

AVANÇASP



PREFEITURA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA  
BALNEÁRIA DE UBATUBA/SP

CONCURSO PÚBLICO  
06/2023

# EDUCADOR FÍSICO

## Leia atentamente as instruções abaixo

### 1. PROVA E FOLHA DE RESPOSTAS

Além deste Caderno de Prova, contendo 50 (cinquenta) questões objetivas, você receberá do Fiscal de Sala:

- 01 (uma) Folha de Respostas destinada às respostas das questões objetivas. Confira se seus dados estão corretos.

### 2. TEMPO

- 03 (três) horas é o tempo disponível para realização da prova, já incluído o tempo para marcação da Folha de Respostas da prova objetiva;

- **01 (uma) hora** após o início da prova é possível, retirar-se da sala levando o caderno de prova;

### 3. INFORMAÇÕES GERAIS

- As questões objetivas têm 05 (cinco) alternativas de resposta (A, B, C, D, E) e somente **uma** delas está correta;
- Verifique se seu caderno está completo, sem repetição de questões ou falhas. Caso contrário, informe imediatamente o Fiscal da Sala, para que sejam tomadas as devidas providências;
- Confira seus dados pessoais na Folha de Respostas, especialmente nome, número de inscrição e documento de identidade e leia atentamente as instruções para preenchimento;
- O preenchimento das respostas da prova objetiva é de sua responsabilidade e não será permitida a troca de Folha de Respostas em caso de erro de marcação pelo candidato;

- Marque, na folha de respostas, com caneta de tinta azul ou preta, a letra correspondente à alternativa que você escolheu.

- Reserve tempo suficiente para o preenchimento de suas respostas. Para fins de avaliação, serão levadas em consideração apenas as marcações realizadas na Folha de Respostas da prova objetiva, não sendo permitido anotar informações relativas às respostas em qualquer outro meio que não seja o caderno de prova;

- Ao se retirar, entregue a Folha de Respostas preenchida e assinada ao Fiscal de Sala.

#### SERÁ ELIMINADO do presente certame o candidato que:

- a) for surpreendido, durante as provas, em qualquer tipo de comunicação com outro candidato;
- b) portar ou usar, qualquer tipo de aparelho eletrônico (calculadoras, bips/pagers, câmeras fotográficas, filmadoras, telefones celulares, smartphones, tablets, relógios, walkmans, MP3 players, fones de ouvido, agendas eletrônicas, notebooks, palmtops ou qualquer outro tipo de computador portátil, receptores ou gravadores) seja na sala de prova, sanitários, pátios ou qualquer outra dependência do local de prova;
- c) se ausentar da sala em que se realizam as provas levando consigo o Caderno de Questões e/ou a Folha de Respostas;
- d) se recusar a entregar a Folha de Respostas, quando terminar o tempo estabelecido;
- e) não assinar a Lista de Presença e/ou a Folha de Respostas.

CADERNO DE QUESTÕES

PROVA OBJETIVA

**LÍNGUA PORTUGUESA****TEXTO****Por que o tigre-da-tasmânia foi extinto – e como isolaram seu RNA**

Ele foi o primeiro animal extinto a ter seu RNA extraído e sequenciado, e pode ser um dos primeiros a serem trazidos de volta à vida.

O RNA do Tigre-da-Tasmânia foi extraído pela primeira vez. O *Thylacinus cynocephalus*, também chamado de Tilacino ou Lobo-da-Tasmânia, foi extinto nos anos de 1930, e pode se tornar a primeira espécie animal a ser trazida de volta à vida. O feito foi reportado na última semana, em estudo publicado no periódico *Genome Research*. Mas por que esses animais foram extintos para começo de conversa e por que os cientistas querem trazer ele de volta?

**A história da extinção**

Apesar de parecer um cachorro (e de ser chamado de Tigre), o tigre-da-tasmânia era um marsupial, aquela classe de mamíferos que têm uma bolsa de pele onde guardam o filhote – como os cangurus. O “tigre” do nome é por causa de suas listras características nas costas. Eles eram nativos da Oceania, vivendo na Austrália e Nova Guiné, e seu processo de extinção foi gradual. Hoje em dia, as pesquisas indicam que diversos fatores levaram à extinção desses animais, mas é certo afirmar que o principal deles foi a chegada dos humanos ao continente, por volta de 50 mil anos atrás. A caça indiscriminada levou à extinção não só dos tilacinos, mas também da famosa megafauna australiana. Posteriormente, os dingos (um tipo de cão selvagem) foram levados ao continente. As duas espécies competiam pelos mesmos recursos, o que fez a população dos tilacinos diminuir ainda mais. Esse cenário confinou os animais à Tasmânia, uma ilha ao sul do continente australiano. Lá eles ficaram e sobreviveram – até a chegada dos colonos europeus, no começo do século 19. Como os tilacinos costumavam atacar as ovelhas nas fazendas, o governo criou recompensas para a caça desses animais. Resultado: dos 5 mil indivíduos que existiam na ilha até a chegada dos colonos, aproximadamente 3.500 tilacinos

