



# 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

### QUESTÃO 01

Leia o trecho a seguir.

"As empresas têm investido cada vez mais em inteligência artificial para otimizar processos e aumentar a eficiência operacional. No entanto, especialistas alertam que a adoção dessas tecnologias deve ser acompanhada de uma preparação adequada, para evitar problemas de segurança e proteger os dados dos clientes."

Fonte: Revista Exame, 20/06/2023.

De acordo com o texto, o que as empresas precisam fazer ao adotar tecnologias de inteligência artificial?

- (A) Reduzir os investimentos em segurança.
- (B) Preparar-se adequadamente para evitar problemas.
- (C) Aumentar os custos operacionais.
- (D) Reduzir o número de funcionários.
- (E) Focar apenas em aumentar a eficiência.

### QUESTÃO 02

Leia o texto abaixo.

"Prezado cliente, estamos comprometidos em garantir a segurança de suas informações. Em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), adotamos novas medidas para proteger os seus dados pessoais. Agradecemos pela confiança."

Fonte: Jornal O Estado de S. Paulo, 12/07/2023.

O texto acima é:

- (A) Uma notícia.
- (B) Um artigo científico.
- (C) Um comunicado empresarial.
- (D) Uma crônica.
- (E) Um anúncio publicitário.

### QUESTÃO 03

Leia o trecho a seguir.

"Os avanços na área da medicina têm possibilitado tratamentos mais eficazes para diversas doenças. A evolução das técnicas cirúrgicas e a criação de novos medicamentos são alguns dos fatores que têm contribuído para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes."

Fonte: Revista Saúde, 20/05/2023.

Assinale a palavra corretamente grafada.

- (A) Eficaz.
- (B) Eficáz.
- (C) Efikaz.
- (D) Efikas.
- (E) Eficase.

### QUESTÃO 04

Leia o trecho a seguir.

"A pesquisa revelou que 80% dos consumidores preferem realizar compras online. Esse aumento nas vendas pela internet foi impulsionado pela pandemia, que obrigou muitos a adaptarem seus hábitos de consumo."

Fonte: Jornal Valor Econômico, 25/04/2023.

Assinale a alternativa que corrige o uso da pontuação no texto.

- (A) A pesquisa revelou, que 80% dos consumidores preferem realizar compras online, esse aumento, nas vendas pela internet foi impulsionado pela pandemia que obrigou muitos, a adaptarem seus hábitos de consumo.
- (B) A pesquisa, revelou que 80% dos consumidores preferem realizar compras online. Esse aumento nas vendas pela internet foi impulsionado pela pandemia que obrigou, muitos a adaptarem seus hábitos de consumo.
- (C) A pesquisa revelou que 80% dos consumidores preferem realizar compras online. Esse aumento nas vendas pela internet foi impulsionado pela pandemia, que obrigou muitos a adaptarem seus hábitos de consumo.
- (D) A pesquisa revelou que, 80% dos consumidores preferem realizar compras online. Esse aumento nas vendas pela internet foi impulsionado pela pandemia que obrigou muitos, a adaptarem seus hábitos de consumo.
- (E) A pesquisa, revelou que, 80% dos consumidores preferem realizar compras online esse aumento, nas vendas pela internet foi impulsionado pela pandemia, que obrigou muitos, a adaptarem seus hábitos de consumo.

QUESTÃO 05

Leia o trecho abaixo.

"As informações divulgadas sobre o novo projeto tecnológico indicam que haverá uma redução nos custos operacionais das empresas. A expectativa é que a inovação impulse o crescimento do setor."

Fonte: Revista Você S/A, 10/06/2023.

Assinale a frase em que a concordância nominal e verbal está **CORRETA**.

- (A) As informação foi divulgadas pelo novo projeto tecnológico.
- (B) A informações foram divulgada pelo novo projeto tecnológico.
- (C) As informações foram divulgadas pelo novo projeto tecnológico.
- (D) As informação foi divulgada pelo novo projeto tecnológico.
- (E) As informações foram divulgada pelo novo projeto tecnológico.

QUESTÃO 06

Leia o trecho abaixo.

"A empresa optou por investir em inovação tecnológica para se destacar no mercado. Além disso, pretende ampliar sua presença internacional nos próximos anos."

Fonte: Revista Exame, 05/06/2023.

A regência verbal **CORRETA** do verbo "optar" é?

- (A) Optou de investir.
- (B) Optou com investir.
- (C) Optou a investir.
- (D) Optou por investir.
- (E) Optou para investir.

QUESTÃO 07

Leia o seguinte texto.

