

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS  
**CONCURSO PÚBLICO – CARREIRA TÉCNICO-ADMINISTRATIVA – EDITAL Nº 12/GR-IFCE/2016**  
**CARGO: TÉCNICO DE LABORATÓRIO / ÁREA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**01. (5 pontos)** Os princípios básicos ou princípios científicos do treinamento desportivo são descritos por diversos autores ao longo do tempo, sendo bastante volumosos e conflitantes em suas definições, porém, na atualidade, é consensual que esses princípios básicos podem ser resumidos em apenas seis (Dantas, 1998).

Sobre os princípios básicos do treinamento desportivo que devem ser considerados na preparação de um atleta/praticante de exercício físico, defina e exemplifique os Princípios da Individualidade Biológica, da Adaptação e da Sobrecarga.

**Leia o texto e responda às questões 02 e 03.**

Saúde, como vai a sua?

É frequente ouvirmos falar em vida saudável, viver com saúde, que é importante cuidarmos da nossa saúde. Esse tema é uma preocupação que desperta a atenção da sociedade há várias décadas. Mas, afinal, como identificar se você tem ou não saúde?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde em 1940, como “um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”. Até então, os médicos não davam atenção a quem não apresentasse sintoma de doença. A partir daí, as ciências da saúde passariam a tratar o homem, não a doença. Assim, ser saudável, no século XXI, tornou-se incomum. Ainda que não manifeste nenhum sintoma específico de doença grave, uma pessoa pode não ser considerada saudável.

Faltam políticas públicas que contribuam para que os cidadãos consigam agir pela saúde, buscando:

- Manter o corpo ativo, exercitando-se regularmente.
- Ter uma alimentação saudável e sem excessos.
- Controlar o peso, mantendo-se dentro dos limites adequados à sua estatura.
- Dormir bem, suficientemente e com qualidade.
- Evitar situações de estresse.
- Não fumar, não usar drogas .
- Conhecer seus direitos políticos e sociais.

Procure um médico, para atestar suas condições de saúde para a prática de exercícios e um profissional de Educação Física para orientação das atividades.

E tudo isso ao longo da vida, para sempre.

Adaptado do livro: Mexa-se, da editora Manole. Autor: Fábio Saba (SEDUC/CE, 2009).

**02. (5 pontos)** Podemos afirmar, com base no texto, que ser saudável no século XXI é incomum? Justifique sua resposta.

**03. (5 pontos)** Escolha três das ações contidas no texto em relação ao “agir pela saúde”, que devem ser incorporadas a hábitos de vida, e descreva quais os benefícios dessa ação para uma melhoria da saúde.

**Leia o texto e responda às questões 04 e 05.**

Um grupo de pessoas idosas iniciará um programa de atividades físicas e esportivas com vistas a melhorar a sua qualidade de vida e consequentemente a saúde. Elas participaram do Programa de Atividade Física para Idosos, promovido pelo IFCE. Todas serão submetidas a um processo de avaliação dos componentes da aptidão física. Com os resultados, os professores prescreverão o programa.

Você será o profissional responsável pelo acompanhamento desse grupo nas atividades do projeto. Sobre isso, responda às questões sobre qual metodologia deverá ser utilizada na avaliação e na prescrição das atividades a serem realizadas, descrevendo os seguintes aspectos.

**04. (5 pontos)** O procedimento de avaliação dos aspectos morfológicos e funcionais.

**05. (5 pontos)** Os exercícios que deverão ser realizados para os componentes da aptidão física relacionada à saúde.