

S05 Instrutor de Atividades Físicas

Instruções



Confira o número que você obteve no ato da inscrição com o que está indicado no cartão-resposta.

* A duração da prova inclui o tempo para o preenchimento do cartão-resposta.

Para fazer a prova você usará:

- este **caderno de prova**.
- um **cartão-resposta** que contém o seu nome, número de inscrição e espaço para assinatura.

Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e a sequência de questões está correta.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade!

Atenção!

- Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova.
- Para cada questão são apresentadas 5 alternativas diferentes de respostas (a, b, c, d, e). Apenas uma delas constitui a resposta correta em relação ao enunciado da questão.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Não destaque folhas da prova.

Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o caderno de prova completo e o cartão-resposta devidamente preenchidos e assinados.



28 de setembro



35 questões



8 às 11h



3h de duração*

Preencha abaixo o seu nome completo de forma legível (não abrevie o primeiro e o último nomes)

nº de ordem

Observações

Para prestar a Prova Escrita com questões objetivas, o candidato receberá um **caderno de questões** e um **cartão-resposta**, sendo responsável pela conferência dos dados impressos no seu cartão-resposta, pela verificação da correspondência do seu caderno de prova com o cartão-resposta e pela transcrição correta das letras correspondentes às respostas que julgar corretas.

A existência de qualquer irregularidade no caderno de questões e/ou no cartão-resposta deve ser comunicada imediatamente ao Fiscal de Sala. A Coordenação do certame envidará todos os esforços para a rápida substituição dos materiais com defeito. Na impossibilidade da substituição do caderno de provas, o fiscal de sala fará a leitura correta do item impresso com incorreção ou o copiará para que todos anotem. O tempo gasto para a substituição ou correção dos materiais será acrescido ao tempo de duração da prova.

O candidato deverá marcar suas respostas no cartão-resposta utilizando caneta esferográfica feita de material transparente, de tinta azul ou preta, seguindo as instruções nele contidas.

As provas serão corrigidas exclusivamente com base nas marcações do cartão-resposta, sendo desconsideradas quaisquer anotações realizadas no caderno de questões.

O caderno de provas não será disponibilizado ao candidato e será descartado após o término do período recursal.

O preenchimento do cartão-resposta é de inteira responsabilidade do candidato, que deverá proceder em conformidade com as instruções específicas contidas no Edital e no cartão que não será substituído por erro do candidato.

Ao terminar a prova ou no horário determinado para o seu encerramento, o candidato entregará o cartão-resposta devidamente assinado e o caderno de questões. Os três últimos candidatos que restarem na sala de prova só poderão entregar as provas simultaneamente.

Língua Portuguesa

10 questões

1. Leia o texto com atenção e responda o que se pede:

“Mesmo com a agropecuária sendo apenas 6,5% do Produto Interno Bruto (PIB) do Brasil, sua produção responde por mais de 40% de tudo o que o Brasil exporta. Nosso país abastece o mundo com soja, café, carne bovina, frango, açúcar, algodão, suco de laranja e celulose, entre vários outros produtos vindos do campo – só que, nesses, é o líder mundial de exportações. Não é à toa que o Brasil é tido como um celeiro do mundo.

Por que o Brasil é chamado de ‘celeiro do mundo’?

– Veja os produtos mais exportados (Trecho)

Acessível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/atualidades/por-que-o-brasil-e-chamado-de-celeiro-do-mundo-veja-os-produtos-mais-exportados> / Acesso 17 ago 2025. (adaptado)

De acordo com o texto, é **correto** afirmar:

- A agropecuária brasileira é considerada o ‘celeiro do mundo’ porque produz soja e café para exportação.
- O Brasil abastece o mundo com diversos produtos vindos do campo, garantindo 6.5% do Produto Interno Bruto (PIB).
- O Brasil é o ‘celeiro do mundo’ porque a produção da agropecuária abastece o mundo com diversos produtos.
- O ‘celeiro do mundo’ é uma expressão que caracteriza o Brasil pelo tamanho do seu território produtivo.
- A produção de soja, café, carne bovina, frango, açúcar, algodão, suco de laranja e celulose garantem o PIB.

2. Analise o texto abaixo:

Meu avô foi um belo retrato do malando carioca

Este texto é sobre ninguém. Meu avô não foi ninguém. No entanto, que grande homem ele foi para mim. Meu pai era severo e triste, mal o via. Chegava de aviões de guerra e nem olhava. Meu avô não. Me pegava pela mão e me levava para o Jockey, para ver os cavalinhos. Foi uma figura masculina carinhosa em minha vida. [...]