"A conferência será realizada às 10h no auditório da universidade. Todos os participantes devem se registrar previamente no site oficial do evento."

Fonte: Jornal O Estado de S. Paulo, 12/06/2023.

A frase **CORRETA** quanto ao uso da crase é?

- (A) A conferência será realizada as 10h.
- (B) A conferência será realizada à 10h.
- (C) A conferência será realizada às 10h.
- (D) A conferência será realizada a 10h.
- (E) A conferência será realizada à as 10h.

QUESTÃO 08

Leia o trecho a seguir.

"O conceito de 'transformação digital' está cada vez mais presente no vocabulário corporativo. Ele se refere à integração de tecnologias digitais em todas as áreas de uma empresa, mudando fundamentalmente a maneira como ela opera e entrega valor aos seus clientes."

Fonte: Revista Você S/A, 10/05/2023.

O melhor sinônimo para a palavra "transformação" é?

- (A) Conservação.
- (B) Mudança.
- (C) Retrocesso.
- (D) Estagnação.
- (E) Permanência

QUESTÃO 09

Leia o trecho abaixo.

"O governo anunciou novas políticas para promover o crescimento econômico, focando em investimentos em infraestrutura e inovação tecnológica."

Fonte: Jornal Valor Econômico, 20/05/2023.

Qual das alternativas mantém o sentido original do texto?

- (A) O governo anunciou novas políticas para restringir o crescimento econômico.
- (B) As novas políticas do governo não têm foco em infraestrutura.
- (C) O governo anunciou medidas para promover o crescimento econômico por meio de investimentos.
- (D) O governo decidiu não promover mais o crescimento econômico.
- (E) As novas políticas para promover o crescimento econômico não incluem inovação.

**QUESTÃO 10**

Leia o seguinte texto.

"Implementar um bom plano de negócios é fundamental para o sucesso de uma empresa. Além disso, é necessário que os gestores tenham uma visão clara das metas e objetivos a serem alcançados."

Fonte: Revista Exame, 15/06/2023.

Qual das alternativas reescreve as orações de forma correta?

- (A) Implementar um bom plano de negócios é fundamental para o sucesso.
- (B) Uma visão clara das metas e objetivos é necessário para gestores.
- (C) O sucesso de uma empresa depende de ter um plano de negócios bem implementado.
- (D) Para o sucesso de uma empresa é necessário implementar um bom plano de negócios e ter metas claras.
- (E) Implementar um bom plano é sucesso de negócios claros para gestores.

**CONHECIMENTOS GERAIS**

**QUESTÃO 11**

O Brasil está entre as maiores economias emergentes do mundo, sendo parte do grupo BRICS, que inclui outros países em desenvolvimento. O BRICS tem como objetivo fortalecer a cooperação entre seus membros em diversas áreas. Quais são os países que compõem o BRICS além do Brasil?

- (A) Canadá, Índia, África do Sul e Japão.
- (B) Rússia, Índia, China e África do Sul.
- (C) Rússia, México, Índia e China.
- (D) Estados Unidos, Rússia, China e Índia.
- (E) México, China, África do Sul e Argentina.

**QUESTÃO 12**

O Sistema Único de Saúde (SUS) é uma das maiores políticas públicas do Brasil e garante atendimento gratuito à população. Sobre o SUS, é correto afirmar que:

- (A) Ele é totalmente financiado por organizações privadas.
- (B) Ele atende apenas brasileiros que contribuem com impostos.
- (C) Ele é um sistema universal, atendendo toda a população brasileira.

- (D) Ele atende exclusivamente em hospitais privados.
- (E) Ele depende de doações voluntárias para funcionar.

**QUESTÃO 13**

O desmatamento na Amazônia é uma das principais preocupações ambientais do Brasil e do mundo. Uma das causas do desmatamento é a expansão do agronegócio. Qual é a principal consequência ambiental do desmatamento para o planeta?

- (A) Aumento da urbanização nas cidades.
- (B) Redução da biodiversidade e aumento das emissões de gases de efeito estufa.
- (C) Aumento da quantidade de chuvas nas regiões desmatadas.
- (D) Redução do consumo de carne bovina no mundo.
- (E) Crescimento econômico nas regiões afetadas.

**QUESTÃO 14**

O Plano Real foi um importante marco econômico para o Brasil, introduzido em 1994 com o objetivo de controlar a inflação que assolava o país. Qual foi a principal medida adotada com o Plano Real?

