

Dia 05

DESAFIO 5X5
SEDUC CEARÁ



CONCURSOS ED. FÍSICA

PROF. EDUARDO AUGUSTO

1.(2024) Exercício físico e atividade física, apesar de a população, de forma geral, confundir seus significados, possuem compreensões diferentes no campo da Educação Física. Assim, é correto afirmar que

- A) o exercício físico, independentemente de como é realizado, é qualquer atividade corporal com gasto calórico abaixo dos níveis de repouso.
- B) toda atividade física é um exercício físico, mas nem todo exercício físico é uma atividade física.
- C) todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.
- D) a atividade física, independentemente de como é realizada, é um tipo de exercício físico resistido.

2.(2024) Os componentes da aptidão física voltados para a saúde englobam diferentes dimensões e valorizam as seguintes variáveis fisiológicas:

- A) resistência aeróbia, força, flexibilidade e componentes da composição corporal.
- B) agilidade, equilíbrio, coordenação motora e velocidade.
- C) agilidade, força, flexibilidade e velocidade.
- D) resistência aeróbica, equilíbrio, coordenação motora e componentes da composição corporal.

3.(2023) O professor de Educação Física Escolar precisa conhecer os aspectos fisiológicos do corpo humano para auxiliar seus alunos no controle do peso corporal. Para tanto pode utilizar o Índice de Massa Corporal – IMC. Através do cálculo do IMC, é possível descobrir se o aluno está com peso acima, normal ou abaixo do recomendado para a sua altura. O IMC é calculado pela seguinte fórmula:

- A) peso dividido pela altura ao quadrado.
- B) percentual de massa magra dividida pela envergadura ao quadrado.
- C) percentual de gordura dividida pela altura ao quadrado.
- D) massa muscular dividida pelo peso ao quadrado.

4.(2018) O exercício físico pode possibilitar melhoras nas capacidades físicas, o que é importante para a saúde física das pessoas. Atente para o que se afirma a seguir sobre esse tema e assinale com V o que for verdadeiro e com F o que for falso.

- () O treinamento de resistência cardiorrespiratória produz um aumento no fluxo de sangue, central e periférico, e uma maior capacidade das fibras musculares de gerar maiores quantidades de energia na forma de adenosina trifosfato – ATP.
- () O treinamento anaeróbico aumenta a capacidade de os músculos tolerarem a produção excessiva de lactato pela glicólise anaeróbica. O aumento do lactato pode levar à fadiga muscular durante exercícios máximos de curta duração.
- () Os exercícios conhecidos como isométricos, realizados com movimento articular, conduzem a contrações intensas, exercendo hipertrofia muscular, adaptações neurais e metabólicas ao músculo esquelético.

() O treinamento de alongamento auxilia em uma capacidade física muito importante para nossos movimentos e estímulo muscular: a flexibilidade. Assim, uma boa flexibilidade mantém os níveis adequados de aptidão física.

Está correta, de cima para baixo, a seguinte sequência:

- A) V, F, V, F.
- B) F, F, V, V.
- C) V, V, F, V.
- D) F, V, F, F.

5.(2018) Compreender os músculos, suas capacidades e suas funções é extremamente necessário ao professor de Educação Física, pois o mesmo desenvolverá aulas práticas com movimentos. Assinale a opção em que a capacidade do músculo apresentada está corretamente definida.

- A) Alongabilidade é a capacidade do músculo de responder a um estímulo elétrico.
- B) Extensibilidade é a capacidade do músculo de retornar ao seu comprimento de repouso.
- C) Elasticidade é a capacidade do músculo de alongar-se além do seu comprimento de repouso.
- D) Contratilidade é a capacidade do músculo de encurtar-se quando recebe um estímulo.

DESAFIO 5X5 SEDUC CEARÁ



**Compartilhe seus estudos!
Utilize a hashtag:**

#DESAFIO5x5

@concursososedfisica



CONCURSOS ED. FÍSICA
PROF. EDUARDO AUGUSTO

DESAFIO 5X5 SEDUC CEARÁ



CONCURSOS ED. FÍSICA

PROF. EDUARDO AUGUSTO