

MARINHA DO BRASIL
DIRETORIA DE ENSINO DA MARINHA

*(PROCESSO SELETIVO PARA INGRESSO NO QUADRO
TÉCNICO DO CORPO AUXILIAR DA MARINHA/
PS-T/2011)*

**NÃO ESTÁ AUTORIZADA A UTILIZAÇÃO DE
MATERIAL EXTRA**

EDUCAÇÃO FÍSICA

- 1) Segundo Flegel (2008), que nome se dá à resposta orgânica a uma respiração rápida, a qual cria um déficit de dióxido de carbono na corrente sanguínea e afeta o equilíbrio de oxigênio e dióxido de carbono?
- (A) Asma.
 - (B) Colapso do Pulmão.
 - (C) Hiperventilação.
 - (D) Espasmo do Plexo Solar.
 - (E) Bronquite.
- 2) Com base em Barbanti (2010), em relação às capacidades coordenativas, é correto afirmar que estas fundamentam-se
- (A) na elaboração da informação e no controle da execução, que são desenvolvidos pelos analisadores táteis, que informam sobre a pressão nas diferentes partes do corpo.
 - (B) exclusivamente no controle da execução, que é desenvolvido pelos analisadores visuais, que recolhem a imagem do mundo exterior.
 - (C) exclusivamente na elaboração da informação, que é desenvolvida pelos analisadores estático-dinâmicos, que informam sobre a aceleração do corpo, particularmente a posição da cabeça, concorrendo, dessa forma, para a conservação do equilíbrio.
 - (D) na elaboração do estímulo e no controle parcial da execução, que são desenvolvidos pelos analisadores acústicos, pelos quais se percebem os sons e ruídos.
 - (E) exclusivamente na adaptação geral, que é desenvolvida pelos analisadores cinestésicos, por meio dos quais recebemos informações sobre as tensões produzidas pelos músculos.
- 3) Segundo Hall (2009), deve-se erguer e carregar um objeto pesado próximo ao tronco para
- (A) aumentar o braço de alavanca dos músculos das costas.
 - (B) aumentar o torque do tronco.
 - (C) aumentar o torque dos membros superiores.
 - (D) aumentar o torque da cabeça.
 - (E) minimizar a tensão desenvolvida pelos músculos das costas.

- 4) Segundo Wilmore et al. (2007), quando o corpo se encontra em repouso, o sangue apresenta qual distribuição na vasculatura?
- (A) 7% no coração e 64% nas artérias.
 - (B) 9% na circulação pulmonar e 64% nas artérias.
 - (C) 30% no coração e 13% nas veias.
 - (D) 30% na circulação pulmonar e 64% nas veias.
 - (E) 7% no coração e 64% nas veias.
- 5) Segundo Teixeira (2008), no que se refere à atividade física adaptada e saúde, assinale o opção INCORRETA.
- (A) Os exercícios em cadeia aberta são comumente realizados em posições sem apoio do peso corporal, movimentam o segmento distal no espaço, propiciam o movimento articular independente, ocorrem sem movimentos das articulações vizinhas, solicitam uma ativação muscular, principalmente dos músculos primários do movimento, são executados com resistência aplicada ao segmento distal e requerem estabilização externa.
 - (B) A osteoartrite é uma doença degenerativa crônica que acomete principalmente as articulações dos joelhos, quadril, mãos e coluna vertebral. Ocorre uma degeneração da articulação com desgaste da cartilagem articular, além de alterações no remodelamento ósseo e consequente diminuição do líquido sinovial.
 - (C) Os exercícios em cadeia fechada são comumente realizados em posições com apoio do peso corporal, fazem com que o segmento distal fique fixo no mesmo lugar, propiciam movimentos articulares interdependentes, havendo movimentação também das articulações vizinhas, fazem com que a ativação muscular ocorra em vários grupos musculares distais e proximais e são executados com a aplicação da resistência em todos os segmentos que se movem.
 - (D) A diminuição da capacidade aeróbica em idosos portadores de osteoartrite é secundária à diminuição da função muscular e, portanto, ao se promover a melhora da função do músculo, ocorrerá uma intensificação da capacidade aeróbica.
 - (E) A fibromialgia é uma doença reumática, inflamatória, pertencente a um grupo de patologias musculoesqueléticas dolorosas. É considerada como uma síndrome porque seu diagnóstico depende mais dos sinais observados pelo médico e dos sintomas relatados pelo doente do que de uma função específica.

