



## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS

ESTADO DE SÃO PAULO

CONCURSO PÚBLICO

### 009. PROVA OBJETIVA

#### INSTRUTOR DE PRÁTICAS DESPORTIVAS

- ◆ Você recebeu sua folha de respostas e este caderno contendo 50 questões objetivas.
- ◆ Confira seus dados impressos na capa deste caderno e na folha de respostas.
- ◆ Quando for permitido abrir o caderno, verifique se está completo ou se apresenta imperfeições. Caso haja algum problema, informe ao fiscal da sala para a devida substituição desse caderno.
- ◆ Leia cuidadosamente todas as questões e escolha a resposta que você considera correta.
- ◆ Marque, na folha de respostas, com caneta de tinta preta, a letra correspondente à alternativa que você escolheu.
- ◆ A duração da prova é de 3 horas, já incluído o tempo para o preenchimento da folha de respostas.
- ◆ Só será permitida a saída definitiva da sala e do prédio após transcorridas 2 horas do início da prova.
- ◆ Deverão permanecer em cada uma das salas de prova os 3 últimos candidatos, até que o último deles entregue sua prova, assinando termo respectivo.
- ◆ Ao sair, você entregará ao fiscal a folha de respostas e este caderno.
- ◆ Até que você saia do prédio, todas as proibições e orientações continuam válidas.

**AGUARDE A ORDEM DO FISCAL PARA ABRIR ESTE CADERNO.**

Nome do candidato

RG

Inscrição

Prédio

Sala

Carteira



## CONHECIMENTOS GERAIS

### LÍNGUA PORTUGUESA

Leia a tira publicada no Instagram para responder às questões **01** e **02**:



(<https://www.instagram.com/jeangalvao>)

**01.** A leitura da tira permite concluir que

- (A) o filho demonstra muito interesse pelas manobras radicais do skate e pouco interesse pelos poetas.
- (B) o pai e o filho reconhecem a escrita dos poetas como sendo mais desafiadora do que a prática do skate.
- (C) o pai confunde o filho quando tenta associar os desafios do skate ao uso das palavras pelos poetas.
- (D) o filho considera o skate um esporte com manobras radicais, diferente do que é a escrita dos poetas.
- (E) o pai explica ao filho que a escrita dos poetas envolve desafios, comparando-a com a prática do skate.

**02.** A pontuação está em conformidade com a norma-padrão em:

- (A) No skate, as manobras radicais precisam do corpo; na poesia, elas precisam das palavras.
- (B) Quando se anda de skate, é possível surgir uma manobra radical que sempre, é muito legal.
- (C) A prática do skate, fica muito mais legal, com as manobras radicais que utilizam o corpo.
- (D) As palavras permitem que, os poetas, façam manobras radicais, como são feitas, com skate.
- (E) De um lado manobras feitas com o skate pelos garotos; de outro com palavras, pelos poetas.

Leia o texto para responder às questões de **03** a **10**:

### Brasil tem analfabetos demais

Não bastasse o número de analfabetos funcionais ser alarmante (29%), o Indicador de Alfabetismo Funcional (Inaf), coordenado pela Ação Educativa e pela consultoria Conhecimento Social, em parceria com Fundação Itaú, Fundação Roberto Marinho, Instituto Unibanco, Unesco e Unicef, também identificou que apenas um em cada quatro brasileiros entre 15 e 64 anos, ou 23% da população, tem nível considerado elevado de habilidade digital. Foi a primeira vez que o levantamento mediu o nível de alfabetização no contexto digital.

Atividades que parecem triviais para alguns, como fazer uma compra online, inscrever-se para um evento por meio de canais digitais ou procurar um filme em uma plataforma de *streaming* são desafiadoras para uma infinidade de brasileiros.

Além disso, fraudes contra os cidadãos expõem como é urgente ampliar o chamado letramento digital da população, já que a comunicação com prestadores de serviços e bancos, por exemplo, se dá cada vez mais por canais virtuais.

Faces da mesma moeda, o analfabetismo funcional e a falta de habilidades digitais dos brasileiros exigem que o País promova, ao mesmo tempo, educação básica de qualidade e aprimoramento daqueles que, mesmo alfabetizados em um mundo analógico, vivem às escuras no presente, que já é digital.

(Editorial. Em: <https://www.estadao.com.br/>, 07.05.2025. Adaptado)

**03.** De acordo com o editorial, os dados sobre o analfabetismo funcional e a alfabetização no contexto digital revelam que os cidadãos brasileiros, em grande maioria,

- (A) conseguem superar os desafios de uma formação escolar deficiente por meio da tecnologia, que, com o letramento digital, lhes vem dando acesso aos estudos.
- (B) sofrem com o analfabetismo funcional, fruto da má qualidade da educação, mas conseguem utilizar os recursos tecnológicos sem problemas significativos.
- (C) sucumbiram aos avanços tecnológicos devido à dificuldade de realizarem tarefas no meio digital, ainda que tenham tido uma formação escolar sólida.
- (D) vivem uma inquestionável condição de despreparo para a vida pessoal e em sociedade, considerando-se as imposições do mundo contemporâneo.
- (E) dão pouca importância ao letramento digital, porque perseguem o objetivo de superar o analfabetismo funcional, que limita a participação social.

