de 8 a 10 exercícios diferentes trabalhando todos os principais grupos musculares.

III.

- Exercícios aeróbios: de 20 a 30 minutos com atividade aeróbia vigorosa.

- Relaxamento: de 5 a 30 minutos com atividade aeróbia leve.

- Alongamento: de 5 a 30 minutos de alongamento estático e dinâmico, enfatizando todos os grupos musculares e articulares.

- Levantamento de peso: de 20 a 50 minutos de musculação, uma série de 4 a 20 repetições de 10 a 12 exercícios diferentes trabalhando todos os principais grupos musculares.

É correto o que se afirma em:

a) Apenas as afirmativas I e III.

b) Apenas as afirmativas I e II.

c) Apenas a afirmativa I.

d) Apenas a afirmativa II.

e) Apenas a afirmativa III.

**QUESTÃO 07. (Valor da questão: 0,35 pontos).** A ansiedade, genericamente falando, é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado à ativação ou à excitação do corpo. Em situações esportivas, ansiedade tem a ver com “um estado psicológico desagradável em reação a estresse percebido a respeito de desempenho de uma tarefa sob pressão”. A ansiedade tem um componente de pensamento (como preocupação e apreensão) chamado de ansiedade cognitiva. Apresenta também um componente de ansiedade somática, que é o grau de

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

**Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Número de C.P.F.** \_\_\_\_\_

ativação física percebida (WEINBERG & GOULD, 2016). Sobre a ansiedade cognitiva e somática observe as afirmações:

I - Estado de ansiedade cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto estado de ansiedade somática refere-se às mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida.

II - Estado de ansiedade cognitiva diz respeito a qualquer pensamento negativo, enquanto estado de ansiedade somática refere-se às mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida.

III - O estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na ativação física da pessoa, e sim sua percepção dessa mudança.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas a afirmativa I.
- b) Apenas a afirmativa II.
- c) Apenas as afirmativas I e III.
- d) Apenas as afirmativas II e III.
- e) Nenhuma das afirmativas.

**QUESTÃO 08. (Valor da questão: 0,35 pontos).** De acordo com Nieman (2011), estudos demonstram que as técnicas de flexibilidade neuromuscular proprioceptiva (PNF) são mais eficazes do que os métodos convencionais de alongamento para aumentar a amplitude de movimento articular. O relaxamento muscular utilizando PNF é introduzido inicialmente por uma contração do músculo a ser alongado, seguida de um alongamento estático do mesmo grupo muscular. Neste sentido, há dois modos de realizar a PNF. Analise as afirmações a seguir.

I. Contrain-relaxar. Uma contração isométrica do grupo muscular precede o alongamento (relaxamento) lento e estático do mesmo grupo. A teoria pressupõe que a contração isométrica dos músculos que são alongados induz o relaxamento reflexo.

II. Contrain-relaxar com contração do agonista. Esta é a mesma técnica de contrain-relaxar, exceto pelo fato de que, ao mesmo tempo em que o músculo é alongado, o grupo muscular oposto é contraído de maneira submáxima. A intenção é facilitar um relaxamento ainda maior dos músculos alongados.

É correto o que se afirma em:

- a) Todas as afirmativas.
- b) Apenas a afirmativa II.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

- c) Apenas a afirmativa I.
- d) A afirmativa I é justificativa da afirmativa II.
- e) Nenhuma das afirmativas estão corretas.

**QUESTÃO 09. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Para Ghiraldelli Jr (1989) existe pelo menos um ponto em comum entre as várias concepções de Educação Física: a insistência na tese da Educação Física como atividade manutenção da saúde individual. Com maior ou menor ênfase, as concepções de Educação Física, de um modo geral, não deixam de resgatar versões que, em última instância, estariam presas no lema “mente sã em corpo sã”. A concepção citada por este autor vislumbra a possibilidade e a necessidade de resolver o problema da saúde pública pela educação. A ideia central é a disseminação de padrões de conduta, forjados pelas elites dirigentes, entre todas as outras classes sociais. A robustez corporal de certa parcela da juventude, robustez advinda de uma vida de poucas privações, é colocada como paradigma para toda a juventude. E os meios para alcançar tal padrão são encontrados na adoção de um correto programa de Educação Física. Tal concepção entende que independentemente das determinações impostas pelas condições de existência material, o indivíduo pode e deve “adquirir saúde”.

Qual concepção estamos nos referindo?

