

Interpretação de Texto

O texto seguinte servirá de base para responder às questões de 1 a 10.

Brasileiros que vivem em trailers na Inglaterra

Em um estacionamento a céu aberto com cerca de trinta trailers em Bristol, na Inglaterra, a brasileira Célia Costa, 45 anos, abre a porta da sua caravana e mostra os pontos positivos e negativos de ter o veículo como moradia permanente.

"Agora não pago mais aluguel, e sobra mais dinheiro. Mas aqui fica muito frio no inverno, vou ter que colocar carpete. E também não dá para tomar banho."

O espaço é apertado e roupas, sapatos e várias sacolas com objetos diversos ficam expostos no local onde é a sala, quarto e também a cozinha.

A comunidade é organizada e tem regras para manter a limpeza e a segurança, o que, segundo Célia, a deixa tranquila por ser uma mulher que mora sozinha.

Morar e trabalhar na Inglaterra, imaginava ela, daria oportunidades financeiras e de qualidade de vida que não poderia ter no Brasil. "Achei que, em questão de meses, estaria rica", lembra.

Na época, sua filha, casada com um britânico, trouxe Célia e outros familiares para morarem com ela. O parentesco permitiu que Célia conseguisse os documentos necessários para se tornar uma imigrante legal.

Olhando para trás, Célia diz que veio para o Reino Unido com uma "ilusão".

"Não existe esse negócio de ir para outro país e enriquecer, é uma ilusão. Existem dificuldades assim como no Brasil."

"A diferença da moeda é o que atrai as pessoas. São sete vezes mais o valor do real. Aqui, convertendo para o real, eu consigo ganhar R\$10.000, o mesmo que o salário da minha patroa no Brasil. Mas a gente tem que ver que eu também gasto em libras, não é?"

Desde que chegou no país, sem dominar a língua inglesa, Célia fez dois tipos de trabalhos informais para ter a renda necessária para suas despesas básicas: entrega de alimentos e serviços de limpeza em casas e estabelecimentos.

Depois de sair da casa da filha, procurando um lugar para morar, ela se deparou com o preço alto dos aluguéis na cidade, algo que afeta não só Bristol, mas todo o Reino Unido.

Nos primeiros anos, morou em casas e apartamentos que dividia com outras pessoas. Mas os ganhos com entregas e faxina não acompanhavam a velocidade com a qual os preços subiam no país.

O Reino Unido enfrenta os desdobramentos de uma crise econômica que teve o auge em 2022, quando a inflação chegou aos dois dígitos, e em 2023, quando o

país ficou oficialmente em recessão.

A maior parte da população foi impactada com altas nos preços dos alimentos, de energia e, em especial, dos aluguéis.

Bristol, sobretudo, sentiu o impacto. Em fevereiro deste ano, o aluguel na cidade foi considerado o segundo mais caro do país, atrás apenas de Londres.

Eu trabalhava, praticamente, para comer e pagar aluguel. E também tenho dívida no Brasil. Não conseguia arcar com tudo."

"O que eu fiz? Eu abandonei o aluguel, comprei um trailer e fui morar nele, assim como muitos brasileiros aqui".

<https://www.bbc.com/portuguese/articles/cp8l5enr0lno>.adaptado.

Questão 01

Célia Campos, 45, decidiu morar em um trailer para economizar dinheiro frente ao alto custo de vida na Inglaterra.

Analise as alternativas e escolha a correta com base nas informações fornecidas pelo texto.

- (A) A crise econômica no Reino Unido impactou a população de forma ampla, resultando em aumento nos preços de alimentos, energia e aluguéis, especialmente em cidades como Bristol, que teve um dos aluguéis mais altos do país.
- (B) A alta no valor do aluguel é um fenômeno restrito a Londres e a poucas áreas específicas do Reino Unido, sem consequências significativas para cidades como Bristol.
- (C) A diferença no valor da moeda entre Brasil e Reino Unido garante aos brasileiros no exterior um poder de compra equivalente ao dos britânicos, facilitando o acesso a bens de consumo.
- (D) A recessão no Reino Unido afetou apenas uma parte da população, como imigrantes e trabalhadores informais, enquanto a maioria dos cidadãos locais manteve-se estável economicamente.

Questão 02

Na época, sua filha, 'casada com um britânico', trouxe Célia e outros familiares para morarem com ela.