04. Considerando-se o sentido expresso pelo advérbio “demais”, no título do texto, e o sentido expresso pelo adjetivo “alarmante”, no 1º parágrafo, conclui-se corretamente que esses termos
- (A) se solidarizam para defender o argumento de que a falta de qualidade da educação é problema antigo sem reflexo no presente.
  - (B) se harmonizam no texto para fortalecer a argumentação em favor de uma educação brasileira de qualidade.
  - (C) se articulam dialeticamente no texto, fortalecendo a ideia de que a educação nacional superou mazelas do passado.
  - (D) se prestam a construir uma argumentação contrária aos avanços da educação, mostrando que a brasileira não muda mais.
  - (E) se orientam em função de uma argumentação que reconhece o desinteresse da população por uma educação de qualidade.
05. No último parágrafo do texto, quando se diz que o analfabetismo funcional e a falta de habilidades digitais dos brasileiros são “faces da mesma moeda”, o objetivo é afirmar que
- (A) ambos representam diferentes facetas de um mesmo problema.
  - (B) ambos podem ser superados habilmente com recursos da tecnologia.
  - (C) a hierarquia entre os problemas é pouco evidente para as pessoas.
  - (D) a solução para esses dois problemas se dá com dinheiro público.
  - (E) ambos designam aspectos opostos da realidade educacional do país.
06. Assinale a alternativa em que a expressão, empregada em sentido figurado, atribui sentido negativo à informação.
- (A) Foi a primeira vez que o levantamento **mediu o nível de alfabetização** no contexto digital. (1º parágrafo)
  - (B) ... exigem que **o País promova**, ao mesmo tempo, educação básica de qualidade e aprimoramento... (4º parágrafo)
  - (C) Atividades que **parecem triviais** para alguns [...] são desafiadoras para uma infinidade de brasileiros. (2º parágrafo)
  - (D) ... fraudes contra os cidadãos expõem como é urgente ampliar o chamado **letramento digital** da população... (3º parágrafo)
  - (E) ... mesmo alfabetizados em um mundo analógico, **vivem às escuras** no presente, que já é digital. (4º parágrafo)

07. Considere as passagens:

- Não bastasse o número de analfabetos funcionais ser **alarmante** (29%)... (1º parágrafo)
- Atividades que parecem **triviais** para alguns [...] desafiadoras para uma **infinidade** de brasileiros. (2º parágrafo)
- ... o analfabetismo funcional e a falta de habilidades digitais dos brasileiros **exigem** que o País promova... (4º parágrafo)

Os termos destacados significam, correta e respectivamente:

- (A) inquietante; comuns; quantidade exagerada; desobrigam.
- (B) avassalador; instigantes; quantidade incontável; supõem.
- (C) aterrador; corriqueiras; quantidade grande; impõem.
- (D) preocupante; fáceis; quantidade exagerada; reclamam.
- (E) relevante; incontroláveis; quantidade infinita; estabelecem.

08. No último parágrafo do texto, as expressões “ao mesmo tempo” e “no presente” estabelecem relações de sentido de

- (A) modo, e podem ser substituídas, correta e respectivamente, por “frequentemente” e “presentemente”.
- (B) afirmação, e podem ser substituídas, correta e respectivamente, por “simultaneamente” e “modernamente”.
- (C) tempo, e podem ser substituídas, correta e respectivamente, por “sincronicamente” e “intermitentemente”.
- (D) tempo, e podem ser substituídas, correta e respectivamente, por “concomitantemente” e “hodiernamente”.
- (E) afirmação, e podem ser substituídas, correta e respectivamente, por “efetivamente” e “presentemente”.

09. Assinale a alternativa que atende à norma-padrão de concordância verbal e de colocação pronominal.

- (A) Hoje, as pessoas dispõem de canais virtuais para acessarem serviços básicos, que agora se disseminam com maior velocidade e exigem delas o letramento digital.
- (B) Expõem-se, por meio de fraudes contra os cidadãos, como é urgente que amplie-se o chamado letramento digital, para evitar que estes sejam ludibriados.
- (C) 23% da população têm nível considerado elevado de habilidade digital, conclui-se que parcela expressiva dela não movimenta-se bem no contexto digital.
- (D) Se dá cada vez mais por canais virtuais a comunicação dos cidadãos com prestadores de serviços básicos, por isso a necessidade de ajuste a esse novo contexto.
- (E) As atividades consideradas triviais têm mostrado-se hoje como desafiadoras a algumas pessoas, como a inscrição em um evento por meio dos canais digitais.