Ele me levava ao Maracanã, ele me levava em seu ombro para ver a estrela de néon da cervejaria Black Princess (até hoje me brilha esta supernova na alma), ele, uma vez, deixou-me ver um morto na calçada, navalhado no peito (“Parecia fita do Vasco da Gama”, ele disse) – não me escondeu a tragédia. Me ensinou tudo errado e me salvou. [...]

Velho gagá, deu para dizer coisas profundíssimas. Uma vez, já nos anos 70, celebrei para ele as maravilhas lisérgicas do LSD que eu tomara. [...] comentou: “Cuidado, Arnaldinho, pois nada é só bom...” Outra vez, vendo passar um ripongão sujo, “bicho-grilo brabo”, comentou: “Olha lá. Um sujeito fingindo de mendigo para esconder que realmente é!...” [...]

Meu avô não era ninguém. Mas nunca houve ninguém como ele.

JABOR, Arnaldo. *Amor é prosa, sexo é poesia*.

Rio de Janeiro: Objetiva, 2004, p. 23-27. (Adaptado)

Arnaldo Jabor inicia a crônica dizendo que seu avô não era ninguém, mas, no entanto, foi um grande homem para ele.

Ao longo do texto, o autor justifica suas afirmações iniciais apresentando como o avô marcou a sua vida:

- Marca de terror: “...me levava ao Maracanã, ele me levava em seu ombro para ver a estrela de néon da cervejaria Black Princess...”
- Marca de ensinamento: “Uma vez, já nos anos 70, celebrei para ele as maravilhas lisérgicas do LSD que eu tomara. [...] comentou: ‘Cuidado, Arnaldinho, pois nada é só bom...’”
- Marca de negligência: “Outra vez, vendo passar um ripongão sujo, ‘bicho-grilo brabo’, comentou: ‘Olha lá. Um sujeito fingindo de mendigo para esconder que realmente é!...’”
- Marca de demência: “...uma vez, deixou-me ver um morto na calçada, navalhado no peito (“Parecia fita do Vasco da Gama”, ele disse) – não me escondeu a tragédia.”
- Marca de ódio: “Meu pai era severo e triste, mal o via. Chegava de aviões de guerra e nem olhava. Meu avô não.”

3. Leia os trechos narrativos abaixo:

Trecho 1

“Era uma vez uma casa. A casa tinha um quintal. O quintal tinha um chiqueiro. O chiqueiro tinha três porquinhos. Os porquinhos eram irmãos. O mais velho se chamava Sabugo e era preto. O do meio se chamava Salsicha e era ruivo. E o mais moço se chamava Linguícinha e era malhado.

O quintal era muito pobre. Tinha um cachorro magro, um galo gordo, uma galinha arrepiada e um burro orelhudo.

O cachorro vivia triste porque não encontrava gato para brigar com ele.”

VERÍSSIMO, Érico. “Os três porquinhos pobre”
in *Gente e bichos*. 5 ed., SP, Globo, 1997, p. 35-59 (Adaptado)

Trecho 2

“Começo declarando que me chamo Paulo Honório, peso oitenta e nove quilos e completei cinquenta anos pelo São Pedro. A idade, o peso, as sobranças cerradas e grisalhas, este rosto vermelho e cabeludo, têm-me rendido muita consideração. Quando me faltavam estas qualidades, a consideração era menor.

Para falar com franqueza, o número de anos assim positivo e a data de São Pedro são convencionais: adoto-os porque estão no livro de assentamentos de batizados da freguesia.”

RAMOS, Graciliano. *São Bernardo*. 66 ed., RJ, Editora Record, 1996, p. 10 (Adaptado)

Assinale a alternativa **correta** quanto ao narrador dos trechos apresentados.

- Trecho 1: narrador onisciente de 1ª pessoa.
- Trecho 1: narrador-personagem de 1ª pessoa.
- Trecho 1: narrador-personagem de 3ª pessoa.
- Trecho 2: narrador-personagem de 1ª pessoa.
- Trecho 2: narrador observador de 3ª pessoa.

4. Observe as citações abaixo:

- “O que mais dói na miséria é a ignorância que ela tem de si mesma.” (Mia Couto)
- “Te ver e não te querer (...) / É como mergulhar no rio / E não se molhar / É como não morrer de frio/ No gelo polar” (Samuel Rosa, Lelo Zaneti e Chico Amaral)
- “Por você eu largo tudo / Vou mendigar, roubar, matar/ Até nas coisas mais banais / Pra mim é tudo ou nunca mais” (Cazuza)
- “Não me elegeram / Chefe de nada / O meu cartão de crédito / É uma navalha” (Cazuza)

Assinale a alternativa que corresponde, respectivamente, à figura de linguagem presente nas citações.