Sintaticamente, nesta frase, o termo destacado exerce a função de:

- (A) Complemento nominal.
- (B) Aposto.
- (C) Oração coordenada explicativa.
- (D) Vocativo.

Questão 03

Em um estacionamento a céu aberto com cerca de trinta trailers em Bristol, na Inglaterra, a brasileira Célia Costa, 45 anos, abre a porta da sua caravana e mostra os

pontos positivos e negativos de ter o veículo como moradia permanente.

"Agora não pago mais aluguel, e sobra mais dinheiro. Mas aqui fica muito frio no inverno, vou ter que colocar carpete. E também não dá para tomar banho."

Com base no texto, analise as alternativas a seguir e assinale a correta.

- (A) A conjunção "e" no trecho "e também não dá para tomar banho" marca uma explicação da frase anterior, justificando a necessidade de colocar carpete no trailer.
- (B) A palavra "também" na última frase tem função de intensificação e marca uma ideia de comparação entre a economia financeira e a falta de infraestrutura do trailer.
- (C) A expressão "agora" está empregada no início do discurso de Célia para fazer uma referência ao passado, indicando a situação anterior ao trailer.
- (D) O termo "mas" indica uma oposição entre a vantagem financeira de não pagar aluguel e a desvantagem do frio no inverno, revelando um contraste entre aspectos positivos e negativos da moradia.

Questão 04

'Em fevereiro' 'deste ano', o aluguel na cidade foi considerado o segundo mais caro 'do país', 'atrás apenas' de Londres.

Assinale a opção correta quanto às classes de palavras das expressões mencionadas.

- (A) atrás apenas – locução prepositiva.
- (B) em fevereiro - locução adverbial de tempo.
- (C) deste ano – complemento nominal.
- (D) do país – locução prepositiva.

Questão 05

Morar e trabalhar na Inglaterra, imaginava ela, daria oportunidades financeiras e de qualidade de vida que não poderia ter no Brasil.

Assinale a opção correta quanto à nova pontuação sem alteração do sentido original da frase.

- (A) No Brasil, morar e trabalhar, daria oportunidades financeiras e de qualidade de vida, que não poderia ter na Inglaterra, imaginava ela.
- (B) Imaginava ela morar e trabalhar na Inglaterra daria oportunidades, financeiras e de qualidade de vida que, no Brasil, não poderia ter.
- (C) Imaginava ela: morar e trabalhar na Inglaterra daria oportunidades financeiras e de qualidade de vida que, no Brasil, não poderia ter.
- (D) No Brasil, morar e trabalhar daria oportunidades financeiras e de qualidade de vida que não poderia ter na Inglaterra, imaginava ela.

Questão 06

Olhando para trás, Célia diz que 'veio' para o Reino Unido com uma ilusão.

O verbo destacado, nesta frase, comporta-se como um verbo:

- (A) Transitivo direto preposicionado seguido de objeto indireto.
- (B) Intransitivo seguido de adjunto adverbial.
- (C) Bitransitivo seguido de objeto direto e indireto.
- (D) Transitivo indireto seguido de objeto indireto.

Questão 07

Não 'existe' esse negócio de ir para outro país e enriquecer, 'é' uma ilusão.

Conjugando os verbos destacados no futuro do pretérito do indicativo, tem-se:

- (A) Não existiria esse negócio de ir para outro país e enriquecer, seria uma ilusão.
- (B) Não existisse esse negócio de ir para outro país e enriquecer, fosse uma ilusão.
- (C) Não existira esse negócio de ir para outro país e enriquecer, fora uma ilusão.
- (D) Não existirá esse negócio de ir para outro país e enriquecer, será uma ilusão.

Questão 08

Desde que chegou no país, sem dominar a língua inglesa, Célia fez dois tipos de trabalhos informais para ter a renda necessária para suas despesas básicas.

De acordo com as regras de acentuação, é correto afirmar que:

- (A) 'país' recebe acento por ser um paroxítono terminado em 'is'.
- (B) o número de vocábulos acentuados por serem proparoxítonos é de quatro.
- (C) existem três vocábulos acentuados por serem paroxítonos terminados em ditongo.
- (D) um vocábulo é acentuado por ter conservado seu acento diferencial após o novo acordo da língua portuguesa.

Questão 09

O parentesco permitiu 'que' Célia conseguisse os documentos necessários para se tornar uma imigrante legal.

