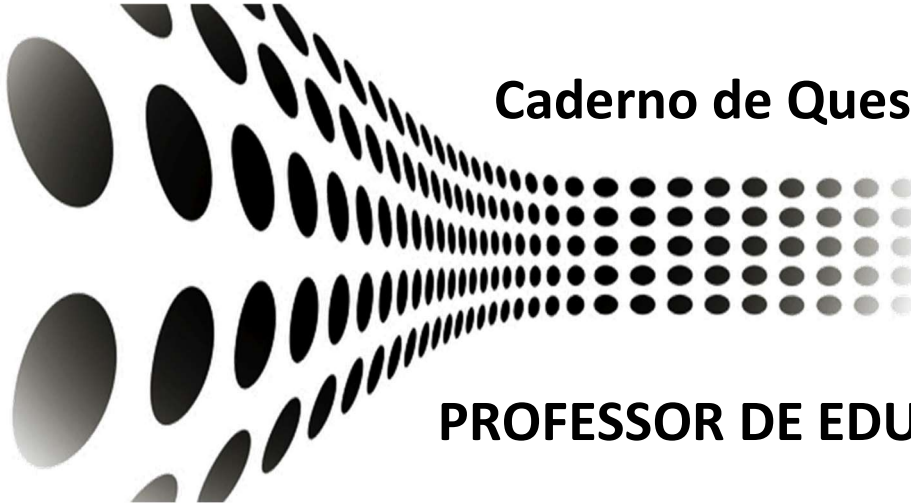




PREFEITURA MUNICIPAL DE FLORAÍ
Estado do Paraná



CONCURSO PÚBLICO - EDITAL 01.001/2023
DATA DA PROVA: 18/02/2024 - PERÍODO: MANHÃ



Caderno de Questões Objetivas

PEF

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Seu nome completo



INSTRUÇÕES:

As páginas deste caderno estão numeradas e contêm 40 (quarenta) questões com 05 (cinco) alternativas (a,b,c,d,e) cada questão.

O candidato não poderá levar o Caderno de Provas de Múltipla Escolha, devendo ao final da prova devolver o mesmo ao fiscal de sala juntamente com a **FOLHA DE RESPOSTAS** (Gabarito).

O candidato poderá levar a folha de rascunho com as marcações da **FOLHA DE RESPOSTAS**, conforme especificado abaixo.

ATENÇÃO:

1. Verifique se as páginas deste caderno estão corretas.
2. Verifique na **FOLHA DE RESPOSTAS** se o seu nome, nº do documento e o cargo para o qual concorre estão corretos.
3. Observe as recomendações impressas na **FOLHA DE RESPOSTAS**.
4. Leia atentamente cada questão e assinale na **FOLHA DE RESPOSTAS** a opção que a responde corretamente.
5. Se você precisar de algum esclarecimento consulte o fiscal.
6. Você dispõe de 3 (três) horas para fazer a prova, inclusive o preenchimento da **FOLHA DE RESPOSTAS**. Faça-a com tranquilidade, mas **CONTROLE O TEMPO**.

Candidato(a), anote as suas respostas abaixo e destaque na linha pontilhada.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Questões de Língua Portuguesa

Leia o texto a seguir para responder às questões de 01 a 08.

Não nascemos prontos...

Mario Sérgio Cortella

O sempre surpreendente Guimarães Rosa dizia: "O animal satisfeito dorme". Por trás dessa aparente obviedade está um dos mais profundos alertas contra o risco de cairmos na monotonia existencial, na redundância afetiva e na indigência intelectual. O que o escritor tão bem percebeu é que a condição humana perde substância e energia vital toda vez que se sente plenamente confortável com a maneira como as coisas já estão, rendendo-se à sedução do repouso e imobilizando-se na acomodação.

A advertência é preciosa: não esquecer que a satisfação conclui, encerra, termina; a satisfação não deixa margem para a continuidade, para o prosseguimento, para a persistência, para o desdobramento. A satisfação acalma, limita, amortece.

Por isso, quando alguém diz "Fiquei muito satisfeito com você" ou "Estou muito satisfeita com seu trabalho", é assustador. O que se quer dizer com isso? Que nada mais de mim se deseja? Que o ponto atual é meu limite e, portanto, minha possibilidade? Que de mim nada mais além se pode esperar? Que está bom como está? Assim seria apavorante; passaria a ideia de que desse jeito já basta. Ora, o agradável é alguém dizer "seu trabalho (ou carinho, ou comida, ou aula, ou texto, ou música etc) é bom, fiquei muito insatisfeito e, portanto, quero mais, quero continuar, quero conhecer outras coisas".

