



PREFEITURA MUNICIPAL DE IVAÍ  
Estado do Paraná



CONCURSO PÚBLICO 003/2023 - EDITAL 001/2024  
DATA DA PROVA: 10/03/2024 - PERÍODO: MANHÃ



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

### TEXTO PARA AS QUESTÕES DE 01 A 08.

#### **Mulheres fortes estão em todo lugar**

*Ao mostrar a determinação, resiliência e adaptabilidade de mulheres de diferentes origens, provamos que as mulheres não apenas são capazes de prosperar em qualquer ambiente, mas também são agentes indispensáveis de mudança*

Iona Szkurnik | 29 de fevereiro de 2024

Como mulher navegando pelas diversas adversidades e escolhas da vida, compreendi a profunda importância da determinação, da resiliência e da adaptabilidade. Essas qualidades não são apenas traços admiráveis; são ferramentas indispensáveis na trajetória pela liberdade e pelo empoderamento. Em um mundo repleto de preconceitos inconscientes e barreiras sistêmicas, é essencial para as mulheres utilizar essas habilidades para romper os tetos de vidro impostos sobre nós. As histórias de todas as mulheres fortes e lutadoras que eu conheço passam por essas características.

A determinação, uma forma de perseverança inabalável para alcançar objetivos de longo prazo apesar dos contratemplos, é um pilar do empoderamento. Ao longo da História, inúmeras mulheres exibiram uma garra extraordinária. Vemos algumas delas retratadas em livros e filmes, mas essas mulheres existem à nossa volta também.

Pegue o exemplo de Maria Toledo, que deixou a carreira em Direito para empreender em Moda. Contra a corrente, ela abriu sua própria marca de sapatos aos 22 anos, foi agente crucial no desenvolvimento da cena da moda carioca nos anos 2000 e teve uma colaboração relevante com os primórdios da Reserva. Maria entendeu que quebrar barreiras significava sair do Rio e ir para São Paulo, onde os gigantes da indústria estão. Sua paixão por sapatos a levou a Schutz, uma das 20 marcas do maior grupo de moda do país.

A fusão da Arezzo&Co e grupo Soma anunciada no início de fevereiro criou um gigante da moda com R\$12 bilhões em faturamento, R\$1,5 bi em EBITDA e R\$750 milhões de lucro líquido. Não era assim quando Maria largou tudo para trás ao se mudar sozinha para São Paulo. Há 13 anos na capital paulista, ela vem traçando uma bela

carreira, hoje à frente da marca Arezzo Brizza. Se esse spin-off aconteceu e ela é a “CEO da marca” é porque conquistou a confiança de Luciana Wodzick, CEO do grupo Arezzo&Co, uma das referências em gestão e liderança no mercado.

Infelizmente, ainda é raro ter uma mulher apoiando e confiando na outra dentro do mesmo grupo. Exemplos como o da Maria Toledo e Luciana Wodzick devem ser ressaltados e compartilhados para inspirar e estimular mais mulheres a segurar a porta para a outra passar. Sua resiliência diante de desafios aquém do próprio controle, sua liderança centrada nas pessoas e seu senso de dono feroz fazem com que a adaptabilidade seja praticada e aprimorada a cada curva que a vida faz. Maria lidera com proximidade e transparência porque entende que a prioridade número um são pessoas – gestão, treinamento, ajustes, estratégia, tudo que faz é centrado em pessoas. E isso requer muita adaptabilidade sem perder a determinação.

A resiliência, a capacidade de se recuperar de contratemplos e desafios, é outra habilidade crítica para as mulheres que buscam o empoderamento. Roseane Vitória, uma jovem de 21 anos de Diamantina, Minas Gerais, é uma das finalistas no processo altamente seletivo da Universidade de Stanford. Roseane sonha em “ajudar as pessoas” e em “resolver problemas reais”. A sua capacidade de enfrentar todo e qualquer desafio sem perder de vista seu sonho ou a ternura nas palavras, me impactaram profundamente. Ao entrevistá-la essa semana como parte do meu voluntariado para selecionar brasileiros de alto potencial para ingressar na faculdade americana, Roseane comprovou que mulheres fortes estão em todo lugar.

Ao completar o ensino médio no ano da pandemia, seus planos de ensino superior foram pelos ares. Com uma irmã debilitada e a mãe cuidadora de idosos, além de um irmão adotivo, Roseane prioriza sustentar a família com seus três empregos, sete dias por semana. Sua jornada serve como um testemunho do poder da resiliência para superar adversidades e perseguir o sucesso.