Morfologicamente, o termo destacado, nesta frase, trata-se de:

- (A) Oração subordinada.
- (B) Pronome relativo.
- (C) Conjunção integrante.
- (D) Pronome indefinido.

Questão 10

A diferença da moeda é o que atrai 'as pessoas'.

Substituindo o termo destacado pelo pronome oblíquo adequado, tem-se.

- (A) A diferença da moeda é o que atrai-as.
- (B) A diferença da moeda é o que lhes atrai.
- (C) A diferença da moeda é o que atrai-lhes.
- (D) A diferença da moeda é o que as atrai.

Raciocínio Lógico

Questão 11

Uma proposição composta é dada por $\sim (\sim P \rightarrow \sim Q)$, onde P e Q são proposições simples. Quantas linhas terá a tabela verdade dessa proposição composta?

- (A) 4.
- (B) 0.
- (C) 1.
- (D) 2.

Questão 12

Considere as proposições abaixo:

P: O Brasil é um país da América do Sul.

Q: A Lua é um satélite natural da Terra.

Qual das opções a seguir é uma proposição composta que representa a conjunção de P e Q?

- (A) O Brasil é um país da América do Sul ou a Lua é um satélite natural da Terra.
- (B) O Brasil não é um país da América do Sul e a Lua é um satélite natural da Terra.
- (C) A Lua é um satélite natural da Terra, então o Brasil é um país da América do Sul.
- (D) O Brasil é um país da América do Sul e a Lua é um satélite natural da Terra.

Questão 13

O estudo da lógica proposicional permite analisar e transformar proposições, compreendendo como seus significados podem ser alterados por meio de negações e de outras operações lógicas. A negação da proposição "Todos os professores são dedicados" é:

- (A) Alguns professores não são dedicados.
- (B) Todos os dedicados são professores.
- (C) Alguns professores são dedicados.
- (D) Todos os professores não são dedicados.

Questão 14

Um investidor aplicou seu dinheiro em três fundos diferentes: R\$15.000,00 em um fundo com rendimento de 2% ao mês, R\$10.000,00 em um fundo com

rendimento de 3% ao mês e R\$25.000,00 em um fundo com rendimento de 4% ao mês. O rendimento médio ponderado mensal dessas aplicações é:

- (A) 4,0%.
- (B) 3,5%.
- (C) 3,2%.
- (D) 2,8%.

Questão 15

Em uma pesquisa com 100 pessoas, descobriu-se que 70 gostam de futebol, 50 gostam de vôlei e 20 gostam de ambos. Qual a probabilidade de uma pessoa escolhida aleatoriamente gostar apenas de futebol ou apenas de vôlei?

- (A) 80%.
- (B) 60%.
- (C) 70%.
- (D) 90%.

Conhecimentos Específicos

Questão 16

"Etimologicamente, saúde procede do latim *sanitas*, referindo-se à integridade anátomo-funcional dos organismos vivos (sanidade). Por seu caráter multidimensional, o conceito de saúde deve ser examinado segundo as diferentes referências culturais e teóricas, e depende do período histórico e do lugar em que se estabelece a definição. Da Antiguidade ao século XXI, superada a concepção sobrenatural de saúde e enfermidade, concebia-se saúde como a ausência de enfermidade (doença, deficiência, invalidez). Estado que revelava o equilíbrio do organismo, com referência aos seus meios interno e externo. Gozar de saúde significava não padecer de enfermidade, estar em harmonia consigo mesmo e com o meio. Em 1947, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença".

Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>

/05-8-dia-nacional-da-saude. Acesso: 25/10/2024.

A definição da OMS pode ser considerada avançada para a época em que foi realizada, mas, na atualidade, é necessário ser analisada com algumas considerações. Sobre os conceitos acerca da definição atual de saúde, analise as assertivas a seguir.

I.Examinando de forma crítica a concepção da OMS, nenhum indivíduo (ou grupo populacional) será totalmente sadio ou totalmente enfermo. Durante sua vida, você enfrentará situações de saúde e doença, baseadas em suas potencialidades, condições de vida e como interage com elas.

II.A compreensão atual de saúde não se limita apenas à doença, mas engloba uma variedade de fatores, como aspectos econômicos, sociais, políticos e ambientais, que podem influenciar as condições de saúde e a qualidade de vida do indivíduo e de sua comunidade.