Um bom filme não é exatamente aquele que, quando termina, nos deixa insatisfeitos, parados, olhando, quietos, para a tela, enquanto passam os letreiros, desejando que não cesse? Um bom livro não é aquele que, quando encerramos a leitura, permanece um pouco apoiado no colo e nos deixa absortos e distantes, pensando que não poderia terminar? Uma boa festa, um bom jogo, um bom passeio, uma boa cerimônia não é aquela que queremos que se prolongue? Com a vida de cada um e de cada uma também tem de ser assim; afinal de contas, não nascemos prontos e acabados. Ainda bem, pois estar satisfeito consigo mesmo é considerar-se terminado e constrangido ao possível da condição do momento.

Quando crianças (só as crianças?), muitas vezes, diante da tensão provocada por algum desafio que exigia esforço (estudar, treinar, emagrecer etc), ficávamos preocupados e irritados, sonhando e pensando: Por que a gente já não nasce pronto, sabendo todas as coisas? Bela e ingênua perspectiva. É fundamental não nascermos sabendo nem prontos; o ser que nasce sabendo não terá novidades, só reiteraões. Somos seres de insatisfação e precisamos ter nisso alguma dose de ambição; todavia, ambição é diferente de ganância, dado que o ambicioso quer mais e melhor, enquanto que o ganancioso quer só para si próprio.

Nascer sabendo é uma limitação porque obriga a apenas repetir e, nunca, a criar, inovar, refazer, modificar. Quanto mais se nasce pronto, mais se é refém do que já se sabe e, portanto, do passado; aprender sempre é o que mais impede que nos tornemos prisioneiros de situações que, por serem inéditas, não saberíamos enfrentar.

Diante dessa realidade, é absurdo acreditar na ideia de que uma pessoa, quanto mais vive, mais velha fica; para que alguém quanto mais vivesse, mais velho ficasse, teria de ter nascido pronto e ir se gastando...

Isso não ocorre com gente, mas com fogão, sapato, geladeira. Gente não nasce pronta e vai se gastando; gente nasce não-pronta e vai se fazendo. Eu, no ano 2000, sou a minha mais nova edição (revista e, às vezes, um pouco ampliada); o mais velho de mim (se é o tempo a medida) está no meu passado, não no presente.

Demora um pouco para entender tudo isso; aliás, como falou o mesmo Guimarães, "não convém fazer escândalo de começo; só aos poucos é que o escuro é claro"...

São Paulo, 28 de setembro de 2000.

<https://www1.folha.uol.com.br>

01) A linguagem e a estrutura do texto permitem considerar que seu principal objetivo é:

- a) Informativo.
- b) Metalinguístico.
- c) Injuntivo.
- d) Publicitário.
- e) Persuasivo.

02) De acordo com o autor do texto, é uma causa da monotonia existencial:

- a) Ambição.
- b) Tensão.
- c) Satisfação.
- d) Desafio.
- e) Esforço.

03) “Quanto mais se nasce pronto, mais se é refém do que já se sabe [...]” 6º§

Percebe-se entre as orações desse período uma relação de sentido de:

- a) Explicação.
- b) Conclusão.
- c) Comparação.
- d) Proporção.
- e) Consequência.

04) “[...] contra o risco de cairmos na monotonia existencial, na redundância afetiva e na indigência intelectual.” 1º§

É sinônimo da palavra destacada na frase acima:

- a) Consciência.
- b) Privação.
- c) Sapiência.
- d) Opulência.
- e) Proveniência.

05) Marque a alternativa incorreta quanto à classificação dos elementos mórficos destacados nas seguintes palavras empregadas no texto:

- a) Ambiciooso – **OSO** - sufixo.
- b) Nascemos – **MOS** – desinência número-pessoal.
- c) Humana – **A** – desinência de gênero.
- d) Encerramos - **ENCERRA** – radical.
- e) Dizer – **E** – vogal temática verbal.

06) “Somos seres de insatisfação e precisamos ter nisso alguma dose de ambição [...]” 5º§

O sujeito dessa frase é classificado como:

- a) Sujeito elíptico ou termo essencial da oração.
- b) Sujeito indeterminado ou termo essencial da oração.
- c) Oração sem sujeito ou termo integrante da oração.

d) Sujeito simples ou termo integrante da oração.

e) Sujeito desinencial ou termo acessório da oração.