- a) Educação Física Militarista.
- b) Educação Física Higienista.
- c) Educação Física Pedagogicista.
- d) Educação Física Popular.
- e) Educação Física Competitivista.

**QUESTÃO 10. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Há uma grande variedade de programas de treinamento disponíveis para diferentes metas e preferências de cada indivíduo. Analise as afirmativas a seguir de acordo com as normas do ACSM (1998) para a prática do treinamento de musculação em adultos aparentemente saudáveis.

I. Execute um mínimo de 12 a 20 exercícios distintos que trabalhem os principais grupos musculares. A meta principal do programa deve ser o desenvolvimento de força do corpo inteiro de maneira relativamente eficiente.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

**Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Número de C.P.F.** \_\_\_\_\_

II. Execute uma série de 8 a 12 repetições de cada um desses exercícios até o ponto de fadiga voluntária. Para pessoas mais idosas e mais frágeis, a partir de 50 anos de idade, 10 a 15 repetições podem ser apropriadas.

III. Execute esses exercícios pelo menos 4 a 5 dias por semana.

IV. Siga da forma mais fiel possível as técnicas específicas para a realização de um determinado exercício.

V. Execute tanto a fase concêntrica como a excêntrica dos exercícios resistidos de maneira controlada. Execute todos os exercícios em uma amplitude de movimento completa, mantendo um padrão respiratório normal.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I, II e III.
- b) Apenas as afirmativas II, IV e V.
- c) Todas as afirmativas.
- d) Apenas a afirmativa I e II.
- e) Apenas a afirmativa III.

**QUESTÃO 11. (Valor da questão: 0,35 pontos).** A liderança é “o processo pelo qual um indivíduo influencia um grupo de indivíduos para o alcance de uma meta” (WEINBERG & GOULD 2016). Sobre a liderança efetiva, Weinberg & Gould (2016), enfatiza que os traços pessoais por si só não respondem por uma liderança eficiente, embora tenham sido identificados alguns componentes comuns de líderes eficazes. Dentre eles:

I – Qualidade do Líder: embora não haja um conjunto distinto de traços de personalidade centrais essenciais que assegure que uma pessoa se tornará um líder, lideranças exitosas parecem ter muitas qualidades em comum.

II – Estilos de Liderança: estilos de liderança democrático e autocráticos.

III – Fatores situacionais: um líder deve ser sensível à situação específica e ao ambiente.

IV – Qualidades dos seguidores: as características dos seguidores (os atletas em ambientes esportivos) também são importantes para determinar a efetividade de um líder.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I e II.
- b) Apenas as afirmativas I, II e III.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

Área: **11 - EDUCAÇÃO FÍSICA**

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

- c) Apenas as afirmativas I, III e IV.
- d) Apenas as afirmativas II, III e IV.
- e) Todas as afirmativas.

**QUESTÃO 12. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Segundo Nieman (2011), o que acontece com a pressão arterial e a frequência cardíaca durante e após a prática de exercícios físicos aeróbios?

- I. Quando uma pessoa pratica exercícios aeróbios, a pressão arterial sistólica e a frequência cardíaca diminuem, ao passo que a pressão arterial diastólica pouco muda.
- II. Quando uma pessoa pratica exercícios aeróbios, a pressão arterial sistólica e a frequência cardíaca aumentam, ao passo que a pressão arterial diastólica pouco muda.
- III. Quando uma pessoa pratica exercícios aeróbios, a pressão arterial sistólica aumenta e a frequência cardíaca diminui, ao passo que a pressão arterial diastólica pouco muda.
- IV. Imediatamente após a prática do exercício, a pressão arterial sistólica cai para valores abaixo daquelas de pré-exercício durante cerca de 22 horas, sendo os maiores efeitos observados naqueles com pressão arterial basal mais elevada.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I e II.
- b) Apenas as afirmativas II e III.
- c) Apenas as afirmativas II e IV.
- d) Apenas as afirmativas I e III.
- e) Todas as afirmativas.

**QUESTÃO 13. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Relacione a primeira coluna de acordo com a segunda, fazendo relação entre as principais características das abordagens, de acordo com Darido (2003):

- 1 Consciência corporal, lateralidade e coordenação/ Exercícios ( ) **Cultural**
- 2 Estilo de vida ativo / Conhecimento, exercícios físicos ( ) **Crítico-emancipatória**

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

- |   |  |     |                         |
|---|--|-----|-------------------------|
| 3 | Conhecimentos sobre corpo, esportes, lutas, jogos e brincadeiras e atividades rítmicas e expressivas | ( ) | <b>Psicomotricidade</b> |
| 4 | Alteridade/ Técnicas corporais   | ( ) | <b>PCNs</b>             |
| 5 | Transcendência de limites/ Conhecimento, esportes  | ( ) | <b>Saúde Renovada</b>   |

Assinale a alternativa que contém a correspondência CORRETA.