- (A) Criação de um novo imposto sobre a renda.
- (B) Privatização de empresas estatais.
- (C) Lançamento de uma nova moeda e controle da inflação.
- (D) Redução das taxas de juros para promover o crescimento.
- (E) Integração econômica com países vizinhos.

**QUESTÃO 15**

O Mercosul é um bloco econômico formado por países sul-americanos, com o objetivo de promover a integração comercial e econômica entre os seus membros. Quais são os países fundadores do Mercosul?

- (A) Brasil, Argentina, Chile e Bolívia.
- (B) Brasil, Argentina, Uruguai e Paraguai.
- (C) Brasil, Venezuela, Colômbia e Argentina.
- (D) Brasil, Chile, Peru e Equador.
- (E) Brasil, Bolívia, Uruguai e Chile.

**QUESTÃO 16**

A Constituição Federal de 1988, também conhecida como Constituição Cidadã é o principal documento legal do Brasil, garantindo direitos e deveres para a população. Qual foi a principal mudança trazida pela Constituição de 1988?

- (A) Adoção do voto obrigatório para menores de 18 anos.
- (B) Ampliação dos direitos trabalhistas e sociais.
- (C) Eliminação do sistema presidencialista de governo.
- (D) Fim das eleições diretas para presidente.
- (E) Implantação de uma monarquia parlamentar.

**QUESTÃO 17**

As energias renováveis têm se destacado cada vez mais no cenário energético mundial. No Brasil, uma das principais fontes de energia é a energia hidrelétrica. Qual é a principal vantagem das energias renováveis em comparação às não renováveis?

- (A) São mais caras de produzir.
- (B) Têm uma fonte inesgotável e menor impacto ambiental.
- (C) Produzem mais poluição que as energias não renováveis.
- (D) Não requerem grandes investimentos iniciais.
- (E) Funcionam apenas em países desenvolvidos.

**QUESTÃO 18**

O aumento da desigualdade social é uma das grandes preocupações globais atualmente. Qual das alternativas abaixo explica um dos principais fatores que agravam a desigualdade social?

- (A) A crescente automação industrial.
- (B) A redução da expectativa de vida nas grandes cidades.
- (C) O aumento da transparência governamental.
- (D) A expansão do setor educacional em países pobres.
- (E) O aumento da cooperação internacional.

**QUESTÃO 19**

O Brasil possui uma grande diversidade cultural, resultante da mistura de povos indígenas, africanos, europeus e asiáticos. Qual é o principal efeito dessa diversidade na sociedade brasileira?

- (A) Uniformidade cultural em todas as regiões do país.
- (B) Conflitos constantes entre diferentes grupos étnicos.

- (C) Enriquecimento cultural e grande diversidade de manifestações artísticas e religiosas.
- (D) Exclusão das culturas tradicionais no país.
- (E) Extinção de grupos culturais devido à miscigenação.

**QUESTÃO 20**

A economia brasileira passou por diversas transformações nas últimas décadas. Um dos setores mais importantes da economia do país é o agronegócio, que exporta produtos como soja e carne para diversos países. Qual das alternativas a seguir é uma das consequências econômicas da importância do agronegócio no Brasil?

- (A) Redução da produção industrial no país.
- (B) Aumento da dependência de tecnologia estrangeira.
- (C) Fortalecimento das exportações e crescimento da economia.
- (D) Redução da geração de empregos nas áreas rurais.
- (E) Diminuição da participação do Brasil no comércio internacional.

**RACIOCÍNIO LÓGICO**

**QUESTÃO 21**

Uma empresa produz 150 peças por dia. Quantas peças ela produzirá em 15 dias, se mantiver a mesma produção diária?

- (A) 2.250.
- (B) 1.500.
- (C) 2.000.
- (D) 1.750.
- (E) 2.500.

**QUESTÃO 22**

Se o triplo de um número somado a 10 resulta em 40, qual é esse número?

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

**QUESTÃO 23**

Um comerciante comprou 50 produtos por R\$ 20,00 cada e pretende vendê-los por R\$ 30,00 cada. Qual será o lucro total desse comerciante se ele vender todos os produtos?

- (A) R\$ 500,00.
- (B) R\$ 600,00.
- (C) R\$ 400,00.
- (D) R\$ 800,00.
- (E) R\$ 1.000,00.

**QUESTÃO 24**

Uma escada tem 12 degraus e cada degrau tem 20 cm de altura. Qual a altura total da escada?

- (A) 200 cm.
- (B) 220 cm.
- (C) 240 cm.
- (D) 260 cm.
- (E) 280 cm.