foram mortos, entre os anos de 1830 e 1920. Isso levou pesquisadores a pensar em formas de se proteger o animal. Mas já era tarde demais. Em setembro de 1936, o último exemplar da espécie, batizado de Benjamin, morreu no zoológico de Hobart/Beaumaris, na Tasmânia. [...]

**Lá e de volta outra vez**

O tigre-da-tasmânia era um dos principais predadores da Ilha, sendo um dos responsáveis por controlar o equilíbrio entre as populações de animais da região. Sem um predador para controlar, muitas dessas espécies podem se tornar verdadeiras pragas, ameaçando o equilíbrio do ecossistema local. E é justamente esse um dos principais argumentos utilizados para trazer essa espécie de volta. A ficção científica já nos mostrou que trazer animais extintos de volta à vida não é exatamente a melhor ideia. Mas, para alguns pesquisadores, essa pode ser a melhor opção para recuperar o equilíbrio ecológico de ecossistemas inteiros que foram devastados. E a isso se dá o nome de “desextinção”. E com essa ideia em mente, e com uma façanha digna de Jurassic Park, pesquisadores conseguiram extrair o RNA de uma espécie de tigre-da-tasmânia preservado em um museu. Cientistas da Universidade de Estocolmo conseguiram extrair essa amostra de um tecido muscular e da pele do espécime. Diferentemente do DNA, o RNA é uma sequência genética que revela quais genes estão ativos. É o RNA que leva as informações contidas no nosso código genético para virarem proteínas, as moléculas responsáveis pelo funcionamento de todas as células no nosso corpo. “A recuperação dos perfis de expressão de RNA que não existem mais em células vivas expande a possibilidade de explorar a biologia de animais extintos”, explica Emilio Mármol-Sánchez, professor da Universidade de Estocolmo e um dos líderes do estudo. Para isso, eles extraíram mais de 220 milhões de fragmentos de RNA da pele e músculo do animal. Então, purificaram esses fragmentos e depois conseguiram isolar e sequenciar o RNA da espécie. Foi possível identificar genes que codificam proteínas para a contração das fibras musculares, além de outra na pele responsável pela queratina. A amostra foi retirada de um espécime do Museu de História Natural de Estocolmo, de 1891. Geralmente, o RNA é mais

frágil que o DNA: fora da célula, costuma se degradar em questão de minutos. Sua preservação depende de uma série de fatores, o que torna a façanha da equipe ainda mais impressionante. Essas informações serão essenciais para os projetos que visam trazer o tigre-da-tasmânia de volta à vida. [...]

**Revista Superinteressante.** Por que o tigre-da-tasmânia foi extinto – e como isolaram seu RNA (adaptado). Disponível em:

<https://super.abril.com.br/ciencia/por-que-o-tigre-da-tasmania-foi-extinto-e-como-isolaram-seu-rna/>

---

### QUESTÃO 01

---

De acordo com o texto, o objetivo da tentativa de trazer o tigre-da-tasmânia de volta à vida é:

- (A) a recuperação do equilíbrio ecológico de ecossistemas que foram devastados.
- (B) o desenvolvimento de pesquisas sobre preservação de RNA.
- (C) chegar a uma forma de impedir a degradação de RNA fora da célula.
- (D) explorar a biologia de outros animais extintos.
- (E) pensar em formas de proteção animal.

---

### QUESTÃO 02

---

A coesão textual é a relação que se estabelece entre as partes do texto, que possibilita o desencadeamento das ideias. Considere o seguinte excerto: “Apesar de parecer um cachorro (e de ser chamado de Tigre), o tigre-da-tasmânia era um marsupial”. A primeira oração, iniciada pelo advérbio “apesar”, estabelece com a segunda oração uma relação de:

- (A) condicionalidade.
- (B) finalidade.
- (C) concessividade.
- (D) comparatividade.
- (E) causalidade.

---

### QUESTÃO 03

---

Considere o seguinte excerto: “o governo criou recompensas para a caça desses animais”. No contexto em que ocorre, a expressão “desses animais” retoma:

- (A) tilacinos.
- (B) dingos.
- (C) ovelhas.
- (D) cangurus.
- (E) mamíferos.