10. Considere as passagens:

- Atividades que parecem triviais para alguns, **como** fazer uma compra online... (2º parágrafo)
- ... inscrever-se para um evento por meio de canais digitais **ou** procurar um filme em uma plataforma de *streaming*... (2º parágrafo)
- ... é urgente ampliar o chamado letramento digital da população, **já que** a comunicação com prestadores de serviços e bancos, por exemplo, se dá cada vez mais por canais virtuais. (3º parágrafo)

Os termos destacados estabelecem entre as orações, correta e respectivamente, relações de sentido de

- (A) conformidade, alternância e causa.
- (B) exemplificação, alternância e causa.
- (C) comparação, oposição e consequência.
- (D) comparação, condição e consequência.
- (E) exemplificação, condição e causa.

11. Uma empresa admitiu 120 novos funcionários. O gerente-geral de recursos humanos alocou esses novos funcionários da seguinte forma: 20% na diretoria de gestão de pessoas; dos funcionários restantes, alocou 25% no departamento de logística; dos funcionários restantes, alocou 60 funcionários na área-fim; e os funcionários restantes, alocou na área de marketing.

Então, o número de funcionários alocados na área de marketing foi igual a

- (A) 6.
- (B) 9.
- (C) 12.
- (D) 8.
- (E) 10.

12. Otávio pretende estimar a autonomia de seu veículo, isto é, o número total de quilômetros que seu veículo é capaz de percorrer caso ele complete o tanque de combustível e utilize todo esse combustível. Para fazer essa estimativa, Otávio lembrou-se que, para um trajeto de 240 quilômetros, foi consumido o correspondente a  $\frac{3}{4}$  do volume

total do tanque. Supondo que a quantidade de quilômetros percorridos pelo veículo por litro de combustível gasto seja sempre a mesma, a estimativa de Otávio para a autonomia de seu veículo será de

- (A) 330 quilômetros.
- (B) 350 quilômetros.
- (C) 340 quilômetros.
- (D) 360 quilômetros.
- (E) 320 quilômetros.

13. Durante a fase de ampliação de uma empresa, foram contratados 27 novos funcionários, dos quais 12 eram formados em administração, e 15, na área de contabilidade. Esses funcionários foram divididos na maior quantidade possível de equipes, que deveriam contar com profissionais dessas duas áreas de formação, de modo que, em todas as equipes, a quantidade de profissionais de administração fosse a mesma, e sendo a mesma, também, a quantidade de profissionais da área de contabilidade. Nenhum dos funcionários contratados ficou fora das equipes montadas.

Em relação a essa divisão em equipes, é correto afirmar que, em cada uma delas, a diferença entre os números de profissionais de contabilidade e de administração é

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

14. O aniversário do pai de Nicolás é daqui a 7 semanas. Ele quer comprar para o seu pai um presente que custa R\$ 215,00. Ele já tem R\$ 40,00 para comprá-lo, e, durante essas 7 semanas, vai guardar X reais por semana, até completar o valor exato do presente.

De acordo com esse planejamento, X deve ser igual a

- (A) R\$ 28,00.  
(B) R\$ 25,00.  
(C) R\$ 24,00.  
(D) R\$ 30,00.  
(E) R\$ 32,00.
15. Em um órgão público, a razão do número de servidores comissionados para o número de servidores efetivos é  $\frac{1}{16}$ , e a diferença entre os números de servidores efetivos e comissionados é 45.
- Então, o número de servidores efetivos desse órgão público é
- (A) 51.  
(B) 54.  
(C) 48.  
(D) 57.  
(E) 45.
16. O departamento de RH de uma empresa possui certo valor de verba para capacitação de seus funcionários. A aquisição dos cursos de capacitação custa R\$ 250,00 por funcionário. Se forem utilizados  $\frac{5}{6}$  da verba, serão capacitados 8 funcionários a mais do que se forem utilizados  $\frac{5}{12}$  da verba.

Com base nessas informações, é correto concluir que o valor total dessa verba é igual a

- (A) R\$ 4.150,00.  
(B) R\$ 2.400,00.  
(C) R\$ 6.000,00.  
(D) R\$ 8.300,00.  
(E) R\$ 4.800,00.

17. A média aritmética simples dos salários de 10 funcionários de uma empresa era, inicialmente, de R\$ 3.500,00. Depois de uma reformulação das carreiras, houve um aumento de 10% no salário de todos esses funcionários, e, além disso, foram contratados 2 novos funcionários, cada um com salário de R\$ 4.000,00.

Calculando, então, a média aritmética simples dos salários atuais desses 12 funcionários, obtêm-se

- (A) R\$ 3.875,00.
- (B) R\$ 3.575,00.
- (C) R\$ 3.925,00.
- (D) R\$ 3.625,00.
- (E) R\$ 3.725,00.

18. Uma pesquisa sobre o perfil dos membros de um clube concluiu que todos eles possuem, pelo menos, uma das seguintes condições:

- (A) ter filho(s);
- (B) ter animal(is) de estimação;
- (C) praticar jardinagem.

A pesquisa concluiu também que do total de membros desse clube:

- (i) 18 possuem as condições (A) e (B);
- (ii) 15 possuem as condições (A) e (C);
- (iii) 16 possuem as condições (B) e (C);
- (iv) 10 possuem as condições (A), (B) e (C);

E concluiu, por fim, que

- (v) os números totais de membros que possuem as condições (A), (B) e (C) são, respectivamente, iguais a 43, 64 e 27.