III.Segundo a OMS, a saúde é entendida como o completo bem-estar físico, mental e social. Portanto, a saúde não se limita apenas à ausência de enfermidades, mas abrange vários aspectos que proporcionam qualidade de vida aos indivíduos. Dessa forma, ter saúde vai muito além da ausência de doenças e se restringe apenas ao campo biológico.

É correto o que se afirma em:

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

Questão 17

A relação entre exercício físico e estresse não é, por si só, algo que sempre é prejudicial ou ruim para o organismo. O estresse é definido como uma resposta fisiológica a uma ameaça, que pode ser uma situação

vivenciada ou mesmo de ordem cognitiva. Quando "estressado", o corpo entende que está sob ataque e se prepara para "lutar ou fugir". Para isso, libera na corrente sanguínea substâncias estimulantes. Ao realizar um exercício físico e submeter o organismo ao estresse dessa atividade, as principais substâncias liberadas no corpo que guardam relação direta com essa situação são, EXCETO:

- (A) Adrenalina.
- (B) Prolactina.
- (C) Cortisol.
- (D) Endorfina.

Questão 18

O Handebol, tanto no feminino quanto no masculino, possui semelhança com o Futebol em relação ao pênalti. No Handebol, o tiro de 7 metros é um procedimento que lembra bastante o pênalti no Futebol. Sobre o tiro de 7 metros, assinale a alternativa INCORRETA:

- (A) Qualquer jogador atuante em quadra que não estiver excluído no momento da marcação do tiro de 7 metros poderá cobrá-lo.
- (B) O tiro de 7 metros é concedido quando a defesa adversária comete uma infração em um jogador de ataque que está em clara situação de gol.
- (C) O tiro tem que ser cobrado como um arremesso ao gol, em um período de até cinco segundos após o apito do árbitro.
- (D) Após a cobrança, o cobrador só poderá ter novamente a posse da bola se a mesma tocar a trave ou for tocada por um jogador adversário.

Questão 19

"Durante este mês de setembro, os alunos das 2º séries do SESI Escola Mossoró participaram do projeto 'Combate ao Sedentarismo e Doenças Hipocinéticas', que tem como objetivo incentivar a prática de atividade física. De acordo com o orientador do projeto e professor de Educação Física, Mikael Almeida, o sedentarismo e as doenças hipocinéticas estão intimamente relacionados".

Disponível em: <https://www.rm.sesi.org.br/>

org.br/. Acesso: 25/10/2024.

O Diabetes tipo 2 (DM2) é considerado um tipo de doença hipocinética. O professor de Educação Física, na orientação de um programa de atividade física, deve atentar-se à seguinte recomendação: de acordo com a Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes, pessoas com DM2 e complicações microvasculares devem estar atentas a algumas restrições ou precauções, são elas:

- I.Evitar exercício com impacto repetido sobre os pés: esteira, caminhada prolongada e corrida com escada.
- II.Evitar exercícios em ambiente muito quente ou muito frio.
- III.Em caso de retinopatia moderada, evitar exercícios

com manobra de Valsava: levantamento de peso.

É correto o que se afirma em:

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

Questão 20

Associe a segunda coluna de acordo com a primeira, que relaciona os tipos de Ginástica Laboral (GL) com suas características.

Primeira coluna: Tipo de GL.

- (1)Preparatória.
- (2)Compensatória.
- (3)Postural.

Segunda coluna: Características.

()Envolve, principalmente, exercícios para alongar a musculatura, trazer flexibilidade para o corpo e melhorar a respiração. Esse tipo de GL é realizado no decorrer do expediente de trabalho.

()Realizada antes do expediente de trabalho, tem como um dos objetivos preparar o colaborador para a atividade laboral.

()Relacionada ao equilíbrio, alongamento e fortalecimento das musculaturas em pouco uso. Tem relação com aspectos ergonômicos, auxiliando a aliviar tensões, entre outros, na coluna vertebral.

Assinale a alternativa que apresenta a correta associação entre as colunas:

- (A) 2, 1, 3.
- (B) 1, 2, 3.
- (C) 3, 2, 1.
- (D) 3, 1, 2.

Questão 21

A relevância do exercício físico para a saúde está diretamente ligada ao aprimoramento da qualidade de vida, diminuindo consideravelmente as chances de surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas de imunidade baixa, bem como distúrbios emocionais. Considere as afirmativas relacionadas à importância da atividade física para a saúde. Registre V, para verdadeiras, e F, para falsas. A prática regular de exercícios físicos pode trazer benefícios para os ossos, tais como:

()Aumento da massa óssea, com conseqüente redução da densidade óssea, favorecendo a mobilidade e a realização de atividades habituais.