---

### QUESTÃO 04

---

No excerto “Então, purificaram esses fragmentos e depois conseguiram isolar e sequenciar o RNA da espécie.”, ocorre a vírgula após a palavra “então” porque:

- (A) ocorrem orações intercaladas na sequência.
- (B) a palavra é um elemento adverbial que exprime um sentido de continuação.
- (C) a palavra é um elemento pleonástico.
- (D) a palavra ocorre em uma oração coordenada alternativa.
- (E) a palavra é um dos termos coordenados da oração.

---

### QUESTÃO 05

---

Considere o seguinte excerto: “A ficção científica já nos mostrou que trazer animais extintos de volta à vida não é exatamente a melhor ideia.” Em relação às classes gramaticais, as palavras “científica”, “já”, “que” e “ideia” são, respectivamente:

- (A) substantivo, advérbio, conjunção e substantivo.
- (B) adjetivo, preposição, conjunção e substantivo.
- (C) adjetivo, advérbio, preposição e substantivo.
- (D) adjetivo, advérbio, conjunção e adjetivo.
- (E) adjetivo, advérbio, conjunção e substantivo.

**QUESTÃO 06**

Considere o seguinte excerto: “A recuperação dos perfis de expressão de RNA que não existem mais em células vivas expande a possibilidade de explorar a biologia de animais extintos”. Neste contexto, a palavra “existem” está em relação direta de concordância com:

- (A) “os perfis de expressão de RNA”.
- (B) “células vivas”.
- (C) “animais extintos”.
- (D) “A recuperação dos perfis de expressão de RNA”.
- (E) “a possibilidade de explorar a biologia de animais extintos”.

**QUESTÃO 07**

Considere as palavras I. megafauna, II. desextinção, III. ecossistemas, que ocorrem no texto. As palavras dadas são constituídas de elementos mórficos que indicam diferentes processos de formação. É (são) formada(s) pelo processo de derivação apenas:

- (A) I. megafauna.
- (B) II. desextinção.
- (C) III. ecossistemas.
- (D) I. megafauna; II. desextinção.
- (E) II. desextinção; III. ecossistemas.

**QUESTÃO 08**

Considere as seguintes sentenças, retiradas do texto:

- I. “diversos fatores levaram à extinção desses animais”
- II. “As duas espécies competiam pelos mesmos recursos”

Nas sentenças dadas, os verbos “levar” e “competir” apresentam, respectivamente, regência:

- (A) transitiva direta e transitiva direta.
- (B) transitiva direta e transitiva indireta.
- (C) transitiva indireta e transitiva direta.
- (D) transitiva indireta e transitiva indireta.
- (E) intransitiva e intransitiva.

**QUESTÃO 09**

Considere o seguinte excerto: “Como os tilacinos costumavam atacar as ovelhas nas fazendas, o governo criou recompensas para a caça desses animais.” Os verbos “costumavam” e “criou” estão conjugados, respectivamente, em:

- (A) pretérito imperfeito e pretérito perfeito do modo indicativo.
- (B) pretérito imperfeito e pretérito imperfeito do modo subjuntivo.
- (C) pretérito perfeito e pretérito mais-que-perfeito do modo indicativo.
- (D) futuro do pretérito e pretérito imperfeito do modo indicativo.
- (E) pretérito imperfeito do modo subjuntivo e pretérito perfeito do modo indicativo.

**QUESTÃO 10**

O emprego do hífen nas palavras tigre-da-tasmânia e lobo-da-tasmânia ocorre porque:

- (A) são palavras compostas de base oracional.
- (B) apresentam elemento de ligação.
- (C) são palavras compostas derivadas de topônimos.
- (D) são palavras compostas que designam espécies animais.
- (E) são exceções de palavras compostas com elemento de ligação.

---

**MATEMÁTICA E RACIOCÍNIO LÓGICO**  
**QUESTÃO 11**

---

Uma empresa responsável pela construção de um prédio vai confeccionar concreto para a construção de uma laje. Sabe-se que a laje tem uma seção transversal retangular, e foi projetada para ter 10 cm de espessura. Para que a laje tenha a espessura projetada, serão necessários  $20 \text{ m}^3$  de concreto. Porém, na hora da confecção faltou material e somente pôde ser confeccionado  $15 \text{ m}^3$  de concreto. Supondo que toda a área foi uniformemente preenchida até uma certa altura, qual a diferença entre a altura originalmente projetada e a altura de fato preenchida?

- (A) 7,5 cm.
- (B) 2,5 cm.
- (C) 0,75 cm.
- (D) 0,25 cm.
- (E) 0,1 cm.