**QUESTÃO 25**

Se a soma dos ângulos internos de um triângulo é  $180^\circ$ , qual é o valor do ângulo  $x$ , sabendo que os outros dois ângulos medem  $60^\circ$  e  $70^\circ$ ?

- (A)  $50^\circ$ .
- (B)  $60^\circ$ .
- (C)  $70^\circ$ .
- (D)  $80^\circ$ .
- (E)  $90^\circ$ .

**QUESTÃO 26**

Um número é tal que 25% dele é igual a 20. Qual é esse número?

- (A) 60.
- (B) 70.
- (C) 80.
- (D) 90.
- (E) 100.

**QUESTÃO 27**

Se em uma sala há 18 homens e 12 mulheres, qual é a razão entre o número de homens e o número total de pessoas?

- (A)  $3/5$ .
- (B)  $3/6$ .
- (C)  $2/3$ .
- (D)  $2/5$ .
- (E)  $5/6$ .

**QUESTÃO 28**

Um automóvel percorre 300 km em 4 horas. Qual é a sua velocidade média?

- (A) 60 km/h.
- (B) 70 km/h.
- (C) 75 km/h.
- (D) 80 km/h.
- (E) 85 km/h.

**QUESTÃO 29**

Qual é o próximo número na sequência: 3, 6, 12, 24, \_\_\_?

- (A) 30.
- (B) 36.
- (C) 40.
- (D) 48.
- (E) 52.

**QUESTÃO 30**

Se o dobro de um número subtraído de 8 é igual a 10, qual é esse número?

- (A) 3.
- (B) 5.
- (C) 6.
- (D) 7.
- (E) 9.

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

### QUESTÃO 31

A história da Educação Física no Brasil é marcada por diferentes fases, cada uma influenciada pelos contextos políticos, sociais e culturais de seu tempo. Uma dessas fases foi caracterizada pela influência médica, onde a prática da atividade física era vista como meio de promover a saúde pública e melhorar a qualidade de vida da população. Nesse período, houve uma grande preocupação com a higiene, prevenção de doenças e fortalecimento da raça. Com base nesse contexto histórico, identifique a alternativa que melhor representa as características da Fase Médica ou Higienista da Educação Física no Brasil.

- (A) Implementação de programas de treinamento militar nas escolas, visando à preparação dos jovens para a defesa nacional.
- (B) Promoção do esporte de alto rendimento, incentivando a formação de atletas para competições internacionais.
- (C) Utilização da atividade física como instrumento para melhorar a saúde pública, prevenindo doenças e promovendo hábitos higiênicos.
- (D) Desenvolvimento de uma abordagem pedagógica centrada no aluno, enfatizando a formação crítica e reflexiva.
- (E) Introdução de políticas inclusivas nas práticas esportivas, garantindo a participação de pessoas com deficiência.

### QUESTÃO 32

Diversas abordagens metodológicas têm sido propostas para orientar a prática da Educação Física escolar. Uma dessas abordagens defende que o ensino deve promover a reflexão crítica dos alunos sobre a cultura corporal de movimento, considerando suas experiências e o contexto social em que estão inseridos. Essa perspectiva busca a emancipação dos indivíduos por meio de uma prática pedagógica transformadora. Com base nisso, identifique a alternativa que melhor descreve os princípios da Abordagem Crítico-Emancipatória na Educação Física escolar.

- (A) Ênfase no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, sem considerar aspectos sociais ou culturais.
- (B) Aplicação de métodos tradicionais que priorizam a repetição e memorização de movimentos padronizados.

(C) Foco na preparação dos alunos para competições esportivas, valorizando o desempenho e os resultados.

(D) Promoção de atividades físicas que reproduzem valores sociais existentes, sem incentivar a reflexão crítica.

(E) Desenvolvimento de conteúdos que incentivam a reflexão crítica sobre a cultura corporal, promovendo a autonomia e a emancipação dos alunos.

### QUESTÃO 33

A Educação Física, além da promoção da saúde física e do desenvolvimento motor, desempenha um papel fundamental na formação integral dos indivíduos, preparando-os para uma participação ativa e crítica na sociedade. Diante disso, analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) A Educação Física escolar contribui para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como a capacidade de trabalhar em equipe, resolver conflitos e lidar com frustrações.
- (B) Através da vivência de diferentes práticas corporais, a Educação Física promove a valorização da diversidade cultural e o respeito às diferenças individuais.
- (C) A Educação Física escolar deve priorizar a seleção e o treinamento de alunos com alto potencial esportivo, visando a formação de atletas de alto rendimento.
- (D) A prática regular de atividades físicas, estimulada pela Educação Física, está associada à melhora da autoestima, da autoconfiança e da saúde mental dos estudantes.
- (E) A Educação Física pode ser uma ferramenta poderosa para a promoção da inclusão social, proporcionando oportunidades de participação e aprendizado para todos os alunos, independentemente de suas habilidades ou limitações.