()Prevenção da osteoporose devido ao fortalecimento da massa óssea e auxílio na fixação de cálcio nesse tecido.

()Melhoria da estabilidade postural, redução do risco de quedas, lesões e fraturas são benefícios da prática de atividade física que tem, entre outras, ligação direta com a massa óssea.

Assinale a alternativa com a seqüência correta.

- (A) V, F, F.
- (B) F, V, V.
- (C) V, V, V.
- (D) F, F, V.

Questão 22

Observe atentamente a imagem a seguir.



A charge faz uma crítica e um alerta às pessoas que possuem hábitos de vida não saudáveis, incluindo o sedentarismo. Sobre o impacto positivo na vida das pessoas que adotam uma rotina de atividade física constante, é correto afirmar, EXCETO:

- (A) A atividade física colabora para a redução dos níveis de estresse e algumas doenças crônicas, como o diabetes, no entanto, não é recomendada para pessoas com pressão alta ou vítimas de infarto do miocárdio.
- (B) A atividade física regular auxilia na perda de peso, bem como atua na redução do risco de obesidade.
- (C) A atividade física pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e depressão, e a melhorar a autoestima e a imagem corporal.
- (D) Promove melhoria da qualidade de vida, previne a osteoporose, diminui o risco de doenças crônicas e reduz episódios de ansiedade e depressão.

Questão 23

A prevenção das doenças hipocinéticas envolve a adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Caminhada, natação, lutas, ciclismo, dança, entre outras, são atividades que podem auxiliar na recuperação de pessoas acometidas por esse tipo de doença. Fundamental no combate às doenças hipocinéticas, a atividade física, orientada por um profissional da área de Educação Física, constitui um valioso instrumento para manutenção da saúde. São consideradas doenças hipocinéticas, EXCETO:

- (A) Fibrose cística.
- (B) Obesidade.
- (C) Hipertensão arterial.
- (D) Aterosclerose.

Questão 24

A principal adaptação que ocorre em resposta ao efeito permanente do treinamento de força e que proporciona o aumento da área de secção transversal dos músculos, observado visualmente pelo aumento do volume muscular, é denominada hipertrofia. A hipertrofia muscular conduz ao aumento da capacidade máxima de produzir força em função do aumento das dimensões das fibras musculares existentes, ou do aumento do número de células musculares denominado hiperplasia (WILMORE; COSTILL, 2001; ABERNETHY et al., 1994).

Fonte: Fisiologia do exercício. – Brasília: Fundação

Vale, UNESCO, 2013. 74 p. – Cadernos de referência de esporte; 2.

Considerando a nutrição aplicada ao esporte e suas várias funções, para ocorrer a hipertrofia é necessária uma dieta balanceada, na qual estejam presentes todos os nutrientes, no entanto, para que ocorra o ganho de massa muscular e a consequente hipertrofia, o principal nutriente envolvido nesse processo é o(a):

- (A) Carboidrato.
- (B) Proteína.
- (C) Gordura.
- (D) Lipídio.

Questão 25

"O crescimento é um fenômeno que envolve variados eventos celulares decorrentes da ação de hormônios e de fatores de crescimento, além de ser macroscopicamente representado pelo aumento da massa corporal e de ser considerado um dos indicadores de saúde mais importantes da criança".

Disponível em: <https://sanarmed.com/fases-do-crescimento-e-desenvolvimento-colunistas/>

Acesso: 28/10/2024.

Sobre o crescimento e o desenvolvimento humano é correto afirmar:

- (A) O aumento e a melhoria da capacidade funcional, que inclui o desenvolvimento de habilidades motoras, como sentar, andar, pular e correr, não tem relação com o desenvolvimento, apenas com o crescimento.
- (B) O crescimento é um processo que envolve transformações apenas qualitativas.
- (C) O aumento do tamanho do corpo, como, por exemplo, comprimento, altura, peso e órgãos, tem relação com crescimento físico, sendo um processo quantitativo.

- (D) O hormônio do crescimento, ou GH, produzido pela glândula adrenal, é o responsável pelo crescimento.