- comparação • hipérbole • metáfora • personificação
- hipérbole • metáfora • personificação • comparação
- metáfora • personificação • comparação • hipérbole
- personificação • hipérbole • metáfora • comparação
- personificação • comparação • hipérbole • metáfora

5. Assinale a alternativa que define **corretamente** os documentos administrativos que fazem parte das práticas da Redação oficial:

- Ata – relatório de produção em formato narrativo usado nas comunicações rotineiras para divulgação de marketing.
- Edital – relato de ordem oficial, aviso ou citação nas comunicações internas para ciência da chefia e colaboradores.
- Memorando – usado para comunicações rotineiras da diretoria/gerência para os demais funcionários e vice versa.
- Parecer – relatório que compila as opiniões proferidas em reuniões administrativas para registro e arquivamento.
- Requerimento – petição oral que visa esclarecer normas legais internas para os colaboradores.

6. Observe as tirinhas de Hagar com atenção.



Disponível em: <https://blogdoxandro.blogspot.com/2023/>
 Acesso: 18 Ago 2025

Considerando os pronomes em destaque abaixo, usados nas tirinhas:

Tirinha 1

- “Gostaria de convidá-**lo**...”
- “Eu devo conhecê-**lo**...”

Tirinha 2

- “... começar a fazer **tudo** de bom...”
- “Eu serei o juiz do **que** é bom...”

Assinale a alternativa que indica **correta** e sequencialmente a classificação dos pronomes.

- a. oblíquo – oblíquo – indefinido – relativo
- b. oblíquo – indefinido – indefinido – relativo
- c. oblíquo – relativo – indefinido – oblíquo
- d. indefinido – oblíquo – demonstrativo – oblíquo
- e. indefinido – indefinido – oblíquo – relativo

7. Analise as frases abaixo:

- Dirigiu-se sala de jantar
- Devemos aliar teoria prática.
- Daqui duas semanas, estarei de volta.
- Ele referiu-se situação desagradável.

Escolha a alternativa que preenche **corretamente** as lacunas das frases acima.

- a. a • à • a • à • àquela
- b. à • a • a • à • aquela
- c. à • a • à • a • àquela
- d. à • a • à • à • àquela
- e. à • à • a • a • aquela

8. Leia o texto abaixo:

Ciência da felicidade: Harvard revela caminhos para bem-estar duradouro

Pesquisas em Psicologia Positiva mostram que hábitos simples podem aumentar a alegria, fortalecer relações e promover saúde mental e física

17/08/2025 – Marcelo Fraga

A felicidade deixou de ser apenas algo subjetivo e se tornou **objeto** de estudo científico. Pesquisadores da Universidade de Harvard, liderados por especialistas em Psicologia Positiva, descobriram que o bem-estar emocional pode ser cultivado por meio de práticas específicas e comprovadas.

Contrariando a crença popular, a felicidade não **depende** apenas de fatores externos como dinheiro, sucesso ou relacionamentos perfeitos. [...]

A prática da gratidão é considerada um dos hábitos mais poderosos respaldados pela ciência. Estudos mostram que pessoas que dedicam alguns minutos diários para reconhecer aspectos positivos da vida experimentam mudanças cerebrais mensuráveis.

Disponível em: <https://www.itatiaia.com.br/trends/ciencia-da-felicidade-harvard-revela-caminhos-para-bem-estar-duradouro>
 Acesso: 18 Ago 2025 (Adaptado)

Observando as expressões em destaque no texto, assinale a alternativa que demonstra, **corretamente**, as relações desses termos com outros do texto, nomeando, também corretamente, o fenômeno gramatical dessas conexões.

- a. **objeto** – “de estudo”; complemento nominal; **depende** – “de fatores externos”; complemento verbal.
- b. **objeto** – “de estudo”; complemento verbal; **depende** – “de fatores externos”; objeto direto.
- c. objeto – “de estudo”; adjunto adnominal; **depende** – “de fatores externos”; complemento verbal.
- d. objeto – “de estudo”; complemento nominal; **depende** – “de fatores externos”; complemento adverbial.
- e. **objeto** – “de estudo”; complemento adverbial; **depende** – “de fatores externos”; complemento verbal.

