



Aluno(a):	Nº:	Nota Máx	10,0	Sua Nota:	
Atividade Avaliativ	PROGRESSÃO	Disciplina	EDUCAÇÃO FÍSICA	Professor(a)	DEMONES (BILICA)
Série:	<input type="radio"/> 1º <input checked="" type="radio"/> 2º <input type="radio"/> 3º	Turma:	<input type="radio"/> OA <input type="radio"/> OB <input type="radio"/> OC <input type="radio"/> OD <input type="radio"/> OE <input type="radio"/> OF <input type="radio"/> OG <input type="radio"/> OH <input type="radio"/> OI	Data:	/ /

**01 – Quando falamos dos benefícios da atividade física para diabéticos, podemos destacar que:**

- A) Funciona como um elemento de controle das taxas de açúcar e plaquetas sanguíneas
- B) Atua na regulação metabólica da glicose, através da sua utilização durante os exercícios
- C) Os exercícios mais indicados são os aeróbicos, principalmente musculação “tradicional”
- D) Os principais benefícios são controle de peso e aumento das taxas de triglicerídeos
- E) Os exercícios físicos diminuem a sensibilidade ao hormônio insulina

**02 – Podemos citar como um dos sintomas da pessoa com pressão arterial Alta (hipertensão):**

- A) Diminuição de frequência cardíaca
- B) Temperatura corporal Baixa
- C) Dores de cabeça
- D) Sonolência
- E) Sudorese nas mãos

**03 - Quando falamos em Educação Física e grupos especiais, podemos nos referir a qual tipo de função da atividade física?**

- A) Como inibidor de patologias, forma de tratamento de doenças e componente essencial para a saúde.
- B) Como sendo a única forma de obter benefícios corporais, componente essencial na vida das pessoas, instrumento de tratamento e que evita doenças.
- C) Evita doenças metabólicas e cardíacas, promove saúde pública e tratamento de anormalidades corporais.
- D) Promove saúde física e mental, evita doenças como diabetes e hipertensão e é um componente essencial a vida das pessoas;
- E) Tratamento de toda e qualquer doença, principalmente as de origem genética

**04 – Sintoma apresentado pelas pessoas com diabetes e sua possível explicação sintomática.**

- A) Apresentam visão embaçada e turva, pois a insulina injetada degenera as células da retina
- B) Aumento de micções (urinar), relacionada também ao fato de dificilmente sentirem sede
- C) Perca de peso, considerando que os diabéticos perdem seu apetite
- D) Infecções frequentes, pois o sistema imunológico fica comprometido
- E) Fraqueza e fadiga, mesmo considerando que a disposição física não fica comprometida

**05 – Sobre os obesos, a única alternativa que não está correta é:**

- A) Devem praticar exercícios físicos, pois o mesmo reduz o peso e controla a ingestão de calorias
- B) Considerados como grupo especial que influencia o aparecimento de doenças como diabetes e hipertensão
- C) Possuem percentuais de gordura não essencial acima dos níveis de normalidade
- D) Possuem mais chances de adquirirem doenças cardíacas e metabólicas
- E) Os dois principais tipos de obesidade são a Andróide (mulheres) e ginóide (homens).

**06 – Marque a alternativa onde o exercício físico tem a menor influencia na obtenção da Obesidade.**

- A) Aumento do metabolismo e consumo de energia
- B) Distúrbios hormonais e doenças cardíacas
- C) Hiperplasia de gordura e muscular (até a puberdade).
- D) Predisposição genética à obesidade
- E) Fatores ambientais de risco à obesidade

**07 – O IMC (Índice de Massa Corporal) é um indicador de graus de obesidade que levam em consideração a estatura e a massa corporal. Sobre esse índice é correto afirmar:**

- A) Avalia os graus de percentual de gordura corporal e classifica em níveis de risco para aparecimento de doenças cardiovasculares;
- B) Avalia a proporcionalidade entre a massa corporal e a estatura, não sendo eficiente para verificar o percentual de gordura corporal;
- C) É um bom índice, pois leva em consideração a composição de substâncias em cada tecido corporal;
- D) Não pode ser aplicado em pessoas com grandes quantidades de músculos, pois estes são mais leves do que gordura;

E) Não pode ser aplicado com pessoas sedentárias, pois estas possuem necessariamente muita gordura.