Ela é um exemplo de como muitas de nós nos colocamos em segundo lugar e muitas vezes nos perdemos com as obrigações que tomamos para si. Deixamos nosso sonho “para depois” durante anos a fio. Roseane não quer deixar isso acontecer. Quebrar barreiras para ela é, aos 21 anos, estar aplicando para Stanford, se permitindo seguir seu rumo.

Esses exemplos de força e determinação quebram preconceitos inconscientes que limitam o potencial das mulheres. Ao mostrar a determinação, a resiliência e a adaptabilidade de mulheres de diferentes origens, idades, talentos e crenças, desafiamos estereótipos e redefinimos normas sociais. Provamos que as mulheres não apenas são capazes de prosperar em qualquer ambiente, mas também são agentes indispensáveis de mudança.

É chover no molhado dizer que a jornada ao empoderamento está longe de ser fácil. As mulheres continuam a enfrentar barreiras sistêmicas e preconceitos arraigados que impedem nosso progresso. É crucial para cada uma de nós cultivar e nutrir nossa determinação, resiliência e adaptabilidade enquanto navegamos por esse terreno desafiador. Parece piegas, mas precisamos acreditar que juntas podemos desmantelar as barreiras que nos seguram e criar um mundo em que cada mulher tenha a oportunidade de alcançar seu potencial.

Estejamos no início, no meio, no ápice, ou desacelerando, o caminho para o empoderamento é pavimentado com determinação, resiliência e adaptabilidade. Ao abraçar essas habilidades e aprender com os exemplos de mulheres fortes, podemos romper preconceitos inconscientes e forjar um futuro mais equitativo para todos. Enquanto continuo minha jornada, sou inspirada pelo espírito indomável das mulheres que se recusam a ser limitadas pelas expectativas da sociedade. Com empatia e ternura, continuaremos a desafiar as expectativas e a traçar nossos próprios destinos.

SZKURNIK, Iona. Mulheres fortes estão em todo lugar. *Forbes Brasil*, 29 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-mulher/2024/02/mulheres-fortes-estao-em-todo-lugar/>. Acesso em: 29 fev. 2024. Adaptado.

**01) Analisando-se a organização das informações apresentadas no artigo de opinião, pode-se afirmar que a autora:**

- a) não deixou explícito seu ponto de vista a respeito do tema discutido.
- b) utilizou trechos narrativos para desenvolver certos argumentos.
- c) baseou-se somente em dados objetivos para desenvolver sua argumentação.
- d) valeu-se da injunção para convencer o leitor de seu ponto de vista.
- e) empregou uma estrutura dialógica para induzir o leitor a refletir sobre o tema.

**02) A conclusão do texto permite inferir que, em relação à temática discutida, a articulista adota uma postura de:**

- a) indignação.
- b) desapego.
- c) esperança.
- d) euforia.
- e) indiferença.

**03) Segundo o contexto sintático em que se encontra, o trecho “com determinação, resiliência e adaptabilidade”, empregado no último parágrafo do texto, apresenta:**

- a) três objetos indiretos.
- b) um complemento nominal.
- c) três adjuntos adverbiais.
- d) um agente da passiva.
- e) três objetos diretos.

**04) A expressão “chover no molhado”, utilizada no início do décimo parágrafo, veicula o sentido de que falar sobre as dificuldades da jornada rumo ao empoderamento feminino:**

- a) é um exagero.
- b) é uma obviedade.
- c) soa interessante.
- d) tem expressividade.
- e) é produtivo.

**05) Em um dos excertos abaixo, NÃO se pode verificar a utilização deliberada de uma expressão conotativa. Identifique-o:**

- a) “Em um mundo repleto de preconceitos inconscientes e barreiras sistêmicas, é essencial para as mulheres utilizar essas habilidades para romper os tetos de vidro impostos sobre nós.” (1º parágrafo).
- b) “Contra a corrente, ela abriu sua própria marca de sapatos aos 22 anos, foi agente crucial no desenvolvimento da cena da moda carioca nos anos 2000 e teve uma colaboração relevante com os primórdios da Reserva.” (3º parágrafo).
- c) “Exemplos como o da Maria Toledo e Luciana Wodzick devem ser ressaltados e compartilhados para inspirar e estimular mais mulheres a segurar a porta para a outra passar.” (5º parágrafo).
- d) “Ao completar o ensino médio no ano da pandemia, seus planos de ensino superior foram pelos ares.” (7º parágrafo).

e) “Provamos que as mulheres não apenas são capazes de prosperar em qualquer ambiente, mas também são agentes indispensáveis de mudança.” (9º parágrafo).

