



# CADERNO DE QUESTÕES

## EDUCADOR FÍSICO

### NÍVEL SUPERIOR/MANHÃ

#### 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 concurso.
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!

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)>**

#### DESTAQUE AQUI

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

## LÍNGUA PORTUGUESA

### TEXTO PARA AS QUESTÕES 01 A 05

O amor deixa muito a desejar

(Arnaldo Jabor)

[...]

Eu deveria ter uns 6 anos, no máximo. Foi meu primeiro dia de aula no colégio, lá no Meier, onde a minha mãe me levou, pela Rua 24 de maio, coberta de folhas de mangueira que o vento derrubava. Fiquei sozinho, desamparado, sem pai nem mãe no colégio desconhecido. No pátio do recreio, as crianças corriam. Uma bola de borracha voou em minha direção e bateu em meu peito. Olhei e vi uma menina morena, de tranças com olhos negros, bem perto me pedindo a bola, nesse segundo, eu me apaixonei. Lembro-me de que seu queixo tinha um pequeno machucado, como um arranhão com mercúrio-cromo, lembro-me que ela tinha um nariz arrebitado, insolente e que, num lampejo, eu senti um tremor desconhecido, logo interrompido pelo jogo, pela bola que eu devolvi pelos gritos e correria no recreio. Ela deve ter me olhado no fundo dos olhos por uns três segundos, mas, até hoje, eu me lembro de sua expressão afogueada e vi que ela sentira também algum sinal do corpo, alguma informação do seu destino sexual de fêmea, alguma manifestação da matéria, alguma mensagem do DNA. Recordando a minha impressão de menino, tenho certeza de que os nossos olhos viram a mesma coisa, um no outro. Senti que eu fazia parte de um magnetismo da natureza que me envolvia, que envolvia a menina, que alguma coisa vibrava entre nós e senti que eu tinha um destino ligado àquele tipo de ser, gente que usava trança, que ria com dentes brancos e lábios vermelhos, que era diferente de mim e entendi vagamente que, sem aquela diferença, eu não me completaria. Ela voltou correndo para o jogo, vi suas pernas correndo e ela se virando com uma última olhada.

Misteriosamente, nunca mais a encontrei naquela escola. Lembro-me que me lembrei dela quando vi aquele filme *Love Story*, não pelo medíocre filme, mas pelo rosto de *Ali McGraw*, que era exatamente o rosto que vivia na minha memória. Recordo também, com estranheza, que meu sentimento infantil foi de “impossibilidade”; aquele rosto me pareceu maravilhoso e impossível de ser atingido inteiramente, foi um instante mágico ao mesmo tempo de descoberta e de perda. Escrevendo agora, percebo que aquela sensação de profundo “sentido” que tive aos 6 anos pode ter marcado minha maneira de ser e de amar pelos tempos que viriam. Senti a presença de algo belíssimo e inapreensível que, hoje, velho de guerra, arrisco dizer que talvez seja essa a marca do amor: ser impossível.[...]

(Disponível em:

[http://pensador.uol.com.br/crônica\\_do\\_amor\\_arnaldo\\_jabor/](http://pensador.uol.com.br/crônica_do_amor_arnaldo_jabor/))

### QUESTÃO 01

A partir da narrativa construída pelo autor, pode-se dizer que rememorando a infância, ela tem a finalidade:

- (A) De evidenciar que os amores jamais são esquecidos.
- (B) De relatar como um sentimento não vivido plenamente pode permanecer por anos na memória.
- (C) De averiguar o porquê de aquele sentimento vivido na infância não perdurar em sua vida adulta.
- (D) De refletir sobre a descoberta do sentimento na infância e a impossibilidade de concretizá-lo, baseando-se nisso para construir a ideia de impossibilidade do amor.
- (E) De demonstrar que o sentimento amoroso despertado na infância é único e belo, e nunca mais será visto da mesma maneira por um adulto.

### QUESTÃO 02

O gênero crônica narrativa evidencia uma construção textual relacionada a acontecimentos cotidianos. Além dessa característica vista no texto acima, também é possível identificar nele a seguinte característica:

- (A) Reflexão sobre temas da vida urbana, acontecimentos que retratam ideias e impressões pautadas em sentimentalidade e emoção.
- (B) Humor e ironia, o que deixa a crônica mais simples e de fácil compreensão.
- (C) Tema sensível, complexo de ser abordado.
- (D) Linguagem formal, típica do texto literário.
- (E) Narrativa longa e complexa, evidencia elementos do cotidiano.