Questão 26

Analise as assertivas a seguir de acordo com as Regras Oficiais do Voleibol de quadra 2021-2024, aprovadas pelo 37º Congresso Mundial da Federação Internacional de Voleibol (FIVB) de 2021. O 1º árbitro poderá autorizar um ou mais jogadores a:

I. Jogar descalço.

II. Trocar uniformes molhados ou danificados, entre os sets ou após uma substituição, desde que a cor, o modelo e o número do(s) novo(s) uniforme(s) seja(m) o(s) mesmo(s).

III. Jogar com agasalhos em climas frios, desde que sejam da mesma cor e modelo para toda a equipe, sem exceção, e numerados de acordo com o regramento oficial.

É correto o que se afirma em:

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

Questão 27

Segundo informação do Comitê Paralímpico Brasileiro, no vôlei sentado podem competir homens e mulheres que possuam alguma deficiência física ou relacionada à locomoção. São seis jogadores em cada time, divididos por uma rede de altura diferente e em uma quadra menor do que na versão olímpica da modalidade. Ganha a partida a equipe que vencer três sets. O sistema de pontuação dos sets tem:

- (A) 18 pontos corridos e o *tie-break*, 10 pontos.
- (B) 20 pontos corridos e o *tie-break*, 10 pontos.
- (C) 25 pontos corridos e o *tie-break*, 15 pontos.
- (D) 28 pontos corridos e o *tie-break*, 20 pontos.

Questão 28

De acordo com a Confederação Brasileira de Basquete em Cadeira de Rodas (CBBC) e o Comitê Paralímpico Brasileiro, o basquete em cadeira de rodas, praticado inicialmente por ex-soldados norte-americanos que haviam saído feridos da 2ª Guerra Mundial, fez parte de todas as edições já realizadas dos Jogos Paralímpicos. No Brasil, a modalidade tem forte presença na história do Movimento Paralímpico – foi a primeira modalidade adaptada praticada no país, a partir de 1958, introduzida por Sérgio Del Grande e Robson Sampaio, que trouxeram a modalidade para São Paulo e Rio de Janeiro, respectivamente. Uma equipe de basquete em cadeira de rodas é formada em quadra por:

- (A) Sete atletas.
- (B) Cinco atletas.

- (C) Quatro atletas.
- (D) Seis atletas.

Questão 29

"A marcha atlética é uma modalidade esportiva que faz parte do Atletismo e se distingue por sua técnica de caminhar rápido enquanto mantém um contato constante com o solo. O esporte é um dos precursores dos jogos olímpicos e terá uma nova categoria em 2024".

Disponível em: <https://ge.globo.com/olimpiadas>

/reportagem/2024/07/10/c-marcha-atletica-veja-regras-

origem-historia-e-curiosidades.ghtml. Acesso: 28/10/2024.

O fragmento de reportagem traz uma curiosidade sobre os Jogos Olímpicos de 2024: a estreia de uma nova categoria de marcha atlética. No masculino, a marcha atlética é disputada, entre outras, em provas com distância 50 km; já a distância da prova de marcha atlética feminina nos Jogos Olímpicos é de:

- (A) 30 km.
- (B) 60 km.
- (C) 40 km.
- (D) 20 km.

Questão 30

A Ginástica Laboral é realizada no próprio posto de trabalho ou em algum espaço físico da empresa e se constitui em uma série de exercícios de curta duração, entre 10 e 15 minutos, que envolve técnicas de alongamento da musculatura, tronco, membros superiores e inferiores, e técnicas de respiração. Durante os exercícios, são trabalhadas a percepção corporal, a reeducação de postura e a compensação muscular.

Disponível em: <https://beecorp.com.br/>.

Acesso: 28/11/2024 – Adaptado.

A ginástica laboral apresenta baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores, além disso, é indicada para, EXCETO:

- (A) Aumentar a atenção e a concentração.
- (B) Auxiliar no combate a doenças ocupacionais como Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).
- (C) Maximizar a sensação de bem-estar, de tédio e a disposição.
- (D) Reduzir a incidência das dores e lesões mais comuns, como lombalgia, cervicalgia e tendinites.

Questão 31

Considere as afirmativas abaixo, relacionadas à ergonomia e à qualidade de vida. Registre V, para verdadeiras, e F, para falsas.

(___)A ergonomia, na rotina de exercício físico, é um

conceito que se concentra em adaptar o ambiente e as atividades humanas para evitar problemas de saúde que podem surgir ao longo do tempo. Embora seja mais conhecida no contexto de trabalho, a ergonomia está sendo amplamente aplicada na área esportiva.