9. Leia o texto e atente para a tonicidade das palavras.

Devia ter amado mais

Ter chorado mais

Ter visto o Sol **nascer**

Devia ter arriscado mais

E até errado mais

Ter feito o que eu queria fazer

Queria ter aceitado

As pessoas como elas **são**

Cada um sabe a alegria

E a dor que traz no coração

O acaso vai me proteger

Enquanto eu andar **distraído**

O acaso vai me proteger

Enquanto eu andar

BRITTO, Sérgio. Epitáfio, 2001. Fonte: <https://www.letras.mus.br/titas/48968/> acesso 18 Ago 2025 (Adaptado)

Considerando a tonicidade das palavras em destaque no texto, a classificação dessas palavras, respectivamente, é:

- a. oxítona • oxítona • paroxítona • paroxítona
- b. paroxítona • oxítona • monossílabo tônico • paroxítona
- c. paroxítona • monossílabo tônico • oxítona • oxítona
- d. monossílabo tônico • oxítona • paroxítona • paroxítona
- e. monossílabo tônico • oxítona • paroxítona • oxítona

10. Leia com atenção os trechos abaixo:

Fato

Não confundir fato com facto. Facto é o acontecimento, e fato, aquilo que você veste para ir a certos acontecimentos. De facto, fato é o *terno*.

Fato-de-banho

Tanto para homem quanto para mulher ou criança. O *maiô* de todo mundo chama-se fato-de-banho. As mulheres não costumam usar a parte de cima dos fatos-de-banho. [...]

Fato-macaco

É o *macacão*! Desde o osh-kosh-bgosh até o usado pelos mecânicos. É tudo fato-macaco.

PRATA, Mário. *Schifaizfavoire* – Dicionário de Português. Ed. Ver. E ampl. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2011. P.95 (Adaptado)

Os trechos acima são retirados de um dicionário escrito por Mário Prata, inspirado na sua estadia em Portugal, quando pôde verificar um uso da língua portuguesa diferente do uso que se faz no Brasil.

Os trechos destacam a diferença entre o português do Brasil e o de Portugal quanto:

- a. às gírias.
- b. à pronúncia.
- c. aos pronomes.
- d. ao tempo verbal.
- e. ao vocabulário.

Conhecimentos Gerais

5 questões

11. O município de Águas de Chapecó é conhecido por sua matriz energética voltada para a produção de energia elétrica.

Qual o principal recurso natural explorado para essa geração?

- a. Aproveitamento hidrelétrico do Rio Uruguai.
- b. Energia solar fotovoltaica em usinas de grande porte.
- c. Produção de energia a partir da biomassa florestal.
- d. Termoelétricas movidas a óleo diesel.
- e. Extração de carvão mineral.

12. Entre as organizações internacionais, uma das mais relevantes para a promoção da saúde global é a OMS – Organização Mundial da Saúde.

Qual sua principal função?

- a. Regular o comércio internacional de medicamentos.
- b. Coordenar ações internacionais de saúde e combater doenças em escala global.
- c. Promover apenas campanhas contra pandemias em países desenvolvidos.
- d. Substituir ministérios da saúde dos países membros e distribuir medicamentos.
- e. Atuar exclusivamente na formação de médicos e enfermeiros.

13. No município de Águas de Chapecó, o turismo é impulsionado:

- a. Pela visitação a desertos e cânions áridos.
- b. Pelo turismo espacial com base em tecnologia aeroespacial.
- c. Pelas dunas de areia típicas que atraem praticantes de sandboard.
- d. Pelas águas termais, que atraem visitantes para lazer e saúde.
- e. Pelo turismo de neve em cadeias montanhosas locais.

14. No Brasil, uma das políticas públicas prioritárias voltadas à educação básica é a:

- a. redução do ensino fundamental para 4 anos.
- b. eliminação de disciplinas de ciências humanas.
- c. implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC).
- d. exclusão de conteúdos de matemática do currículo.
- e. substituição da escola presencial por ensino apenas remoto.

15. Entre os acontecimentos recentes de relevância internacional, destaca-se a busca por soluções climáticas.

Uma medida discutida globalmente é:

- a. a expansão do uso de combustíveis fósseis.
- b. a redução de áreas de preservação ambiental.
- c. o incentivo ao desmatamento em larga escala.
- d. o abandono de acordos ambientais multilaterais.
- e. a transição para fontes de energia renovável, como solar e eólica.

Noções de Informática

5 questões

16. No uso do correio eletrônico, qual prática contribui para a segurança da informação?

- a. Conferir o remetente antes de abrir anexos recebidos.
- b. Guardar anexos suspeitos para abrir em outro local.
- c. Responder mensagens que pedem senha de acesso.
- d. Utilizar sempre a mesma senha em várias contas.
- e. Desativar filtros de spam para não perder e-mails.