QUESTÃO 03

O uso de figura de linguagem como recurso textual explora multiplicidade de sentidos que uma palavra pode trazer ao texto. Em qual trecho é possível perceber o uso desse recurso linguístico no trecho:

- (A) “Foi meu primeiro dia de aula no colégio, lá no Meier, onde a minha mãe me levou, pela Rua 24 de maio” [...]
- (B) “lembro-me que ela tinha um nariz arrebitado, insolente e que, num lampejo, eu senti um tremor desconhecido”.
- (C) “Olhei e vi uma menina morena, de tranças com olhos negros, bem perto me pedindo a bola , nesse segundo, eu me apaixonei.”
- (D) “eu senti um tremor desconhecido, logo interrompido pelo jogo, pela bola que eu devolvi pelos gritos e correria no recreio.”
- (E) “Misteriosamente, nunca mais a encontrei naquela escola. Lembro-me que me lembrei dela quando vi aquele filme *Love Story*, não pelo medíocre filme, mas pelo rosto de Ali McGraw, que era exatamente o rosto que vivia na minha memória”

QUESTÃO 04

Os textos podem conter palavras, termos ou expressões que evidenciem um ponto de vista de quem escreve, o que pode ser intencional ou não. Um dos trechos abaixo possui uma palavra que demonstra opinião do autor, o dito em questão é:

- (A) “[...] a minha mãe me levou, pela Rua 24 de maio, coberta de folhas de mangueira que o vento derrubava”.
- (B) “[...] lembro-me que ela tinha um nariz arrebitado, insolente e que, num lampejo, eu senti um tremor desconhecido [...]”
- (C) “Olhei e vi uma menina morena, de tranças com olhos negros, bem perto me pedindo a bola , nesse segundo, eu me apaixonei”.
- (D) “Misteriosamente, nunca mais a encontrei naquela escola. Lembro-me que me lembrei dela quando vi aquele filme *Love Story*, não pelo medíocre filme, mas pelo rosto de Ali McGraw, que era exatamente o rosto que vivia na minha memória”
- (E) “Recordando a minha impressão de menino, tenho certeza de que os nossos olhos viram a mesma coisa, um no outro.”

QUESTÃO 05

O fragmento que possui o uso de um intensificador grifado, é:

- (A) “[...] alguma coisa vibrava entre nós e senti que eu tinha um destino ligado àquele tipo de ser, gente que usava trança, que ria com dentes brancos e lábios vermelhos [...]”
- (B) “Ela deve ter me olhado no fundo dos olhos por uns três segundos mas, até hoje, eu me lembro de sua expressão afogueada [...]”
- (C) “Senti a presença de algo belíssimo e inapreensível que, hoje, velho de guerra, arrisco dizer que talvez seja essa a marca do amor: ser impossível. [...]”
- (D) “Escrevendo agora, percebo que aquela sensação de profundo “sentido” que tive aos 6 anos pode ter marcado minha maneira de ser e de amar pelos tempos que viriam.”
- (E) “[...] vi uma menina morena, de tranças com olhos negros, bem perto me pedindo a bola”

TEXTO PARA AS QUESTÕES 06 A 10

“O que há de política? É a pergunta que naturalmente ocorre a todos, e a que me fará o meu leitor, se não é ministro. O silêncio é a resposta. Não há nada, absolutamente nada. A tela da atualidade política é uma paisagem uniforme; nada a perturba, nada a modifica. Disseram-se um país onde o povo só sabe que existe politicamente quando ouve o fisco batendo-lhes à porta.

O que dá razão a este marasmo? Causas gerais e causas especiais. Foi sempre princípio nosso do governo aquele fatalismo que entrega os povos orientais de mãos atadas às eventualidades do destino. O que há de vir, há de vir, dizem os ministros, que, além de acharem o sistema cômodo, por amor da indolência própria, querem também pôr a culpa dos maus acontecimentos nas costas da entidade invisível e misteriosa, a que atribuem a tudo.”

ASSIS, Machado de. *Comentários da semana*. Disponível em: <http://machado.mec.gov.br/obra-completa-lista/itemlist/category/26-cronica>. Acesso em: 26 de fev.2023.