(___)Independentemente da atividade física a ser praticada, é provável que algum equipamento ou material específico, como chuteiras no futebol ou raquetes no tênis, seja utilizado. Nesse caso, a opção por aparelhos ergonômicos é fundamental para reduzir riscos de lesão.

(___)Outro benefício importante da ergonomia é a capacidade de adaptar os exercícios de acordo com o biotipo de cada indivíduo, como, por exemplo, em ambientes como academias, onde os aparelhos podem ser ajustados para atender às características físicas de cada pessoa.

Disponível em: <https://pratiquefitness.com.br/blog/>

quais-sao-os-beneficios-da-ergonomia-na-rotina-

de-treino/. Acesso: 28/10/2024 – Adaptado.

Assinale a alternativa com a sequência correta:

- (A) V, F, F.
- (B) V, V, F.
- (C) F, F, F.
- (D) V, V, V.

Questão 32

Analise as situações a seguir sobre um indivíduo sedentário que inicia uma atividade física regular e bem orientada:

1º mês – É comum o cansaço rápido, a sensação de que não vai conseguir, mas não desista! Lembre-se que, segundo os neurologistas, nosso cérebro demora, via de regra, 21 dias para se acomodar a um novo hábito ou rotina.

2º mês – O corpo começa a ganhar resistência, força muscular e flexibilidade, possibilitando assim maior disposição e desenvolvimento na atividade física.

3º mês – O corpo libera mais endorfina e o metabolismo acelera, promovendo maior resistência ao esforço, relaxamento, bem-estar da mente, diminuição da ansiedade e prevenindo também a depressão. Outro efeito positivo é o aumento da força óssea.

Disponível em: <https://studiomormaii.com.br/>.

Acesso: 28/10/2024.

O fragmento de texto acima, extraído da reportagem para divulgação de um "Studio Fitness", ilustra um dos princípios do treinamento físico em fisiologia do exercício. Não é possível isolar a utilização de apenas um princípio ao praticar atividade física, entretanto, a descrição acima apresenta características principalmente relacionadas ao princípio da:

- (A) Especificidade.

- (B) Individualidade biológica.
- (C) Variabilidade.
- (D) Adaptação.

Questão 33

Segundo as Regras Oficiais do Futebol de Campo 2023/2024, em consonância com a *International Football Association Board (IFAB)*, órgão que regulamenta as regras do Futebol, a bola estará fora de jogo quando:

I. Tiver ultrapassado completamente a linha de fundo ou a linha lateral, seja pelo chão ou pelo alto.

II. O jogo tiver sido paralisado pelo árbitro.

III. Tocar em um membro da equipe de arbitragem, permanecer no campo de jogo e uma equipe iniciar um ataque promissor; ou a bola entrar diretamente na meta; ou houver a mudança da equipe que tem a posse da bola. Em todos esses casos, o jogo recomeçará com uma bola ao chão.

É correto o que se afirma em:

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

Questão 34

O desenvolvimento motor refere-se à transformação do comportamento e às aquisições de habilidades de um indivíduo. Essas mudanças estão associadas, entre outros fatores, a sua idade e ocorrem por meio de estímulos. Trata-se de um processo constante, que se inicia na concepção e se prolonga no decorrer da vida. Nesse processo de alterações complexas e interligadas, a criança, para realização de algumas atividades, emprega as chamadas coordenação motora fina e coordenação motora grossa. Assinale a alternativa que apresenta dois exemplos de atividades que envolvem majoritariamente a coordenação motora fina e a coordenação motora grossa, respectivamente:

- (A) Pegar bolinhas com uma pinça e pintar um quadro usando pincel.
- (B) Contornar um desenho como canetinha e saltar sobre o cone.
- (C) Caminhar sobre uma linha e arremessar a bola na cesta.
- (D) Correr em zigue-zague e abotoar o botão da camisa.

Questão 35

Considere as afirmativas relacionadas ao regramento oficial do Futsal (2024), em consonância com a Confederação Brasileira de Futsal. Sobre as regras para substituição e troca de goleiro. Registre V, para verdadeiras, e F, para falsas.

(___) Qualquer dos substitutos pode trocar de lugar com o goleiro sem informar os árbitros ou esperar a interrupção

do jogo.

(___) Qualquer jogador que esteja dentro da quadra pode trocar de lugar com o goleiro, no entanto, este jogador deve fazê-lo durante uma interrupção do jogo e informar os árbitros antes que a mudança seja feita.