**08 - Relacione a segunda coluna de acordo com a primeira com relação a pressão arterial. Depois marque a opção que mostra a sequência correta.**

- I – Sistólica ( ) Pressão arterial baixa, inferior aos níveis de normalidade  
II – Diastólica ( ) Pressão arterial considerada dentro dos parâmetros de normalidade  
III – Hipertensão ( ) Pressão arterial encontrada no seu menor valor na aferição da mesma  
IV – Hipotensão ( ) Pressão arterial encontrada no seu maior valor na sua sua aferição  
V – Normotensão ( ) Pressão arterial alta, superior aos níveis de normalidade

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

**09 – A seguinte tirinha traz interpretações e reflexões sobre um problema mundial.**



**Marque a opção que descreve corretamente tais interpretações advindas da imagem.**

- A) Mostra as terríveis consequências da falta de atividade física e exercício para a saúde e qualidade de vida das pessoas.  
B) Faz referência às drogas ilícitas e seu poder de mudar quantitativa e qualitativamente o estilo de vida e a qualidade de vida das pessoas da sociedade moderna  
C) Mostra que os *Fast Food* são extremamente importantes nos dias de hoje perante as grandes mudanças de hábitos das pessoas  
D) Alerta a sociedade sobre a importância de se alimentar com outras fontes nutricionais como por exemplo refrigerantes e batata frita  
E) Mostra um problema mundial relacionado ao comportamento nutricional humano nessas últimas décadas e de suas consequências para a saúde

**10 – As seguintes alternativas descrevem objetivos dos exercícios físicos para idosos, exceto:**

- A) Atuam na prevenção, manutenção e melhoria da saúde, atuando contra doenças e alterações metabólicas  
B) Melhoram os movimentos de braços, pernas e na realização de tarefas diárias e funcionais  
C) Melhora o condicionamento físico no geral e aumento a possibilidade de dores no corpo durante o relaxamento  
D) Diminui o risco de lesões no corpo e o diminuição do número de quedas em decorrência do fortalecimento muscular  
E) A atividade física atua na melhoria da autoestima e confiança, assim como a aceitação social que o mesmo tem em si.

**11 – “Anatomia é a análise da estrutura biológica, sua correlação com a função e com as modulações de estrutura em resposta a fatores temporais, genéticos e ambientais. Tem como metas principais a compreensão dos princípios arquitetônicos da construção dos organismos vivos, a descoberta da base estrutural do funcionamento das várias partes e a compreensão dos mecanismos formativos envolvidos no desenvolvimento destas.” Através dessas informações, marque a alternativa que corresponde ao objeto de estudo da anatomia humana.**

- A) Está relacionada ao estudo das estruturas biológicas dos seres vivos, assim como seus sistemas orgânicos;  
B) Ligado diretamente às questões de estudo de doenças corporais, assim como do processo sintomatológico desenvolvido pelas mesmas;  
C) Estudo das estruturas biológicas do ser humano, relacionadas a sua forma, função, tamanho, processo de maturação, entre outros;  
D) Ramo das ciências biológicas que estuda as funções mecânicas, físicas e bioquímicas das estruturas dos seres vivos;  
E) Ciência que estuda a estrutura, a composição e a fisiologia das células, através de seus componentes

**12 – A coluna vertebral é uma das estruturas anatômicas que mais possuem ossos na sua formação, composta em cinco principais regiões. Marque a opção que mostra corretamente e respectivamente:**

**Região, desvio postural normal relativo à região, desvio anormal da região, patologia associada ao desvio.**

- A) Lombar, Lordose lombar, hiperlordose, hérnia de disco
- B) Cervical, lordose cervical, retificação cifótica, hérnia de disco
- C) Torácica, Cifose torácica, hiperlordose, hérnia de disco
- D) Sacral, Cifose sacral, escoliose, "bico de papagaio"
- E) Cóccix, lordose, hipercifose, "bico de papagaio".