QUESTÃO 06

A abordagem sistemática da política brasileira, feita pelo autor, revela:

- (A) O interesse do público em geral pela política brasileira.
- (B) A mudança paulatina que vem ocorrendo no cenário político.
- (C) Um sistema político acomodado em suas mesmas rotinas.
- (D) A culpa dos maus acontecimentos estar sempre relegada às desculpas de sempre.
- (E) A ignorância do povo acerca dos atos dos ministros.

QUESTÃO 07

O trecho em que o elemento destacado não possui função anafórica, é

- (A) [...]É a pergunta que naturalmente ocorre a todos, e a que me fará o meu leitor, se não é ministro.
- (B) [...]nada a perturba, nada a modifica”
- (C) [...]Disseram-se um país onde o povo só sabe que existe politicamente quando ouve o fisco batendo-lhes à porta.
- (D) “Disseram-se um país onde o povo só sabe que existe politicamente quando ouve o fisco batendo-lhes à porta.”
- (E) O que dá razão a este marasmo?

QUESTÃO 08

Sobre o acento grave indicativo de crase no trecho: [...] “o povo só sabe que existe politicamente quando ouve o fisco batendo-lhes à porta. Justifica-se:

- (A) Pela regência do verbo “bater”, que é transitivo direto e exige preposição e o complemento – substantivo feminino- que exige artigo.
- (B) Pela regência do verbo “bater”, que é transitivo indireto e exige preposição e o complemento – substantivo feminino- que exige artigo.
- (C) Pela regência do substantivo “porta”, o qual exige artigo definido feminino.
- (D) Pela regência do verbo “bater”, que é bitransitivo e exige dois complementos.
- (E) Pela regência nominal de “bater”, já que o termo exige preposição para ligar-se ao complemento.

QUESTÃO 09

As relações sintáticas são importantes para obter coesão e coerência textual, afinal, o papel que o termo ocupa na oração evidencia sua relação de sentido com os outros termos, contribuindo para a compreensão do todo textual. No trecho “O que há de vir, há de vir, dizem os ministros, que, além de acharem o sistema cômodo [...]” o termo grifado é classificado, sintaticamente:

- (A) Predicativo do sujeito.
- (B) Predicado nominal.
- (C) Adjunto adnominal.
- (D) Objeto direto.
- (E) Predicativo do objeto.

QUESTÃO 10

O texto acima utiliza majoritariamente o nível formal para tratar da questão política no Brasil, sob a perspectiva de Machado de Assis. Porém, há registro de linguagem conotativa neste texto. Tal registro pode ser observado em:

- (A) “[...]A tela da atualidade política é uma paisagem uniforme;”
- (B) “[...]o povo só sabe que existe politicamente quando ouve o fisco batendo-lhes à porta.
- (C) “O que há de política? “
- (D) “O que dá razão a este marasmo? Causas gerais e causas especiais.”
- (E) O que há de vir, há de vir, dizem os ministros [...]

## CONHECIMENTOS GERAIS

### QUESTÃO 11

A Floresta Amazônica é a maior floresta equatorial do mundo. Considere as peculiaridades da Amazônia, avalie as alternativas e marque a opção que não está **CORRETA** sobre essas peculiaridades.

- (A) A Amazônia é considerada a floresta com o terceiro lugar de biodiversidade do planeta.
- (B) O bioma Amazônia não é exclusivo do território brasileiro, abrangendo áreas de outros países.
- (C) Compreende o conjunto de ecossistemas que correspondem à Floresta Amazônica, maior floresta tropical do mundo, e também à Bacia Amazônica, maior bacia hidrográfica do planeta.
- (D) A flora da Amazônia é bastante diversificada, constituída por árvores, ervas, arbustos, lianas e trepadeiras.
- (E) Ela se estende por nove territórios da América do Sul.

### QUESTÃO 12

A Região Norte do Brasil possui grandes bacias hidrográficas. Considerando-se as características da Bacia do Tocantins e da Bacia Amazônica, avalie as alternativas e escolha a opção que está **INCORRETA** sobre as características destas bacias hidrográficas e seus rios.

- (A) A Bacia Amazônica é a maior do mundo.
- (B) A Bacia Amazônica é formada pelo rio Amazonas e seus 540 afluentes.
- (C) A Bacia do Tocantins, a maior bacia hidrográfica totalmente brasileira
- (D) O rio Tocantins nasce no estado de Goiás, atravessa os estados de Tocantins, do Maranhão e do Pará.
- (E) O rio Tocantins desagua no Golfo Amazônico, próximo à cidade de Belém.