07) O modo subjuntivo pode transportar o leitor para uma realidade hipotética. Assinale a opção em que o autor fez uso desse modo verbal:

a) “Nascer sabendo é uma limitação porque obriga a apenas repetir [...]” 6º§

b) “[...] ficávamos preocupados e irritados, sonhando e pensando [...]” 5º§

c) “[...] uma boa cerimônia não é aquela que queremos que se prolongue?” 4º§

d) “O que o escritor tão bem percebeu é que a condição humana perde substância [...]” 1º§

e) “[...] sou a minha mais nova edição (revista e, às vezes, um pouco ampliada [...]”. 8º§

08) “[...] enquanto que o ganancioso quer só para si próprio.” 5º§

A palavra sublinhada nessa frase é classificada como pronome:

- a) Possessivo.
- b) Pessoal.
- c) Relativo.
- d) Demonstrativo.
- e) Indefinido.

09) Assinale a alternativa que apresenta concordância verbal de acordo com a norma culta:

a) A atitude daqueles jovens empresários comoveram a sociedade.

b) Desconheciam-se os motivos pelos quais a monotonia existencial ocorria.

c) Não faltar^á, nos grandes encontros mundiais, pessoas interessadas nas questões sociais.

d) Todos sabemos que existe, no mundo inteiro, os desafios sociais.

e) Precisa^m-se de políticos comprometidos com as questões sociais.

10) A alternativa em que a frase está escrita conforme a norma padrão é:

a) A ONU reintera posicionamento sobre desigualdade mundial.

b) Estudiosos pretendem analisar os reflexos da guerra no mundo.

- c) Uma pesquisa aponta como cientistas enchem a crise climática.
- d) Cidades e governos devem aumentar suas resiliências frente às catástrofes.
- e) Coalizão de mulheres denuncia crimes de desigualdade de gênero.

Questões de Matemática

11) Em um parque aquático, está sendo projetada uma nova piscina com formato cilíndrico. A piscina terá dez cm de altura e um diâmetro de base de 6 cm. O engenheiro responsável deseja calcular a quantidade de água, em litros, necessária para enchê-la em 75%, qual será aproximadamente esse volume?

(Utilize $\pi = 3,141$ e que o volume inicial da piscina é zero):

- a) 0,848.
- b) 0,180.
- c) 0,200.
- d) 0,212.
- e) 0,225.

12) Um fotógrafo decide criar uma sequência artística de fotos que capturam o crescimento de uma planta. Ele tira a primeira foto quando a planta tem apenas cinco cm de altura e, a partir daí, tira fotos adicionais a cada semana, observando que na sexta semana a planta mede 15 cm. Qual será a altura da planta, em centímetro, na vigésima oitava foto?

- a) 43.
- b) 49.
- c) 55.
- d) 59.
- e) 63.

13) Um novo jogo de tabuleiro inclui um desafio onde os jogadores devem lançar uma moeda três vezes e um dado duas vezes. Para vencer, o jogador precisa obter cara em todas as tentativas e no dado obter sempre um número par. Qual é a probabilidade de um jogador vencer esse desafio na sua primeira tentativa?

(Considere que a moeda possui apenas duas faces: cara e coroa e o dado: 6 faces numeradas de 1 a 6):

- a) 1,25%.
- b) 2,5%.

- c) 6,25.
- d) 3,125%.
- e) 12,5%.

14) Um investidor divide R\$ 10.000,00 em duas partes, aplicando uma em juros simples a uma taxa de 5% ao ano e a outra em juros compostos a uma taxa de 4% ao ano. Após doze meses, ambas as partes renderam os mesmos juros, qual foi o capital inicial do investimento no juros compostos?

- a) R\$ 6.000,00.
- b) R\$ 5.600,00.
- c) R\$ 5.555,56.
- d) R\$ 5.500,00.
- e) R\$ 5.400,32.

15) Qual é a soma dos algarismos da maior dimensão de um retângulo cuja área é 200 m² e o perímetro, em metros, é a média aritmética dos números 35, 50, 95?

- a) 7.
- b) 4.
- c) 2.
- d) 9.
- e) 6.

Questões de Conhecimentos Gerais

16) “Um estudo feito por pesquisadores do Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais (Cemaden) em parceria com o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), identificou uma região de clima árido no Brasil”.