---

**QUESTÃO 12**

---

O tamanho de uma TV é geralmente medido em polegadas. Quando se diz que uma TV tem 40 polegadas, significa que o tamanho da diagonal da sua tela (retangular) é 40 polegadas. Outra característica importante nas telas é a proporção entre os seus lados. Suponha que uma tela retangular tem 40 polegadas de diagonal e que a proporção entre os seus lados é  $\frac{4}{3}$ . Quantos centímetros terá o lado maior desta tela considerando-se que uma polegada equivale a 2,54 centímetros?

- (A) 80,0 cm.
- (B) 81,28 cm.
- (C) 60,69 cm.
- (D) 101,6 cm.
- (E) 63,5 cm.

---

**QUESTÃO 13**

---

Um determinado condomínio tem 80 unidades habitacionais. Nas votações para decidir as pautas de interesse do condomínio, cada unidade tem direito a um voto e todos os votos têm iguais pesos. Numa determinada assembleia, participaram representantes de 50 unidades, e 52% dos participantes votaram a favor de uma determinada pauta. O restante votou contra. Qual a porcentagem dos representantes que votaram contra, em relação ao total de unidades no condomínio?

- (A) 48,0%.
- (B) 32,5%.
- (C) 67,5%.
- (D) 30,0%.
- (E) 37,5%.

---

**QUESTÃO 14**

---

Durante 5 anos, um jogador de futebol acompanha o seu número de gols marcados num campeonato que acontece anualmente. Ele percebe que a cada ano, ele marca, no total, um gol a mais que o ano anterior. Sabendo-se que no primeiro ano em que começou a acompanhar ele marcou 8 gols, qual a média de gols marcados nos últimos 5 anos de campeonato?

- (A) 8 gols.
- (B) 9 gols.
- (C) 10 gols.
- (D) 11 gols.
- (E) 12 gols.

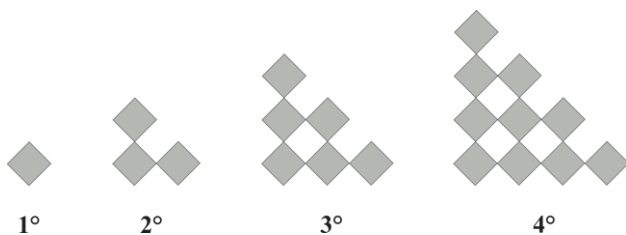
**QUESTÃO 15**

Paulo olhou seu relógio às 15 horas e 15 minutos. Após 250 horas e 25 minutos, se Paulo olhar seu relógio novamente, que hora será?

- (A) 2h40min.
- (B) 17h55min.
- (C) 13h55min.
- (D) 1h40min.
- (E) 1h50min.

**QUESTÃO 16**

Observe a seguinte sequência lógica figural formada por quadrados sombreados idênticos:



Indique quantos quadrados haverá no 10° elemento.

- (A) 49.
- (B) 45.
- (C) 55.
- (D) 96.
- (E) 100.

**QUESTÃO 17**

Dois corredores percorrem uma pista reta de distância total 100 metros. Os dois começam a largada simultaneamente no ponto de partida. Um deles vai até o final e volta a cada 40 segundos, sem parar. Já o outro vai até o final e volta a cada 90 segundos, também sem parar. Em quantos minutos eles se encontrarão simultaneamente novamente no ponto de partida após a largada?

- (A) 4.
- (B) 5.
- (C) 6.
- (D) 9.
- (E) 10.

**QUESTÃO 18**

Sabe-se que 1/5 da população brasileira seja míope, e 60% sofram de astigmatismo. Além disso, a quantidade de brasileiros que sofrem de miopia e astigmatismo simultaneamente representa metade do número de míopes. Com base nessas informações, indique a porcentagem de brasileiros que não sofrem nem de miopia nem de astigmatismo:

- (A) 20%.
- (B) 25%.
- (C) 27%.
- (D) 30%.
- (E) 40%.

**QUESTÃO 19**

Em 1995, o valor por litro de uma determinada marca de leite custava em média R\$ 0,70, e o salário mínimo da época era R\$ 100,00. Hoje em dia, este mesmo produto custa em média R\$ 6,00, e o salário mínimo é R\$1.320,00. Nessas condições, indique a alternativa correta sobre a porcentagem aproximada do valor do leite por litro em relação ao salário mínimo, de cada época:

- (A) Diminuiu de 0,7% para 0,45% de 1995 para os dias atuais.
- (B) Aumentou de 0,7% para 4,5% de 1995 para os dias atuais.
- (C) Em 1995 era 0,45%.
- (D) Em 1995 era 0,007%.
- (E) Hoje em dia é 4,5%.

