



# CADERNO DE QUESTÕES

## PROFISSIONAL DE ED. FÍSICA SMS

NÍVEL SUPERIOR

### LEIA COM ATENÇÃO AS INSTRUÇÕES ABAIXO:

1. Este Caderno de Questões contém 50 (cinquenta) questões objetivas de múltipla escolha.
2. Ao ser autorizado o início da prova, verifique, no Caderno de Questões, se a numeração das questões e a paginação estão corretas e se não há falhas, manchas ou borrões. Se algum desses problemas for detectado, solicite ao fiscal outro caderno completo. Não serão aceitas reclamações posteriores.
3. A totalidade da Prova terá a duração de 3h (três horas), incluindo o tempo para preenchimento da Folha de Respostas da Prova Objetiva.
4. Iniciada a Prova, nenhum candidato poderá retirar-se da sala antes de decorridas 1h (uma hora) de prova, devendo, ao sair, entregar ao fiscal de sala, obrigatoriamente, o Caderno de Questões e a Folha de Respostas da Prova Objetiva.
5. A Folha de Respostas da Prova Objetiva será o único documento válido para correção.
6. O candidato somente poderá levar o Caderno de Questões da Prova Objetiva quando faltarem 60 (sessenta) minutos para o término do horário estabelecido para o fim da prova.
7. Não serão permitidas consultas a quaisquer materiais, uso de telefone celular ou outros aparelhos eletrônicos.
8. Caso seja necessária a utilização do sanitário, o candidato deverá solicitar permissão ao fiscal de sala, que designará um fiscal volante para acompanhá-lo no deslocamento, devendo manter-se em silêncio durante o percurso, podendo, antes da entrada no sanitário e, depois da utilização deste, ser submetido a revista com detector de metais. Na situação descrita, se for detectado que o candidato está portando qualquer tipo de equipamento eletrônico, será eliminado automaticamente do processo.
9. O candidato, ao terminar a prova, deverá retirar-se imediatamente do estabelecimento de ensino, não podendo permanecer nas dependências deste, bem como não poderá utilizar os sanitários.
10. Os dois últimos candidatos sairão juntos.

### ATENÇÃO!

Escreva no espaço apropriado na folha de respostas, com a sua caligrafia usual, a seguinte “frase mestra” de Paulo Freire:

***“A beleza da humanidade está em sua diversidade.”***

A transcrição da frase mestra é obrigatória, e servirá para identificar o cartão resposta do candidato, bem como possibilitar o Exame Pericial Grafotécnico, quando for o caso. A falta da transcrição poderá ocasionar a eliminação do candidato.

**A Folha de Respostas não deve ser dobrada, amassada ou rasurada!**

**O Caderno de Questões e Gabarito Preliminar da Prova Objetiva serão divulgados no endereço <[www.paconcursos.com.br](http://www.paconcursos.com.br)> no dia posterior a aplicação da prova objetiva**

DESTAQUE AQUI

01	06	11	16	21	26	31	36	41	46
02	07	12	17	22	27	32	37	42	47
03	08	13	18	23	28	33	38	43	48
04	09	14	19	24	29	34	39	44	49
05	10	15	20	25	30	35	40	45	50

**BOA SORTE!**

## LÍNGUA PORTUGUESA

### QUESTÃO 01

Em seu aclamado livro "A Dança das Palavras", o autor Carlos Mendonça explora a riqueza da língua portuguesa. Em um capítulo dedicado à semântica, Mendonça destaca a importância das palavras na construção do significado. Ele ressalta que, muitas vezes, as palavras vão além de seus significados literais, adquirindo nuances e interpretações que enriquecem a comunicação.

Considerando o trecho acima do livro "A Dança das Palavras", assinale a alternativa correta sobre a oração destacada:

"Ele ressalta que, muitas vezes, as palavras vão além de seus significados literais, adquirindo nuances e interpretações que enriquecem a comunicação."