17. No Microsoft PowerPoint, como se chama o recurso que aplica efeitos visuais na passagem de um slide para outro?

- a. Revisão
- b. Layout
- c. Rodapé
- d. Transições
- e. Animações

18. No Windows, qual ferramenta permite navegar por arquivos e pastas, além de copiar, mover e excluir itens?

- a. O Painel de Controle
- b. O Editor de Registro
- c. O Prompt de Comando
- d. O Gerenciador de Tarefas
- e. O Explorador de Arquivos

19. Um pesquisador mantém em uma planilha do Excel as notas de 100 alunos, registradas no intervalo D2:D101.

- Notas não lançadas aparecem como células vazias.
- Ausências em provas foram registradas com valor 0.

O objetivo é calcular a média apenas das notas lançadas (desconsiderando tanto células vazias quanto os zeros).

Qual função é a mais adequada para essa situação?

- a. =SOMA(D2:D101)/100
- b. =MÉDIA(A2:A101)
- c. =MÉDIA(D2:D101)
- d. =MÉDIASE(D2:D101;">0")
- e. =MÁXIMO(D2:D101)

20. Qual é o principal objetivo do uso da autenticação em duas etapas (2FA) em sistemas digitais?

- a. Impedir o uso de certificados digitais.
- b. Exigir senha e um fator extra de verificação.
- c. Eliminar totalmente a necessidade de senhas.
- d. Permitir acesso de qualquer usuário remoto.
- e. Tornar o login mais rápido e sem checagens.

Conhecimentos Específicos

15 questões

21. O Código de Ética dos Profissionais de Educação Física estabelece diretrizes para a atuação profissional, visando garantir a qualidade e a segurança dos serviços prestados, além de promover a saúde e o bem-estar da população.

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) de acordo com o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física.

- () Não é responsabilidade e dever do profissional de Educação Física elaborar o programa de atividades do beneficiário em função de suas condições gerais de saúde.
- () É vedado ao profissional de Educação Física portar e utilizar a Carteira de Identidade Profissional como documento identificador do pleno direito ao exercício profissional.
- () Exercer a profissão sem estar registrado no Sistema CONFEF/CREFs constitui uma infração disciplinar.
- () É direito do profissional de Educação Física exercer a profissão sem ser discriminado por questões de religião, raça, sexo, idade, opinião política, cor, orientação sexual ou de qualquer outra natureza.
- () É facultado ao profissional de Educação Física oferecer ou disputar serviços profissionais mediante aviltamento de honorários ou concorrência desleal.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. V•V•V•F•V
- b. V•F•V•F•V
- c. F•V•F•V•F
- d. F•F•V•V•V
- e. F•F•V•V•F

22. A organização de competições esportivas envolve diversas etapas, desde o planejamento inicial até a realização e avaliação do evento.

Na organização de uma competição esportiva:

1. O sistema de disputa se caracteriza pelo(s) confronto(s) entre atletas ou equipes e pode acontecer em diversos formatos: evento único, diversos eventos, determinado esporte ou reunir diversos esportes.
2. O sistema de disputa adotado deve basear-se exclusivamente na verba disponível para a sua realização.
3. Antes de serem abertas as inscrições é imprescindível elaborar o regulamento geral da competição, em linguagem compatível ao público a que se destina, de forma que seja compreendido, evitando interpretações divergentes, omissões e contradições.
4. Para saber o total de jogos de um torneio disputado em eliminatória dupla, devemos utilizar a seguinte fórmula: $n^{\circ} \text{ de jogos} = 2(n^{\circ} \text{ de equipes} - 1) + 1$.
5. O sistema de eliminatória simples deve ser usado exclusivamente em uma competição relativamente longa e com poucos participantes.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. São corretas apenas as afirmativas 2 e 4.
- b. São corretas apenas as afirmativas 2 e 5.
- c. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- d. São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- e. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

23. A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) apresenta sete eixos temáticos de atuação, entre os quais, as práticas corporais/atividade física (BRASÍLIA, 2010).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) com relação à Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), no eixo de atuação das práticas corporais/atividade física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