**QUESTÃO 20**

Indique a alternativa que apresenta uma medida de área igual a  $0,2 \text{ m}^2$ :

- (A)  $0,2 \text{ cm}^2$ .
- (B)  $20 \text{ cm}^2$ .
- (C)  $200 \text{ cm}^2$ .
- (D)  $2000 \text{ cm}^2$ .
- (E)  $20000 \text{ cm}^2$ .

**NOÇÕES DE INFORMÁTICA****QUESTÃO 21**

A organização de pastas no Windows 7 é fundamental para manter seus arquivos e programas devidamente estruturados e acessíveis. Neste sentido, assinale a alternativa que não contenha uma forma de organização de arquivos em uma pasta:

- (A) Tamanho.
- (B) Tipo.
- (C) Marcadores.
- (D) Data de modificação.
- (E) Nome.

**QUESTÃO 22**

Se um usuário receber um e-mail com um arquivo anexo e desejar respondê-lo ao remetente, o que ocorrerá se ele clicar no botão “responder”?

- (A) O texto original do remetente não será mantido.
- (B) O campo “Para” deverá ser preenchido.
- (C) O campo “Assunto” não será preenchido automaticamente.
- (D) O anexo será mantido na mensagem.
- (E) O campo “Assunto” será preenchido automaticamente.

**QUESTÃO 23**

O Microsoft Outlook é principalmente uma ferramenta de comunicação e gerenciamento de informações pessoais, e muitas tarefas específicas exigem software dedicado para serem realizadas com eficiência. São funções do MS-Outlook 2016:

- I – Gerenciar Contatos.
  - II – Arquivar E-mails e Organizar Pastas.
  - III – Edição de Videoconferências.
- (A) I e II, apenas.  
(B) I e III, apenas.  
(C) II e III, apenas.  
(D) I, apenas.  
(E) II, apenas.

**QUESTÃO 24**

Imprimir e digitalizar são duas ações distintas que envolvem a manipulação de documentos em formatos físicos e digitais, respectivamente. Neste sentido, pode-se afirmar que:

- I - Os documentos impressos são intangíveis, não podendo ser arquivados em pastas físicas ou armários.
  - II - Digitalizar um documento envolve a conversão de uma cópia física em um formato digital, geralmente um arquivo PDF, imagem ou texto.
  - III - A impressão de um documento não consome recursos como tinta ou toner e papel, uma vez que o arquivo fica em formato digital.
- (A) As afirmativas I, II e III estão corretas.  
(B) As afirmativas II e III estão corretas.  
(C) Apenas a afirmativa I está correta.  
(D) Apenas a afirmativa II está correta.  
(E) Apenas a afirmativa III está correta.

**QUESTÃO 25**

O Microsoft Word, Excel e PowerPoint são aplicativos da suíte Office da Microsoft e compartilham várias ações comuns devido à sua natureza de processamento de documentos e apresentações. Pode-se afirmar que são ações comuns entre esses softwares:

- I – Copiar e colar conteúdos.
  - II – Formatar texto.
  - III – Criar planilhas.
- (A) I e II, apenas.  
(B) I e III, apenas.  
(C) II e III, apenas.  
(D) I, apenas.  
(E) II, apenas.

**CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS  
QUESTÃO 26**

Qual é o estilo de natação em que os nadadores estão de bruços, com os braços estendidos à frente e as pernas juntas, realizando uma ação de pernada circular simultaneamente com um movimento contínuo dos braços para impulsionar o corpo através da água?

- (A) Estilo Livre.  
(B) Estilo Costas.  
(C) Estilo Borboleta.  
(D) Estilo Medley.  
(E) Estilo Peito.



**QUESTÃO 27**

O crescimento físico e o desenvolvimento motor são aspectos cruciais na área da educação física, pois compreender esses processos é fundamental para a adaptação e o planejamento de atividades físicas adequadas a diferentes faixas etárias.

Em um programa de educação física para crianças em idade pré-escolar, a observação e compreensão do desenvolvimento motor são essenciais. Nesse contexto, considere as seguintes informações:

Durante o período pré-escolar, as crianças passam por um rápido desenvolvimento motor, adquirindo novas habilidades e aprimorando a coordenação motora. Uma dessas habilidades é a capacidade de pular. O desenvolvimento típico do salto em crianças pré-escolares envolve a progressão de saltos simples para saltos mais complexos.

Com base nas informações concedidas, qual das alternativas a seguir descreve uma característica comum do desenvolvimento motor relacionado à habilidade de pular em crianças pré-escolares?