**13 – Quais ossos compõem a cintura escapular e cintura pélvica, respectivamente?**

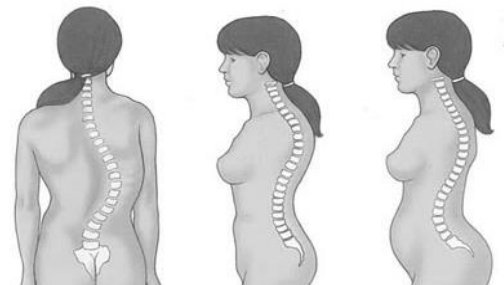
- A) Esterno, Clavícula, sacral, cóccix, Fêmur, ílio, púbis
- B) Escápula, clavícula, esterno, ílio, ísquio, púbis
- C) Clavícula, escápula, fêmur, ílio, ísquio, cóccix
- D) Costelas, esterno, clavícula, ílio, púbis, fêmur, ísquio
- E) Ílio, ísquio, Púbis, esterno, clavícula, escápula

**14 – O sistema esquelético é uma das estruturas corporais que mais se relacionam com o crescimento e desenvolvimento maturacional das pessoas. O mesmo possui algumas funções essenciais a conquista, manutenção e melhoria da saúde e das funções orgânicas elementares à sobrevivência. Sobre esse assunto, marque a opção que melhor corresponde a caracterização das funções do sistema esquelético.**

- A) A proteção de órgãos vitais que são essenciais à sobrevivência humana, exclusividade dos ossos, é uma importante contribuição da osteologia;
- B) A renovação das células sanguíneas e a utilização da medula óssea são processos encontrados como importantes funções dos ossos;
- C) A locomoção, sustentação e proteção de órgãos são os benefícios provocados pelo sistema esquelético com menor importância;
- D) A produção de células sanguíneas, a proteção de órgãos e a regulação do cálcio corporal, ocorrem mediante exclusivamente através do movimento corporal;
- E) A locomoção, a reserva energética e a sustentação constituem importantes funções dos ossos perante a atividade e exercício físico

**15 – Marque a opção que mostra na sequencia correta os 3 desvios posturais de coluna vertebral presentes na imagem.**

- A) Retificação, cifose e lordose
- B) Escoliose, retificação e lordose
- C) Hiperlordose, retificação e cifose
- D) Escoliose, hipercifose e hiperlordose
- E) Hipercifose, hiperlordose e escoliose



**16 - A classificação das fibras musculares faz-se de acordo com o metabolismo energético dominante, da velocidade de contração e da sua coloração histoquímica, a qual depende das atividades enzimáticas. Dessa maneira, marque a opção que não fala corretamente sobre as fibras musculares estudadas durante as aulas.**

- A) Fibras tipo I são as mais utilizadas em atividades de *endurance*, pois possuem lenta contração muscular e são fibras com altas quantidades de vascularização.
- B) Fibras tipo II, também conhecidas como fibras brancas, possuem a característica de terem contração rápida e serem mais recrutadas em atividades de explosão muscular.
- C) Fibras tipo I, também conhecidas como fibras vermelhas, são mais comuns em atividades anaeróbicas e atividades de longa duração.
- D) Fibras tipo II são mais encontradas em atividades anaeróbicas, onde envolve a utilização e recuperação rápida do ATP como fonte de energia.
- E) Os dois tipos de fibras tem fatores determinantes de origem genética, mas podem ser estimuladas em qualitativamente e quantitativamente pelos exercícios físicos

**17 – Que ossos estão recobertos pelos músculos 2 e 4? E quais músculos são representados nos numeros 1 e 3? Marque a alternativa que responde corretamente e respectivamente essas questões.**

- A) Fêmur e úmero, bíceps braquial e quadríceps femoral;
- B) Fêmur e úmero, tríceps e grande dorsal;
- C) Úmero e Fêmur, reto abdominal e peitoral maior;
- D) Úmero e Fêmur, Peitoral maior e reto abdominal;
- E) Ulna e Tíbia; Bíceps braquial e peitoral maior.



