

AVANÇASP

Rio CLARO
AMOR PELA CIDADE

Fundação Municipal
de Saúde



FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE SAÚDE DE
RIO CLARO/SP

CONCURSO PÚBLICO
EDITAL Nº 02/2023

EDUCADOR FÍSICO

Leia atentamente as instruções abaixo

1. PROVA E FOLHA DE RESPOSTAS

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

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

2. TEMPO

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

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

3. INFORMAÇÕES GERAIS

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

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

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

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

SERÁ ELIMINADO do presente certame o candidato que:

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

CADERNO DE QUESTÕES

PROVA OBJETIVA

LÍNGUA PORTUGUESA

TEXTO

Caso de divórcio (I)

O divórcio é necessário. Todos conhecem dezenas de casos que convenceriam até um arcebispo. Eu mesmo conheço meia dúzia. Vou contar uns três ou quatro. O nome dele é Morgadinho. Baixo, retaco, careca precoce. Você conhece o tipo. No carnaval se fantasia de legionário romano e no futebol de praia dá pau que não é fácil. Frequenta o clube e foi lá que conheceu sua mulher, mais alta do que ele, morena, linda, as unhas do pé pintadas de roxo. Na noite de núpcias, ele lhe declarou.

— Se você algum dia me enganar, eu te esgoelo.

— Ora, Morgadinho...

Ela se chama Fátima Araci. Ou é Mara Sirlei? Não, Fátima Araci. Não é que ela não goste do Morgadinho, é que nunca prestou muita atenção no marido. Na cerimônia do casamento já dava para notar. O olhar dela passava dois centímetros acima da careca do Morgadinho. Ela estava maravilhada com o próprio casamento e o Morgadinho era um simples acessório daquele dia inesquecível. Como um castiçal ou um coroinha. No álbum de fotografias do casamento que ela guardou junto com a grinalda, há esta constatação terrível: o Morgadinho não aparece. Aparece o coroinha mas não aparece o Morgadinho. Um ou dois meses depois do casamento, o Morgadinho sugeriu que ela lhe desse um apelido. Um nome secreto, carinhoso, para ser usado na intimidade, algo que os unisse ainda mais, sei lá. Ela prometeu que ia pensar no assunto. O Morgadinho insistiu.

— Eu te chamo de Fafá e você me chama de qualquer coisa.

— Vamos ver.

Uma semana depois, Morgadinho voltou ao assunto.

— Já pensaste num apelido para mim, Fafá?

— Ainda não.

Três semanas depois, ele mesmo deu um palpite.

— Quem sabe Momo?

— Não.

— Gagá? Fofura? — Tomou coragem e, rindo meio sem jeito, arriscou:

— Tigre?

Ela nem riu. Pediu que ele tivesse paciência. Estava lendo o Sétimo Céu. Tinha tempo. O Morgadinho não desistiu. Às vezes, chegava em casa com uma novidade.

— Que tal este: “Barrilzinho”?

— Não gosto.

Outra vez, os dois estavam passando por um quintal e ouviram uma criança chamando um cachorro.

— Pitoco. Vem, Pitoco.

Morgadinho virou-se para a mulher, cheio de esperança, mas ela fez que não com a cabeça. Finalmente (passava um ano do casamento e nada de apelido), Morgadinho perdeu a paciência. Estavam os dois na cama. Ela pintava as unhas do pé.

— Você não me ama.

— Ora, Morgadinho...

— Até hoje não pensou num apelido para mim.

— Está bem, sabe o que tu és? Um xaropão. Taí teu apelido. Xaropão.

O Morgadinho já tinha enfrentado várias levaras de policiais a tapa. Uma vez desmontara um bar depois de um mal-entendido e saíra para a rua dando cadeiradas em meio mundo. Homens, mulheres e crianças. Mas naquela noite virou-se para o lado e chorou no travesseiro. Aí a mulher, com cuidado para não estragar o esmalte, chegou perto do seu ouvido e disse, rindo:

— Xaropãozinho... — Rindo. Rindo!

Luís Fernando Verissimo. *Ed Mort – todas as histórias*. 1ª Ed. São Paulo: Objetiva, 2011.