- a) Oração coordenada assindética.
- b) Oração coordenada sindética.
- c) Oração subordinada substantiva.
- d) Oração subordinada adverbial.
- e) Oração adverbial final

### QUESTÃO 02

"Ela foi \_\_\_ cidade visitar \_\_\_ amiga".

- a) à / a
- b) a / para a
- c) para à / à
- d) a / à
- e) para a / a

### QUESTÃO 03

Indique a alternativa que apresenta a palavra corretamente acentuada:

- a) Criança
- b) Tapioca
- c) Heroína
- d) Trofeu
- e) Baiuca

### QUESTÃO 04

Leia o seguinte trecho:

"O sol se pôs no horizonte, tingindo o céu de tons alaranjados. As sombras alongavam-se, e a noite começava a se instalar." (Autor Desconhecido)

O que o trecho sugere sobre o momento descrito?

- a) A manhã está prestes a começar.
- b) O dia está ensolarado.
- c) O entardecer está acontecendo.
- d) Estamos no meio da tarde.
- e) Estamos no meio da noite.

### QUESTÃO 05

Identifique a classe gramatical da palavra destacada na frase: "O livro é interessante."

- a) Substantivo
- b) Adjetivo
- c) Verbo
- d) Advérbio
- e) Conjunção

### QUESTÃO 06

Na frase "Ela cantou uma bela canção", qual é a função sintática da expressão "uma bela canção"?

- a) Sujeito
- b) Predicado
- c) Objeto direto
- d) Objeto indireto
- e) Verbo

### QUESTÃO 07

Complete a frase com o verbo adequado: "Ele gostava \_\_\_\_\_ música clássica."

- a) de
- b) em
- c) com
- d) para
- e) por

### QUESTÃO 08

Assinale a alternativa que apresenta o uso correto da crase:

- a) À medida que avançava, ela refletia sobre o passado.
- b) Ele estava à espera de um milagre.
- c) Fui à festa de aniversário dela.
- d) Ele se referiu à você durante a reunião.
- e) Ele foi na festa sem saber que ela já havia acabado

### QUESTÃO 09

A frase abaixo está no discurso direto identifique a alternativa que representa corretamente a transformação da frase para discurso indireto:

Ana disse: "Eu vou à festa."

- a) Ana disse que ela iria à festa.
- b) Ana disse que iria à festa.
- c) Ana disse que ela foi à festa.
- d) Ana disse que ela irá à festa.
- e) Ana disse que iria a festa.

### QUESTÃO 10

No romance "Caminhos Entrelaçados", escrito por Maria Campos, a pequena cidade de Valedouro se torna o palco de uma trama intrigante. À medida que os personagens se desenvolvem, as relações entre eles se entrelaçam, criando um enredo repleto de surpresas.

Considerando o trecho acima do romance "Caminhos Entrelaçados", assinale a alternativa correta sobre a oração destacada:

"À medida que os personagens se desenvolvem, as relações entre eles se entrelaçam, criando um enredo repleto de surpresas."

- a) Oração coordenada sindética.
- b) Oração coordenada assindética.
- c) Oração subordinada substantiva.
- d) Oração subordinada adverbial.
- e) Oração subordinada adjetiva.

## RACIOCÍNIO LÓGICO

### QUESTÃO 11

Uma loja vende camisetas e calças. O preço de uma camiseta é de R\$ 30,00 e o preço de uma calça é de R\$ 50,00. Um cliente comprou um total de 6 peças de roupa, gastando R\$ 240,00. Quantas camisetas e quantas calças o cliente comprou?

- a) 3 camisetas e 3 calças
- b) 2 camisetas e 4 calças
- c) 4 camisetas e 2 calças
- d) 5 camisetas e 1 calça
- e) 1 camiseta e 5 calças

### QUESTÃO 12

Uma caixa retangular tem 20 cm de comprimento, 12 cm de largura e altura desconhecida. Sabendo que o volume da caixa é de  $2400 \text{ cm}^3$ , qual é a altura da caixa?