A explicação para esse dado, considerado surpreendente e alarmante pode ter relação com:

- a) Aquecimento global e tectônica de placas.
- b) Mudanças climáticas.
- c) Alteração do nível do mar.
- d) Deriva continental.
- e) O fenômeno da La Niña.

17) Assinale a alternativa correta, considerando a história do Município de Florai contida no site oficial do Município:

- a) O Município de Florai de forma oficial está dividido em dois núcleos urbanos: a sede propriamente dita e o distrito de Nova Bilac.
- b) O Município de Florai de forma oficial não possui divisão urbana, possuindo apenas a sede propriamente dita.
- c) O Município de Florai de forma oficial está dividido em 10 núcleos urbanos: a sede propriamente dita e mais 9 comunidades.
- d) O Município de Florai de forma oficial está dividido em 8 núcleos urbanos: a sede propriamente dita e mais 7 comunidades.
- e) O Município de Florai de forma oficial está dividido em 11 núcleos urbanos: a sede propriamente dita e mais 10 comunidades.

18) Quem foi o(a) primeiro(a) prefeito(a) do Município de Florai?

- a) João Marcos Vieira.
- b) Honório Fagan.
- c) José Venino Peixoto.
- d) Osvaldo da Silva.
- e) Elza de Azevedo.

19) “A implementação de práticas de mineração mais sustentáveis ganhou ímpeto, em alinhamento com as exigências ambientais globais e com o compromisso do Brasil com a Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU). Investimento em tecnologias que reduzem emissões e reutilização dos recursos naturais são exemplos claros dessa mudança de paradigma: a chamada economia circular”.

Sobre a economia circular é correto afirmar que:

- a) É um modelo agroecológico que visa a ampliação do mercado de carbono.
- b) A economia circular é sustentada pela transição para energias e materiais renováveis e dissocia a atividade econômica do consumo de recursos finitos.
- c) É um conceito que dissocia o desenvolvimento econômico ao uso de recursos naturais.
- d) É uma estratégia econômica que objetiva a fusão do campo e da cidade.
- e) É uma plataforma exclusiva para energia renovável.

20) Analise as afirmativas abaixo e depois assinale a alternativa correta:

I - O turismo é uma atividade que vêm se tornando cada vez mais popular no Brasil, sendo um dos principais setores em termos econômicos para os países desenvolvidos ou em desenvolvimento. Nele ocorre a criação de mercados, originam rendas e fenômenos de consumo. Movimentos financeiros oriundos do turismo trazem resultados expressivos, assim justificam a inclusão dessa atividade em programas de políticas econômicas de países, regiões e municípios.

Assim sendo.

II - Considera-se o turismo uma atividade transformadora do espaço, pelo motivo da necessidade da existência de um setor que promova viagens e beneficiam as localidades receptoras dessa atividade. Os resultados que o turismo é capaz de obter são decorrentes de movimentos financeiros causados pelo deslocamento de pessoas.

- a) As duas assertivas são falsas.
- b) A primeira assertiva é verdadeira e a segunda é falsa.
- c) As duas assertivas são verdadeiras.
- d) A primeira assertiva é falsa e a segunda é verdadeira.
- e) As duas assertivas são verdadeiras, mas tratam de temáticas diferentes.

Questões de Conhecimento Específico

21) O planejamento de atividades físicas contextualizadas para crianças com sobrepeso e obesidade. Considerando um cenário escolar, onde você, como professor de Educação Física, deve desenvolver um programa de atividades para crianças de 8 a 10 anos com sobrepeso e obesidade, qual das opções a seguir representa a melhor abordagem, alinhada às recomendações mais recentes na literatura científica?

- a) Focar exclusivamente em atividades de alta intensidade como corridas e circuitos aeróbicos, visando maximizar a perda de peso.
- b) Desenvolver um programa que alterna entre atividades de intensidade moderada e jogos lúdicos, priorizando o gasto calórico.
- c) Implementar um programa baseado apenas em jogos coletivos, promovendo a socialização e evitando qualquer tipo de estigmatização.

d) Planejar atividades que integram exercícios de força, flexibilidade e capacidade aeróbica, adaptados à individualidade de cada criança, e incluir componentes educativos sobre nutrição e estilos de vida saudáveis.

e) Priorizar atividades aquáticas, como natação e hidroginástica, pois são menos impactantes para as articulações e promovem perda de peso efetiva.