**06) Qual é o sentido veiculado pela palavra “Como” que inicia o parágrafo introdutório do texto?**

- a) Comparação, analogia.
- b) Modo, maneira.
- c) Causa, motivo.
- d) Estatuto, condição.
- e) Conformidade, concordância.

**07) Em qual dos trechos abaixo a(s) vírgula(s) foi(ram) empregada(s) para isolar uma estrutura de aposto?**

- a) “Em um mundo repleto de preconceitos inconscientes e barreiras sistêmicas, é essencial para as mulheres utilizar essas habilidades para romper os tetos de vidro impostos sobre nós.” (1º parágrafo).
- b) “Vemos algumas delas retratadas em livros e filmes, mas essas mulheres existem à nossa volta também.” (2º parágrafo).
- c) “Maria lidera com proximidade e transparência porque entende que a prioridade número um são pessoas – gestão, treinamento, ajustes, estratégia, tudo que faz é centrado em pessoas.” (5º parágrafo).
- d) “A resiliência, a capacidade de se recuperar de contratempos e desafios, é outra habilidade crítica para as mulheres que buscam o empoderamento.” (6º parágrafo).
- e) “Ao mostrar a determinação, a resiliência e a adaptabilidade de mulheres de diferentes origens, idades, talentos e crenças, desafiamos estereótipos e redefinimos normas sociais.” (9º parágrafo).

**08) Os radicais dos vocábulos “extraordinária” e “desmantelar” são, respectivamente:**

- a) “ordinari” e “mantel”.
- b) “extra” e “des”.
- c) “ord” e “man”
- d) “ordinário” e “mantela”.
- e) “a” e “ar”.

#### Questões de Matemática

**09) Devido ao crescimento no número de vendas de computadores, uma fábrica decidiu aumentar o número de produtos produzidos diariamente. Para isso, ela**

**aumentou mais cinco máquinas, totalizando-se 12 máquinas. Se eram produzidos diariamente  $[(-100 + 200) \times 6 - 20 + 400]$  computadores, podemos afirmar que haverá um aumento na produção diária de:**

- a) 1.680.
- b) 700.
- c) 650.
- d) 2.320.
- e) 780.

**10) Qual é o dobro do valor de  $m$ , considerando que  $m$  é a quarta parte de 40% de 60% do número 3.400?**

- a) 204.
- b) 816.
- c) 408.
- d) 1.632.
- e) 3.264.

**11) Um capital  $x$  é investido em regime de juros simples, durante um semestre, com uma taxa de 5% ao mês. Considerando que o capital investido é a raiz da equação linear  $-35(-x + 80) = 34x + 72$ , qual é o valor do rendimento desse investimento?**

- a) R\$ 922,55.
- b) R\$ 952,00.
- c) R\$ 430,80.
- d) R\$ 861,60.
- e) R\$ 143,60.

**12) Analisando a equação quadrática  $-5(x^2 - 8) = 5$ , podemos afirmar que ela possui:**

- a) Nenhuma solução real.
- b) Uma única solução real e racional.
- c) Duas soluções reais e racionais.
- d) Uma única solução real e irracional.
- e) Duas soluções reais e irracionais.

**13) A respeito da representação gráfica da função linear  $f(x) = \frac{-2x}{5} + 8$ , é correto dizer que:**

- a) Intercepta o eixo da ordenadas no ponto (8, 0).
- b) Intercepta o eixo das abscissas no ponto (8, 0).
- c) Intercepta o eixo da ordenadas no ponto (0, 8).

- d) Intercepta o eixo das abcissas no ponto (0, 8).  
e) Intercepta o eixo das abcissas no ponto (0, 20).

**14) Se o volume, em centímetros cúbicos, de um cubo é  $4(-10 + 40) + 5$ , qual é o valor da área de uma das faces desse cubo?**

- a) 150 cm<sup>2</sup>.  
b) 125 cm<sup>2</sup>.  
c) 25 cm<sup>2</sup>.  
d) 20 cm<sup>2</sup>.  
e) 15 cm<sup>2</sup>.