- a) 10 cm
- b) 15 cm
- c) 20 cm
- d) 25 cm
- e) 30 cm

### QUESTÃO 13

Dado um triângulo equilátero inscrito em um círculo de raio 6 cm, qual é a área da região formada pelo círculo circunscrito menos a área do triângulo?

- a)  $18\pi - 9\pi \text{ cm}^2$
- b)  $36\pi - 36\sqrt{3} \text{ cm}^2$
- c)  $36\pi - 9\sqrt{3} \text{ cm}^2$
- d)  $18\pi - 9\sqrt{3} \text{ cm}^2$
- e)  $9\pi - 9\sqrt{3} \text{ cm}^2$

### QUESTÃO 14

Um cilindro tem altura 8 cm e volume  $192\pi \text{ cm}^3$ . Qual é a medida do raio da base desse cilindro?

- a)  $3\sqrt{6} \text{ cm}$
- b) 6 cm
- c)  $5\sqrt{6} \text{ cm}$
- d)  $2\sqrt{6} \text{ cm}$
- e) 8 cm

**QUESTÃO 15**

Considere as proposições p: "O sol é uma estrela" e q: "A Terra é redonda". Qual das seguintes afirmações é equivalente a  $\neg(p \wedge \neg q)$ ?

- a)  $p \vee q$
- b)  $\neg p \wedge \neg q$
- c)  $\neg p \vee q$
- d)  $p \wedge q$
- e)  $\neg p \vee \neg q$

**QUESTÃO 16**

Em uma loja de eletrônicos, um televisor de 32 polegadas custa R\$ 1200,00. Se um cliente deseja comprar um televisor de 42 polegadas, qual seria o preço aproximado desse televisor?

- a) R\$ 1470,00
- b) R\$ 1500,00
- c) R\$ 1550,00
- d) R\$ 1575,00
- e) R\$ 1650,00

**QUESTÃO 17**

Um produto foi vendido com um desconto de 20% sobre o preço original. Se o preço original do produto era de R\$ 500,00, qual foi o preço de venda do produto com o desconto aplicado?

- a) R\$ 400,00
- b) R\$ 450,00
- c) R\$ 480,00
- d) R\$ 520,00
- e) R\$ 600,00

**QUESTÃO 18**

Considere que doze servidores, todos com igual eficiência, conseguem atender 60 pessoas em 4 horas. Caso a esse grupo fossem adicionados 6 servidores, tão eficientes quanto os demais, então em 8 horas esses 18 servidores irão atender:

- a) 160 pessoas
- b) 180 pessoas
- c) 190 pessoas
- d) 200 pessoas
- e) 210 pessoas

**QUESTÃO 19**

Considere as seguintes proposições:

P: O aluno estudou para a prova.

Q: O aluno tirou uma boa nota na prova.

Traduza a seguinte proposição para a linguagem dos diagramas lógicos: "Se o aluno estudou para a prova, então ele tirou uma boa nota na prova".

- a)  $P \wedge Q$
- b)  $P \vee Q$
- c)  $P \rightarrow Q$
- d)  $\neg P$
- e)  $\neg Q$

**QUESTÃO 20**

Uma empresa está planejando construir um stand em formato de pirâmide para uma feira. A base do stand terá formato quadrado, com cada lado medindo 6 metros. A altura da pirâmide será de 4 metros. Qual é o volume da pirâmide que representa o stand?

- a)  $32m^3$
- b)  $48m^3$
- c)  $64m^3$
- d)  $96m^3$
- e)  $128m^3$

**CONHECIMENTOS GERAIS**

**QUESTÃO 21**

O Estado de Santa Catarina fica no centro geográfico das regiões de maior desempenho econômico do país, Sul e Sudeste, e em uma posição estratégica no Mercosul.

Qual das alternativas abaixo o Estado **não** faz fronteira:

- a) Paraná
- b) Rio Grande do Sul
- c) Oceano Atlântico
- d) Argentina
- e) Guiana Francesa

**QUESTÃO 22**

O clima predominante no estado de Santa Catarina é:

- a) subtropical úmido
- b) equatorial
- c) tropical
- d) temperado
- e) monção

**QUESTÃO 23**

A bandeira do Estado de Santa Catarina possui quantos elementos?