QUESTÃO 01

No texto Caso de divórcio (I), o humor é desencadeado por uma situação em que não há reciprocidade aparente entre um casal, em relação ao uso de apelidos carinhosos. Depois de diversas cobranças, a esposa dá o apelido ao marido de 'Xaropão'. No entanto, há uma quebra de expectativa quando:

- (A) Morgadinho se chateia e chora no travesseiro.
- (B) a esposa acrescenta à palavra o diminutivo, que remete a um apelido carinhoso.
- (C) Morgadinho enfrenta policiais.
- (D) a esposa simplesmente o ignora para não estragar o esmalte.
- (E) Morgadinho sai para a rua dando cadeiradas em todo mundo.

QUESTÃO 02

O uso da palavra “xarope” retratado no texto exprime um sentido:

- (A) figurativo, de pessoa que causa aborrecimento.
- (B) literal, de líquido medicamentoso utilizado para fins terapêuticos.
- (C) literal, de líquido doce e concentrado utilizado para fins culinários.
- (D) figurativo, de pessoa pouco inteligente.
- (E) figurativo, de líquido alcoólico, como aguardente.

QUESTÃO 03

Considere as seguintes sentenças, retiradas do texto:

- I. “No carnaval se fantasia de legionário romano e no futebol de praia dá pau que não é fácil.”
- II. “— Se você algum dia me enganar, eu te esgoelo.”

Nas sentenças dadas, a palavra “se” atua, respectivamente, como:

- (A) pronome reflexivo e conjunção integrante.
- (B) conjunção integrante e conjunção condicional.
- (C) pronome reflexivo e conjunção condicional.
- (D) pronome reflexivo e pronome reflexivo.
- (E) conjunção integrante e conjunção integrante.

QUESTÃO 04

Considere as palavras I. fofura e II. barrilzinho, que ocorrem no texto. As palavras dadas apresentam marcas que indicam tipos de processos de formação. Assinale a alternativa que classifica corretamente os elementos -ura e -inho, que ocorrem respectivamente nas palavras I e II, e o tipo de processo ao qual esses elementos são relacionados.

- (A) elementos mórficos de composição por aglutinação.
- (B) elementos mórficos de composição por justaposição.
- (C) prefixos de derivação.
- (D) sufixos de derivação.
- (E) morfemas de flexão de número.

QUESTÃO 05

Considere o seguinte excerto: “Uma vez desmontara um bar depois de um mal-entendido e saíra para a rua dando cadeiradas em meio mundo.” Neste contexto, os verbos ‘desmontara’, ‘saíra’ e ‘dando’ apresentam, respectivamente, as conjugações:

- (A) pretérito mais-que-perfeito do modo indicativo, pretérito mais-que-perfeito do modo indicativo e gerúndio.
- (B) pretérito imperfeito do modo indicativo, pretérito mais-que-perfeito do modo indicativo e gerúndio.
- (C) pretérito mais-que-perfeito do modo indicativo, pretérito perfeito do modo indicativo e gerúndio.
- (D) pretérito mais-que-perfeito do modo indicativo, pretérito mais-que-perfeito do modo indicativo e imperativo.
- (E) pretérito perfeito do modo indicativo, pretérito perfeito do modo indicativo e participípio.

QUESTÃO 06

Considere as seguintes sentenças, retiradas do texto:

- I. “Mas naquela noite virou-se para o lado e chorou no travesseiro.”
- II. “Você não me ama.”

Nas sentenças dadas, a colocação pronominal ocorre, respectivamente, como:

- (A) mesóclise e próclise.
- (B) mesóclise e ênclise.
- (C) próclise e ênclise.
- (D) ênclise e ênclise.
- (E) ênclise e próclise.

QUESTÃO 07

Considere as seguintes sentenças, retiradas do texto:

- I. “Todos conhecem dezenas de casos que convenceriam até um arcebispo.”
- II. “Na noite de núpcias, ele lhe declarou.”
- III. “Taí teu apelido. Xaropão.”

As sentenças dadas apresentam diferentes tipos de pronomes. Ocorre pronome indefinido apenas em:

- (A) I.
- (B) II.
- (C) III.
- (D) I e II.
- (E) II e III.

QUESTÃO 08

Assinale a alternativa em que todas as palavras são proparoxítonas.

- (A) prato, enfermo, colocação.
- (B) aviso, diáspora, gentil.
- (C) abrasivo, lápis, pé.
- (D) cântico, sábado, cinéfilo.
- (E) rito, efêmero, fugaz.