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

**QUESTÃO 14. (Valor da questão: 0,35 pontos).** A participação segura em todas as formas de exercício, de maneira compatível deve ser meta primária para pessoas com diabetes tipo 1. Contudo, o exercício não está isento de riscos para esse tipo de diabético. Antes de dar início a um programa de exercício, o diabético deve passar por uma detalhada avaliação clínica obedecendo as orientações gerais do *American College of Sports Medicine* e da *American Diabetes Association* para prática de exercício e diabetes tipo 1 (NIEMAN, 2011). Neste sentido analise as afirmações abaixo.

I. Evite exercitar-se se os níveis de glicose em jejum estiverem  $>250\text{mg/dL}$  e se estiver ocorrendo cetose.

II. Tenha cautela se os níveis de glicose estiverem  $>300\text{mg/dL}$  e não houver cetose presente.

III. Coma mais carboidratos se os níveis glicêmicos estiverem  $<100\text{mg/dL}$ .

IV. Identifique quando houver necessidade de mudanças na insulina ou na alimentação; aprenda a resposta glicêmica para diferentes condições de exercício.

V. Consuma mais carboidratos, conforme for necessário, para evitar hipoglicemia; alimentos à base de carboidratos devem estar prontamente disponíveis durante e depois do exercício.

É correto o que se afirma em:

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

**Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Número de C.P.F. \_\_\_\_\_**

- a) As afirmações I e II fazem parte das orientações de controle metabólico antes do exercício. As afirmações III e IV fazem parte das orientações da monitoração da glicemia antes e depois do exercício e a afirmação V faz parte das orientações do consumo de alimentos.
- b) As afirmações I, II e III fazem parte das orientações de controle metabólico antes do exercício. A afirmação IV faz parte das orientações de monitoração da glicemia antes e depois do exercício e a afirmação V faz parte das orientações do consumo de alimentos.
- c) As afirmações I, II, III, IV e V fazem parte das orientações de controle metabólico antes do exercício.
- d) As afirmações I, II e III fazem parte das orientações do consumo de alimentos. A afirmação IV faz parte das orientações de monitoração da glicemia antes e depois do exercício e a afirmação V faz parte de controle metabólico antes do exercício.
- e) Nenhuma das afirmações estão corretas.

**QUESTÃO 15. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Os psicólogos do esporte definem autoconfiança como a crença de que você pode realizar com sucesso um comportamento desejado (WEINBERG & GOULD 2016). Muitas pessoas supõem que você tem ou não tem confiança. Entretanto, ela pode ser desenvolvida por meio de trabalho, treinamento e planejamento. A confiança pode ser melhorada de várias maneiras:

I - Foco nas realizações de desempenho.

II – Atuação confiante.

III – Pensamento confiante.

IV – Uso da mentalização.

V – Uso de um mapa de objetivos.

VI – Otimização do condicionamento físico e do treinamento e preparação.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I, II, IV e VI.
- b) Apenas as afirmativas I, III, V e VI.
- c) Apenas as afirmativas II, III, IV e VI.
- d) Apenas as afirmativas I, II, III, V e VI.
- e) Todas as afirmativas.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

**QUESTÃO 16. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Durante o exercício, ocorre queda nos níveis de insulina e aumento nos níveis de glucagon no sangue. Essas mudanças ocorrem para contrabalancear o efeito similar à insulina da contração muscular (IVY et al., 1999). Os diabéticos devem ter cautela acerca dos possíveis riscos do exercício. Neste sentido, segundo Campaigne (1998), citado na obra de Nieman (2011), analise os riscos potenciais do exercício para diabéticos.

- I. Diminuição da sensibilidade à insulina.
- II. Aumento sanguíneo das lipoproteínas e queda da pressão arterial.
- III. Hipoglicemia durante ou depois do exercício.
- IV. Aumento dos valores glicêmicos entre pacientes com controle deficiente.

É correto o que se afirma em

- a) Apenas as afirmativas I e II.
- b) Apenas as afirmativas III e IV.
- c) Todas as afirmativas.
- d) Apenas as afirmativas II e IV.
- e) Apenas a afirmativa IV.