O número total de membros desse clube é, então, igual a

- (A) 115.
- (B) 104.
- (C) 75.
- (D) 95.
- (E) 134.

19. Suponha que Marcela é servidora pública do Município de Campinas e estava em gozo de férias de 30 (trinta) dias. No entanto, já se passaram 40 (quarenta) dias consecutivos desde o fim do período regular das férias, e ela ainda não compareceu ao trabalho. Em virtude da sua ausência, Alice, a Chefe da Repartição, entrou em contato com Marcela e com seus familiares, mas não obteve explicação para a falta ao serviço.

Com base na situação apresentada e no disposto no Estatuto do Servidor Público de Campinas, é correto afirmar que

- (A) ainda não está caracterizado o abandono do cargo, mas Marcela incidiu em falta sujeita a pena de suspensão, que não excederá de 120 (cento e vinte) dias, podendo ser convertida em multa de até 50% (cinquenta por cento) da remuneração.
- (B) em decorrência da nítida caracterização do abandono do cargo, como Alice já tentou entrar em contato com Marcela e não obteve resposta, ela deverá imediatamente mandar publicar o decreto de demissão, o qual mencionará a causa da penalidade, sob pena de incorrer em desídia.
- (C) em face da caracterização do abandono do cargo, Alice promoverá a publicação do Edital de chamamento, pelo prazo de 20 (vinte) dias, o qual, uma vez findo e não tendo sido feita prova de força maior, Alice proporá a expedição do decreto de demissão.
- (D) o abandono do cargo só se caracterizará quando a ausência em serviço perdurar por mais de 60 (sessenta) dias consecutivos, devendo ser aberto um processo administrativo disciplinar para apurar a conduta de Marcela.
- (E) apesar de o abandono de cargo já estar devidamente caracterizado, Alice deverá intimá-la pessoalmente da falta e, após quinze dias contados de efetiva ciência de Marcela, o Prefeito do Município de Campinas deverá mandar expedir o decreto de demissão de Marcela.

20. Considere que João é servidor público do município de Campinas e ainda está em estágio probatório. Hoje Pedro, superior hierárquico, finalizou a avaliação probatória de João, a qual foi imediatamente disponibilizada no Sistema de Avaliação Probatória para ciência do servidor. Ao acessar o referido sistema, João se surpreendeu ao se deparar com a informação de que foi avaliado em 60 pontos e que Pedro não anexou documentos, apenas justificou a nota em campo específico.

Com base na situação apresentada e no disposto no Decreto Municipal nº 21.019/2020, que regulamenta o Programa de Avaliação Probatória no Município de Campinas, é correto afirmar que

- (A) se João discordar do teor da avaliação, ele deverá contratar um advogado para apresentar pedido de nova avaliação no prazo de até 10 (dez) dias corridos, sob pena de decadência do direito.
- (B) João tem até 05 (cinco) dias corridos para registrar sua discordância da avaliação, podendo, então, fazer sua autoavaliação, a qual deverá ser preenchida no prazo máximo de 15 (quinze) dias corridos, a contar da data de disponibilização da avaliação realizada por Pedro.
- (C) a avaliação realizada por Pedro é inválida, pois quando a nota atribuída ao servidor for inferior a 70 (setenta) pontos, a avaliação deverá ser acompanhada, obrigatoriamente, por documentos.
- (D) João tem 05 (cinco) dias úteis, a contar do primeiro dia útil seguinte à disponibilização da avaliação, para registrar sua ciência e concordância ou discordância, sob pena do sistema registrar automaticamente concordância tácita.
- (E) como João não foi avaliado em pontuação inferior a 50 (cinquenta) pontos, não poderá fazer sua autoavaliação no prazo de 15 (quinze) dias úteis, devendo apenas apresentar pedido de reconsideração diretamente a Pedro, com expressa menção à ausência de juntada de documentos obrigatórios na sua avaliação probatória.

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21. No primeiro treino do ano, o instrutor de práticas desportivas realizou alguns testes físicos com os atletas, e eles ficaram incomodados porque apresentaram resultados inferiores aos obtidos nos testes do meio do ano anterior.

O instrutor lembra que tiveram trinta dias de férias e que os resultados são esperados devido a um dos princípios do treinamento físico, que é o princípio da

- (A) especificidade.
- (B) reversibilidade.
- (C) individualidade biológica.
- (D) sobrecarga.
- (E) supercompensação.

22. O princípio da especificidade do treinamento refere-se às adaptações metabólicas e fisiológicas que dependem do tipo e da modalidade de sobrecarga imposta ao organismo.

Nesse contexto, é correto afirmar que as atividades que exigem

- (A) alto nível de metabolismo anaeróbio produzem alterações específicas nos sistemas de energia pela via oxidativa, sem aumentos concomitantes nas funções aeróbias.
- (B) moderado nível de metabolismo anaeróbio produzem perda de eficiência nos sistemas de energia imediato e no curto prazo, sem efeitos concomitantes nas funções aeróbicas.
- (C) moderado nível de força e potência muscular e de longa duração produzem alterações específicas nos sistemas de energia imediato e no curto prazo, com reduções concomitantes nas funções aeróbias.
- (D) alto nível de força e potência muscular produzem alterações específicas nos sistemas de energia lenta e oxidativa, sem aumentos concomitantes nas funções anaeróbias.
- (E) alto nível de metabolismo anaeróbio produzem alterações específicas nos sistemas de energia imediato e no curto prazo, sem aumentos concomitantes nas funções aeróbias.