**15) Dado que em uma progressão aritmética o primeiro termo é  $-2$  e a razão é  $3$ , qual é o valor da expressão  $-a_5 + a_8 + a_{12}$ ?**

- a) 40.  
b) 60.  
c) 30.  
d) 50.  
e) 37.

#### Questões de Conhecimentos Gerais

**16) Polêmica na ilha de Marajó que viralizou nos meios de comunicação de todo Brasil, tem como tema:**

- a) Mineração em terras indígenas.  
b) Grilagem de terra.  
c) Concentração fundiária.  
d) Exploração e abuso sexual de crianças.  
e) Aquecimento global.

**17) Segundo laudo de necropsia, a universitária Ana Clara Benevides Machado, de 23 anos, que morreu após passar mal no primeiro show de Taylor Swift, no Rio de Janeiro em 2023, teve exaustão térmica causada por:**

- a) Doença cardiovascular.  
b) Euforia.  
c) Infecção.  
d) Intoxicação alimentar.  
e) Calor.

**18) Em resposta à comparação feita em relação à ação das forças israelenses na Faixa de Gaza após o ataque terrorista do Hamas em 7 de outubro de 2023 com o Holocausto nazista e a Adolf Hitler, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) foi**

**declarado por Israel como “persona non grata”.**

**Neste contexto, a expressão pode ser entendida como:**

- a) O presidente Luiz Inácio Lula da Silva é uma personalidade mal agradecida.  
b) O presidente Luiz Inácio Lula da Silva é uma personalidade diplomática mal informada.  
c) O presidente Luiz Inácio Lula da Silva não é bem-vindo em Israel.  
d) O Brasil não tem personalidade patriota.  
e) Uma pessoa que possui uma personalidade ingrata.

**19) País que ocupa atualmente a presidência do G20 - grupo formado pelos países com as maiores economias do mundo:**

- a) Reino Unido.  
b) França.  
c) Estados Unidos.  
d) Brasil.  
e) China.

**20) De acordo com o site oficial do Município de Ivaí, o seu nome deriva:**

- a) Da Comunidade Comum do Ivaí.  
b) Do grande Rio Ivaí.  
c) De São João do Ivaí.  
d) Da Comunidade Econômica do Ivaí.  
e) Do Mercado Comum do Ivaí.

#### Questões de Conhecimento Específico

**21) Durante uma aula de Educação Física no ensino médio, um professor decide implementar uma abordagem pedagógica baseada na Teoria Crítica, visando promover não apenas o desenvolvimento físico, mas também a reflexão crítica entre os alunos sobre a realidade social e a importância da cidadania. O professor organiza uma atividade que envolve a prática de vôlei, mas incorpora uma discussão sobre a igualdade de gênero no esporte, incentivando os alunos a explorarem como as questões de gênero influenciam a participação e a representatividade no esporte. Para avaliar a eficácia desta abordagem, o professor observa a interação entre os alunos, a inclusão nas equipes e a profundidade das discussões**

**geradas. Qual das seguintes ações é a MAIS adequada para o professor adotar a seguir, a fim de maximizar o impacto educacional da atividade, considerando os princípios da Teoria Crítica?**

- a) Solicitar que os alunos escrevam um relatório individual refletindo sobre a técnica e o desempenho no vôlei, focando exclusivamente no aspecto físico da atividade.
- b) Organizar um debate em classe sobre as diferenças percebidas na participação esportiva entre gêneros, sem vincular a discussão com a atividade de vôlei realizada.
- c) Promover competições de vôlei segregadas por gênero, com o intuito de destacar as diferenças físicas e técnicas entre os sexos.
- d) Implementar uma série de aulas teóricas sobre história do esporte, sem integrar discussões sobre questões sociais ou reflexões sobre as atividades práticas anteriores.
- e) Conduzir uma atividade de reflexão em grupo, onde os alunos compartilham suas percepções sobre igualdade de gênero no esporte e propõem ações concretas para promover a inclusão no contexto escolar.