**QUESTÃO 17. (Valor da questão: 0,35 pontos).** O esporte é considerado um dos grandes fenômenos sociais, sendo esta abordagem bastante recente. Nesse sentido, a área da Sociologia do Esporte como campo de estudo da Sociologia foi tomando forma depois da Segunda Guerra Mundial (1950). Mesmo assim, somente recentemente este tem se tornado objeto de investigação científica. Diante desses fatos seria correto afirmar:

**I** – A ampliação da Sociologia e seus campos de estudo, acompanhada da expansão de recursos materiais e humanos; a promoção deste campo por autoridades da Sociologia Geral, aliado à reivindicação do esporte como objeto legítimo de estudo são considerados fatores que impulsionaram a Sociologia do Esporte (CAVALCANTI, 1984).

**II** – A movimentação no contexto esportivo do início dos anos sessenta provocou uma revisão conceitual do esporte, cujo processo pode ser demarcado por três conjuntos de ações notáveis daquele período histórico: as manifestações dos intelectuais contra as exacerbações desportivas da época; os chamados Documentos Filosóficos Internacionais; o surgimento e o desenvolvimento do movimento *Esporte para Todos*, a partir do movimento Trim (TUBINO, 2001).

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

**Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Número de C.P.F.** \_\_\_\_\_

**III** – A reprodução compulsória do esporte-performance na educação; a violência no esporte-performance; a discriminação contra a mulher no esporte; o uso ideológico político do esporte; e a preponderância da lógica do mercantilismo no esporte são considerados por Tubino (2001) como efeitos sociais negativos do esporte.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I e III.
- b) Apenas as afirmativas I e II.
- c) Apenas as afirmativas II e III.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.
- e) Nenhuma das afirmativas está correta.

**QUESTÃO 18. (Valor da questão: 0,35 pontos).** Em 1996, a prática regular da atividade física foi finalmente acrescentada à lista de medidas para a prevenção do câncer defendida pela American Cancer Society (2005). De acordo com Nieman (2011), é convincente a evidência epidemiológica de uma ligação entre atividade física e menor risco de câncer de cólon. Dos estudos publicados, cerca de 3 em 4 revelam decréscimos de 20 a 70% no risco de câncer de cólon entre mulheres e homens mais fisicamente ativos (média, 50%). O autor aponta mecanismos potenciais mediadores da associação do câncer de cólon com atividade física. Analise abaixo, quais são esses mecanismos.

- I. O exercício tem um efeito parecido com a fibra, uma vez que diminui o tempo de trânsito fecal, reduzindo a exposição das células do cólon a carcinógenos (p.ex., ácidos biliares secundários).
- II. O exercício físico melhora da função Imunológica.
- III. O exercício físico proporciona a diminuição da insulina.
- IV. O exercício físico proporciona o reforço das defesas contra o estresse oxidativo.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I e II.
- b) Apenas as afirmativas II e III.
- c) Apenas as afirmativas III e IV.
- d) Apenas as afirmativas II e IV.
- e) Todas as afirmativas.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

**QUESTÃO 19. (Valor da questão: 0,35 pontos).** A tomada de decisão no esporte, segundo Samulski (2009), é a realização de um processo intencional, direcionado e um objetivo. Portanto a tomada de decisão é considerada como uma “cognição em ação”, isto é, a resposta, uma “ação”, que o atleta solicita da “cognição” na situação de jogo. Sobre os condicionantes da tomada de decisão em esporte, observe as afirmativas:

I - No esporte de rendimento, conforme a modalidade, os atletas tomam decisões em situação de pressão (tempo, precisão, variabilidade, organização, complexidade e carga física).

II - Diversos aspectos influenciam a tomada de decisão, por exemplo, o nível de habilidade e de experiência de performance do atleta e o tipo de tarefa.

III – A tomada de decisão na situação de jogo está condicionada por fatores como: objetivo da tarefa, o número de decisões possíveis, o tempo disponível para se executar a ação, o nível de incerteza em relação à possível decisão, a existência de uma ordem sequencial das decisões e, finalmente, pelo número de elementos necessários para a decisão.

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I e II.
- b) Apenas as afirmativas I e III.
- c) Apenas as afirmativas II e III.
- d) Em todas as afirmativas.
- e) Apenas a afirmativa I.