23. O planejamento da sessão de treino é uma parte importante da periodização. Esse planejamento é composto por uma série de variáveis que devem ser avaliadas e manipuladas de acordo com os objetivos de cada fase do treinamento.

Assinale a alternativa que apresenta uma afirmação correta sobre essas variáveis no contexto de um treinamento de força.

- (A) A intensidade do treinamento é definida pelo número de repetições de cada exercício.
- (B) O volume dos exercícios é definido pelo tempo total de duração da sessão de treino.
- (C) O volume de treinamento é dado pela multiplicação do número de séries, repetições e peso.
- (D) A ordem dos exercícios não afeta o resultado e deve ser definida pela preferência do atleta.
- (E) O intervalo entre as séries define a intensidade do exercício.

24. O exercício \_\_\_\_\_ envolve o estiramento (alongamento) rápido seguido pelo encurtamento de um grupo muscular durante um movimento dinâmico. O alongamento produz um reflexo de estiramento e um recuo elástico dentro do músculo. Quando combinadas com uma contração muscular vigorosa, essas ações poderão aumentar acentuadamente a força que sobrecarrega o músculo, facilitando assim os aumentos na força e na potência.

Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna.

- (A) pliométrico
- (B) isocinético
- (C) isométrico
- (D) funcional
- (E) progressivo

25. O treinamento aeróbio intervalado de alta intensidade é caracterizado por repetidas séries (curtas ou longas) de exercícios de alta intensidade, intercaladas por períodos de recuperação realizados com intensidade leve ou descanso passivo.

Assinale a alternativa que apresenta corretamente algumas das adaptações decorrentes desse tipo de treinamento.

- (A) Redução da frequência cardíaca máxima e aumento da resistência de força.
- (B) Menor resistência de força e maior débito cardíaco máximo.
- (C) Menor tolerância à acidose e diminuição da velocidade de acúmulo de lactato.
- (D) Maior tolerância à acidose e melhora do desempenho aeróbio.
- (E) Maior tolerância à acidose e redução do consumo máximo de oxigênio.

**26.** A flexibilidade, assim como outras capacidades físicas, é importante para muitos esportes.

Sobre a flexibilidade, é correto afirmar:

- (A) é possível manter um alto nível de flexibilidade articular durante a vida adulta com a manutenção de atividades apropriadas.
- (B) os níveis de flexibilidade são definidos pela prática regular de atividades específicas, sem interferência genética ou de idade.
- (C) os níveis de flexibilidade são geneticamente definidos, e exercícios físicos não promovem aumentos nem reduções.
- (D) o ganho de flexibilidade aumenta significativamente a partir dos 17 anos nas mulheres, independentemente de exercícios físicos.
- (E) após a adolescência, não é mais possível aumentar a flexibilidade dos homens, mas apenas a das mulheres.

**27.** A força é uma capacidade física importante, e os profissionais de Educação Física precisam saber que

- (A) essa é uma capacidade física com pouca influência genética; em razão disso, homens apresentam ganhos de força somente depois da puberdade, enquanto mulheres apresentam esses ganhos durante a puberdade.
- (B) homens tendem a obter ganhos rápidos de força muscular durante toda a adolescência, enquanto mulheres tendem a ter um pico no início da puberdade e uma leve regressão no final desse período.
- (C) essa é uma capacidade física geneticamente determinada; em razão disso, mulheres respondem melhor do que os homens ao treinamento de força durante toda a adolescência.
- (D) homens tendem a apresentar um pico de força muscular no início da puberdade e uma leve regressão no final desse período, enquanto mulheres tendem a obter ganhos rápidos durante toda a adolescência.
- (E) homens e mulheres, durante todo o período da puberdade, tendem a apresentar ganhos pequenos de força muscular, experimentando uma leve regressão no início da fase adulta.

**28.** Durante a prática de atividades físicas e esportivas, a todo momento, promove-se a instabilidade e criam-se situações de equilíbrio estático e dinâmico.

O equilíbrio do corpo humano está diretamente ligado à força da gravidade e

- (A) será alcançado quando o centro de gravidade e a linha de gravidade coincidirem com a base de apoio.
- (B) será alcançado quando o centro de gravidade e a linha de gravidade não coincidirem com a base de apoio.
- (C) maior será quanto maior for a distância entre o centro de gravidade e a base de apoio.
- (D) é determinado pelo centro de gravidade, que, no corpo humano, é fixo e determinado pelo peso corporal.
- (E) é determinado pelo centro de gravidade, que, no corpo humano, é fixo e determinado pela estatura corporal.