22) Analise as seguintes afirmativas sobre os Fundamentos da Educação Física e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F):

() A Educação Física, enquanto disciplina acadêmica, tem suas raízes históricas associadas exclusivamente às práticas esportivas competitivas.

() O conceito de alfabetização corporal, que envolve o desenvolvimento de habilidades motoras e a compreensão do movimento, é um pilar fundamental da Educação Física moderna.

() A Educação Física deve visar apenas o desenvolvimento de habilidades físicas, sem se preocupar com aspectos sociais e cognitivos.

() As teorias da aprendizagem motora são cruciais para o planejamento e execução de programas de Educação Física, pois elas fornecem insights sobre como os indivíduos adquirem e refinam habilidades motoras.

() A inclusão de tecnologias digitais, como aplicativos de monitoramento de atividade física, não está alinhada com as práticas contemporâneas da Educação Física.

A sequência correta de cima para baixo é:

- a) F – V – F – V – F.
- b) V – F – V – F – V.
- c) F – V – V – F – F.
- d) V – F – F – V – V.
- e) F – F – V – V – F.

23) Avalie a seguinte situação hipotética: Você, como professor de Educação Física, está desenvolvendo um programa para um grupo de adultos com deficiências diversas, incluindo deficiências físicas, sensoriais e intelectuais. Qual das seguintes abordagens é a mais adequada para garantir a inclusão, segurança e eficácia do programa?

a) Implementar um programa padrão de exercícios, aplicando a mesma rotina para todos os participantes, independente do tipo de deficiência.

b) Criar um programa focado apenas em atividades aeróbicas, pois são mais fáceis de adaptar para diferentes tipos de deficiência.

c) Desenvolver um programa que inclua uma variedade de atividades, como exercícios de força, aeróbicos e de flexibilidade, com adaptações específicas para cada tipo de deficiência.

d) Concentrar-se exclusivamente em atividades recreativas, evitando exercícios estruturados para não desafiar excessivamente os participantes.

e) Dividir o grupo com base no tipo de deficiência, criando programas separados para cada subgrupo.

24) De acordo com a teoria do desenvolvimento motor e sua aplicação em programas de Educação Física, preencha as seguintes lacunas:

O desenvolvimento motor é um processo _____ e _____ (1) que envolve a aquisição e refinamento de habilidades motoras ao longo da vida. Na Educação Física, este conhecimento é crucial para planejar atividades que sejam _____ e _____ (2) para diferentes faixas etárias e níveis de habilidade:

a) (1) contínuo – linear / (2) desafiadoras – específicas.

b) (1) estático – previsível / (2) repetitivas – genéricas.

c) (1) regressivo – aleatório / (2) fáceis – uniformes.

d) (1) contínuo – não-linear / (2) adaptadas – inclusivas.

e) (1) intermitente – progressivo / (2) complexas – exclusivas.

25) A realização de atividade física durante a gravidez é muito importante. Sendo assim, analise o seguinte cenário: Um professor de Educação Física, foi encarregado de desenvolver um programa de atividades físicas para um grupo de gestantes no segundo trimestre de gravidez. Qual das seguintes abordagens é mais adequada, considerando as necessidades específicas e a segurança das participantes?

- a) Desenvolver um programa que inclui yoga e Pilates, enfatizando exercícios de baixo impacto e de fortalecimento do assoalho pélvico.
- b) Focar exclusivamente em atividades de alta intensidade para manter um alto nível de condicionamento físico durante a gravidez.
- c) Priorizar atividades aquáticas, como natação e hidroginástica, para reduzir o risco de lesões e aliviar o desconforto físico.
- d) Implementar um regime rigoroso de treinamento de resistência para fortalecer os músculos e preparar o corpo para o parto.
- e) Incluir corridas longas e ciclismo intenso, visando melhorar a resistência cardiovascular e controle de peso.

26) Associe as técnicas de avaliação em Educação Física com suas respectivas descrições e aplicações:

- 1 - Teste de Cooper.
- 2 - IMC (Índice de Massa Corporal).
- 3 - Teste de Flexibilidade - Banco de Wells.
- 4 - Teste de Força Muscular – Dinamômetro.
- 5 - Escala de Percepção Subjetiva de Esforço de Borg.