QUESTÃO 34

A compreensão da abordagem neuromuscular é fundamental para entender como o sistema nervoso controla a contração muscular durante o exercício físico. Sobre o processo de contração muscular e os componentes neuromusculares envolvidos, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) As unidades motoras são constituídas por um neurônio sensorial e todas as fibras musculares que ele inerva, permitindo a transmissão de informações sensoriais ao músculo.
- (B) O potencial de ação se propaga ao longo do axônio do neurônio motor por meio da abertura de canais de potássio (K<sup>+</sup>), que despolarizam a membrana celular.
- (C) A junção neuromuscular é o local onde o neurônio motor libera acetilcolina, que se liga aos receptores na membrana da fibra muscular, iniciando o potencial de ação muscular.
- (D) Os fusos musculares são órgãos sensoriais que detectam a tensão muscular e inibem a contração para prevenir lesões, por meio do reflexo miotático inverso.
- (E) O fenômeno de recrutamento de unidades motoras segue o princípio do tamanho, onde as unidades motoras de grande calibre são ativadas antes das de pequeno calibre durante o aumento da intensidade do exercício.

QUESTÃO 35

A função pulmonar é crucial para o desempenho físico, especialmente em atividades de alta intensidade. Sobre a estrutura e funções pulmonares durante o exercício, qual das alternativas abaixo está **CORRETA**?

- (A) Durante o exercício intenso, o espaço morto anatômico aumenta significativamente para acomodar o maior volume de ar ventilado.
- (B) O efeito *Haldane* descreve como o aumento da concentração de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) nos pulmões facilita a liberação de oxigênio (O<sub>2</sub>) da hemoglobina para os tecidos.
- (C) A capacidade de difusão pulmonar de O<sub>2</sub> aumenta durante o exercício devido ao recrutamento de capilares pulmonares previamente não perfundidos.
- (D) A relação ventilação-perfusão (V/Q) permanece constante em todos os níveis pulmonares durante o exercício físico.
- (E) A saturação de oxigênio no sangue arterial (SaO<sub>2</sub>) diminui drasticamente durante o exercício máximo em indivíduos saudáveis.

QUESTÃO 36

O sistema cardiovascular se adapta de diversas formas para atender às demandas metabólicas durante o exercício. Sobre a capacidade funcional do sistema cardiovascular e o transporte de gases, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) Durante o exercício, a frequência cardíaca máxima é alcançada em intensidades submáximas, limitando o aumento do débito cardíaco.
- (B) O débito cardíaco aumenta proporcionalmente ao consumo de oxigênio, principalmente devido ao aumento do volume sistólico em atletas treinados.
- (C) A diferença arteriovenosa de oxigênio (diferença a-v O<sub>2</sub>) diminui durante o exercício devido à saturação constante da hemoglobina.
- (D) O aumento da temperatura corporal durante o exercício desloca a curva de dissociação da oxihemoglobina para a esquerda, facilitando a captação de oxigênio pelos tecidos.
- (E) O principal mecanismo de transporte de dióxido de carbono no sangue é por meio da ligação direta ao ferro da hemoglobina.

QUESTÃO 37

A estrutura e função do músculo esquelético são fundamentais para o desempenho físico. Com relação às características estruturais e funcionais do músculo esquelético, indique a alternativa **CORRETA**.

- (A) As fibras musculares do tipo I (oxidativas lentas) têm alta capacidade glicolítica e são ideais para atividades de potência e explosão.
- (B) O sarcômero é a unidade funcional do músculo esquelético, delimitado pelas linhas "M" e composto por filamentos grossos de actina e finos de miosina.
- (C) Durante a contração muscular, ocorre o encurtamento dos filamentos de actina e miosina dentro do sarcômero.
- (D) A hidrólise do ATP pela ATPase da cabeça de miosina fornece a energia necessária para o deslizamento dos filamentos de actina sobre a miosina.
- (E) A fibra muscular esquelética é estimulada diretamente pelo potencial de ação muscular sem a necessidade de neurotransmissores.