**22) Considerando o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças, um professor de Educação Física decide elaborar um programa de atividades físicas inclusivo e adaptado, focado em promover a saúde, o bem-estar e a inclusão social desses alunos. O programa inclui atividades aeróbicas, jogos coletivos adaptados e exercícios de força leve, visando a melhoria da capacidade cardiovascular, fortalecimento muscular e promoção da autoestima. Além disso, o professor planeja sessões educativas sobre nutrição e hábitos de vida saudáveis. Qual das seguintes abordagens o professor deve priorizar para garantir a eficácia e a segurança do programa?**

- a) Integrar atividades lúdicas que promovam a cooperação e o prazer pela prática física, ajustando a intensidade das atividades conforme a capacidade individual.
- b) Priorizar atividades competitivas para incentivar a perda de peso através da motivação.
- c) Focar exclusivamente em atividades de alta intensidade para maximizar o gasto calórico.

d) Limitar as atividades físicas àquelas que podem ser realizadas individualmente, para evitar constrangimento entre os participantes.

e) Concentrar-se apenas em sessões educativas sobre nutrição, minimizando a parte física do programa para evitar riscos de lesões.

**23) Um professor de Educação Física planeja um programa de atividades físicas para um grupo de idosos com diferentes níveis de mobilidade e condições de saúde. O objetivo é melhorar a qualidade de vida, promover a saúde cardiovascular, manter a mobilidade e a independência funcional. O programa incluirá exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, atividades aeróbicas de baixo impacto e jogos de equilíbrio e coordenação. Qual dos seguintes aspectos o professor deve considerar como PRIORITÁRIO ao planejar e implementar este programa?**

- a) A inclusão de exercícios de alta intensidade para rápido ganho de força e melhoria cardiovascular.
- b) A individualização do programa de exercícios, considerando as condições de saúde, limitações e preferências pessoais de cada participante.
- c) A concentração em atividades grupais competitivas para estimular a socialização e o espírito de equipe.
- d) O foco em atividades que possam ser realizadas em ambientes fechados, evitando exposição ao ar livre.
- e) A limitação das sessões a exercícios de alongamento e flexibilidade, considerando-os como os mais seguros para idosos.

**24) Um professor de Educação Física está desenvolvendo um programa de exercícios para uma Academia da Terceira Idade (ATI), visando aumentar o engajamento e a adesão dos idosos às atividades propostas. O programa inclui exercícios de força, flexibilidade, equilíbrio e capacidade aeróbica, adaptados às necessidades e limitações dessa população. Além das adaptações físicas, o professor busca implementar estratégias pedagógicas que promovam uma maior participação e comprometimento dos idosos. Qual das seguintes estratégias é a MAIS eficaz para aumentar o engajamento dos idosos no programa de exercícios?**

- a) Implementar um sistema de recompensas baseado no número de sessões de exercícios completadas.
- b) Estabelecer metas de desempenho individuais e progressivas, com feedback constante e apoio motivacional.
- c) Limitar o acesso às atividades mais populares apenas para aqueles que atingirem determinados marcos de desempenho.
- d) Focar exclusivamente em exercícios de baixa intensidade para minimizar o risco de lesões.
- e) Promover competições regulares entre os participantes para estimular o espírito de competitividade.

**25) Ao planejar um novo ciclo de treinamento na Academia da Terceira Idade (ATI), um professor de Educação Física se depara com o desafio de adaptar o programa de exercícios para acomodar uma ampla gama de habilidades físicas e condições de saúde. O objetivo é promover a saúde cardiovascular, a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, enquanto se minimiza o risco de lesões. Considerando as diretrizes de segurança e eficácia, o professor avalia a inclusão de novos equipamentos e tecnologias. Qual dos seguintes recursos o professor deve PRIORIZAR para atender às necessidades variadas dos idosos e garantir a segurança durante os exercícios?**

- a) Aquisição de equipamentos de musculação de última geração com interfaces digitais avançadas.
- b) Incorporação de dispositivos de realidade virtual para simular caminhadas em diferentes ambientes.
- c) Introdução de faixas de resistência e bolas de exercício para exercícios de força e equilíbrio adaptáveis.
- d) Implementação de um sistema de monitoramento cardíaco em tempo real para todos os participantes.
- e) Uso exclusivo de máquinas de cardio de baixo impacto, como bicicletas ergométricas e elípticos.