- 6) Segundo Flegel (2008), o procedimento de primeiros socorros que tem por objetivo desalojar um objeto que esteja causando obstrução total das vias respiratórias denomina-se manobra
- (A) de desfibrilação.
 - (B) de "Heimlich".
 - (C) de resgate.
 - (D) de reanimação cardiopulmonar.
 - (E) de "Respaldin".
- 7) Segundo Powers & Howley (2009), quais fatores contribuem para o consumo excessivo de oxigênio após o exercício?
- (A) Remoção de lactato e temperatura corporal elevada.
 - (B) Hormônios reduzidos e temperatura corporal elevada.
 - (C) Hormônios elevados e temperatura corporal reduzida.
 - (D) Remoção de lactato e temperatura corporal reduzida.
 - (E) Ressíntese de CP no músculo e temperatura corporal reduzida.
- 8) Segundo Platonov (2008), após adquirir o domínio da técnica, o desportista deve, principalmente, aperfeiçoar:
- (A) a profundidade da sensação óssea, as percepções auditiva e motora, a sensação de equilíbrio e as qualidades físicas da atividade recreativa.
 - (B) a profundidade da sensação muscular, as percepções táteis, a sensação de desequilíbrio e as qualidades físicas da atividade competitiva.
 - (C) a profundidade das sensações muscular e óssea, as percepções motoras e a sensação de equilíbrio.
 - (D) as percepções auditiva e motora e as qualidades físicas da atividade competitiva.
 - (E) a profundidade da sensação muscular, as percepções auditiva e motora, a sensação de equilíbrio e as qualidades específicas da atividade competitiva.
- 9) Segundo Powers & Howley (2009), como se denomina a quantidade total de gás nos pulmões ao final de uma inspiração máxima?
- (A) Volume de reserva inspiratória.
 - (B) Capacidade vital.
 - (C) Capacidade inspiratória.
 - (D) Capacidade pulmonar total.
 - (E) Volume residual.

- 10) Segundo Reseland et al. (2001), citado por Teixeira (2008), o nome da proteína composta por 167 aminoácidos que possui uma estrutura semelhante às citocinas, sendo produzida principalmente no tecido adiposo pelo gene *obesidade (ob)*, expresso nos adipócitos tanto de humanos quanto de roedores e que atua como fator de sinalização entre o tecido adiposo e o sistema nervoso central, regulando a ingestão alimentar e o gasto energético e, dessa forma, o peso corporal é denominada?
- (A) Adinonectina.
 - (B) Resistina.
 - (C) Angiotensinogênio.
 - (D) Leptina.
 - (E) Estrogênio.
- 11) Segundo Platonov (2008), a velocidade das reconstruções adaptativas no organismo dos desportistas, suas orientações e o nível atingido dependem do caráter, da grandeza e da orientação das cargas aplicadas. De acordo com o caráter, as cargas são divididas em:
- (A) pontuais, setoriais e universais; de treinamento e de competições; especiais e não especiais.
 - (B) de preparação e de temporada; específicas e não específicas; pontuais, setoriais e universais.
 - (C) de treinamento e de competições; específicas e não específicas; locais, regionais e globais.
 - (D) ordinárias e extraordinárias; aláticas, láticas e aeróbicas; específicas e não específicas.
 - (E) fracionadas, setoriais e totais; ordinárias e extraordinárias; especiais e não especiais.