**QUESTÃO 38**

A preparação desportiva é um processo complexo que envolve diferentes etapas para desenvolver o desempenho dos atletas de forma eficiente e segura. Uma dessas etapas é fundamental para consolidar as habilidades técnicas, táticas e físicas adquiridas, preparando o atleta para a competição principal do calendário. Essa etapa também visa reduzir a carga de treinamento para otimizar a performance e prevenir lesões por sobrecarga. Com base no conhecimento sobre as etapas da preparação desportiva, identifique qual fase é descrita e suas principais características.

- (A) Etapa de Preparação Geral: foco no desenvolvimento das capacidades físicas básicas e aprendizagem de habilidades motoras fundamentais.
- (B) Etapa de Preparação Específica: direcionada ao aprimoramento das capacidades físicas e habilidades técnicas específicas da modalidade.
- (C) Etapa de Competição: manutenção da forma física e técnica, com ênfase em estratégias competitivas e recuperação ativa.
- (D) Etapa de Transição: período de descanso ativo ou completo, visando à recuperação física e mental após a temporada competitiva.
- (E) Etapa Pré-Competitiva: redução gradual da carga de treinamento (*tapering*) para otimizar a performance na competição alvo.

**QUESTÃO 39**

A periodização do treinamento é uma estratégia fundamental para organizar as cargas de trabalho ao longo do tempo, visando o melhor desempenho atlético e à prevenção de lesões. Um dos modelos de periodização propõe variações não-lineares nas cargas de treinamento, com ciclos curtos de alta e baixa intensidade, permitindo adaptações simultâneas de diferentes capacidades físicas. Esse modelo é especialmente útil em modalidades com calendário competitivo extenso ou imprevisível. Com base nessas informações, qual modelo de periodização está sendo descrito?

- (A) Periodização Linear Tradicional.
- (B) Periodização Ondulatória.
- (C) Periodização Reversa.
- (D) Periodização em Blocos.
- (E) Periodização Conjugada.

**QUESTÃO 40**

As capacidades motoras são componentes essenciais para o desempenho atlético e devem ser desenvolvidas de forma equilibrada. Um atleta apresenta dificuldade em manter a estabilidade durante movimentos dinâmicos e em responder adequadamente a estímulos que requerem ajuste postural rápido. Isso indica uma limitação específica em uma das capacidades motoras, que pode comprometer o desempenho em esportes que exigem mudanças bruscas de direção ou manutenção da postura em superfícies instáveis. Com base nessa situação, qual capacidade motora o atleta precisa aprimorar?

- (A) Velocidade.
- (B) Força.
- (C) Flexibilidade.
- (D) Equilíbrio.
- (E) Coordenação.

**QUESTÃO 41**

O processo de aprendizagem motora envolve a aquisição e refinamento de habilidades motoras por meio da prática e experiência. Em um contexto esportivo, um treinador observa que seus atletas estão na fase em que conseguem executar habilidades básicas de forma consistente, mas ainda precisam aprimorar a precisão e adaptar as habilidades a diferentes situações de jogo. Segundo as teorias de aprendizagem motora, em qual fase do aprendizado esses atletas se encontram?

- (A) Fase Cognitiva.
- (B) Fase Associativa.
- (C) Fase Autônoma.
- (D) Fase de Motivação Intrínseca.
- (E) Fase de Transferência Negativa.

**QUESTÃO 42**

No contexto da psicologia do esporte, a capacidade de um atleta manter o foco em estímulos relevantes enquanto ignora distrações é essencial para o desempenho em alto nível. Diversas teorias explicam como a atenção e a concentração influenciam o rendimento esportivo. Considerando as técnicas de treinamento psicológico para aprimorar a atenção, qual das alternativas abaixo descreve corretamente a estratégia conhecida como “atenção seletiva”?

- (A) Ampliar o campo de atenção para incluir o máximo de estímulos possíveis, aumentando a consciência situacional.
- (B) Focar sequencialmente em diferentes estímulos, alternando rapidamente a atenção entre eles.
- (C) Concentração plena em um único estímulo interno, como a respiração, para reduzir a ansiedade pré-competitiva.
- (D) Direcionar a atenção apenas para estímulos relevantes à tarefa, ignorando distrações externas e internas.
- (E) Utilizar técnicas de visualização para antecipar cenários de jogo, melhorando a tomada de decisão.

**QUESTÃO 43**

As emoções desempenham um papel significativo no desempenho esportivo, afetando tanto a preparação quanto a execução durante as competições. O estresse competitivo é uma das emoções mais estudadas, podendo influenciar positivamente ou negativamente o atleta. Com base nos modelos teóricos sobre estresse e ansiedade no esporte, qual das alternativas abaixo descreve corretamente o conceito de “ansiedade facilitadora”?