- a) Dois
- b) Quatro
- c) Seis
- d) Oito
- e) Dez

**QUESTÃO 24**

A Bandeira do Estado de Santa Catarina foi criada em 15 de agosto de 1895, no governo de:

- a) Hercílio Luz
- b) João Antônio Rodrigues de Carvalho
- c) Francisco de Albuquerque Melo
- d) Miguel de Sousa Melo e Alvim
- e) Antônio Moreira César.

**QUESTÃO 25**

Um dos elementos da bandeira do estado de Santa Catarina é o Barrete Frígio, ele significa:

- a) informa a data do reconhecimento da República no estado
- b) mostra que Santa Catarina é um ponto estratégico do Brasil
- c) representa o governo Republicano
- d) representa a força do povo catarinense
- e) representa a agricultura forte do estado

**QUESTÃO 26**

Qual o bioma pertence o estado de Santa Catarina:

- a) Amazônia
- b) Caatinga
- c) Cerrado
- d) Mata Atlântica
- e) Pampa

**QUESTÃO 27**

Sobre o Município de Luiz Alves-SC, qual município este não faz fronteira:

- a) Massaranduba
- b) Gaspar
- c) Ilhota
- d) Barra Velha
- e) Florianópolis

**QUESTÃO 28**

Conhecida como a cidade cachaça Luiz Alves-SC também é um dos maiores exportadores do estado de:

- a) Uvas
- b) Bananas
- c) Café
- d) Maçã
- e) Castanha

**QUESTÃO 29**

Um dos principais atrativos turísticos do município de Luiz Alves-SC é a Rota da Cachaça, ele foi criado no ano de:

- a) 2016
- b) 2017
- c) 2018
- d) 2019
- e) 2020

**QUESTÃO 30**

O Município de Luiz Alves é agrícola. Na cidade são cultivados diversos tipos de plantaço, os mais conhecidos são:

- a) Abacaxi, morango e vegetais
- b) Hortaliças, maçã e banana
- c) Banana, palmeira e hortaliça
- d) Uva, banana e maçã.
- e) Vegetais, hortaliças e frutas tropicais

## ESPECÍFICO

### QUESTÃO 31

Para os primeiros socorros o choque é uma situação de falência do sistema cardiocirculatório em manter sangue suficiente circulando para todos os órgãos do corpo. O que é considerado como o cuidado correto com uma vítima em choque? Marque a alternativa **CORRETA**.

- a) Não manter a vítima aquecida.
- b) Não administrar líquidos pela boca, apenas umedecer os lábios.
- c) Não elevar os membros inferiores.
- d) Não administrar oxigênio.
- e) Não confortar a vítima.

### QUESTÃO 32

Força muscular pode ser definida como a força ou tensão que um músculo ou, mais corretamente, um grupo muscular consegue exercer contra uma resistência. Marque a alternativa **CORRETA**.

- a) A contração isométrica é aquela em que o músculo muda o seu comprimento externo.
- b) A contração isotônica não produz o mesmo grau de tensão durante o encurtamento.
- c) Contração isotônica é também denominada de contração concêntrica ou dinâmica.
- d) Na contração excêntrica ocorre o encurtamento do músculo durante a ação.
- e) Para contração isocinética a tensão muscular é mínima para todos os ângulos articulares durante toda a amplitude de movimento.

### QUESTÃO 33

O aumento do músculo que resulta dos programas de treinamento com pesos é devido principalmente a um aumento na área transversal de cada fibra muscular. Esse aumento é denominado de hipertrofia; esse fenômeno é atribuído a mudanças específicas no músculo. Identifique algumas dessas mudanças e marque a alternativa correta.

- a) Aumento da capacidade de relaxamento muscular.
- b) Aumento do número de hemoglobina.