- () Avalia a força muscular através da medição da força de preensão manual.
- () Medida usada para avaliar o estado nutricional, calculada a partir da altura e do peso.
- () Teste de resistência aeróbica que envolve corrida ou caminhada em um tempo específico para medir a capacidade cardiorrespiratória.
- () Ferramenta que permite aos indivíduos classificar a intensidade do esforço durante o exercício.
- () Avalia a flexibilidade geral do corpo, especialmente a dos músculos da região lombar e posterior das pernas.

A sequência correta de cima para baixo é:

- a) 1 – 2 – 5 – 4 – 3.
- b) 4 – 2 – 1 – 5 – 3.
- c) 3 – 4 – 1 – 5 – 2.
- d) 2 – 3 – 4 – 1 – 5.
- e) 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

27) Considere os benefícios das práticas de ginástica, caminhada e yoga para adultos e idosos e avalie o seguinte cenário: Você está planejando um programa de atividades físicas para um grupo de idosos com idades variando entre

65 e 75 anos. O objetivo é promover a saúde cardiovascular, a flexibilidade, o equilíbrio e a força muscular. Qual das seguintes combinações de atividades é a mais apropriada para atingir esses objetivos?

- a) Ginástica aeróbica de alta intensidade, caminhada rápida e yoga Ashtanga.
- b) Ginástica de baixo impacto, caminhada em terreno plano e yoga Hatha.
- c) Ginástica com uso de pesos, caminhada em terreno acidentado e yoga Vinyasa.
- d) Ginástica calistênica, caminhada em esteira e yoga Kundalini.
- e) Ginástica rítmica, caminhada nórdica e yoga Iyengar.

28) Analise as seguintes afirmativas sobre Anatomia e Fisiologia do Exercício:

- I - Durante o exercício físico intenso, o corpo utiliza predominantemente a glicólise aeróbica como fonte de energia.
- II - O aumento do volume de treino é sempre mais eficiente para o ganho de massa muscular do que o aumento da intensidade do treino.
- III - A fadiga muscular durante exercícios de alta intensidade pode ser causada pela acumulação de lactato no músculo.
- IV - A hipertrofia muscular ocorre predominantemente durante o período de descanso e recuperação após o exercício.
- V - O consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx) não é influenciado pelo treinamento aeróbico.

Estão corretas as afirmativas:

- a) I, II, III e IV, apenas.
- b) II, IV e V, apenas.
- c) I, III e V, apenas.
- d) II, III e IV, apenas.
- e) III e IV, apenas.

29) Você, como professor de Educação Física, foi encarregado de desenvolver um programa de capoeira para um grupo de adolescentes. O objetivo é promover não só as habilidades físicas, mas também o conhecimento cultural e histórico associado à capoeira. Qual das seguintes abordagens é mais apropriada para atingir esses objetivos?

- a) Focar exclusivamente em movimentos acrobáticos e complexos para impressionar e motivar os adolescentes.
- b) Enfatizar a competição entre os alunos, promovendo torneios internos para estimular o desenvolvimento técnico.
- c) Integrar o ensino dos movimentos da capoeira com aulas sobre sua história e significado cultural, incluindo músicas e instrumentos típicos.
- d) Limitar as aulas à prática dos movimentos básicos de capoeira, evitando abordar aspectos culturais para não sobrecarregar os alunos.
- e) Priorizar o treinamento físico intenso, desconsiderando a importância dos elementos musicais e culturais da capoeira.

30) Escolha a combinação correta para preencher as lacunas:

Na área de Lazer e Recreação, é fundamental entender que o lazer não é apenas um tempo _____ (1), mas também um espaço para o desenvolvimento _____ (2). Esta perspectiva ampla do lazer envolve tanto atividades estruturadas quanto não estruturadas, e deve ser considerada na criação de programas recreativos:

- a) (1) livre – (2) físico.
- b) (1) ocioso – (2) social.
- c) (1) produtivo – (2) intelectual.
- d) (1) limitado – (2) emocional.
- e) (1) espontâneo – (2) pessoal.

31) Um experiente professor de Educação Física foi designado para organizar um evento esportivo e recreativo em uma comunidade local. O evento deve ser inclusivo, promovendo a participação de pessoas de todas as idades e habilidades. Qual das seguintes opções representa a melhor abordagem para planejar e organizar este evento?

- a) Incluir uma variedade de atividades, como esportes adaptados, jogos recreativos e oficinas culturais, para garantir a inclusividade.
- b) Focar exclusivamente em esportes competitivos para atrair um público amplo e patrocinadores.
- c) Priorizar atividades de alto impacto e de aventura para estimular o desafio e a excitação entre os participantes.