- (A) Um estado emocional negativo que prejudica o desempenho devido ao excesso de preocupação e tensão muscular.
- (B) Uma interpretação cognitiva positiva da ansiedade, onde o atleta percebe os sintomas como úteis para o desempenho.
- (C) A ausência completa de ansiedade, resultando em apatia e falta de motivação para competir.
- (D) Um nível ótimo de ativação fisiológica que ocorre somente em atletas de elite altamente treinados.
- (E) Um mecanismo de defesa psicológico que nega a existência de estresse para evitar o confronto com situações desafiadoras.

**QUESTÃO 44**

A personalidade do atleta pode influenciar significativamente seu desempenho esportivo, assim como sua resposta a diferentes situações de treinamento e competição. De acordo com as teorias contemporâneas da psicologia da personalidade aplicada ao esporte, qual das alternativas abaixo melhor descreve o conceito de “perfil de humor iceberg” e sua relação com o rendimento esportivo?

- (A) Atletas com altos níveis de ansiedade e tensão tendem a apresentar melhor desempenho em esportes de alto risco.
- (B) O perfil de humor iceberg caracteriza-se por altos níveis de vigor e baixos níveis de depressão, fadiga, tensão e confusão, sendo associado a um melhor desempenho esportivo.
- (C) O modelo iceberg indica que as características de personalidade são estáveis e não influenciam o desempenho esportivo.
- (D) Atletas com perfil de humor iceberg demonstram alta agressividade e hostilidade, o que os torna mais competitivos.
- (E) O conceito de iceberg refere-se à parte inconsciente da personalidade do atleta, que não pode ser medida ou observada diretamente.

**QUESTÃO 45**

No contexto dos esportes coletivos, a compreensão tática é essencial para o desempenho eficaz das equipes. No voleibol, a regra de rotação e a posição dos jogadores em quadra são fundamentais para o andamento do jogo. Considerando as regras oficiais da Federação Internacional de Voleibol (FIVB), qual das alternativas abaixo descreve corretamente o procedimento que uma equipe deve adotar após conquistar o direito ao saque, seguindo uma mudança de posse de bola?

- (A) Os jogadores devem permanecer em suas posições iniciais sem realizar nenhuma rotação, e o jogador que sacou anteriormente repete o saque.
- (B) A equipe deve realizar uma rotação no sentido anti-horário, e o jogador que estava na posição 6 desloca-se para a posição 5 para efetuar o saque.
- (C) Os jogadores da linha de frente trocam de posição com os jogadores da linha de defesa, invertendo suas funções em quadra.
- (D) A equipe deve realizar uma rotação no sentido horário, e o jogador que estava na posição 2 desloca-se para a posição 1 para efetuar o saque.
- (E) Apenas o capitão da equipe pode efetuar o saque após uma mudança de posse de bola, independentemente de sua posição em quadra.

QUESTÃO 46

A ginástica artística é uma modalidade individual que exige alto nível de técnica, força, flexibilidade e coordenação motora. Um dos aparelhos utilizados nas competições femininas é a trave de equilíbrio, que apresenta desafios específicos para as ginastas. Considerando as características oficiais da trave de equilíbrio, conforme as regras da Federação Internacional de Ginástica (FIG), assinale a alternativa **CORRETA** sobre suas dimensões e requisitos de desempenho.

- (A) A trave de equilíbrio tem 10 metros de comprimento e 1 metro de largura, permitindo espaço amplo para a execução dos movimentos.
- (B) O tempo máximo para a apresentação na trave é de 90 segundos, e a ginasta deve incluir obrigatoriamente um salto mortal duplo.
- (C) A altura da trave em relação ao solo é de 1,25 metros, e sua largura é de 10 centímetros, exigindo precisão nas execuções.
- (D) Durante a rotina, a ginasta pode utilizar acessórios como fitas ou bolas para incrementar a performance artística.
- (E) A pontuação final na trave de equilíbrio é determinada exclusivamente pela dificuldade dos movimentos realizados, sem considerar a execução.

QUESTÃO 47

No âmbito da Educação Física, é essencial que os profissionais estejam preparados para atuar em situações de emergência que possam ocorrer durante a prática esportiva. Uma das condições médicas que requer intervenção imediata é a parada cardiorrespiratória (PCR). Sobre os procedimentos adequados de socorro de urgência em caso de PCR em um ambiente esportivo, assinale a alternativa **CORRETA** de acordo com as diretrizes atuais de ressuscitação cardiopulmonar (RCP).