- 12) Com base em Machado (2006), em relação ao nado peito, analise as afirmativas abaixo, e assinale a opção INCORRETA.
- (A) A pernada do nado Peito é simultânea e realizada com movimentos idênticos no plano horizontal. As "golfinhadas" são permitidas, exceto na execução do movimento conhecido por "filipina".
 - (B) O nado Peito é o que apresenta maior resistência ao deslocamento devido à posição do corpo, pois mesmo que se procure a posição horizontal mais hidrodinâmica possível, a mecânica do nado é menos favorável.
 - (C) Durante o nado Peito, a cabeça do nadador pode submergir ligeiramente, sendo a sua elevação e abaixamento reflexo da movimentação dos ombros e da flexão e extensão do pescoço.
 - (D) O nado Peito é o mais antigo, dando origem aos demais nados e diretamente ao CRAWL e ao Borboleta.
 - (E) Na fase final da pernada do nado Peito, terminada a extensão dos joelhos, as plantas dos pés empurram a água até a hiperextensão dos tornozelos, voltando-se os pés para dentro, em direção ao eixo sagital.
- 13) De acordo com Monteiro & Evangelista (2010), os movimentos realizados pelo corpo humano são sempre influenciados pelas sensações e suas respectivas percepções que ocorrem durante o processamento de informações para a realização de um movimento. Que sistema sensorial é responsável pelo controle das funções propriocepção, termosensibilidade, dor e tato?
- (A) Neural.
 - (B) Somestesia.
 - (C) Vestibular.
 - (D) Quimioceptor.
 - (E) Ganglionário.

- 14) Segundo Monteiro & Lopes (2009), assinale a opção que NÃO apresenta uma das vantagens do modelo em Bloco (modelo contemporâneo de periodização desportiva).
- (A) Permite o controle absoluto das cargas de treinamento.
 - (B) Caracteriza-se por treinos específicos, os quais são fundamentais para a realidade do esporte competitivo atual.
 - (C) Permite melhor individualização das cargas de treino.
 - (D) Evita a concorrência das ênfases adaptativas entre as capacidades motoras, principalmente força e resistência.
 - (E) Permite uma recuperação do atleta durante o bloco B, pois neste momento o volume de trabalho se reduz, porém a intensidade continua alta, caracterizando assim um efeito "TAPER" ou polimento.
- 15) Segundo Machado (2006), nas provas de nado de peito realizadas em piscinas olímpicas (50 metros de comprimento), a cabeça do nadador deve romper a superfície a uma distância máxima de quantos metros da borda?
- (A) 5
 - (B) 10
 - (C) 15
 - (D) 20
 - (E) 25
- 16) Segundo Poit (2006), para mostrar que um evento esportivo será um sucesso em termos técnicos e comerciais, um organizador deve elaborar previamente
- (A) uma sistemática de organização.
 - (B) um planejamento.
 - (C) um projeto.
 - (D) um organograma.
 - (E) uma programação.