QUESTÃO 09

Considere as seguintes sentenças:

- I. Mesmo que tenhamos feito as pazes, nada será como antes.
- II. Ela se deu bem na prova, embora não tenha estudado.
- III. Apesar dos momentos ruins, este ano foi cheio de realizações.

Nas sentenças dadas, as orações subordinadas que apresentam as expressões “mesmo que”, “embora” e “apesar de” exprimem o mesmo sentido. Este sentido é:

- (A) condicional.
- (B) adversativo.
- (C) causal.
- (D) temporal.
- (E) concessivo.

QUESTÃO 10

Assinale a alternativa que apresenta a sentença correta em relação ao emprego da crase.

- (A) Diga àquela aluna que não teremos aula amanhã.
- (B) Já conversamos quanto à isso.
- (C) A empresa comunicou que não haverá doações à asilos neste ano.
- (D) Fazer tudo isso à que custo?
- (E) Esta máquina funciona à vapor.

MATEMÁTICA E RACIOCÍNIO LÓGICO**QUESTÃO 11**

Uma loja de materiais de construções vai fazer uma entrega de areia num caminhão que comporta no máximo 5 m^3 de volume de material. Sabendo-se que cada m^3 de areia pesa 1,5 tonelada, quantas toneladas de areia serão utilizadas para preencher 80% da capacidade do caminhão?

- (A) 7,5 toneladas.
- (B) 7,0 toneladas.
- (C) 6,0 toneladas.
- (D) 5,5 toneladas.
- (E) 5,0 toneladas.

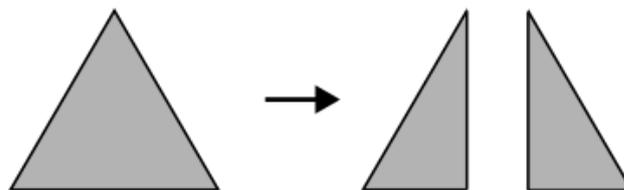
QUESTÃO 12

Um acionista investiu R\$50.000,00 num investimento a juro simples rendendo R\$ 1.000,00 todo mês. Qual a taxa de juros anual do investimento?

- (A) 2%.
- (B) 12%.
- (C) 15%.
- (D) 20%.
- (E) 24%.

QUESTÃO 13

Uma folha de papel em formato de triângulo equilátero de lado a é cortada ao longo de uma das suas medianas, conforme a figura.



Indique o perímetro de cada um dos triângulos formados após o corte:

- (A) $\frac{a\sqrt{3}}{2}$.
- (B) $\frac{a}{4}(3 + \sqrt{3})$.
- (C) $3a$.
- (D) $\frac{3a}{2}$.
- (E) $\frac{a}{2}(3 + \sqrt{3})$.

QUESTÃO 14

Uma unidade muito comum utilizada na astronomia para medir a distância entre astros é a unidade ‘ano-luz’. Que corresponde à distância percorrida pela luz em um ano. Sabendo-se que a velocidade da luz é tal que ela percorre aproximadamente 300 milhões de metros a cada segundo, qual o equivalente de 1 ano-luz em quilômetros, assumindo esta velocidade? Considere 1 ano com aproximadamente 31,5 milhões de segundos, e indique o número mais próximo:

- (A) 95 trilhões.
- (B) 9.5 trilhões.
- (C) 950 bilhões.
- (D) 95 bilhões.
- (E) 9.5 bilhões.

QUESTÃO 15

A tabela abaixo mostra o resultado da pontuação de uma competição de tiro ao alvo entre 3 competidores de países diferentes. Cada jogador tem 5 tentativas. A cada tentativa ele obtém uma determinada quantidade de pontos. Após as 5 tentativas, sua pontuação final é a média das pontuações das 5 tentativas. Ganha quem tiver a maior média final.

	BRA	EUA	CHI
Tentativa 1	80	90	60
Tentativa 2	60	80	65
Tentativa 3	80	50	60
Tentativa 4	90	55	80
Tentativa 5	40	90	90

Sabendo que os pontos são sempre múltiplos de 5, quantos pontos a mais o competidor do BRA deveria ter tirado na Tentativa 5 para que ganhasse a competição?

- (A) 5.
- (B) 10.
- (C) 15.
- (D) 20.
- (E) 25.