- (A) Iniciar imediatamente a ventilação boca a boca, administrando duas ventilações de resgate antes de iniciar as compressões torácicas.
- (B) Realizar compressões torácicas com frequência de 100 a 120 compressões por minuto, com profundidade de pelo menos 5 centímetros em adultos, permitindo o retorno completo do tórax após cada compressão.
- (C) Aplicar choques elétricos com o desfibrilador externo automático (DEA) somente após cinco minutos de compressões torácicas ininterruptas.
- (D) Priorizar a busca de ajuda especializada antes de iniciar qualquer manobra de ressuscitação, deixando a vítima sem assistência até a chegada do socorro médico.
- (E) Posicionar a vítima em decúbito lateral (posição de recuperação) imediatamente após identificar a ausência de resposta e respiração normal.

QUESTÃO 48

As mudanças fisiológicas resultantes da prática esportiva regular são essenciais para a otimização do desempenho físico e para a promoção da saúde. O treinamento aeróbico de longa duração provoca diversas adaptações no sistema cardiovascular dos atletas. Considerando essas adaptações, qual das alternativas abaixo descreve corretamente uma mudança fisiológica significativa observada em indivíduos submetidos a um programa contínuo de treinamento aeróbico?

- (A) Aumento da frequência cardíaca de repouso devido ao fortalecimento do miocárdio e maior demanda energética.
- (B) Diminuição do volume sistólico máximo como consequência da redução do tamanho das câmaras ventriculares.
- (C) Hipertrofia excêntrica do ventrículo esquerdo, resultando em maior capacidade de ejeção de sangue por batimento.
- (D) Redução da densidade capilar nos músculos esqueléticos, diminuindo a eficiência na troca de gases.
- (E) Diminuição do volume plasmático total, ocasionando menor transporte de oxigênio e nutrientes.

QUESTÃO 49

O crescimento e o desenvolvimento motor são processos dinâmicos que ocorrem ao longo da infância e adolescência, influenciados por fatores genéticos, ambientais e sociais. Durante a fase do estirão puberal, muitos adolescentes experimentam mudanças rápidas em estatura e peso, o que pode impactar temporariamente suas habilidades motoras. Com base nos conhecimentos sobre crescimento e desenvolvimento motor, qual das alternativas abaixo explica corretamente por que adolescentes em fase de crescimento acelerado podem apresentar uma diminuição temporária na coordenação motora?

- (A) O aumento rápido da massa muscular leva a uma hiperplasia excessiva das fibras musculares, causando perda de força e controle motor.
- (B) As alterações hormonais durante a puberdade reduzem a mielinização dos neurônios motores, resultando em respostas neuromusculares mais lentas.
- (C) O crescimento desproporcional dos ossos em relação aos músculos e tendões altera o centro de gravidade e a propriocepção, afetando o equilíbrio e a coordenação.
- (D) A aceleração do metabolismo basal durante o estirão de crescimento causa fadiga crônica, impedindo o desenvolvimento de habilidades motoras.
- (E) O aumento da atividade das placas epifisárias nos ossos longos limita a flexibilidade articular, prejudicando a amplitude de movimento necessária para movimentos coordenados.

QUESTÃO 50

A Educação Física escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, indo além da mera prática de atividades físicas. Ela é capaz de promover aprendizagens significativas ao integrar diferentes dimensões humanas, como a cognitiva, a afetiva e a social. Uma das abordagens pedagógicas que potencializa esse processo é a utilização do lúdico como estratégia de ensino. Considerando as perspectivas educacionais contemporâneas e as possibilidades da Educação Física no currículo escolar, assinale a alternativa que melhor representa o papel do lúdico na prática pedagógica da Educação Física.

- (A) O lúdico deve ser utilizado apenas como forma de entretenimento nas aulas de Educação Física, sem relação direta com os objetivos educacionais.
- (B) A incorporação do lúdico na Educação Física escolar contribui para o desenvolvimento de competências sociais e motoras, promovendo a motivação e o engajamento dos alunos no processo de aprendizagem.
- (C) A abordagem lúdica é inadequada para o ensino médio, pois os alunos nessa faixa etária demandam práticas esportivas mais competitivas e menos recreativas.
- (D) O lúdico na Educação Física deve ser restrito às séries iniciais do ensino fundamental, sendo substituído por treinamentos técnicos nas séries avançadas.
- (E) A aplicação do lúdico nas aulas de Educação Física pode comprometer a disciplina e a ordem, devendo ser evitada para manter o controle da turma.