**QUESTÃO 20. (Valor da questão: 0,35 pontos).** O Movimento Ginástico Europeu que surgiu no século XIX foi responsável por organizar e sistematizar a Ginástica, proporcionando seu desenvolvimento. Durante o Movimento Ginástico Europeu surgiram quatro principais escolas: Alemã, Sueca, Francesa e Inglesa, sendo que dessas, apenas as três primeiras influenciaram as práticas gímnicas. Em todas as escolas tiveram expoentes que foram determinantes para o desenvolvimento de métodos e bases para a ginástica, tendo como consequência o desenvolvimento da área da Educação Física.

Nos enunciados abaixo podemos afirmar:

**I –** Pear Henrik Ling se constituiu como figura de especial destaque no Movimento Escandinavo, tendo desenvolvido um sistema de ginástica constituído por quatro divisões: ginástica pedagógica,

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD**

**FOLHA DE QUESTÕES**

**Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Número de C.P.F.** \_\_\_\_\_

médica, militar e estética sendo, assim, um grande influenciador, conhecido como o pai da ginástica sueca (RAMOS, 1982).

**II** – Friedrich Ludwig Jahn era conhecido como o pai da ginástica militar francesa, sendo reconhecido como uma das figuras mais significativas da história da Educação Física. A base de seu programa exigia uma única aspiração: preparar os jovens à dura e rígida vida militar, cuja finalidade era dar e conservar a saúde, preparar os jovens aos incômodos e ao heroísmo da guerra. Foi um homem bastante vigoroso, praticando bem os exercícios da época, particularmente a esgrima, a luta e a ginástica, destacando-se especialmente nesta última, sendo a barra fixa seu aparelho preferido (RAMOS, 1982; GRIFFI, 1989).

**III** – Johann Christoph Friedrich Guts-Muths era professor e educador alemão, considerado o “pai da ginástica pedagógica”. Distinguiu em seu método os exercícios propriamente ginásticos (como o salto, a corrida, o arremesso, a equitação, o balanceamento, o trepar e a natação), os trabalhos manuais e os jogos para a juventude. Apaixonado pela natureza, procurando sempre nela viver intensamente, sendo entusiasta do “cross-country”, que praticou na sua mocidade (RAMOS, 1982).

É correto o que se afirma em:

- a) Apenas as afirmativas I e III.
- b) Apenas as afirmativas I e II.
- c) Apenas as afirmativas II e III.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.
- e) Nenhuma das afirmativas está correta.

**Questões subjetivas.**

**QUESTÃO 21. (Valor da questão: 1,0 ponto).** A Escola Francesa de Ginástica teve alguns expoentes como precursores, cujo desenvolvimento de métodos foi fundamental para a formação desse movimento ginástico. Dentre esses precursores podemos destacar Dom Francisco Amoros Y Ondeaño (1770-1848), Georges Démeny (1850-1917) e Georges Hébert (1875-1957). Escolha um destes autores e discorra sobre os métodos desenvolvidos por ele e quais as bases que deram sustentação às principais ideias desse pensador, que tanto contribuiu para o desenvolvimento da Educação Física em seu processo histórico.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA  
CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 42/2021 – PROGRAD

FOLHA DE QUESTÕES

Área: 11 - EDUCAÇÃO FÍSICA

Número de C.P.F. \_\_\_\_\_

**QUESTÃO 22. (Valor da questão: 1,0 ponto).** Inspirada na pirâmide alimentar foi criada a pirâmide da atividade física. Ela é baseada nos Guias de Atividade Física, desenvolvidos pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC-USA) e pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), combina as abordagens tradicionais e adaptada ao estilo de vida para a prescrição de exercícios. De acordo com Nieman (2011) a pirâmide de atividades físicas demonstra como as abordagens de estilo de vida e de exercícios formais podem se complementar e posiciona todas as recomendações em um formato simples e de fácil compreensão. Descreva e explique a pirâmide de atividade física.

**QUESTÃO 23. (Valor da questão: 1,0 ponto).** O termo agressividade é usado de várias formas no esporte e no exercício. De acordo com Samulski, D. (2009) e Weinberg & Gould (2016), a agressividade pode ser “boa” (instrumental) quando ocorre na busca de algum objetivo não agressivo (ir em busca de uma bola perdida no voleibol) e “ruim” (hostil), quando o objetivo principal é causar dano físico ou psicológico a outra pessoa. Sobre as causas da agressividade no esporte, os autores relatam que os psicólogos historicamente apresentam quatro importantes teorias. Discorra sobre cada uma delas.