**29.** O estirão de crescimento é um marco relevante do processo de crescimento e da puberdade.

Ele ocorre na adolescência e

- (A) não tem uma duração padrão; acontece primeiro em homens e é mais longo em mulheres.
- (B) é o final da transição entre a adolescência e a idade adulta; acontece entre 15 e 18 anos de idade em homens e mulheres.
- (C) dura cerca de dois anos; em mulheres, começa cerca de dois anos mais tarde do que em homens.
- (D) é o início da transição entre a infância e a adolescência; acontece cerca de dois anos mais cedo em homens do que em mulheres.
- (E) dura cerca de quatro anos; em mulheres, começa cerca de dois anos mais cedo do que em homens.

**30.** Um profissional de Educação Física que trabalha com adultos e idosos deve saber que

- (A) o treinamento físico regular impede a redução da potência aeróbia que ocorre com o envelhecimento.
- (B) mudanças na estrutura e na função do sistema musculoesquelético só ocorrem em indivíduos sedentários.
- (C) o ritmo individual de envelhecimento varia amplamente, embora os padrões de envelhecimento pareçam seguir uma tendência geral.
- (D) a prática regular de atividades físicas acelera os processos degenerativos, mesmo que apresente benefícios cognitivos.
- (E) o treinamento físico promove ganhos de massa óssea e muscular mais expressivos em idosos do que em adultos jovens.

**31.** A prática esportiva com crianças é uma realidade, e existem programas específicos para crianças em diferentes modalidades.

Do ponto de vista motor, na infância, o foco deve ser o desenvolvimento

- (A) de competências motoras específicas e voltadas para habilidades motoras fundamentais, com poucas situações de movimento e variabilidade.
- (B) da competência motora básica e de uma mecânica corporal eficiente, em uma variedade limitada de habilidades e situações de movimento.
- (C) de habilidades motoras especializadas e o refinamento de gestos motores voltados para técnicas esportivas, com ampla variedade de situações.
- (D) da competência motora básica e de uma mecânica corporal eficiente, em uma ampla variedade de habilidades e situações de movimento.
- (E) das habilidades de locomoção, em um ambiente muito controlado, sem envolver a combinação de diferentes habilidades.

**32.** Considerando o desenvolvimento motor, a fase das habilidades do movimento especializado é composta por três estágios: de transição, de aplicação e de uso ao longo da vida.

No estágio de transição,

- (A) as habilidades do movimento fundamental proficientes são refinadas e aplicadas ao esporte.
- (B) os indivíduos reduzem a abrangência de suas buscas esportivas.
- (C) os indivíduos se tornam mais conscientes dos valores e das limitações físicas pessoais.
- (D) ocorre a passagem das habilidades de locomoção para as de manipulação.
- (E) ocorre o início do período de especialização esportiva, no qual a ênfase passa a ser a melhora da performance.

**33.** Vários fatores interferem no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes.

Com relação aos fatores ambientais, é correto afirmar:

- (A) são irrelevantes no processo de aquisição de habilidades de movimento, até o início da adolescência.
- (B) condições extremas de carência ambiental podem romper tanto a sequência como o ritmo de aquisição das habilidades de movimento.
- (C) a interação recíproca entre pais e filhos afeta o ritmo de aquisição das habilidades de movimento, tornando-o mais lento e difícil.
- (D) ambientes com grandes restrições motoras não interferem no processo de aquisição das habilidades de movimento.
- (E) representam os fatores determinantes do desenvolvimento motor, sendo preponderantes em relação aos fatores do indivíduo.

**34.** Quando se trabalha com adultos e idosos em programas de prática esportiva, é importante considerar que

- (A) as experiências prévias com a modalidade são determinantes para o sucesso na performance, uma vez que o processo de envelhecimento iguala os demais aspectos.
- (B) as características do grupo e o senso de coletividade são os fatores principais que determinam o nível de sucesso individual na performance de uma tarefa motora.
- (C) o envelhecimento dos sistemas fisiológicos ocorre igualmente entre os adultos, o que nivela as performances independentemente de circunstâncias ambientais ou das demandas da tarefa.
- (D) alguns aspectos de domínio motor, cognitivo e afetivo interagem melhorando a performance motora individual e coletiva à medida que a pessoa avança pela vida adulta.
- (E) as características individuais, as demandas da tarefa e as circunstâncias ambientais são os principais fatores que determinam o nível de sucesso na performance de uma tarefa motora.

**35.** Evidências mostram que existem alterações nas funções cognitivas de idosos envolvidos em atividade física regular. Entendem-se como funções cognitivas as fases do processo de informação, como percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e solução de problemas.

Comparando as funções cognitivas de idosos fisicamente ativos com as de idosos fisicamente inativos, é correto afirmar que, nos ativos, o processo cognitivo é

- (A) mais rápido e menos eficiente.
- (B) mais lento e menos eficiente.
- (C) mais lento em atividades associadas ao exercício físico.
- (D) mais rápido e mais eficiente.
- (E) menos eficiente em atividades associadas ao exercício físico.

**36.** Nas últimas décadas, a corrida ganhou um número muito grande de praticantes, inclusive de adultos com pouca vivência esportiva anterior.