**18 – Dente as regiões corporais, quais as que possuem maior mobilidade nas articulações de seus próprios ossos?**

- A) Membro superior, membro inferior e cintura pélvica
- B) Calota craniana, membro inferior e coluna vertebral
- C) Gradil costal, cintura escapular e membro superior
- D) Coluna vertebral, membro inferior e membro superior
- E) Cintura pélvica, cintura escapular e calota craniana

**19 – Há um tipo de desvio postural do pé onde a pisada descreve uma situação em que o pé rola para o lado de fora. Neste caso, as forças durante o ciclo da pisada não são distribuídas igualmente pelo pé, que possui o arco alto e não tem sua mobilidade afetada. O peso do corpo nos dedos de fora, o que pode gerar lesões, principalmente nos joelhos, pés, e nas costas. Essa descrição contempla qual desvio postural?**

- A) Pé Normal
- B) Pé Pronado
- C) Pé Equino
- D) Pé Calcâneo
- E) Pé Supinado

**20 – Sobre o sistema muscular, marque a opção que descreve os 3 tipos de músculos e suas respectivas localizações no corpo.**

- A) Esquelético: braços e pernas; Cardíaco: coração; lisos: esfíncteres.
- B) Cardíaco: coração; Estriado: braços e pernas; liso: intestino e rins.
- C) Lisos: coração; estriado: músculos voluntários; esquelético: braços e pernas
- D) Esquelético: músculos voluntários; lisos: esfíncteres; cardíaco: coração e cérebro.
- E) Cardíaco: Braços e pernas; Estriado: Intestino e rins; Lisos: coração.

**21 - “Capacidade que os músculos ou grupos musculares têm para suportar o cansaço com repetidas contrações dos músculos. Define-se essa força como a capacidade de tolerar a fadiga em condições de desempenho prolongado de força.” O tipo de força descrito nessa frase é?**

- A) Força de Potencia
- B) Força de fadiga
- C) Força de Resistencia
- D) Resistencia de força
- E) Resistência Aeróbica

**22 – Preencha os parênteses com uma das alternativas e depois marque a opção que mostra corretamente a sequencia obtida sobre o tema das influencias na flexibilidade**

**( I ) Fatores internos**

**( II ) Fatores externos**

- ( ) Tipo de articulação
- ( ) Elasticidade do tecido muscular
- ( ) Grau de pratica de atividade física
- ( ) Hora do dia
- ( ) Estrutura articular limitante

- A) I, I, II, II, I
- B) I, II, II, II, I
- C) I, I, I, II, II
- D) II, II, I, I, II
- E) II, II, I, I, I

**23 – Observe a imagem e marque a opção que melhor descreve qual tipo de força está sendo utilizada pelo atleta.**

- A) Força de Potência
- B) Força explosiva
- C) Força de resistência
- D) Força hipotrófica
- E) Resistencia de força



**24 - As capacidades motoras condicionais adotam papéis importantes para a vida das pessoas. Sem elas não podemos obter movimentação corporal e trabalhar as mesmas, significa tornar o corpo ativo. Dessa maneira, marque a opção que não fala corretamente sobre tais capacidades.**

- A) O corpo precisa de capacidades como flexibilidade e força para realizar atividades da vida diária
- B) A velocidade é a principal valência física, pois através da mesma todas as outras podem ser alcançadas e desenvolvidas, principalmente pela busca de um estilo de vida ativo
- C) Resistencia Física é uma importante capacidade motora do condicionamento físico, dependendo de várias características, como as relacionadas à genética e do fenótipo.
- D) As capacidades motoras condicionais (motoras) e coordenativas (psicomotoras) são treináveis e necessitam de uma base genética de formação
- E) As capacidades condicionais são importantes para a aptidão física e conseqüentemente, para a qualidade de vida das pessoas

**25 - Quando falamos de capacidades motoras, podemos dividi-las em dois grandes grupos: Coordenativas e condicionais. Marque a opção que mostra diferenças entre essas duas categorias de capacidades.**

- A) Os dois grupos de capacidades possuem como principal objetivo a busca pela aptidão física relacionada à saúde, pois ambas não estão relacionadas as habilidades esportivas
- B) As capacidades motoras coordenativas são divididas em: equilíbrio, agilidade, coordenação, lateralidade, velocidade, organização espacial e temporal
- C) As capacidades condicionais dividem-se em: força, resistência, flexibilidade e velocidade
- D) As capacidades condicionais estão relacionadas a fatores energéticos e metabólicos, enquanto as coordenativas são reguladas por processos ligados ao sistema nervoso central
- E) As capacidades condicionais relacionam-se coma a aptidão física, enquanto que as coordenativas às habilidades.