QUESTÃO 16

Uma sorveteria possui uma máquina de sorvetes que produz 20 litros de sorvete por hora. Para atender à demanda do verão, eles decidem comprar outra máquina mais moderna que agora produz 40 litros por hora. Porém, devido a um problema no resfriamento, cada máquina está perdendo 10% da sua produção por hora. Nessas condições, quantas horas serão necessárias para fabricar 810 litros de sorvete utilizando ambas as máquinas?

- (A) 15 horas.
- (B) 16 horas.
- (C) 17 horas.
- (D) 18 horas.
- (E) 19 horas.

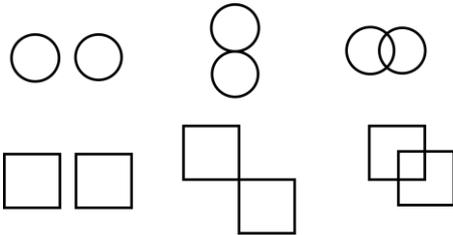
QUESTÃO 17

Um caminhão-cegonha é um caminhão utilizado para transportar outros carros de pequeno porte. Uma empresa de locação de carros precisa transportar 60 carros do Tipo A, 40 carros do tipo B e 100 carros do tipo C num caminhão-cegonha, que tem capacidade máxima de 10 carros por viagem. Em todas as viagens, o caminhão deve levar sempre x carros do tipo A, y carros do tipo B e z carros do tipo C. Qual deve ser o valor de z para que o caminhão dê o mínimo de viagens possível?

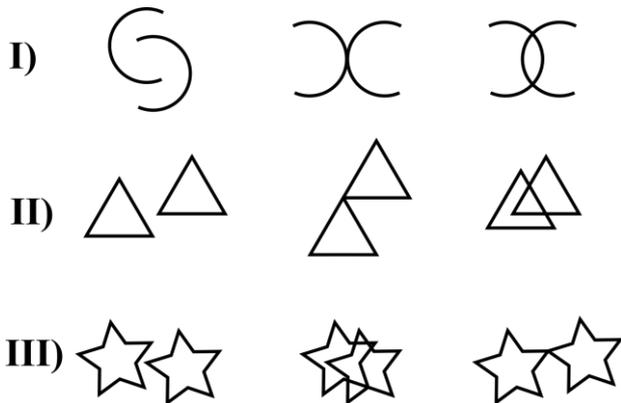
- (A) 1.
- (B) 2.
- (C) 3.
- (D) 4.
- (E) 5.

QUESTÃO 18

Observe as seguintes sequências figurais:



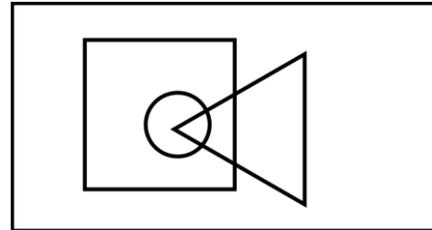
De acordo com as correspondências abaixo, indique as possíveis sequências que seguem a mesma lógica:



- (A) Somente I.
- (B) I e II.
- (C) I e III.
- (D) II e III.
- (E) I, II e III.

QUESTÃO 19

No diagrama lógico abaixo, o retângulo maior representa todos os profissionais. O quadrado representa todos os pedreiros, o círculo representa todos os encanadores e o triângulo representa todos os eletricitas:



Em seguida, observe as seguintes afirmativas:

- I - Há pedreiros que também são eletricitas;
- II – Todo encanador também é eletricitista;
- III - Todo encanador também é pedreiro;
- IV – Não há eletricitas que também são encanadores.

Com base no diagrama, as afirmativas corretas são:

- (A) Somente I.
- (B) I e II.
- (C) I e III.
- (D) II, III e IV.
- (E) III e IV.

QUESTÃO 20

Uma estudante escreve 4 folhas a cada dia que estuda. Ela usa cadernos de 98 folhas limpas, e termina de usar o caderno quando ele tem menos de 4 folhas disponíveis (limpas) para o seu uso. Sabendo que ela estuda somente em dias úteis, quantos cadernos ela precisará durante um ano, considerando que o ano tem 251 dias úteis.

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

**NOÇÕES DE INFORMÁTICA
QUESTÃO 21**

Em se tratando de MS-Windows 7, assinale a alternativa que apresenta o atalho para abrir o menu Iniciar:

- (A) Ctrl + R.
- (B) Ctrl + Esc.
- (C) Ctrl + V.
- (D) Ctrl + W.
- (E) Caps + U.