### QUESTÃO 13

Além dos tipos de vegetação, Tocantins contém áreas de contatos entre dois ou mais biomas, chamados de ecótonos. Avalie as alternativas e marque a opção **CORRETA** que informa estes biomas.

- (A) Amazônia-Cerrado e Cerrado-Caatinga.
- (B) Mata Atlântica e Amazônia-Cerrado.
- (C) Cerrado-Caatinga e Mata Atlântica.
- (D) Pampa Cerrado-Caatinga.
- (E) Amazônia-Cerrado e Pampa.

### QUESTÃO 14

A bacia hidrográfica do Tocantins-Araguaia é a maior bacia localizada exclusivamente no território brasileiro. Analise as alternativas e marque a opção **CORRETA** que informa uma característica que não pertence a esta bacia hidrográfica.

- (A) Abrange uma grande área, equivalente a 10,8% de toda a extensão do país.
- (B) Compreende um total de seis unidades da federação.
- (C) Maranhão e Pará se encontram nos limites desta bacia.
- (D) Tocantins, que se encontra integralmente inserido nos limites dessa bacia.
- (E) A bacia abrange uma área recoberta por quatro biomas.

### QUESTÃO 15

O estado do Tocantins tem uma organização político-administrativa e territorial que inclui mesorregiões. Analise as alternativas e marque a opção **CORRETA** que informa duas destas cidades da Mesoregião Ocidental do Tocantins.

- (A) Araguaína, Bico do Papagaio
- (B) Aparecida do Rio Negro, Bom Jesus do Tocantins
- (C) Ipueiras, Lajeado
- (D) Monte do Carmo, Pedro Afonso
- (E) Porto Nacional, Silvanópolis



QUESTÃO 16

Os distritos industriais do Tocantins são espaços destinados a empresas que buscam localização estratégica para alavancar a produção industrial. A partir das informações sobre as indústrias do estado do Tocantins, avalie as alternativas e marque a opção **CORRETA**.

- (A) O Tocantins possui onze distritos industriais
- (B) O estado tem 04 projetos com infraestrutura adequada à instalação de empresas e os demais são projetos dos municípios.
- (C) Os distritos estão localizados nas seguintes cidades da região centro norte Palmas, Capital, Colinas do Tocantins
- (D) Na região sul tem o distrito industrial de Gurupi
- (E) No município de Paraíso ainda vai ser implantado o distrito industrial em 2025.

QUESTÃO 17

O Produto Interno Bruto PIB é um indicador econômico que mede a atividade econômica e o nível de riqueza de uma região ou país. Considerando-se os últimos 05 anos, analise as alternativas e escolha a opção **INCORRETA** sobre os históricos do PIB do estado do Tocantins nos últimos 5 anos.

- (A) O estado do Tocantins já alcançou a 2º colocação de crescimento do PIB entre as federações.
- (B) Teve um grande aumento em dez anos o PIB do estado.
- (C) O PIB per capita já foi um dos maiores entre as regiões norte e nordeste.
- (D) PIB já ocupou no ranking nacional um nível acima do 10º lugar.
- (E) Em 2024 até abril/24 Tocantins atingiu o 8º lugar do PIB em referência aos estados da região Norte.

QUESTÃO 18

Tocantins é um dos estados brasileiros com maior tradição na criação de bovinos de corte, contando, atualmente, com um rebanho de 8 milhões de animais. Considerando-se as alternativas abaixo, marque a opção **INCORRETA** quanto às informações sobre a pecuária no estado do Tocantins.

- (A) O rebanho do Tocantins destaca-se não apenas pela quantidade, mas também pela qualidade dos animais e da carne produzida.
- (B) Há 08 anos o Tocantins é reconhecido internacionalmente como área livre de febre aftosa graças a vacinação.
- (C) A imunização contra febre aftosa do rebanho de bovinos vem superando a marca dos 99% a cada campanha.
- (D) O Estado produz o chamado “boi verde”, que são animais alimentados no pasto.
- (E) As ações assertivas na criação de bovinos vai ao encontro das preferências dos mercados consumidores mais exigentes.

QUESTÃO 19

Barrolândia foi elevado à categoria de município em 1º de junho de 1989, sendo desmembrado de um outro município. Analise as alternativas e marque a opção **CORRETA** que informa o nome deste município.