(___) Um jogador ou substituto, substituindo o goleiro, deve usar uma camisa de goleiro com o próprio número do jogador ou do substituto nas costas. O regulamento da competição também pode estipular que um jogador que atua como goleiro linha deve usar exatamente a mesma cor da camisa do goleiro principal.

Assinale a alternativa com a sequência correta.

- (A) V, F, F.
- (B) F, V, F.
- (C) F, F, F.
- (D) V, V, V.

Questão 36

"No Basquete, esse fundamento compreende o momento em que o jogador se desloca em quadra com a posse da bola, quicando-a sobre o solo com uma das mãos. Durante a execução, o jogador deve movimentar braços e pernas de forma sincronizada ao quique da bola, sendo possível a combinação de giros e fintas para facilitar seu deslocamento pela quadra".

Disponível em: <https://www.dicionarioolimpico.com.br/>. Acesso: 28/10/2024.

O fundamento do Basquete descrito acima é o:

- (A) Rebote.
- (B) Drible.
- (C) Passe.
- (D) Quique.

Questão 37

A participação em esportes individuais, via de regra, favorece o desenvolvimento da coordenação motora, da concentração e incrementa a força de explosão, o raciocínio rápido, o desenvolvimento do senso criativo e a autoconfiança do praticante. As alternativas a seguir apresentam exemplos de modalidades esportivas individuais, EXCETO:

- (A) Curling e badminton.
- (B) Ciclismo e capoeira.
- (C) Natação e hipismo.
- (D) Esgrima e surfe.

Questão 38

"A Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio (EEEFM) Irmã Maria Horta, localizada em Vitória - ES, conquistou o título no Campeonato Estadual Escolar de Futebol de Campo. A competição foi realizada nos dias 11 e 12 de fevereiro de 2024, no Colégio Gil Bernardes,

no bairro Alvorada, em Vila Velha. O objetivo do campeonato estadual é permitir o acesso das escolas da Rede Pública Estadual de Ensino à disputa do Campeonato Brasileiro de Futebol Escolar, que será realizado no mês de maio, em Recife, Pernambuco".

Disponível em: <https://sedu.es.gov.br/Not%C3%ADcia/e-campeao-escola-da-rede-estadual-conquista-campeonato-de-futebol>. Acesso: 28/10/2024.

Considerando que, hipoteticamente, para organização do Campeonato Estadual Escolar de Futebol de Campo citado na reportagem foi adotado o sistema de eliminatória simples e que o campeonato foi disputado por 32 (trinta e duas) equipes, para que seja conhecida a equipe campeã foi necessária a realização de:

- (A) 31 partidas.
- (B) 34 partidas.
- (C) 28 partidas.
- (D) 32 partidas.

Questão 39

Levando em conta que o estresse físico ou emocional é algo inerente ao ser humano, resultante da resposta do corpo a circunstâncias que demandam adaptação, analise as assertivas a seguir que versam acerca do exercício físico e estresse.

I.Tanto situações positivas quanto situações negativas podem desencadear estresse no ser humano. A atividade física, via de regra, estimula uma situação que eleva os níveis de estresse no organismo, mas, ao mesmo tempo, está associada a uma melhora da resistência aos efeitos nocivos do mesmo.

II.A prática de exercícios físicos pode ajudar na diminuição do estresse, pois desestimula o organismo na produção de hormônios, como a endorfina e a serotonina. Essa redução auxilia a eliminar a tensão e o desconforto provocados pelo esforço.

III.O exercício físico, entre outros fatores, guarda ligação direta com os níveis de estresse do praticante. No entanto, bem orientada e executada da maneira correta, a atividade física regular auxilia na redução da tensão e dos efeitos prejudiciais do estresse.

É correto o que se afirma em:

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

Questão 40

A Atividade Física Adaptada é vista como um segmento da Educação Física voltado exclusivamente para atender pessoas com deficiência, com a realização de atividades (jogos, esportes e lazer) que respeitem suas capacidades e limitações. No entanto, a atividade física adaptada atende igualmente grupos diversos como

pessoas idosas, grávidas, pessoas com limitações de saúde, entre outras. O professor de Educação Física que faz uso de atividades físicas adaptadas em suas aulas promove a:

- (A) Exclusão.
- (B) Segregação.
- (C) Seleção.
- (D) Inclusão.