**26 - A velocidade e agilidade são habilidades humanas que apresentam características parecidas. Em alguns esportes apresentam configurações sinônimas no movimento corporal. Sendo assim, marque a opção que descreve corretamente as características dessas capacidades.**

- A) São respectivamente, habilidades coordenativas e condicionais, a primeira apresenta movimentação em um plano e a segunda, em diferentes planos.
- B) Ambas as habilidades estão presentes nos esportes individuais e coletivos
- C) A característica mais forte da velocidade é que a mesma depende em parte, da força isométrica e reação muscular.
- D) A primeira capacidade se encontra com maior proporção nos esportes coletivos, e a segunda, nos esportes individuais
- E) Podem ser consideradas as principais habilidades condicionais dos esportes e atividades físicas cotidianas.

**27 - Resistência é quando você tem uma capacidade de tolerar o esforço por um período mais longo. Tem alguns fatores envolvidos, como a parte genética, o treinamento, a motivação e o preparo físico. Ela pode ser dividida em dois principais conceitos (Cardiorrespiratória e muscular). A resistência cardiorrespiratória é o desempenho do coração pulmões e sistema circulatório para um eficiente suprimento de oxigênio e nutrientes para os músculos trabalharem. Resistência muscular é a capacidade de um grupo muscular executar contrações repetidas por um período de tempo suficiente para causar a fadiga muscular ou**

**manter uma porcentagem estaticamente específica de contração voluntária muscular (CVM) por um período de tempo prolongado. Dessa maneira, marque a opção que mostra os tipos de resistência física mais usadas em sua classificação e as atividades que pode desenvolvê-la.**

- A) Anaeróbica (Musculação); Localizada (pesos livres); Aeróbica (Maratona)
- B) Muscular (Exercícios localizados); Aeróbica (Maratona); Anaeróbica (Musculação)
- C) Muscular (Musculação); Aeróbica (Maratona); Anaeróbica (Exercícios localizados)
- D) Aeróbica (Musculação); Anaeróbica (Maratona); Muscular (Exercícios localizados)
- E) Localizada (Maratona); Muscular (exercícios livres); Aeróbica (musculação).

**28 – Dentre os objetivos do treinamento da flexibilidade, temos como principais finalidades:**

- A) Desenvolvimento da capacidade de deslocamento em um único plano de maneira veloz;
- B) Melhoria da aptidão cardiorrespiratória e da capacidade funcional;
- C) Desenvolver a capacidade de equilíbrio estática e dinâmica durante atividades culturais
- D) Promover a melhoria da força de potência e explosiva através do treinamento da elasticidade muscular
- E) Desenvolvimento da mobilidade articular e prevenção de lesões durante atividades de grande amplitude

**29 – Consiste numa sequência de ações motoras, ritmicamente repetida, independentemente do facto de se tratar de movimentos das extremidades superiores ou inferiores, assim como do tronco. A frequência do movimento, como forma de manifestação da velocidade cíclica, depende da velocidade de cada movimento único. Essa descrição refere-se a qual capacidade condicional?**

- A) Velocidade cíclica
- B) Velocidade Acíclica
- C) Velocidade de deslocamento
- D) Velocidade de reação
- E) Velocidade geral

**30 – Entre os objetivos das experiências de movimento na infância, podemos citar:**

- A) Desenvolvimento da obesidade e composição muscular
- B) Desenvolvimento pleno das capacidades condicionais
- C) Desenvolvimento integral das capacidades coordenativas
- D) Desenvolvimento das habilidades esportivas específicas
- E) Desenvolvimento do repertório motor