- (A) Crianças pré-escolares geralmente dominam o salto com um pé antes do salto com os dois pés.
- (B) O salto com os dois pés é uma habilidade que normalmente é adquirida antes do salto em distância.
- (C) O desenvolvimento do salto em altura é mais rápido do que o desenvolvimento do salto em distância.
- (D) A maioria das crianças pré-escolares é capaz de realizar saltos de grande distância devido ao desenvolvimento precoce da força muscular.
- (E) O desenvolvimento do salto em altura é independente do desenvolvimento do salto em distância nas crianças pré-escolares.

**QUESTÃO 28**

No contexto das dimensões filosóficas, antropológicas e sociais aplicadas ao esporte e ao lazer, qual dos seguintes conceitos enfatiza a ideia de que o esporte e o lazer desempenham um papel fundamental na construção da identidade cultural de uma sociedade, refletindo seus valores e crenças?

- (A) Hedonismo esportivo.
- (B) Determinismo biológico.
- (C) Capitalismo esportivo.
- (D) Imperialismo cultural.
- (E) Darwinismo social.

**QUESTÃO 29**

Em ambientes esportivos, é fundamental que os educadores físicos e profissionais da área de saúde estejam preparados para lidar com lesões e emergências médicas que possam ocorrer durante a prática esportiva. Considere a seguinte situação:

Durante um jogo de futebol em um campo aberto, um jogador sofre uma colisão com outro atleta e cai no chão imediatamente, segurando a perna em agonia. O educador físico responsável pela equipe se aproxima para prestar assistência.

Com base nessa situação, qual das alternativas a seguir descreve a ação inicial apropriada que o educador físico deve tomar em relação ao jogador ferido?

- (A) Remover imediatamente o jogador do campo para evitar lesões adicionais.
- (B) Chamar uma ambulância de imediato, sem realizar qualquer avaliação adicional.
- (C) Realizar uma massagem na perna ferida para aliviar a dor do jogador.
- (D) Avaliar a lesão inicialmente para determinar sua gravidade e fornecer os primeiros socorros apropriados.
- (E) Solicitar que o jogador se levante imediatamente para verificar sua capacidade de continuar jogando.

**QUESTÃO 30**

O treinamento de resistência e força muscular é fundamental para atletas e entusiastas de condicionamento físico, contribuindo para melhorar o desempenho atlético e a saúde em geral.

Existem diferentes abordagens para o treinamento de força muscular, incluindo o uso de pesos livres, máquinas de musculação e o próprio peso corporal. Cada abordagem tem vantagens e desvantagens.

Qual das alternativas a seguir descreve uma característica específica do treinamento com pesos livres que o diferencia das outras modalidades de treinamento de força muscular?

- (A) O treinamento com pesos livres geralmente é mais seguro para iniciantes devido ao controle total sobre a resistência aplicada.
- (B) O treinamento com pesos livres permite uma maior variedade de movimentos e recrutamento de músculos estabilizadores.
- (C) O treinamento com pesos livres tende a causar menos sobrecarga nas articulações devido à distribuição uniforme da resistência.
- (D) O treinamento com pesos livres é mais eficaz para o desenvolvimento da força muscular em atletas de resistência devido à resistência constante.
- (E) O treinamento com pesos livres é mais adequado para pessoas com lesões crônicas, pois oferece menos riscos de piorar as condições existentes.

**QUESTÃO 31**

Qual é a principal função dos músculos estriados esqueléticos no corpo humano?

- (A) Regulação do equilíbrio e coordenação motora.
- (B) Realização das contrações involuntárias do coração.
- (C) Movimentação das articulações e do esqueleto.
- (D) Condução de impulsos nervosos entre o cérebro e a medula espinhal.
- (E) Produção de hormônios importantes para o crescimento.

**QUESTÃO 32**

Os ossos do corpo humano desempenham várias funções vitais. Dentre essas funções, um dos papéis essenciais dos ossos é o armazenamento de minerais importantes para o funcionamento do organismo. Que mineral é principalmente armazenado nos ossos?

- (A) Ferro.
- (B) Potássio.
- (C) Cálcio.
- (D) Sódio.
- (E) Magnésio.

**QUESTÃO 33**

Durante a prática regular de atividade física, ocorrem diversas mudanças fisiológicas no corpo humano. Uma dessas adaptações é relacionada ao sistema cardiovascular.

Qual das seguintes afirmações sobre as mudanças fisiológicas do sistema cardiovascular em resposta à atividade física é CORRETA?