**26) Analise as seguintes afirmativas sobre os princípios das práticas de ginástica para adultos e idosos:**

**I - A ginástica para adultos e idosos deve priorizar movimentos de alta intensidade e curta duração para maximizar os benefícios cardiovasculares.**

**II - As sessões de ginástica devem incluir exercícios que promovam a flexibilidade, a força muscular e o equilíbrio, adaptando-se às capacidades individuais dos participantes.**

**III - A inclusão de atividades lúdicas e em grupo na ginástica para idosos pode melhorar a adesão ao programa, além de promover benefícios psicossociais.**

**IV - Exercícios de ginástica que envolvem movimentos de impacto elevado são recomendados para idosos, pois aumentam a densidade óssea.**

**V - O aquecimento e o resfriamento são componentes desnecessários das sessões de ginástica para adultos e idosos.**

**Estão corretas as afirmativas:**

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

**27) Analise as seguintes afirmativas sobre as práticas de caminhada e yoga para adultos e idosos e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F):**

**( ) A caminhada, sendo uma atividade aeróbica de baixo impacto, é inadequada para idosos com artrite.**

**( ) Práticas regulares de yoga podem contribuir para a melhoria da flexibilidade, força muscular e redução do estresse em adultos e idosos.**

**( ) O yoga deve ser evitado por idosos, pois o risco de lesões em posturas avançadas é alto.**

**( ) A caminhada promove benefícios cardiovasculares, mas tem pouco ou nenhum efeito sobre o humor e a saúde mental.**

**( ) A individualização das práticas de yoga, adaptando posturas para atender às limitações e capacidades dos idosos, pode aumentar a segurança e eficácia da atividade.**

**A sequência correta de cima para baixo é:**

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

**28) No contexto do desenvolvimento de um programa de dança para adolescentes em uma escola, um professor de Educação Física busca incorporar princípios que favoreçam o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional dos alunos. Considerando a diversidade cultural e as várias habilidades motoras dos adolescentes, qual das seguintes abordagens é a MAIS adequada para atingir tais objetivos?**

- a) Priorizar danças competitivas para estimular o espírito de competição e excelência individual.
- b) Focar exclusivamente em danças tradicionais brasileiras, para promover a cultura nacional.
- c) Incluir uma variedade de estilos de dança, de diferentes culturas, promovendo a inclusão e o respeito pela diversidade.
- d) Concentrar-se em coreografias complexas e técnicas avançadas, visando o desenvolvimento técnico dos alunos.
- e) Limitar a prática à reprodução de coreografias populares, para aumentar o engajamento dos alunos.

**29) Ao implementar um programa que integra práticas de lutas e capoeira para adolescentes, um professor de Educação Física visa desenvolver não apenas habilidades físicas, mas também valores como respeito mútuo, disciplina e conhecimento cultural. Qual dos seguintes componentes NÃO deve ser priorizado para alcançar esses objetivos?**

- a) Ensino da história e dos valores culturais associados às práticas de lutas e capoeira.
- b) Foco em técnicas avançadas de lutas desde as primeiras aulas, para acelerar o desenvolvimento técnico.
- c) Práticas que encorajam o respeito mútuo e a compreensão entre os participantes.
- d) Inclusão de atividades que promovem a consciência corporal e o controle.
- e) Adoção de uma abordagem pedagógica que integra a prática física com reflexões sobre a cultura e a sociedade.

**30) Um professor de Educação Física está planejando um programa de atividades físicas para alunos do ensino fundamental, com o objetivo de promover o desenvolvimento motor, cognitivo e social. Considerando as fases do desenvolvimento**

**motor de Gallahue e Ozmun (2005), o professor deseja incorporar atividades que abordem especificamente a fase de desenvolvimento motor em que os alunos se encontram. Os alunos têm entre 9 e 12 anos, período que tipicamente corresponde à fase de Desenvolvimento Motor Especializado. Qual das seguintes atividades é a MAIS adequada para promover o desenvolvimento motor adequado à idade dos alunos, segundo os princípios de Gallahue e Ozmun?**

- a) Atividades que enfatizem movimentos fundamentais básicos, como correr, saltar e arremessar.
- b) Jogos que requerem habilidades motoras especializadas, como futebol, vôlei e basquete, adaptados para a idade.
- c) Exercícios de habilidades motoras muito avançadas, como ginástica olímpica e dança contemporânea.
- d) Brincadeiras livres sem estrutura definida, para promover exclusivamente a socialização.
- e) Atividades que focam apenas no desenvolvimento de habilidades cognitivas, como jogos de tabuleiro e quebra-cabeças.