Sobre o treinamento de força para corredores adultos, é correto afirmar:

- (A) o treinamento de força pode ser efetivo para diminuição do risco de lesões musculares e articulares, porém reduz a velocidade do corredor.
- (B) quando bem orientado, o treinamento de força promove diminuição do risco de lesões musculares e articulares e aumenta a potência muscular.
- (C) não existem evidências de proteção contra lesões, mas, quando o treinamento de força é feito com altas repetições e baixa carga, ele contribui para a resistência muscular.
- (D) o treinamento de força aumenta a força e diminui a mobilidade articular, o que aumenta o risco de lesões articulares.
- (E) os corredores de elite, de corridas de longas distâncias, não fazem treinamento de força muscular.

**37.** Uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda, que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo etc.

O exercício físico regular é apontado como uma boa estratégia para minimizar os riscos de queda em idosos porque, entre outros benefícios,

- (A) melhora a sinergia motora das reações posturais e flexibilidade pelo aumento da frouxidão ligamentar.
- (B) aumenta a velocidade de andar e a mobilidade e diminui a densidade mineral óssea.
- (C) aumenta a pressão arterial, regula a frequência cardíaca de repouso e melhora o tempo de reação.
- (D) aumenta as massas muscular e óssea e melhora a mobilidade, diminuindo a frouxidão ligamentar.
- (E) fortalece os músculos das pernas e das costas e melhora a velocidade de andar, a mobilidade e a flexibilidade.

**38.** Muitos adultos e idosos têm buscado o início ou o retorno à prática de atividades esportivas, inclusive participando de competições em diferentes modalidades esportivas.

Quanto à participação de adultos mais velhos saudáveis em competições esportivas, é correto afirmar:

- (A) a incidência de lesões em atletas veteranos é menor do que em atletas jovens, em razão da menor competitividade.
- (B) indivíduos que iniciam práticas esportivas depois de adultos não conseguem obter desempenho competitivo satisfatório.
- (C) atletas veteranos que ficaram afastados dos treinamentos por alguns anos obtêm melhores resultados do que aqueles que nunca pararam os treinos.
- (D) engajando-se regularmente no treinamento adequado, atletas veteranos podem obter níveis elevados de performance em tarefas específicas.
- (E) indivíduos que iniciam práticas esportivas competitivas depois de adultos costumam estar mais motivados, o que acarreta melhores resultados.

**39.** O esporte paralímpico tem como protagonista o atleta com deficiência. Em razão da existência de diferentes formas de deficiência e da necessidade de promover uma disputa em igualdade de condições, com resultados justos ao final das competições, foram criados sistemas de classificação que possibilitam agrupar os atletas em categorias de acordo com o comprometimento apresentado.

A classificação dos atletas com deficiência é feita

- (A) combinando uma avaliação médica com uma declaração do técnico do atleta e da equipe, na qual são descritas as limitações referentes às habilidades específicas da modalidade esportiva.
- (B) com base no ranking anual da modalidade esportiva e em testes de habilidades específicas necessárias para a modalidade esportiva, realizados antes de cada evento.
- (C) combinando informações médicas com dados sobre o desempenho, que permitem avaliar habilidades específicas necessárias para uma modalidade esportiva.
- (D) realizando-se testes de habilidades motoras específicas para a modalidade esportiva e fazendo comparações biomecânicas com padrões cientificamente determinados.
- (E) com base em exames e avaliações médicas que definem o nível mínimo de deficiência, sem considerar aspectos de capacidade funcional gerais ou específicos a uma modalidade.

**40.** Segundo o Comitê Paralímpico Internacional, há dez critérios de elegibilidade para atletas com deficiência participarem de competições, de acordo com a classificação desportiva.

Assinale a alternativa que apresenta corretamente alguns desses critérios.

- (A) Amputados, baixa estatura, deficiência visual e hipertonia (rigidez muscular).
- (B) Tetraplegia, potência muscular prejudicada, deficiência auditiva e hipotonia (flacidez muscular).
- (C) Deficiência intelectual, potência muscular aumentada, hipertonia (rigidez muscular) e afasia.
- (D) Deficiência física, deficiência intelectual, deficiência visual e deficiência auditiva.
- (E) Síndrome de Down, doença de Parkinson, doença de Alzheimer e nanismo.

**41.** No programa paralímpico, a maioria das modalidades disputadas é composta de esportes tradicionais que tiveram suas regras adaptadas, porém existe uma modalidade criada especificamente para atletas com deficiência.

Trata-se do goalball, uma modalidade criada para atletas

- (A) amputados.
- (B) cegos.
- (C) com baixa estatura.
- (D) surdos.
- (E) com deficiência intelectual.

**42.** Em média, 10% dos indivíduos com síndrome Down têm grande instabilidade entre atlas e áxis (primeira vértebras cervicais).

Em razão dessa característica, deve-se

- (A) proibir a prática de esportes de contato, sejam eles individuais ou coletivos.
- (B) realizar exercícios específicos de fortalecimento e mobilidade nessa região.
- (C) evitar atividades de impacto ou grande mobilidade nessa região.
- (D) colocar um colar cervical para proteger a região durante a prática esportiva.
- (E) direcionar essas pessoas para atividades físico-esportivas no meio líquido.