- (A) A frequência cardíaca de repouso tende a aumentar com o treinamento físico regular.
- (B) O volume sistólico diminui à medida que a aptidão cardiovascular melhora.
- (C) O débito cardíaco (quantidade de sangue bombeada pelo coração por minuto) diminui com a prática regular de exercícios aeróbicos.
- (D) O aumento do volume de sangue expulso a cada batimento cardíaco (volume sistólico) é uma adaptação comum ao treinamento cardiovascular.
- (E) A pressão arterial sistólica aumenta significativamente após um programa de treinamento aeróbico.

---

**QUESTÃO 34**

---

O paradesporto proporciona oportunidades para atletas com diferentes tipos de deficiência competirem em um ambiente inclusivo e desafiador. Uma das modalidades mais conhecidas do paradesporto é o basquete em cadeira de rodas.

Qual é uma regra importante que diferencia o basquete em cadeira de rodas do basquete tradicional?

- (A) No basquete em cadeira de rodas, a bola é menor e mais leve do que no basquete tradicional.
- (B) No basquete em cadeira de rodas, os jogadores podem dar três quicadas na bola antes de passá-la ou fazer um arremesso.
- (C) No basquete em cadeira de rodas, os jogadores não podem driblar a bola enquanto se movem com a cadeira de rodas.
- (D) No basquete em cadeira de rodas, as cestas têm uma altura menor do que no basquete tradicional.
- (E) No basquete em cadeira de rodas, o número de jogadores em cada equipe é menor do que no basquete tradicional.

---

**QUESTÃO 35**

---

A plasticidade, flexibilidade e adaptabilidade do corpo humano são conceitos essenciais em fisiologia e treinamento. A capacidade do corpo de se adaptar a diferentes estímulos é fundamental para o progresso no treinamento de condicionamento físico.

Qual dos seguintes princípios do treinamento físico está mais relacionado à ideia de que o corpo se adapta gradualmente a novos estímulos de treinamento?

- (A) Princípio da Sobrecarga.
- (B) Princípio da Individualidade.
- (C) Princípio da Especificidade.
- (D) Princípio da Periodização.
- (E) Princípio da Recuperação.

---

**QUESTÃO 36**

---

A atividade física adaptada desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida de pessoas com deficiência.

Qual é um dos objetivos primários da atividade física adaptada?

- (A) Promover a competição intensa entre os participantes, independentemente de suas deficiências.
- (B) Fornecer treinamento apenas para atletas de elite com deficiência.
- (C) Adaptar as atividades físicas para atender às necessidades e habilidades específicas das pessoas com deficiência.
- (D) Incentivar a prática de atividades físicas apenas para fins recreativos, excluindo a promoção da saúde.
- (E) Minimizar a inclusão de pessoas com deficiência em ambientes esportivos e de exercícios.

---

**QUESTÃO 37**

---

Qual das seguintes afirmativas melhor descreve a dimensão "conceitual" na avaliação da aprendizagem esportiva?

- (A) Avaliação das habilidades motoras e técnicas dos atletas.
- (B) Avaliação das atitudes e comportamentos dos atletas durante os treinamentos.
- (C) Avaliação do conhecimento teórico e compreensão das estratégias esportivas pelos atletas.
- (D) Avaliação das interações sociais e relacionamentos dos atletas com os colegas de equipe.
- (E) Avaliação das características físicas, como altura e peso, dos atletas.

**QUESTÃO 38**

Qual é um dos principais benefícios da introdução da ginástica na escola como parte do currículo?

- (A) Promover a competição intensa entre os alunos para determinar os melhores atletas.
- (B) Fornecer um ambiente exclusivo para aulas teóricas sobre atividade física.
- (C) Excluir crianças com deficiências físicas, já que a ginástica é uma atividade exclusivamente para alunos sem deficiência.
- (D) Limitar o tempo de recreio das crianças para dar lugar às aulas de ginástica.
- (E) Estimular o desenvolvimento motor, a coordenação e a consciência corporal das crianças.

**QUESTÃO 39**

Quais são alguns dos principais critérios a serem considerados ao escolher um local para a realização de um evento esportivo de grande porte?

- (A) Proximidade de restaurantes e bares para atender às necessidades dos espectadores.
- (B) Capacidade de estacionamento para acomodar todos os participantes e espectadores.
- (C) Clima ensolarado e temperaturas amenas durante todo o ano.
- (D) Acessibilidade para pessoas com deficiência e conformidade com regulamentos de segurança.
- (E) Presença de atletas olímpicos famosos para atrair a atenção da mídia.

**QUESTÃO 40**

Qual das seguintes afirmações sobre a plasticidade do corpo humano está CORRETA?