- (A) Miranorte
- (B) Miracema do Tocantins.
- (C) Palmas.
- (D) Monte Santo do Tocantins.
- (E) Dois Irmãos do Tocantins.

QUESTÃO 20

Muito tempo se passou desde a formação dos primeiros quilombos no Brasil. Atualmente, segundo dados da Fundação Cultural Palmares, existem 2.474 comunidades quilombolas certificadas no país. Considerando-se este critério, analise as alternativas e marque a opção **CORRETA** sobre a quantidade de comunidades localizadas de norte a sul do estado do Tocantins.

- (A) 48 comunidades
- (B) 28 comunidades
- (C) 38 comunidades
- (D) 26 comunidades
- (E) 33 comunidades

## RACIOCÍNIO LÓGICO

### QUESTÃO 21

A figura representa um sólido geométrico e tem como medida para altura 18 cm e para raio 7 cm, esse sólido tem volume aproximado igual a:

- (A)  $0,088\pi \text{ m}^3$
- (B)  $0,068\pi \text{ m}^3$
- (C)  $0,132\pi \text{ m}^3$
- (D)  $0,046\pi \text{ m}^3$
- (E)  $0,246\pi \text{ m}^3$

### QUESTÃO 22

Fellype ganhou um carro de presente da sua mãe e gostaria de saber a quantidade em litros que vai gastar de gasolina em uma viagem de 1500 km, considerando que o desempenho do seu carro é 12,5 km com 1 l de gasolina.

- (A) 125 l
- (B) 120 l
- (C) 130 l
- (D) 155 l
- (E) 138 l

### QUESTÃO 23

Marissanta tirou 6,5 em matemática no primeiro bimestre; 6,0 no segundo e 4,5 no terceiro. Sabe-se que a média mínima para aprovação é de 5,0. Quanto ela poderá tirar no quarto bimestre e obter a aprovação?

- (A) 4,5
- (B) 5,0
- (C) 2,0
- (D) 2,5
- (E) 3,0

### QUESTÃO 24

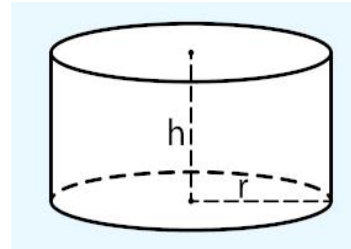
Qual o resultado da expressão  $9 + 2 \cdot \{ 12 + [ 10 - ( 3 - 1 ) \cdot 4 ] \}$

- (A) 42
- (B) 28
- (C) 39
- (D) 37
- (E) 29

### QUESTÃO 25

Para reproduzir um material, uma empresa decidiu alugar 5 máquinas, que levariam 24 horas para realizar todo o serviço. Porém 2 máquinas não estavam disponíveis, logo quanto tempo seria necessário para realizar a demanda?

- (A) 28h
- (B) 36h
- (C) 40h
- (D) 35h
- (E) 60h



### QUESTÃO 26

Quantos arranjos com quatro elementos do conjunto  $\{ X, Y, K, Z, P, Q \}$  começam com duas letras escolhidas no subconjunto  $\{ Z, P, Q \}$ ?

- (A) 18
- (B) 72
- (C) 36
- (D) 24
- (E) 44

### QUESTÃO 27

Uma família, mãe, pai e dois filhos, representados por **M, P, F1 e F2**, decidem tirar duas fotos, fazendo uma pose nessa ordem para uma fotografia. Em seguida, o fotógrafo pediu que fizessem uma pose diferente para outra fotografia, de forma que apenas uma das quatro pessoas ficasse no seu lugar original. Indique o número de maneiras diferentes que a nova pose pode ser feita.

- (A) 10
- (B) 2
- (C) 4
- (D) 8
- (E) 6

QUESTÃO 28

Qual o valor que adotamos para  $x$  na equação  $(2x - 3) \cdot 3 + 5^2$  para que o resultado seja 40 ?

- (A) 10
- (B) 11
- (C) 14
- (D) 18
- (E) 12

QUESTÃO 29

Um torneio vai ser disputado por quatro participantes: **Alisson, Breno, Caio e Dilson**. Serão divididos em dois pares, que se enfrentarão na primeira rodada do torneio. A probabilidade de que **Alisson** e **Breno** se enfrentem na primeira rodada é:

- (A) 1/2
- (B) 1/4
- (C) 1/3
- (D) 1/6
- (E) 1/8

QUESTÃO 30

Qual a área em metros quadrados de um terreno que mede 0,9 quilômetros quadrados?