QUESTÃO 22

Sobre a função “responder” no MS-Outlook 2016, é possível afirmar:

- (A) O texto original do remetente não será mantido.
- (B) Ao clicar em "Responder", o Outlook abrirá uma nova janela de composição de e-mail com o endereço de e-mail do remetente já preenchido no campo "Para:".
- (C) O anexo será mantido na mensagem.
- (D) O campo “Assunto” não será preenchido automaticamente.
- (E) O campo “Para” deverá ser preenchido.

QUESTÃO 23

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

- (A) Enviar e Receber E-mails.
- (B) Desenvolvimento de Software.
- (C) Agendar Compromissos e Reuniões.
- (D) Gerenciar Contatos.
- (E) Arquivar E-mails e Organizar Pastas.

QUESTÃO 24

Roberto trabalha em um escritório de contabilidade, e precisa entregar uma Nota Fiscal que está em arquivo PDF para o seu cliente, para isso, ele deve:

- (A) Digitalizar o documento, que envolve a conversão de uma cópia física em um formato digital, geralmente um arquivo PDF, imagem ou texto.
- (B) Digitalizar o documento, que envolve a conversão de uma cópia digital em um formato físico.
- (C) Imprimir o documento, que envolve a criação de uma cópia física em papel ou outro meio impresso.
- (D) Imprimir o documento, que envolve a conversão de uma cópia física em um formato digital, geralmente um arquivo PDF, imagem ou texto.
- (E) Digitalizar o documento, que envolve a criação de uma cópia física em papel ou outro meio impresso.

QUESTÃO 25

Leia o trecho abaixo e assinale a alternativa que complete corretamente a lacuna:

O _____ é um serviço de armazenamento em nuvem que permite aos usuários armazenar, sincronizar e compartilhar arquivos e documentos online. Ele oferece a capacidade de acessar seus arquivos a partir de qualquer dispositivo com conexão à internet e facilita a colaboração em documentos compartilhados.

- (A) Microsoft OneDrive.
- (B) Microsoft Excel.
- (C) Microsoft OneNote.
- (D) Microsoft Outlook.
- (E) Microsoft Word.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**QUESTÃO 26**

A maratona é uma das provas mais icônicas do atletismo, conhecida por seu desafio de resistência. Ela tem uma história rica e é realizada em eventos esportivos de renome internacional, como os Jogos Olímpicos. De acordo com as regras oficiais do atletismo, é fundamental conhecer a distância precisa da maratona para os atletas e entusiastas do esporte. Portanto, qual é a distância exata que os atletas percorrem em uma corrida de maratona?

- (A) 10, 135 km.
- (B) 21,1 km.
- (C) 30 km.
- (D) 42,195 km.
- (E) 50 km.

QUESTÃO 27

Quando se trata de treinamento físico, especialmente no campo do condicionamento cardiovascular, existem diversas estratégias e métodos disponíveis para educadores físicos e atletas. Entre esses métodos, um se destaca por sua eficácia em melhorar a resistência cardiovascular e a capacidade de um atleta em suportar atividades de alta intensidade. Qual é o nome deste método amplamente utilizado no treinamento esportivo?

- (A) Treinamento isométrico.
- (B) Treinamento de força máxima.
- (C) Treinamento de intervalo.
- (D) Treinamento concorrente
- (E) Treinamento de resistência.

QUESTÃO 28

Na Ginástica escolar, a progressão de habilidades desempenha um papel importante no desenvolvimento das crianças. Qual dos seguintes termos descreve a prática de ensinar habilidades básicas antes de avançar para movimentos mais complexos?

- (A) Especialização precoce.
- (B) Periodização.
- (C) Foco em competição.
- (D) Abordagem tradicional.
- (E) Fundamentos pedagógicos.

QUESTÃO 29

Os ossos são componentes fundamentais do sistema esquelético humano, desempenhando várias funções vitais. Uma das funções dos ossos é a produção de células sanguíneas. Qual parte do osso é responsável por essa produção?

- (A) Medula óssea.
- (B) Periósseo.
- (C) Epífise.
- (D) Diáfise.
- (E) Endóstio.

QUESTÃO 30

Durante um movimento de flexão do antebraço, como ocorre quando você dobra o cotovelo para levantar um copo de água, quais músculos estão ativos como agonistas?

- (A) Tríceps e deltoídes.
- (B) Bíceps e deltoídes.
- (C) Tríceps e bíceps.
- (D) Deltoídes e quadríceps.
- (E) Bíceps e quadríceps.