- (A) A plasticidade refere-se à rigidez dos músculos e articulações, que não podem ser alterados com o treinamento.
- (B) A plasticidade é a capacidade do corpo de se adaptar e mudar em resposta ao estresse físico e ao treinamento.
- (C) A flexibilidade é uma característica inata e não pode ser aprimorada por meio do treinamento.
- (D) A adaptabilidade do corpo é estática e não muda ao longo do tempo.
- (E) A plasticidade está relacionada apenas à resistência muscular e não afeta a flexibilidade.

**QUESTÃO 41**

Os exercícios corporais orientados são uma parte essencial do treinamento físico. Eles são projetados para melhorar o condicionamento, a força e a resistência do corpo.

Qual dos seguintes tipos de exercícios é mais apropriado para melhorar a resistência muscular?

- (A) Exercícios de alongamento.
- (B) Exercícios aeróbicos.
- (C) Exercícios de força máxima.
- (D) Exercícios de coordenação motora.
- (E) Exercícios de coordenação motora.

**QUESTÃO 42**

Qual dos seguintes exercícios é um exemplo típico de atividade aeróbica?

- (A) Levantamento de peso.
- (B) Yoga.
- (C) Corrida.
- (D) Pilates.
- (E) Treinamento de alta intensidade.

**QUESTÃO 43**

Em relação ao desenvolvimento moral infantil e sua relação com o esporte e o jogo, qual dos seguintes conceitos descreve a fase na qual as crianças veem as regras como inquestionáveis e absolutas?

- (A) Heteronomia
- (B) Autonomia
- (C) Moralidade Pré-convencional
- (D) Moralidade Convencional
- (E) Moralidade Pós-convencional

**QUESTÃO 44**

Ao avaliar a aprendizagem esportiva, é fundamental considerar três dimensões distintas. Além das dimensões conceituais e procedimentais, qual é a terceira dimensão que envolve as atitudes, valores e comportamentos dos praticantes?

- (A) Dimensão Técnica
- (B) Dimensão Motora
- (C) Dimensão Cognitiva
- (D) Dimensão Afetiva
- (E) Dimensão Social

**QUESTÃO 45**

No voleibol, quantos toques são permitidos para retornar a bola após um saque ou recepção?

- (A) 1 toque.
- (B) 2 toques.
- (C) 3 toques.
- (D) 4 toques.
- (E) 5 toques.

**QUESTÃO 46**

Em um jogo de futebol de campo, qual é o procedimento correto para um goleiro durante um tiro de meta?

- (A) O goleiro deve lançar a bola com as mãos diretamente para o campo adversário.
- (B) O goleiro pode dar apenas um passo antes de chutar a bola com os pés.
- (C) O goleiro deve lançar a bola com as mãos para um jogador de sua equipe na área de grande penalidade.
- (D) O goleiro não pode passar a bola diretamente para o campo adversário durante um tiro de meta.
- (E) O goleiro pode segurar a bola por até 15 segundos antes de lançá-la.

**QUESTÃO 47**

Na educação física escolar, qual é o principal objetivo da Ginástica com ou sem aparelhos ao provocar experiências corporais nas crianças?

- (A) Desenvolver habilidades atléticas específicas.
- (B) Promover competições entre os alunos.
- (C) Incentivar a especialização em modalidades esportivas.
- (D) Estimular a consciência corporal e o desenvolvimento motor.
- (E) Fornecer treinamento de alto nível em esportes específicos.

---

**QUESTÃO 48**

---

Na Ginástica escolar, os alunos são ensinados a executar uma variedade de movimentos fundamentais. Qual dos seguintes movimentos está associado à Ginástica com aparelhos, como o solo ou a trave?

- (A) Arremesso de bola.
- (B) Corrida de revezamento.
- (C) Salto em altura.
- (D) Rolamento.
- (E) Luta livre.

---

**QUESTÃO 49**

---

Qual é a principal razão pela qual a nutrição desempenha um papel fundamental na atividade física?

- (A) Para manter a temperatura corporal.
- (B) Para melhorar o desempenho intelectual.
- (C) Para fornecer energia para os músculos e regular o metabolismo.
- (D) Para fortalecer o sistema imunológico.
- (E) Para reduzir a dor muscular após o exercício.

---

**QUESTÃO 50**

---

Por que a proteína é importante para a recuperação muscular após o exercício?

- (A) Porque a proteína ajuda a queimar calorias
- (B) Porque a proteína é a principal fonte de energia durante o exercício.
- (C) Porque a proteína ajuda na reparação e no crescimento dos músculos.
- (D) Porque a proteína melhora a resistência cardiovascular.
- (E) Porque a proteína reduz o apetite após o treino.