- c) Aumento do número e tamanho das miofibrilas por fibra muscular.
- d) Aumento da concentração de sais minerais.
- e) Aumento da informação cinestésica.

### QUESTÃO 34

Para a aprendizagem motora o feedback representa uma informação sensorial que indica algo sobre o estado real do movimento de uma pessoa. Quais os tipos de feedback? Assinale a alternativa **CORRETA**.

- a) Intrínseco, extrínseco, aumentado.
- b) Melhorado, relativo, constante.
- c) Aberto, fechado, negativo.
- d) De Reação, de escolha, de período.
- e) Comparador, antecipado, motor.

### QUESTÃO 35

No treinamento esportivo, o macrociclo, em uma sucessão contínua de vários ciclos menores, o seu objetivo está centrado na melhora da forma desportiva. Geralmente, o planejamento do treinamento distingue três grandes macrociclos, quais são eles?

- a) Básico, competitivo, recuperação.
- b) Inicial, elementar, competitivo.
- c) Fundamental, técnico, transitório.
- d) Preparatório, competitivo, transição.
- e) Avançado, específico, recuperado.

### QUESTÃO 36

Quanto à etiologia, aproximadamente 98% dos casos de obesidade são decorrentes da Obesidade Exógena e 2% restantes são de causas exógenas originados por alterações do metabolismo tireoidiano, gonadal, hipotálamo-hipofisário, e de tumores e síndromes genéticas. Desta forma, a classificação da obesidade quanto à quantidade de gordura é baseada na relação peso/altura. Assinale a alternativa **CORRETA**.

- a) IMC acima de 50 Kg/m é considerado obesidade mórbida. 2
- b) Com o IMC entre 25 a 29,9 Kg /m o peso é o considerado normal. 2
- c) IMC de 35 a 39,9 Kg/m caracteriza uma condição de sobrepeso. 2

- d) De 30 a 34,9 Kg/m IMC o sobrepeso é considerado grave. 2
- e) De 30 a 24,9 Kg/m IMC o sobrepeso é considerado grave. 2

#### QUESTÃO 37

Qual a classificação dos exercícios que desenvolvem a força e a resistência muscular? Marque a alternativa CORRETA.

- a) Isotônicos, isométricos e isocinéticos.
- b) Dinâmicos, estáticos e paralelos.
- c) Aeróbicos, anaeróbicos e dinâmicos.
- d) Resistência, força e estáticos.
- e) Velocidade, resistência e flexibilidade.

#### QUESTÃO 38

Sabe-se que a obesidade é multideterminada, conjugando fatores biológicos, ambientais e comportamentais. As principais causas (diretas ou coadjuvantes) do aumento do peso corporal incluem os itens abaixo relacionados. Identifique-os:

- a) Atividade não programada, alimentação não balanceada, inatividade.
- b) Alimentação excessivamente calórica, sedentarismo, privação do sono, vírus e micróbios, disfunção genética.
- c) Stress, fatores endógenos, excesso de sono.
- d) Trabalho, alimentação, falta de lazer.
- e) Rotina, sedentarismo, distúrbio do sono, alimentação não balanceada.

#### QUESTÃO 39

Existe um fenômeno muito comum na prática de exercícios físicos que é chamado a “dor de lado”. Quais os fatores principais no seu desencadeamento?

- a) Distensão dos ligamentos do fígado, perca de sais minerais, sedentarismo.
- b) Baixo consumo de oxigênio, exercício mal executado, fadiga.
- c) Temperatura muito fria, hipóxia, congestão do fígado e baço.
- d) Velocidade intensa, pouco tempo de recuperação de um exercício para o outro, má alimentação.

- e) Metabolismo, predisposição, baixo nível de condicionamento.

#### QUESTÃO 40

São características do esporte escolar no terceiro e quarto ciclos, com os conteúdos, objetivos, respeitando os processos de aprendizagem dentro dos blocos, segundo sua categoria conceitual (fatos, princípios e conceitos), procedimental (ligados ao fazer), e atitudinal (normas, valores e atitudes), o que permite a identificação mais precisa das intenções educativas. Assim sendo teria como alternativa correta.