- d) Limitar o evento a atividades indoor, como jogos de tabuleiro e e-sports, para garantir a segurança dos participantes.
- e) Organizar o evento em torno de um único esporte, como futebol, para simplificar a logística e o planejamento.

32) Considerando a relação entre atividade física e prevenção de doenças crônicas, avalie a seguinte situação: Um grupo de adultos entre 30 e 50 anos procura um programa de atividade física para melhorar a saúde geral e prevenir doenças crônicas. Qual das seguintes opções de programa seria a mais eficaz para atender a esses objetivos?

- a) Um programa focado exclusivamente em treinamento de força, para aumentar a massa muscular e a força.
- b) Atividades de alta intensidade intervalada (HIIT), para maximizar a queima de calorias e melhorar a saúde cardiovascular.
- c) Uma combinação de exercícios aeróbicos de intensidade moderada, treinamento de força e flexibilidade, para um benefício abrangente à saúde.
- d) Aulas de relaxamento e meditação, com foco na redução do estresse e melhoria da saúde mental.
- e) Programas esportivos competitivos, para incentivar a regularidade no exercício através da competição.

33) Analise as afirmativas a seguir e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () O consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx) é um indicador da capacidade aeróbica de um indivíduo, mas não tem impacto na performance esportiva.
- () Durante exercícios de alta intensidade, o corpo utiliza predominantemente energia proveniente do metabolismo anaeróbico.
- () O ácido láctico é um subproduto da glicólise anaeróbica e sua acumulação nos músculos está associada à fadiga.
- () Em exercícios de longa duração, o glicogênio muscular é a principal fonte de energia, mesmo após seu esgotamento.
- () O treinamento de resistência contribui para o aumento da densidade óssea, especialmente em idosos.

A sequência correta de cima para baixo é:

- a) F – V – V – F – V.

- b) V – F – V – F – V.
- c) F – V – F – V – F.
- d) V – F – F – V – F.
- e) F – F – V – V – F.

34) Um professor de educação física é encarregado de desenvolver um programa de atividades físicas para um grupo de indivíduos de meia-idade que sofreram acidentes vasculares cerebrais (AVCs) com diferentes níveis de hemiparesia. Qual abordagem é mais recomendada para maximizar a reabilitação motora desses indivíduos, considerando as práticas de exercício físico na recuperação de AVC?

- a) Priorizar atividades de baixa intensidade, como yoga e alongamentos, para todos os participantes, visando minimizar o risco de estresse adicional ao sistema cardiovascular.
- b) Implementar um programa de natação adaptada, focando em exercícios que promovam a simetria de movimentos e reduzam o impacto nas articulações.
- c) Organizar sessões de treinamento de força, alternando o foco entre os membros superiores e inferiores, com atenção especial aos membros não afetados pelo AVC.
- d) Desenvolver um programa que inclua exercícios de fortalecimento muscular, treino de marcha e exercícios de equilíbrio, com adaptações individualizadas conforme o lado afetado de cada participante.
- e) Sugerir atividades recreativas em grupo, como dança e jogos coletivos, para incentivar a interação social, mas com restrições de movimento para prevenir lesões.

35) Um grupo de pesquisa em Educação Física está desenvolvendo um programa com foco na prevenção de doenças não transmissíveis para adultos de meia-idade com risco elevado de desenvolver condições crônicas. Considerando os conhecimentos atuais sobre atividade física e prevenção de doenças, qual das seguintes abordagens seria mais efetiva para o programa?

- a) Enfatizar treinamento de resistência muscular, visando principalmente à prevenção de osteoporose e melhoria da densidade óssea.
- b) Priorizar atividades aeróbicas de alta intensidade, como corridas, para melhorar a capacidade cardiovascular e controlar o peso corporal.

c) Focar em treinamento de equilíbrio e coordenação para prevenir quedas, especialmente em indivíduos com histórico de diabetes tipo 2.

d) Integrar uma variedade de atividades, incluindo exercícios aeróbicos, de força e flexibilidade, para abordar múltiplos aspectos da saúde.

e) Implementar um programa de atividades de baixo impacto, como natação e yoga, para minimizar o risco de lesões musculoesqueléticas.