- (A) 900
- (B) 90000
- (C) 9000
- (D) 900000
- (E) 9000000

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 31

Durante uma aula de educação física, o professor percebeu que seus alunos apresentavam dificuldades em realizar alongamentos corretos. Ele explicou a importância dessa prática. Qual dos benefícios abaixo está relacionado ao alongamento?

- (A) Redução da força muscular
- (B) Aumento da flexibilidade
- (C) Aumento do risco de lesões
- (D) Diminuição da capacidade respiratória
- (E) Enrijecimento das articulações

QUESTÃO 32

Uma das principais vantagens do exercício aeróbico é o fortalecimento do sistema cardiovascular. Qual alternativa descreve corretamente esse benefício?

- (A) Redução da capacidade pulmonar
- (B) Aumento da eficiência cardíaca
- (C) Enfraquecimento muscular
- (D) Redução da circulação sanguínea
- (E) Aumento da pressão arterial em repouso

QUESTÃO 33

Ana iniciou uma rotina de exercícios de força para prevenir lesões. Sobre os benefícios desse tipo de exercício, é correto afirmar que:

- (A) Reduz a densidade óssea
- (B) Aumenta a massa muscular
- (C) Enfraquece o sistema imunológico
- (D) Reduz a capacidade respiratória
- (E) Aumenta o risco de fraturas



**QUESTÃO 34**

O educador físico precisa conhecer o conceito de VO<sub>2</sub> máximo, que é a quantidade máxima de oxigênio que o corpo pode utilizar durante o exercício. Qual das alternativas abaixo descreve corretamente o VO<sub>2</sub> máximo?

- (A) Volume máximo de oxigênio nos pulmões
- (B) Capacidade total do coração
- (C) Quantidade máxima de oxigênio que o corpo utiliza
- (D) Quantidade de sangue bombeado por minuto
- (E) Quantidade de glicose utilizada durante o exercício

**QUESTÃO 35**

Em uma academia, os exercícios de alta intensidade são recomendados para o emagrecimento. Qual é o principal benefício desse tipo de treino?

- (A) Aumento da massa muscular e redução de gordura
- (B) Enfraquecimento das articulações
- (C) Redução da capacidade pulmonar
- (D) Diminuição do metabolismo basal
- (E) Aumento da retenção de líquidos

**QUESTÃO 36**

Qual dos fatores abaixo é o principal responsável pela melhora da resistência cardiorrespiratória em praticantes de atividades físicas aeróbicas?

- (A) Aumento da glicose no sangue
- (B) Melhora da oxigenação muscular
- (C) Aumento da pressão arterial
- (D) Diminuição da frequência respiratória
- (E) Redução da massa muscular

**QUESTÃO 37**

O educador físico está desenvolvendo um programa de exercícios para idosos. Qual dos benefícios abaixo é importante para essa população?

- (A) Enfraquecimento dos músculos
- (B) Melhora da mobilidade e equilíbrio
- (C) Aumento da rigidez articular
- (D) Redução da densidade óssea
- (E) Aumento da pressão arterial

**QUESTÃO 38**

A periodização do treinamento físico é fundamental para atingir bons resultados. Qual dos fatores a seguir é levado em consideração na periodização?

- (A) Manter a mesma intensidade ao longo do tempo
- (B) Variar a intensidade e o volume do treino
- (C) Reduzir gradualmente a carga de exercícios
- (D) Manter a frequência cardíaca constante
- (E) Evitar alterações no tipo de exercício

**QUESTÃO 39**

Para que um aluno desenvolva força muscular, é necessário seguir o princípio da sobrecarga. Qual alternativa define corretamente esse princípio?

- (A) Realizar sempre o mesmo número de repetições
- (B) Aumentar gradualmente a carga de trabalho
- (C) Reduzir a intensidade dos exercícios
- (D) Focar em alongamentos antes de cada exercício
- (E) Manter a mesma carga ao longo de todo o treino

**QUESTÃO 40**

Exercícios de flexibilidade são importantes para diversas populações. Qual é o efeito mais direto da prática regular desses exercícios?