- () Apenas uma dimensão do ser humano deve estar em destaque nessa abordagem: a fisiológica.
- () O profissional de Educação Física deve favorecer em seu trabalho a abordagem da diversidade das manifestações da cultura corporal presentes localmente e as que são difundidas nacionalmente.
- () A construção de atividades e possibilidades deve se dar a partir das necessidades e contribuição coletivas referentes aos que serão beneficiados, em detrimento da imposição de modelos.
- () O profissional de Educação Física não deve apoiar os grupos já existentes na unidade e na comunidade como o de caminhada, dança ou ginástica, e sim procurar outras iniciativas nesse âmbito.
- () A definição do público de determinado projeto dependerá de vários fatores, entre eles a estrutura e funcionamento definidos para o NASF.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. V • V • V • F • F
- b. V • F • V • F • V
- c. V • F • F • V • F
- d. F • V • V • F • V
- e. F • F • V • V • V

24. “Projeto é compreendido como o planejamento de ações que visam, em última instância, solucionar algum problema nas diferentes áreas da sociedade” (VIANNA, 2020).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) com relação à elaboração de um Projeto Social de Inclusão pelo Esporte.

- () É necessário identificá-lo, escrevendo o suficiente a fim de apresentar um tripé importante para o início do trabalho: problema, potencial e referencial.
- () Deve-se realizar uma previsão orçamentária com relação à estimativa de custos para o desenvolvimento das ações previstas, focando apenas nos recursos humanos.
- () É importante estabelecer objetivos realistas, possíveis de serem alcançados, passíveis de verificação e comprovação e em conformidade com as características da realidade local.
- () É desnecessário justificar a relevância da realização desse projeto para a comunidade.
- () Recomenda-se que público-alvo do projeto deva estar em consonância com os objetivos que este visa alcançar.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. V • V • V • F • V
- b. V • F • V • F • V
- c. F • V • F • V • F
- d. F • F • V • V • F
- e. F • F • V • F • V

25. “O diabetes mellitus faz parte de um grupo de doenças metabólicas caracterizada por uma concentração elevada de glicose no sangue” (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2018).

Baseado nas diretrizes e recomendações representadas usando o princípio Frequência, Intensidade, Tempo e Tipo (FITT), é **correto** afirmar sobre a recomendação de atividades físicas para indivíduos com diabetes:

- A intensidade dos exercícios aeróbicos deve ser sempre vigorosa (100% da Frequência cardíaca máxima).
- O tempo das atividades aeróbicas deve ser 15000 minutos de atividades vigorosas por semana.
- A frequência das atividades aeróbicas deve ser de 3 a 7 dias na semana, exercícios de resistência no mínimo 2 dias na semana e exercícios de flexibilidade de 2 a 3 dias na semana.
- As atividades aeróbicas devem ser sempre realizadas na água, para que não haja impacto nas articulações.
- Nas atividades de resistência, não devem ser usados equipamentos e pesos livres.

26. “A gestão rápida das ações de socorro salva vidas, evita que as pessoas fiquem inválidas e reduz o sofrimento” (CRUZ VERMELHA, 2024).

São regras básicas que devem ser seguidas em qualquer emergência:

- O socorrista sempre inicia sua ação executando a avaliação primária da vítima.
- A vítima sempre deve ser transportada para um local com boa luminosidade e calor.
- Deve ser impedida a aglomeração em torno do local de atendimento.
- Sempre oferecer líquidos para que a vítima se acalme diante da situação.
- O conforto da vítima não deve ser prioridade tão pouco o apoio emocional.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
- São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.
- São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.

27. “Nenhum espaço tem, ao longo do tempo, um desempenho adequado sem um setor de manutenção, que se responsabiliza pela qualidade de sua estrutura e dos seus equipamentos e materiais” (BRAMANTE & PINA, 2013).

Na gestão de espaços e equipamentos esportivos:

- O gestor não precisa entender como funciona a execução contábil – pois é atribuição exclusiva de um contabilista.
- Podem ser identificados dois tipos básicos de recursos físicos: os espaços, ambientes e instalações e os materiais, mobiliários e maquinários utilizados nesses locais.
- Criar uma cultura de elaboração de projetos, visando alcançar metas e objetivos elencados no corpo de uma política de ação mais ampla, é condição básica para uma gestão de sucesso.
- Os espaços de esporte e lazer devem ser gerenciados por um líder, escolhido por sua qualificação, experiência e capacidade de trabalho.
- Na estrutura funcional e operacional das instalações de esporte e lazer, deve ser incluído um setor de manutenção, funcionando sempre de modo articulado com os demais setores, e responsável exclusivamente pela manutenção corretiva.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- São corretas apenas as afirmativas 2 e 5.
- São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

28. “Desmaio é a perda súbita, temporária e repentina da consciência, devido à diminuição de sangue e oxigênio no cérebro” (ANDRADE 2020).