**31) Na área de Medidas e Avaliação em Educação Física, a avaliação da composição corporal é fundamental para o planejamento de programas de treinamento físico personalizados e para o monitoramento da saúde dos alunos. Considerando as variáveis críticas na avaliação da composição corporal, complete as seguintes lacunas:**

**A avaliação da composição corporal pode ser efetivamente realizada por meio de \_\_\_\_\_ (lacuna 1), que é considerado um método não invasivo e relativamente acessível para medir a proporção de gordura corporal. Para aferir a capacidade aeróbica de um indivíduo, frequentemente utiliza-se o teste de \_\_\_\_\_ (lacuna 2), que estima o VO<sub>2</sub> máximo sem a necessidade de equipamentos complexos.**

- a) Lacuna 1: bioimpedância elétrica; Lacuna 2: Cooper.
- b) Lacuna 1: pesagem hidrostática; Lacuna 2: balke.
- c) Lacuna 1: calorimetria indireta; Lacuna 2: Léger.
- d) Lacuna 1: antropometria; Lacuna 2: pacer.

e) Lacuna 1: absorciometria de raio-x de dupla energia (DEXA); Lacuna 2: yo-yo.

**32) Considerando as adaptações fisiológicas de longo prazo ao treinamento físico de alta intensidade em indivíduos saudáveis, qual das seguintes afirmações descreve CORRETAMENTE uma adaptação cardiovascular significativa resultante de um programa de exercícios de alta intensidade sustentado?**

- a) Diminuição do volume sistólico devido ao aumento da frequência cardíaca durante o exercício.
- b) Redução da capacidade de ejeção ventricular, resultando em menor eficácia na circulação sanguínea.
- c) Aumento do volume diastólico final, permitindo maior enchimento do ventrículo e, conseqüentemente, maior volume de ejeção.
- d) Elevação da pressão arterial sistólica e diastólica em repouso, como mecanismo de compensação ao aumento do fluxo sanguíneo.
- e) Diminuição da densidade capilar no músculo cardíaco, reduzindo a capacidade de oxigenação durante o exercício.

**33) Dentro do campo de estudos do Lazer e Recreação, é fundamental compreender os impactos destas atividades no desenvolvimento humano. Tendo em vista as teorias contemporâneas sobre o lazer, qual das seguintes afirmações melhor encapsula o papel do lazer e recreação na promoção do desenvolvimento humano integral?**

- a) O lazer é apenas uma forma de entretenimento que proporciona descanso temporário das obrigações diárias, sem contribuições significativas para o desenvolvimento pessoal ou social.
- b) Atividades de lazer e recreação são estritamente individuais e oferecem poucas oportunidades para o desenvolvimento de habilidades sociais ou para a formação de comunidades.
- c) O lazer deve ser estruturado e orientado por profissionais para garantir que os objetivos de desenvolvimento humano sejam alcançados, minimizando o tempo dedicado a atividades livres e espontâneas.
- d) Atividades de lazer e recreação promovem o desenvolvimento humano integral, incluindo benefícios físicos, psicológicos, sociais e cognitivos, através da

participação em atividades significativas e satisfatórias.

e) A principal função do lazer é promover o desenvolvimento físico, sendo as dimensões psicológica, social e cognitiva consideradas secundárias e raramente impactadas por atividades recreativas.

**34) Relacione as etapas do planejamento e execução de eventos recreativos e esportivos com suas respectivas descrições:**

- 1 - Definição de objetivos.**
- 2 - Análise de viabilidade.**
- 3 - Divulgação do evento.**
- 4 - Coordenação no dia do evento.**
- 5 - Avaliação pós-evento.**

(     ) Envolve o monitoramento e ajuste das atividades conforme necessário, garantindo que o evento transcorra conforme o planejado.

(     ) Processo de revisão e feedback, onde os organizadores coletam dados sobre o sucesso do evento e identificam áreas para melhoria.

(     ) Primeiro passo no planejamento, onde se estabelecem as metas e o propósito do evento, orientando todas as fases subsequentes.

(     ) Verificação da disponibilidade de recursos, análise de riscos e confirmação do interesse do público-alvo.

(     ) Estratégias para informar o público sobre o evento, incluindo marketing digital, mídia impressa e parcerias.