- (A) Diminuição da flexibilidade articular
- (B) Aumento da resistência muscular
- (C) Melhora da amplitude de movimento
- (D) Redução da capacidade cardiovascular
- (E) Diminuição da massa muscular

**QUESTÃO 41**

No contexto da educação física escolar, um dos objetivos principais é desenvolver a coordenação motora das crianças. Qual dos seguintes tipos de atividade é mais eficaz para esse fim?

- (A) Leitura de textos educativos
- (B) Jogos de quebra-cabeça
- (C) Atividades físicas que envolvem manipulação de objetos
- (D) Aulas expositivas sobre fisiologia
- (E) Sessões de alongamento passivo

**QUESTÃO 42**

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) é uma prática popular para melhorar o condicionamento físico. Qual das alternativas abaixo é uma característica central desse tipo de treinamento?

- (A) Manutenção de intensidade moderada durante todo o treino
- (B) Alternância entre períodos de alta e baixa intensidade
- (C) Foco exclusivo em exercícios de resistência
- (D) Aumento constante da carga durante o treino
- (E) Exclusão de exercícios aeróbicos

**QUESTÃO 43**

O fortalecimento da musculatura abdominal é fundamental para uma boa postura e prevenção de lesões. Qual exercício a seguir é eficaz para o fortalecimento dessa musculatura?

- (A) Agachamento
- (B) Flexão de braço
- (C) Prancha isométrica
- (D) Corrida
- (E) Levantamento de peso olímpico

**QUESTÃO 44**

No treinamento esportivo, o princípio da especificidade é essencial. O que esse princípio estabelece?

- (A) Treinar diferentes capacidades físicas simultaneamente
- (B) Realizar treinos variados para diferentes esportes
- (C) Adaptar o treino às exigências específicas de uma modalidade esportiva
- (D) Aumentar a carga de treino a cada sessão
- (E) Manter a intensidade do treino sempre baixa

**QUESTÃO 45**

Os educadores físicos desempenham um papel crucial na promoção da saúde pública. Uma das estratégias recomendadas é incentivar a prática regular de atividade física. Qual é o tempo mínimo recomendado pela OMS para a prática de atividade física moderada por semana?

- (A) 60 minutos
- (B) 150 minutos
- (C) 200 minutos
- (D) 300 minutos
- (E) 400 minutos

**QUESTÃO 46**

A relação entre exercício físico e saúde mental tem sido amplamente discutida. Qual dos efeitos abaixo é comumente associado à prática regular de atividade física?

- (A) Aumento dos níveis de ansiedade
- (B) Diminuição do bem-estar emocional
- (C) Redução dos sintomas de depressão
- (D) Aumento da insônia
- (E) Piora na capacidade cognitiva

**QUESTÃO 47**

O conceito de treino de resistência muscular é fundamental para diversas modalidades esportivas. Qual das alternativas a seguir descreve corretamente essa capacidade?

- (A) Capacidade de realizar força máxima em um único movimento
- (B) Capacidade de resistir à fadiga em atividades de longa duração
- (C) Capacidade de recuperação rápida entre os treinos
- (D) Capacidade de realizar movimentos explosivos
- (E) Capacidade de aumentar a frequência cardíaca em repouso

**QUESTÃO 48**

O conceito de supercompensação é central na teoria do treinamento esportivo. O que esse conceito sugere?

- (A) Aumento imediato da performance após o treino
- (B) Melhora do desempenho após períodos de recuperação adequada
- (C) Necessidade de reduzir a carga de trabalho constantemente
- (D) Manutenção da carga de treino sem variações
- (E) Diminuição do desempenho com aumento da carga de treino

**QUESTÃO 49**

Durante a prática de atividades físicas intensas, a hidratação é fundamental. Qual dos seguintes efeitos é uma consequência direta da desidratação?

- (A) Aumento da força muscular
- (B) Redução da capacidade de resistência
- (C) Aumento da flexibilidade
- (D) Melhora do desempenho aeróbico
- (E) Aumento da eficiência cardiovascular

**QUESTÃO 50**

O aquecimento antes da prática de exercícios físicos é fundamental para preparar o corpo para a atividade. Qual dos benefícios abaixo está diretamente relacionado ao aquecimento?

- (A) Aumento do risco de lesões
- (B) Diminuição da oxigenação muscular
- (C) Melhora da circulação sanguínea
- (D) Redução da frequência cardíaca
- (E) Enrijecimento das articulações