- a) Vivência de esportes individuais dentro de contextos participativos e competitivos contanto que não haja vivência de esportes coletivos dentro de contextos participativos e competitivos.
- b) Vivência de variados papéis assumidos no contexto esportivo (goleiro, defesa, atacante, técnico, torcedor, juiz) só vem a dificultar o processo de ensino nessa fase assim como a participação na organização de campeonatos, gincanas, excursões e acampamentos dentro do contexto escolar.
- c) A compreensão e vivência dos aspectos relacionados à repetição e à qualidade do movimento na aprendizagem do gesto esportivo, Participação em jogos, lutas, e esportes dentro do contexto escolar de forma competitiva e recreativa. Aceitação de que o competir com outros não significa rivalidade, entendendo a oposição como uma estratégia do jogo e não como uma atitude frente aos demais.
- d) Não é recomendado a escola buscar na comunidade pessoas e instituições que dominem conhecimentos relativos a práticas da cultura corporal e trazê-las para o seu interior pois não vão enriquecer em nada no conhecimento dos alunos.
- e) Academias de capoeira, escolas de samba, grupos de danças populares, sindicatos e associações de classe que cultivem práticas esportivas mesmo sendo frequentado pelos próprios alunos não podem estabelecer um diálogo permanente com a instituição escolar. Devido estar em outro espaço que não seja a escola.

**QUESTÃO 41**

Nos ciclos iniciais, a convivência do grupo com apenas um professor, de maneira geral, favorece a construção de vínculos mais estreitos e pessoais e a consideração de particularidades do aluno em relação à aprendizagem. Com a presença de um professor por área de conhecimento altera-se a qualidade da relação professor-aluno e da relação aluno conhecimento. Tratando-se da relação que se estabelece entre Professor e aluno no terceiro e quartos ciclos seria correto afirmar. Assinale a alternativa **correta**:

- a) O processo de ensino, vivência e aprendizagem, ocorrem com uma intencionalidade por parte do professor, na interação com o aluno, como mediador da informação, como exemplo no meio social em que vive, é positivo o professor que dar espaço ao diálogo, abertura ao aluno de colocar suas opiniões de maneira crítica, se mostrar disponível e acessível ao aluno. Assumindo um papel fundamental no processo de ensino e nas relações interpessoais.
- b) O professor pode observar como estão estabelecidas as relações afetivas dentro do grupo, mas não deverá interferir independente se são adequadas ou não a permitir que seus integrantes sintam-se suficientemente seguros a compartilhar seus sucessos e fracassos não devendo assim debater com o grupo para futuramente não prejudicar seu desenvolvimento.
- c) A figura do professor nas aulas de Educação Física não é importante e necessária, pois o envolvimento que acontece, o elo afetivo, que inclui os relacionamentos interpessoais só vem a atrapalhar as atividades corporais esportivas, culturais e cooperativas, experiências positivas e negativas que ensinam a conviver harmoniosamente uns com os outros sendo incompatível esse tipo de relacionamento.
- d) A Educação Física, por sua especificidade de tratar os conteúdos relacionados ao corpo em sua integridade e por sua tradição prática, não favorece a comunicação em sua complexidade e propicia um relacionamento professor e aluno em menor profundidade,
- e) A comunicação, a linguagem e o relacionamento interpessoal no ambiente escolar, são

impreterivelmente não necessários para possíveis transformações sociais, afetivas e motoras. E para fazer jus a autoridade que o professor deve exercer para com os alunos deve agir como tal sem criar vínculos algum com os alunos.

**QUESTÃO 42**

Quando adotamos o conceito de aptidão física relacionada à Saúde, incorporamos dimensões que devem ser trabalhadas para obtenção dos nossos objetivos. São essas dimensões:

- a) Morfológica, funcional-motora, fisiológica e comportamental.
- b) Composição corporal, velocidade, coordenação e stress.
- c) Anatômica, psicológica, fisiológica e sociológica.
- d) Composição corporal, força, velocidade e flexibilidade.
- e) Composição corporal, equilíbrio, velocidade e flexibilidade.