Condutas a serem seguidas no caso de um desmaio:

1. Sentar a vítima em uma cadeira, ou outro local semelhante, e curvá-la para frente.
2. Baixar a cabeça do acidentado, colocando-a entre as pernas e pressionar a cabeça para baixo.
3. Manter o acidentado deitado, colocando sua cabeça e ombros em posição mais baixa em relação ao resto do corpo.
4. Se houver vômito, lateralize a cabeça, para evitar sufocamento.
5. Se o desmaio durar mais que dois minutos, agasalhar a vítima e chamar o socorro especializado.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. São corretas apenas as afirmativas 4 e 5.
- b. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- c. São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- d. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

29. “A influência da carga de trabalho sobre o organismo não se restringe ao tempo de execução do exercício de treinamento, mas abrange também o período do descanso após o trabalho” (GOMES, 2019).

Sobre os efeitos do treinamento físico, é **correto** afirmar:

- a. Uma carga de trabalho físico se distingue apenas pela sua magnitude.
- b. A duração do exercício não tem qualquer relação com a intensidade de sua realização.
- c. O volume da carga é determinado pelo aspecto quantitativo do estímulo utilizado no processo de treinamento.
- d. Na escolha de critérios de intensidade, devem ser levado em conta apenas as características do praticante.
- e. A intensidade da carga é definida como a forma em que a carga estimula a condição do atleta.

30. “Desde o início do século XX, os estudos da fisiologia têm demonstrado que os exercícios físicos regulares podem modificar a estrutura e o funcionamento orgânico em muitos aspectos” (NAHAS, 2013).

Sobre a atividade física, é correto afirmar:

1. É definida como todo movimento corporal.
2. Doses moderadas de atividade física correspondem àquelas que não exigem esforço muito grande e promovem um gasto energético aproximadamente de 150 kcal (quilocalorias) por dia.
3. A inatividade física é a não realização de atividades físicas além das atividades da vida diária e causam risco para a saúde individual.
4. Pessoas idosas devem começar com períodos de 5-10 minutos de atividades físicas intensas, independentemente da capacidade individual.
5. Mais benefícios podem ser derivados da atividade física regular se esta for de intensidade e duração progressivamente crescente, respeitando as características individuais.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 5.
- b. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- c. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- d. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- e. São corretas apenas as afirmativas 1 e 5.

31. “Uma importante ferramenta para promover o comportamento fisicamente ativo é a adequação das intervenções com base nos desafios singulares de cada população” (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2018).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) com relação à prática de atividades físicas em grupos especiais.

- () Para proporcionar apoio às pessoas, é necessário compreender as crenças, valores e práticas culturais da população a que pertencem.
- () A mensagem que deve ser dada aos idosos é que eles são muito velhos ou frágeis para serem fisicamente ativos.
- () Para que mantenham o comportamento de realização de exercícios ao longo da vida, é preciso que as crianças desenvolvam o senso de autonomia e experimentem sensação de autoeficácia e controle comportamental.
- () A atividade física aumenta à medida que aumenta o índice de massa corporal, por isso, obesos podem precisar de ajuda para estabelecer metas realistas de perda de peso e identificar níveis adequados de atividade física.
- () Uma preocupação, quando se trabalha com indivíduos com doenças e condições de saúde crônicas, diz respeito à capacidade de esses indivíduos se exercitarem, tanto a partir da perspectiva da autoeficácia, como também dos obstáculos específicos do seu grupo.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. V•V•V•F•F
- b. V•F•V•F•V
- c. V•F•F•V•V
- d. F•V•V•F•V
- e. F•F•V•V•F

32. “É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não-formais como direito de cada um” (CONSTITUIÇÃO FEDERAL, 1988).

Analise as afirmativas abaixo sobre políticas públicas.

1. São iniciativas privadas para promover o bem-estar social em diversas áreas, como é o caso da prática esportiva.
2. No Governo Federal, todas as verbas para aplicação dessas práticas vêm da lei das loterias.
3. No Brasil, as políticas públicas do esporte são colocadas em prática através de financiamentos, licenciamentos e contratação por licitações.
4. Conhecimento, dados, legislação e público-alvo são alguns fatores a serem levados em conta ao implantar uma política pública do esporte no seu município.
5. O Esporte-Educação, voltado para a inclusão e formação da cidadania, é um exemplo de política pública do esporte.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
- b. São corretas apenas as afirmativas 3 e 5.
- c. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- d. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- e. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

33. “A avaliação pré-participação e estratificação do risco cardiovascular devem ser realizadas por meio da aplicação de diferentes instrumentos que darão aos profissionais de Educação Física subsídios para decidirem sobre o início imediato da prática da atividade física, o início com restrições, ou, a não liberação para o início sem antes ser realizada avaliação médica”. (PITANGA, et al 2020).