- 17) Segundo Machado (2006), para executar a virada do Nado de Costas, o nadador se orienta pelas bandeiras suspensas a 5 metros da borda, mesma distância em que as balizas mudam de cor. Ao passar pela marcação, ele já deverá ter treinado quantas braçadas realizará para chegar até a borda. A virada simples, sem realização do rolamento, é ensinada nas fases de aprendizagem e aperfeiçoamento. Já para realizar a virada com cambalhota, o nadador deverá executar
- (A) meia volta no sentido longitudinal, virando-se em decúbito ventral podendo completar o ciclo da braçada. Faz então a cambalhota e deve deixar a borda já na posição de costas para não ser desclassificado.
 - (B) uma volta inteira no sentido transversal, virando-se em decúbito dorsal podendo completar o ciclo da braçada. Faz então a cambalhota e deve deixar a borda na posição frontal para não ser desclassificado.
 - (C) uma volta inteira no sentido longitudinal, virando-se em decúbito ventral podendo completar o ciclo da braçada. Faz então a cambalhota e deve deixar a borda já na posição de costas para não ser desclassificado.
 - (D) meia volta no sentido transversal, virando-se em decúbito ventral podendo completar o ciclo da braçada. Faz então a cambalhota e deve deixar a borda já na posição frontal para não ser desclassificado.
 - (E) uma volta inteira no sentido longitudinal, virando-se em decúbito dorsal podendo completar o ciclo da braçada. Faz então a cambalhota e deve deixar a borda já na posição de costas para não ser desclassificado.
- 18) Segundo Platonov (2008), assinale a opção que apresenta uma das cinco orientações principais que devem, de forma imprescindível, ser destacadas na preparação tática.
- (A) O aperfeiçoamento máximo do raciocínio tático.
 - (B) A concretização da preparação tática na prática.
 - (C) O estudo superficial das principais noções teóricas e metodológicas da tática desportiva.
 - (D) O domínio dos procedimentos e variantes das ações táticas.
 - (E) O estudo das informações secundárias para concretização da preparação tática.

- 19) Segundo Monteiro & Lopes (2009), as curvas de volume e intensidade variam de acordo com o período e as etapas de treinamento. O período preparatório é dividido em duas etapas. Quais são elas?
- (A) Básica e Secundária.
 - (B) Principal e Complementar.
 - (C) Estabilizadora e Mobilizadora.
 - (D) Geral e Especial.
 - (E) Exploratória e Específica.
- 20) De acordo com Marins & Giannichi (2003), no Protocolo de Guedes, independentemente do grupo avaliado, somente são coletadas duas pregas cutâneas. Quais são elas?
- (A) Suprailíaca e bicipital.
 - (B) Abdominal e peitoral.
 - (C) Tricipital e subescapular.
 - (D) Coxa e suprailíaca.
 - (E) Peitoral e perna.
- 21) Segundo Hall (2009), como se denomina a relação entre o braço de força e o braço de resistência para uma determinada alavanca?
- (A) Torque.
 - (B) Alavanca de 1ª classe.
 - (C) Alavanca de 2ª classe.
 - (D) Vantagem mecânica.
 - (E) Alavanca de 3ª classe.
- 22) Segundo Teixeira (2008), existem várias alterações torácicas, sendo distintas suas respectivas origens. Especificamente, existe uma alteração congênita em que ocorre a retração do esterno na altura do apêndice xifóide, sendo que, nesse ponto, o diâmetro ântero-posterior fica muito diminuído. Essa mesma retração pode provocar acomodações de órgãos internos e alterações na mecânica respiratória. Que nome recebe essa alteração torácica?
- (A) Tórax infundibular.
 - (B) Tórax em quilha.
 - (C) Depressão submamilar.
 - (D) Tórax em tonel.
 - (E) Hemitórax escoliótico.

- 23) Segundo Flegel (2008), em um quadro de hipoglicemia decorrente de uma grave ou prolongada deficiência de insulina, o organismo humano tenta reduzir o alto nível de glicose, eliminando o excesso da mesma através da urina. Isso causa um aumento na micção e, portanto, desidratação e desequilíbrio químico de eletrólitos. Que nome se dá a essa condição?
- (A) Cetoacidose.
 - (B) Convulsão.
 - (C) Overdose de efedrina.
 - (D) Gastroenterite.
 - (E) Overdose de depressores.
- 24) De acordo com Teixeira (2008), a alergia é a resposta imunológica do organismo humano à exposição de estímulos do ambiente, o qual varia conforme as características e suscetibilidades individuais. Que nome recebe o tipo de alergia em que ocorre o aparecimento de vergões na pele e coceira, depois de um golpe, pancada ou arranhão?
- (A) Urticária Colinérgica.
 - (B) Anafilaxia.
 - (C) Urticária de Contato.
 - (D) Anafilaxia Traumática.
 - (E) Dermografismo.
- 25) Segundo Guedes & Guedes (2006), no método antropométrico de Heath-Carter, a determinação do somatótipo solicita o envolvimento de dois diâmetros ósseos. Quais são eles?
- (A) Biacromial e biepicondilar do úmero.
 - (B) Bimaleolar e biepicondilar do fêmur.
 - (C) Bicrista-ilíaco e biestilóide.
 - (D) Biepicondilar do úmero e biepicondilar do fêmur.
 - (E) Biestilóide e biacromial.
- 26) Segundo Poit (2006), assinale a opção que apresenta uma das atribuições da Comissão de Relações Públicas de um evento esportivo:
- (A) Organizar entrevistas.
 - (B) Administrar as informações para a imprensa.
 - (C) Detectar e adequar a linguagem para o público do evento.
 - (D) Sugerir pautas.
 - (E) Expor a premiação em local seguro e público, de preferência: Shoppings, bancos, lojas, escolas etc.