**43.** Um evento esportivo adequado para promover a prática e estimular a iniciação esportiva em uma determinada modalidade, de modo mais informal, inclusivo e voltado para crianças e adolescentes, é

- (A) a copa.
- (B) o festival.
- (C) o campeonato.
- (D) o torneio.
- (E) a olimpíada.

**44.** A prefeitura solicitou a organização de uma competição escolar de basquetebol. Como o tempo disponível para realizar a competição é curto, optou-se pelo sistema de eliminatória simples. Ao final das inscrições, havia 26 equipes.

Quantos jogos, no total, haverá na competição?

- (A) 13.
- (B) 52.
- (C) 18.
- (D) 20.
- (E) 25.

**45.** Hipoteticamente, a secretaria municipal de esportes decidiu construir um ginásio poliesportivo e designou um profissional de Educação Física para acompanhar o andamento da obra do começo até a inauguração.

Esse profissional precisa saber que esse tipo de instalação

- (A) precisa de um projeto técnico elaborado por arquiteto ou engenheiro, e esse projeto precisa ser aprovado pelo conselho regional de Educação Física.
- (B) precisa de um projeto técnico elaborado por profissional de Educação Física, e esse projeto precisa ser aprovado pelo conselho regional de Educação Física.
- (C) não precisa da aprovação de nenhum órgão externo à gestão municipal e pode ser desenvolvido pelos técnicos da prefeitura.
- (D) precisa de um projeto técnico elaborado por arquiteto ou engenheiro, e esse projeto precisa ser aprovado pelo Corpo de Bombeiros e pelos órgãos competentes.
- (E) não precisa da aprovação de nenhum órgão externo à gestão municipal, porém, depois de pronto, precisa da vistoria do Corpo de Bombeiros.

**46.** O débito cardíaco expressa a quantidade de sangue bombeada pelo coração durante um período de um minuto, e o valor máximo do débito cardíaco reflete a capacidade funcional do sistema cardiovascular em atender às demandas da atividade física.

Sobre o débito cardíaco máximo, é correto afirmar que ele é maior em

- (A) fisiculturistas do que em maratonistas.
- (B) nadadores de velocidade do que em ciclistas de estrada.
- (C) maratonistas do que em não atletas.
- (D) velocistas do que em maratonistas.
- (E) pessoas não treinadas do que em atletas.

**47.** Dois jovens atletas passaram por uma avaliação da condição física no início do ano, sendo que um apresentou um bom nível, e o outro, um baixo nível de condicionamento físico aeróbio.

Comparando-se a avaliação inicial com a feita ao final de um ano de treinamento, é esperado que, quanto

- (A) maior o nível de condicionamento físico inicial, maior a magnitude de resposta ao treinamento.
- (B) maior o nível de condicionamento físico inicial, menor deve ser a carga de treinamento para obter ganhos.
- (C) menor o nível de condicionamento físico inicial, menor a magnitude de resposta ao treinamento.
- (D) maior o nível de condicionamento físico inicial, maior o risco de ocorrência de lesões musculares.
- (E) menor o nível de condicionamento físico inicial, maior a magnitude de resposta ao treinamento.

**48.** Quando se trabalha com crianças e pré-adolescentes, alguns cuidados adicionais são necessários em razão da fase de crescimento.

Nesse contexto, é importante que os profissionais de Educação Física saibam que o treinamento de resistência supervisionado que utiliza

- (A) apenas contrações musculares realizadas com número relativamente alto de repetições e baixa resistência aprimora a força muscular, com segurança.
- (B) apenas contrações musculares realizadas com número elevado de repetições e moderada resistência não aprimora a força muscular.
- (C) contrações musculares realizadas com número elevado de repetições e alta resistência é a forma mais segura e eficiente para o ganho de força.
- (D) apenas contrações musculares realizadas com muitas repetições e baixa resistência é contraindicado porque apresenta alto risco com poucos ganhos.
- (E) contrações musculares realizadas com poucas repetições e alta resistência aprimora a força, sem efeitos sobre ossos ou músculos.

**49.** Na execução do chute, no futebol, se forem analisados os movimentos da articulação do joelho, é correto afirmar que, na perna que executa o chute, ocorre a \_\_\_\_\_ do joelho, decorrente principalmente da contração do músculo \_\_\_\_\_.

Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas.

- (A) flexão ... quadríceps femoral
- (B) extensão ... tríceps femoral
- (C) rotação ... glúteo máximo
- (D) extensão ... reto femoral
- (E) flexão ... glúteo médio

**50.** O movimento de arremesso está presente em várias modalidades esportivas, como o atletismo, o basquetebol e o handebol.

Assinale a alternativa que apresenta corretamente o músculo principal na ação de extensão do cotovelo durante o arremesso.

- (A) Braquial.
- (B) Tríceps braquial.
- (C) Bíceps braquial.
- (D) Redondo maior.
- (E) Peitoral menor.