36) Um estudo conduzido por professores de educação física visa avaliar a relação entre atividade física regular e qualidade de vida em adultos de meia-idade. O grupo de pesquisa adota um programa de exercícios multifacetado. Qual componente do programa de exercícios é mais provável que tenha um impacto significativo na melhoria da qualidade de vida desses adultos, considerando os benefícios conhecidos da atividade física?

- a) Treinamento de resistência muscular, focado principalmente em aumentar a força e a massa muscular.
- b) Uma combinação equilibrada de exercícios aeróbicos, de força, flexibilidade e relaxamento, para abordar diversos aspectos da saúde física e mental.
- c) Atividades aeróbicas de alta intensidade, como corrida e ciclismo, para melhorar a saúde cardiovascular.
- d) Programas de relaxamento e meditação, incorporando práticas de mindfulness para reduzir o estresse.
- e) Treinamento de flexibilidade, com ênfase em técnicas de alongamento e yoga para melhorar a mobilidade.

37) Complete corretamente as lacunas a seguir:

Na elaboração de programas de exercícios físicos para adultos e idosos, é essencial considerar a _____ (1) dos exercícios e a importância da _____ (2) para prevenir lesões e promover uma prática segura e eficaz.

- a) (1) intensidade – (2) supervisão.
- b) (1) frequência – (2) respiração.
- c) (1) complexidade – (2) flexibilidade.
- d) (1) individualização – (2) hidratação.
- e) (1) progressividade – (2) técnica.

38) Em um curso de Educação Física, um professor planeja introduzir uma unidade sobre o ensino de lutas. O objetivo é promover não só o desenvolvimento de habilidades físicas, mas também valores como respeito, disciplina e autocontrole. Considerando as diversas abordagens no ensino de lutas, qual das seguintes estratégias seria mais apropriada para atingir estes objetivos em uma turma com diversidade de habilidades e interesses?

- a) Introdução de uma variedade de práticas de luta, incluindo capoeira e taekwondo, para abordar tanto aspectos culturais quanto técnicos.
- b) Implementação de um programa baseado em lutas de contato completo, como boxe e kickboxing, para desenvolver intensamente as habilidades físicas.
- c) Foco exclusivo em artes marciais orientais, como judô e karatê, devido à sua ênfase tradicional em disciplina e respeito.
- d) Uso de simulações de combate e competições internas para incentivar a competitividade e o aprimoramento técnico.
- e) Aplicação de técnicas de luta sem contato, focando em movimentos coreografados e exercícios de simulação para garantir a segurança dos alunos.

39) Um professor de educação física está elaborando um programa de exercícios para um grupo de idosos com diferentes níveis de mobilidade e condições de saúde. O objetivo é melhorar a qualidade de vida, aumentar a mobilidade e promover a saúde cardiovascular. Qual das seguintes estratégias seria a mais eficaz para atender às necessidades deste grupo diversificado?

- a) Implementação de um programa de treinamento de alta intensidade intervalado (HIIT) adaptado para idosos, visando melhorar rapidamente a saúde cardiovascular.
- b) Foco em exercícios de força muscular e treinamento de resistência para todos os participantes, independentemente de suas condições de saúde individuais.
- c) Desenvolvimento de um programa que combina atividades aeróbicas de baixa intensidade, exercícios de força e flexibilidade, e treinamento de equilíbrio.
- d) Priorização de atividades aquáticas, como hidroginástica, para todos os participantes, devido ao menor risco de lesões e ao impacto positivo na mobilidade.

e) Realização exclusiva de exercícios de alongamento e yoga, focando na melhoria da flexibilidade e redução do estresse.

40) Analise as seguintes afirmativas sobre o sistema muscular humano:

I - O músculo deltóide é um dos principais responsáveis pela abdução do braço.

II - Os músculos isquiotibiais são compostos pelo bíceps femoral, semitendíneo e semimembranoso, e atuam principalmente na extensão do joelho.

III - O músculo sartório é o mais longo do corpo humano e atua na flexão, abdução e rotação lateral da coxa.

IV - Os músculos do manguito rotador incluem o supraespinhal, infraespinhal, redondo menor e subescapular.

V - O músculo esternocleidomastoideo é um dos principais músculos envolvidos na rotação da cabeça.

Estão corretas as afirmativas:

- a) I, II, III e IV, apenas.
- b) II, III, IV e V, apenas.
- c) I, III, IV e V, apenas.
- d) I, II e III, apenas.
- e) II, III e V, apenas.