- 27) Segundo Machado (2006), na Natação, o treinamento em que o nadador realiza repetições curtas e crescentes com um alcance de velocidade máxima em um espaço muito curto para alcançar o seu total ao mesmo tempo em que ele é levado a atingir uma velocidade cada vez maior, sem deixar reservas, denomina-se treino
- (A) de supercompensação.
 - (B) BUILD-UP.
 - (C) hipóxico.
 - (D) quebrado BROKEN.
 - (E) em pirâmide.
- 28) Segundo Hall (2009), quais são as três ações primárias da porção anterior do músculo deltóide?
- (A) abdução horizontal, rotação lateral e rotação medial.
 - (B) extensão, adução horizontal e rotação lateral.
 - (C) flexão, abdução horizontal e rotação lateral.
 - (D) abdução, rotação lateral e rotação medial.
 - (E) flexão, adução horizontal e rotação medial.
- 29) Segundo Pelaez (2006), citado por Teixeira (2008), a perda de massa muscular que ocorre com o envelhecimento é o principal fator que contribui com a perda da independência na velhice. Como se denomina essa perda, a qual é causada por inúmeros mecanismos, fatores hormonais e comportamentais?
- (A) Estriação.
 - (B) Atrofia reticular.
 - (C) Sarcopenia.
 - (D) Plasmalema.
 - (E) Disfunção tubular.
- 30) Segundo Powers & Howley (2009), assinale a opção que apresenta a função da vitamina D.
- (A) Ajuda na formação de protrombina.
 - (B) Síntese do tecido conjuntivo.
 - (C) Colabora com o metabolismo energético.
 - (D) Colabora na síntese e secreção de gorduras.
 - (E) Facilita a absorção de cálcio e fósforo.

- 31) Segundo Hall (2009), quais são as ações primárias do músculo glúteo máximo no quadril?
- (A) flexão e rotação medial.
 - (B) extensão e rotação lateral.
 - (C) abdução e rotação medial.
 - (D) extensão e rotação medial.
 - (E) flexão e rotação medial.
- 32) De acordo com Machado (2006), na prova de natação revezamento "Medley", qual é a sequência correta dos nados?
- (A) Borboleta, Peito, Costas e Livre.
 - (B) Costas, Borboleta, Peito e Livre.
 - (C) Borboleta, Costas, Peito e Livre.
 - (D) Costas, Peito, Borboleta e Livre.
 - (E) Livre, Costas, Borboleta e Peito.
- 33) Segundo Hall (2009), as articulações do quadril e do ombro são denominadas
- (A) deslizantes.
 - (B) dobradiças.
 - (C) selares.
 - (D) condilares.
 - (E) esferóideas.
- 34) Assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo.
- Segundo Wilmore et al. (2007), as fibras musculares de contração lenta apresentam _____ capacidade _____ e _____ resistência à fadiga.
- (A) alta / oxidativa / baixa
 - (B) baixa / oxidativa / alta
 - (C) alta / oxidativa / alta
 - (D) baixa / glicolítica / baixa
 - (E) alta / glicolítica / alta