Analise as afirmativas abaixo com relação a avaliação pré-participação e estratificação do risco cardiovascular.

1. O questionário PAR-Q (*Physical Activity Readiness*) tem como objetivo liberar o indivíduo para a prática de atividades físicas de moderada intensidade.
2. Uma avaliação física deve ser ampla e sistemática, sendo fundamental a avaliação pré-participação e como etapa consecutiva pode conter medidas antropométricas, testes neuromotores, avaliações metabólica, cardiorrespiratória, postural e funcional.
3. Para a escolha dos instrumentos de medida, o profissional de Educação Física deve observar os seguintes critérios de autenticidade científica: validade, confiabilidade e objetividade.
4. A avaliação dos índices aeróbios é importante apenas para atletas de alto rendimento, pois além de servir como auxílio diagnóstico do indivíduo, também é âncora eficiente para a correta prescrição de exercícios físicos.
5. No âmbito da avaliação neuromuscular, a avaliação da força muscular é desnecessária durante o processo de prescrição do treinamento físico, especialmente durante o treinamento de musculação.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- c. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- d. São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.
- e. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

34. “A organização de eventos esportivos é um processo que exige atenção a detalhes e à capacidade de lidar com imprevistos”.

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) com relação à organização de eventos esportivos.

- () É um processo que requer atenção a diversos detalhes, desde a definição de objetivos e análise de viabilidade até a interação com a comunidade.
- () A combinação de data e local requer uma análise cuidadosa, considerando fatores como disponibilidade, acessibilidade, infraestrutura e potencial de público.
- () É importante garantir que as responsabilidades estejam claramente definidas, estabelecendo um canal de comunicação efetivo entre todos os membros envolvidos, além de considerar a possibilidade de envolver voluntários que possam ajudar em diversas funções.
- () Um líder eficaz não só orienta e organiza a equipe, mas também motiva e engaja os membros para que se sintam parte integrante do processo.
- () Uma equipe composta por pessoas de diferentes origens, culturas e experiências é capaz de gerar uma variedade de ideias e soluções criativas, que podem contribuir para a originalidade do evento.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. V • V • V • V • V
- b. V • V • V • V • F
- c. V • F • V • F • V
- d. F • V • V • V • F
- e. F • V • F • V • F

35. "No âmbito da saúde, a noção que domina é também a da importância da prática regular da atividade física e da necessidade de torná-la maciçamente acessível" (GREGUOL & DA COSTA, 2019).

Sobre as atividades físicas adaptadas, é correto afirmar:

1. Está orientada para ações que visam a encorajar e garantir a efetivação de programas de atividade física para todos os cidadãos durante a vida, oferecendo assistência e apoio profissional quando requerido.
2. O escopo da atividade física adaptada abrange exclusivamente as pessoas com deficiência motora, auditiva, visual e intelectual.
3. Quanto às atividades, uma vez conhecidas as metas do programa, convém modificá-las, apenas quando necessário, sempre respeitando as metas previamente determinadas, assegurando que as atividades sejam um desafio para todos os participantes e, sobretudo, que seja valorizada a diferença.
4. Uma atitude profissional que assume princípios baseados nas diferenças individuais favorece a construção de uma atitude positiva voltada para as capacidades do participante e não para a sua deficiência.
5. A adoção de jogos competitivos, além de possibilitar a vivência e a convivência, contribui sobremaneira para refletir e discutir a intervenção do profissional de educação física.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

- a. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- c. São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- d. São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.
- e. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

Coluna
em Branco.
(rascunho)

Utilize a grade ao lado para anotar as suas respostas.

Não destaque esta folha. Ao entregar sua prova, o fiscal irá destacar e entregar esta grade de respostas que você poderá levar para posterior conferência.



GRADE DE RESPOSTAS

1		21	
2		22	
3		23	
4		24	
5		25	
6		26	
7		27	
8		28	
9		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16			
17			
18			
19			
20			

S05 Instrutor de Atividades Físicas



CONCURSO PÚBLICO

PROVIMENTO DE CARGOS EFETIVOS DO QUADRO PERMANENTE NO SERVIÇO PÚBLICO MUNICIPAL | EDITAL 001/2025



 Fepese