**QUESTÃO 43**

Pate (1988) conceitua Aptidão Física relacionada à saúde como: "A capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar traços e capacidades associados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças...". Na prescrição de exercícios com esses objetivos, devemos priorizar:

- a) Velocidade, força, flexibilidade e composição corporal.
- b) Agilidade, força, flexibilidade e composição corporal.
- c) Força, flexibilidade, consumo de oxigênio e composição corporal.
- d) Força, coordenação, flexibilidade e composição corporal.
- e) Equilíbrio, flexibilidade, consumo de oxigênio e composição corporal.

**QUESTÃO 44**

Quais os componentes de qualquer prescrição de exercícios aeróbios?

- a) Modalidade, equipamento, intensidade, duração e progressão.
- b) Modalidade, frequência, local, duração e progressão.
- c) Modalidade, frequência, intensidade, duração e progressão.
- d) Modalidade, frequência, intensidade e repouso.
- e) Modalidade, frequência, intensidade e sexo.

**QUESTÃO 45**

As evidências científicas estabelecem uma relação inversa entre gordura corporal e qualidade de vida, porém a gordura apresenta uma série de funções úteis que são dentre outras:

- a) Reserva energética, veículo para vitaminas lipossolúveis e proteção de órgãos.
- b) Gasto energético, destruição de vitaminas lipossolúveis e proteção de órgãos.
- c) Reserva energética, veículo para vitaminas hidrossolúveis e proteção de órgãos.
- d) Reserva energética, veículo para vitaminas lipossolúveis e destruição de órgãos.
- e) Gasto energético, veículo para vitaminas hidrossolúveis e proteção de órgãos.

**QUESTÃO 46**

A flexibilidade é um importante componente da aptidão física relacionada à saúde. Sabendo-se também, que ela é altamente específica por articulação, qual o método que garante a avaliação por articulação?

- a) Teste de Sentar e alcançar.
- b) Teste com flexômetro.
- c) Teste de extensão da pele.
- d) Teste de Sentar e alcançar modificado.
- e) Teste de Wingate.

**QUESTÃO 47**

No treinamento da flexibilidade, podemos utilizar três técnicas diferentes de alongamentos:

- a) Flexionamento, balístico e estático.
- b) Balístico, estático lento e estimulação neural.
- c) Balístico, estático lento e facilitação neuromuscular proprioceptiva.
- d) Flexionamento, alongamento e estiramento.
- e) Balístico, flexionamento e facilitação neuromuscular proprioceptiva.

**QUESTÃO 48**

Sobre o Esporte Paraolímpico e sua organização estrutural, é correto afirmar que se organiza:

- a) Por níveis de sociabilidade.
- b) Por tipos de deficiência.
- c) Agrupando nas mesmas classes os diferentes níveis de habilidade.
- d) Como o esporte convencional, por níveis de inclusão.
- e) Por nível de reabilitação.

**QUESTÃO 49**

“É uma forma de analisar o processo saúde-doença na articulação das políticas do setor da saúde, ampliando as possibilidades na criação de intervenções que contribuam para a melhoria e promoção das condições de vida considerando a diversidade cultural”. Assinale a alternativa que corresponde a essa definição.

- a) Atividade física higienista.
- b) Promoção da saúde.
- c) Medicalização.
- d) Convívio social.
- e) Padrão de vida.

**QUESTÃO 50**

Assinale a alternativa que apresenta um método de treinamento que possibilita um grande número de participantes ao mesmo tempo e se constitui numa forma eficaz, com diferentes exercícios e atuações em sequências de grupos musculares diferentes.

- a) Circuit-training.
- b) Fartlek.
- c) Treinamento autógeno.
- d) Interval training.
- e) Personal training.