- 35) Segundo Powers & Howley (2009), como se denomina a velocidade de corrida na qual a curva velocidade de corrida/tempo atinge um platô?
- (A) Velocidade de pico de corrida.
 - (B) Potência crítica.
 - (C) Velocidade de limiar de lactato.
 - (D) Velocidade de limiar ventilatório.
 - (E) Velocidade de economia de corrida.
- 36) De acordo com Poit (2006), que nome se dá ao processo eliminatório que é considerado excelente para se chegar de maneira mais justa ao segundo e terceiro colocados, quando houver um concorrente de altíssimo nível, o qual, provavelmente, que dará poucas chances aos demais concorrentes?
- (A) BAGNALL-WILD.
 - (B) Lombardo.
 - (C) Consolação.
 - (D) Escada.
 - (E) Pirâmide.
- 37) Uma pessoa com 600 N de peso corporal sobe correndo um lance de escadas com 40 degraus, cada um com 25 cm de altura, durante 20 s. Segundo Hall (2009), qual será a potência mecânica gerada nessa situação?
- (A) 6000 J.
 - (B) 300 watts.
 - (C) 600.000 J.
 - (D) 30.000 watts.
 - (E) 120.000 J.
- 38) Segundo Wilmore et al. (2007), qual é a atividade enzimática muscular esperada em função de um treinamento anaeróbico?
- (A) Aumento da succinato desidrogenase.
 - (B) Aumento da carnitina palmitil transferase.
 - (C) Aumento da mioquinase.
 - (D) Diminuição da lactato desidrogenase.
 - (E) Diminuição da fosfofrutoquinase.

- 39) Segundo Wilmore et al. (2007), durante o exercício aeróbio intenso, é correto afirmar que
- (A) a diferença arteriovenosa mista de oxigênio permanece em 4-5 mL de oxigênio por 100 mL de sangue.
 - (B) a diferença arteriovenosa mista de oxigênio aumenta de 4-5 mL para 15 mL de oxigênio por 100 mL de sangue.
 - (C) a diferença arteriovenosa mista de oxigênio diminui de 4-5 mL para 1,5 mL de oxigênio por 100 mL de sangue.
 - (D) a diferença arteriovenosa mista de oxigênio aumenta de 4-5 mL para 30 mL de oxigênio por 100 mL de sangue.
 - (E) a diferença arteriovenosa mista de oxigênio aumenta de 4-5 mL para 60 mL de oxigênio por 100 mL de sangue.
- 40) Segundo Powers & Howley (2009), quais fatores promovem o aumento da pressão arterial?
- (A) Diminuição do volume sistólico e da viscosidade sanguínea.
 - (B) Aumento do volume sanguíneo e diminuição da frequência cardíaca.
 - (C) Aumento da resistência periférica e diminuição da frequência cardíaca.
 - (D) Aumento do volume sistólico e da viscosidade sanguínea.
 - (E) Diminuição da viscosidade sanguínea e da resistência periférica.
- 41) De acordo com Flegel (2008), qual é o nome da lesão em que ocorre o estiramento ou ruptura dos músculos utilizados nos movimentos de arremessar, nadar e rebater, sendo estes músculos essenciais na fixação do úmero na cavidade glenoide?
- (A) Distensão do Deltoide.
 - (B) Entorse do Trapézio Superior.
 - (C) Distensão do Manguito Rotador.
 - (D) Entorse da articulação Acromioclavicular.
 - (E) Distensão Acromioclavicular.
- 42) Segundo Hall (2009), quais são as ações primárias do músculo bíceps braquial?
- (A) flexão e auxílio à supinação.
 - (B) extensão e pronação.
 - (C) extensão e auxílio à supinação.
 - (D) flexão e pronação da posição supinada até a posição neutra.
 - (E) pronação e auxílio à flexão.