QUESTÃO 31

Os músculos esqueléticos desempenham um papel fundamental no corpo humano, contribuindo para uma ampla variedade de funções. Qual é a principal função dos músculos esqueléticos no corpo humano?

- (A) Transporte de oxigênio para os órgãos vitais.
- (B) Realização de contrações involuntárias.
- (C) Produção de calor para manter a temperatura corporal.
- (D) Produção de movimento e suporte ao esqueleto.
- (E) Regulação do pH sanguíneo.

QUESTÃO 32

Durante uma corrida em um dia quente de verão, um corredor desmaia repentinamente devido ao calor excessivo. Qual é a primeira ação que o educador físico deve tomar ao se deparar com essa situação de emergência?

- (A) Realizar massagem cardíaca imediatamente.
- (B) Tentar fazer o corredor beber água rapidamente.
- (C) Mover o corredor para um local com sombra e proporcionar ventilação.
- (D) Continuar a corrida e chamar uma ambulância posteriormente.
- (E) Administrar um analgésico ao corredor para aliviar a dor.

QUESTÃO 33

Durante um torneio de vôlei, um árbitro está usando uma série de instrumentos para garantir o jogo justo e o cumprimento das regras. Qual instrumento é comumente usado para indicar o início e o fim de um rally (ponto) no vôlei?

- (A) Bola.
- (B) Rede.
- (C) Cronômetro.
- (D) Apito.
- (E) Formulários.

QUESTÃO 34

Qual é o principal objetivo das atividades físicas adaptadas?

- (A) Promover a competição e o alto desempenho atlético.
- (B) Melhorar a aptidão física apenas para atletas de elite.
- (C) Ajudar a reabilitar apenas atletas lesionados.
- (D) Fornecer oportunidades de atividade física para todos, independentemente de suas habilidades ou limitações.
- (E) Reduzir o acesso à atividade física para evitar lesões.

QUESTÃO 35

As articulações sinoviais são o tipo mais comum de articulação no corpo humano e permitem uma ampla variedade de movimentos. Qual é a função do líquido sinovial nessas articulações?

- (A) Fornecer oxigênio aos músculos.
- (B) Lubrificar a articulação e reduzir o atrito.
- (C) Nutrir os ossos e os músculos.
- (D) Proteger contra infecções.
- (E) Regular a temperatura corporal.

QUESTÃO 36

Qual é a habilidade motora envolvida quando uma pessoa realiza movimentos precisos e coordenados com as mãos e os dedos, como tocar piano ou digitar no teclado de um computador?

- (A) Destreza manual.
- (B) Agilidade.
- (C) Equilíbrio estático.
- (D) Velocidade de reação.
- (E) Força muscular.

QUESTÃO 37

A coluna vertebral é uma estrutura crucial do sistema esquelético humano. Qual é a principal função das vértebras cervicais na coluna vertebral?

- (A) Suportar o peso do corpo.
- (B) Permitir movimentos de flexão e extensão do tronco.
- (C) Proteger a medula espinhal.
- (D) Conectar-se com os membros superiores.
- (E) Permitir movimentos de rotação da cabeça.

QUESTÃO 38

No contexto da fisiologia do exercício, o termo "VO2 max" se refere a:

- (A) A quantidade máxima de oxigênio que o corpo pode consumir durante a atividade física.
- (B) A quantidade de glicogênio armazenada nos músculos.
- (C) O número máximo de repetições em um exercício de força.
- (D) A taxa de queima de calorias durante um exercício.
- (E) A pressão arterial máxima alcançada durante um treino.

QUESTÃO 39

Qual é a principal diferença entre as demandas energéticas em esportes de curta duração, como 100 metros rasos, e esportes de longa duração, como uma maratona?

- (A) Em esportes de curta duração, a demanda energética é predominantemente aeróbica, enquanto em esportes de longa duração, é predominantemente anaeróbica.
- (B) Em esportes de curta duração, a demanda energética é predominantemente anaeróbica, enquanto em esportes de longa duração, é predominantemente aeróbica.
- (C) Não há diferenças significativas nas demandas energéticas entre esses tipos de esportes.
- (D) Em ambos os tipos de esportes, a demanda energética é igualmente dividida entre os sistemas aeróbico e anaeróbico.
- (E) A demanda energética é igual em ambos os tipos de esportes, mas a fonte de energia difere.