**A seqüência correta de cima para baixo é:**

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

**35) Com base em evidências científicas atuais, qual dos seguintes efeitos da prática regular de atividade física é considerado fundamental na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis?**

- a) Aumento exclusivo da capacidade cardiovascular, sem efeitos significativos sobre outros sistemas corporais.
- b) Melhoria da composição corporal e controle metabólico, contribuindo

significativamente para a prevenção de doenças como diabetes tipo 2 e hipertensão.

c) Modulação da expressão genética relacionada apenas ao metabolismo da glicose, impactando minimamente o risco de diabetes tipo 2.

d) Redução temporária da pressão arterial que não contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares a longo prazo.

e) Intensificação do estresse oxidativo, resultando em um aumento do risco de doenças crônicas relacionadas à idade.

**36) Considerando as adaptações metabólicas ao treinamento de endurance de longo prazo, qual das seguintes afirmações descreve CORRETAMENTE uma mudança fisiológica que ocorre no organismo de atletas submetidos a este tipo de treinamento?**

a) Redução da capacidade de utilização de ácidos graxos como fonte de energia, aumentando a dependência de glicogênio muscular.

b) Diminuição da densidade mitocondrial no músculo esquelético, reduzindo a eficiência na produção de ATP aeróbico.

c) Aumento da concentração de enzimas glicolíticas, favorecendo exclusivamente o metabolismo anaeróbico.

d) Elevação da capacidade de armazenamento de glicogênio muscular, permitindo maior resistência a fadiga durante o exercício prolongado.

e) Redução do volume total de sangue e hemoglobina, diminuindo a capacidade de transporte de oxigênio.

**37) Na reabilitação de lesões musculoesqueléticas, a incorporação de atividades físicas específicas é essencial para o processo de recuperação. Considerando os princípios de reabilitação e a fisiologia do exercício, qual das seguintes estratégias de atividade física é a MAIS eficaz para promover a recuperação de lesões musculoesqueléticas, ao mesmo tempo que minimiza o risco de reincidência?**

a) Início imediato de exercícios de alta intensidade para estimular a rápida recuperação da força muscular.

b) Uso exclusivo de terapias passivas, como termoterapia e eletroterapia, evitando qualquer forma de exercício físico.

c) Implementação gradual de um programa de exercícios que inclui alongamento, fortalecimento e treino proprioceptivo.

d) Foco em treinamento aeróbico de longa duração para aumentar a resistência muscular sem considerar a especificidade da lesão.

e) Aplicação de técnicas de imobilização prolongada para garantir a cura total antes de qualquer tentativa de reintrodução de atividade física.

**38) Considerando o crescente corpo de evidências científicas sobre a relação entre estilo de vida e saúde, qual dos seguintes mecanismos é PRIMORDIALMENTE responsável pelo papel da atividade física regular na prevenção de doenças não transmissíveis (DNTs)?**

a) Aumento imediato dos níveis de energia, melhorando a percepção de bem-estar e reduzindo temporariamente sintomas de doenças crônicas.

b) Redução exclusiva da adiposidade corporal, que por si só previne o desenvolvimento de todas as formas de DNTs.

c) Melhoria da eficiência do sistema imunológico, protegendo exclusivamente contra infecções virais e bacterianas.

d) Modulação de múltiplos fatores de risco através de melhorias na composição corporal, controle metabólico, função cardiovascular e redução do estresse oxidativo.

e) Incremento da capacidade pulmonar, que é o único fator determinante na prevenção de DNTs relacionadas ao sistema respiratório.

**39) Analise as afirmativas a seguir sobre a relação entre atividade física e aspectos psicológicos da qualidade de vida.**

**I - A prática regular de atividade física pode reduzir sintomas de depressão e ansiedade em adultos.**

**II - Exercícios de alta intensidade são os únicos capazes de melhorar a autoestima e a percepção de bem-estar.**

**III - A atividade física tem pouco efeito sobre o sono, não contribuindo para a sua qualidade.**

**IV - A prática de atividades físicas em grupo não influencia o desenvolvimento de habilidades sociais.**

**V - Exercícios regulares podem aumentar a capacidade de concentração e memória em idosos.**

**Estão corretas as afirmativas:**

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

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

(     ) A prática regular de atividade física não tem impacto significativo na prevenção de doenças crônicas.

(     ) Atividades físicas aeróbicas podem contribuir para a redução da pressão arterial em hipertensos.

(     ) Exercícios de flexibilidade são ineficazes na prevenção e tratamento de dores lombares.

(     ) A atividade física pode reduzir o risco de desenvolvimento de osteoporose em mulheres pós-menopáusicas.

(     ) O treinamento de força é contraindicado para indivíduos com doença cardiovascular.

**A sequência correta de cima para baixo é:**

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