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : PS-T/2011

- 43) Um taco de golfe é balançado com uma aceleração média de $2,0 \text{ rad/s}^2$. Segundo Hall (2009), qual será a velocidade angular do taco quando este golpeia a bola ao final de um balanceio com duração de $0,7 \text{ s}$?
- (A) $2,8 \text{ rad/s}$.
 - (B) $2,7 \text{ rad/s}$.
 - (C) $2,0 \text{ rad/s}$.
 - (D) $1,4 \text{ rad/s}$.
 - (E) $0,7 \text{ rad/s}$.
- 44) Segundo Wilmore et al. (2007), qual hormônio, por meio de sua degradação, estimula a utilização de glicogênio no fígado e no músculo?
- (A) Adrenalina.
 - (B) Noradrenalina.
 - (C) Testosterona.
 - (D) Hormônio do crescimento (GH).
 - (E) Glucagon.
- 45) Segundo Hall (2009), a relação força-velocidade prevê que o máximo isométrico de um músculo ocorre quando
- (A) sua contração alcança a máxima velocidade.
 - (B) aumenta seu comprimento excentricamente.
 - (C) é anulada sua velocidade de contração concêntrica.
 - (D) maximiza sua velocidade de alongamento.
 - (E) diminui sua velocidade de encurtamento.
- 46) Segundo Nelson & Kokkonen (2007), quais músculos respondem pela rotação lateral do quadril?
- (A) Glúteo máximo e pectíneo.
 - (B) Bíceps femoral e semimembranáceo.
 - (C) Tensor da fáscia lata e sartório.
 - (D) Adutor magno e grácil.
 - (E) Glúteo médio e semitendíneo.

- 47) De acordo com Poit (2006), ao organizar-se um evento esportivo, com a participação de 27 concorrentes, usando o processo de competição "eliminatória simples", quantos jogos no total e quantos isentos na primeira fase dessa competição, teremos, respectivamente, para montagem da tabela?
- (A) 26 e 4
 - (B) 27 e 4
 - (C) 27 e 5
 - (D) 26 e 3
 - (E) 26 e 5
- 48) Segundo Monteiro & Lopes (2009), em relação às seis condutas que um treinador deve adotar, através da realização de controles de carga e avaliações das capacidades motoras, de forma periódica, o que deverá ser analisado para que não ocorra estabilização das adaptações?
- (A) a velocidade de contração, os exercícios, o volume, a pausa, a intensidade e a cadência.
 - (B) a quantidade, o nível de fadiga, a pausa, a velocidade de execução, os exercícios e a frequência.
 - (C) o volume, a intensidade, a velocidade de execução, os exercícios, a pausa e a frequência.
 - (D) o volume, a velocidade de recuperação, a velocidade de execução, os movimentos, a pausa e a fadiga psicológica.
 - (E) o ambiente, a postura do atleta, a velocidade de reação, o repertório de exercícios, o descanso e a rotina de treinos.
- 49) De acordo com Paul Check (2009), citado por Monteiro & Evangelista (2010), um exercício somente pode ser considerado funcional se ele preencher seis critérios. Assinale a opção que NÃO apresenta um desses critérios.
- (A) Compatibilidade com um programa motor parcial.
 - (B) Padrão de movimento comparável a reflexos (reflexos de endireitamento e equilíbrio).
 - (C) Manutenção do centro de gravidade sobre sua base de suporte.
 - (D) Compatibilidade de cadeia aberta/fechada.
 - (E) Melhora de capacidades biomotoras relevantes.

- 50) Segundo Wilmore et al. (2007), o treinamento físico e a aclimatação ao calor promovem quais adaptações na concentração de eletrólitos no suor?
- (A) Aumento do sódio e do potássio.
 - (B) Diminuição do sódio e do potássio.
 - (C) Aumento do sódio e do cloreto.
 - (D) Aumento do sódio e diminuição do cloreto.
 - (E) Diminuição do sódio e do cloreto.