QUESTÃO 40

Quando um treinador avalia como um jogador executa uma técnica específica, como um saque no tênis, em qual dimensão da aprendizagem esportiva ele está focando principalmente?

- (A) Dimensão conceitual.
- (B) Dimensão procedimental.
- (C) Dimensão atitudinal.
- (D) Dimensão afetiva.
- (E) Dimensão motivacional.

QUESTÃO 41

O crescimento físico em crianças é um processo complexo que envolve mudanças significativas em várias áreas do corpo. Um dos aspectos notáveis desse processo é o aumento de tamanho e massa em diferentes partes do corpo. Entre essas mudanças, qual é uma das principais razões para o aumento de tamanho e massa muscular em crianças durante seu desenvolvimento?

- (A) Desenvolvimento dos órgãos internos.
- (B) Melhora na agilidade.
- (C) Maturação do sistema digestivo.
- (D) Aquisição de habilidades sociais.
- (E) Aumento da densidade óssea.

QUESTÃO 42

Durante o exercício físico, o corpo humano responde a um aumento na demanda de oxigênio e energia. Qual é o sistema principal que regula essa resposta e a distribuição de sangue para os músculos em atividade?

- (A) Sistema Digestório.
- (B) Sistema Nervoso Central.
- (C) Sistema Endócrino.
- (D) Sistema Circulatório.
- (E) Sistema Respiratório.

QUESTÃO 43

O que é a "janela anabólica" no contexto da nutrição esportiva?

- (A) O período durante o qual os atletas devem consumir cafeína antes de um treino.
- (B) O intervalo de tempo em que é mais eficaz consumir suplementos de proteína após o exercício para otimizar a recuperação muscular.
- (C) A fase de treinamento em que os atletas se concentram na construção de força.
- (D) Um método para aumentar a flexibilidade durante o alongamento pós-treino.
- (E) O momento em que os atletas devem reduzir a ingestão calórica antes de uma competição.

QUESTÃO 44

Qual é o nome da estrutura fibrosa que conecta um músculo a um osso?

- (A) Artéria.
- (B) Ligamento.
- (C) Tendão.
- (D) Vértebra.
- (E) Cartilagem.

QUESTÃO 45

Qual é a função principal das vitaminas e minerais na dieta de um atleta?

- (A) Fornecer energia imediata.
- (B) Aumentar a absorção de gorduras.
- (C) Promover o crescimento muscular rápido.
- (D) Regulamentar as funções corporais e apoiar o desempenho esportivo.
- (E) Acelerar a queima de calorias.

QUESTÃO 46

Qual é a principal fonte de energia que o corpo utiliza durante atividades físicas de alta intensidade, como sprints ou levantamento de peso?

- (A) Proteínas
- (B) Gorduras.
- (C) Carboidratos.
- (D) Vitaminas.
- (E) Água.

QUESTÃO 47

O que a estética do movimento busca principalmente alcançar?

- (A) A maior quantidade possível de movimentos em um curto período de tempo.
- (B) Movimentos complexos que desafiam os limites do corpo humano.
- (C) Movimentos que sejam eficazes em termos de desempenho esportivo.
- (D) Movimentos que são bonitos e expressivos aos olhos do observador.
- (E) Movimentos que sejam fáceis de executar.

QUESTÃO 48

Qual é o nome do método que se concentra na conexão entre mente e corpo, na respiração e na realização de movimentos suaves e controlados para melhorar a consciência corporal?

- (A) Tai Chi.
- (B) CrossFit.
- (C) Pilates.
- (D) Jiu-Jitsu.
- (E) Levantamento de peso.

QUESTÃO 49

Qual dos seguintes é um objetivo comum dos exercícios de reeducação postural?

- (A) Aumentar a pressão sobre a coluna vertebral.
- (B) Melhorar a postura e alinhar as estruturas musculoesqueléticas.
- (C) Promover o relaxamento completo dos músculos das costas.
- (D) Aumentar a curvatura lombar.
- (E) Reduzir a flexibilidade da coluna vertebral.

QUESTÃO 50

Qual é o principal benefício da atividade física regular para a saúde cardiovascular?

- (A) Redução do colesterol HDL.
- (B) Aumento da pressão arterial.
- (C) Melhoria da circulação sanguínea.
- (D) Aumento do risco de doenças cardíacas.
- (E) Redução da capacidade pulmonar.

