


CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DO CARGO DE
EDUCADOR FÍSICO

| | |
|--------------------|----------------------|
| NOME DO CANDIDATO: | NÚMERO DE INSCRIÇÃO: |
|--------------------|----------------------|

| | |
|---|--|
| <p>VOCÊ RECEBEU DO FISCAL DE SALA ESTE CADERNO DE QUESTÕES DA PROVA OBJETIVA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique se o mesmo corresponde à sua opção de cargo, caso contrário, comunique tal fato imediatamente ao Fiscal de Sala, pois não serão aceitas reclamações posteriores. 2. Para cada questão existe apenas UMA única alternativa adequada. 3. O candidato deverá permanecer obrigatoriamente em sala, por questões de segurança, durante o período mínimo de 30 (TRINTA) minutos após o início da prova. 4. O tempo disponível para a realização da prova corresponde a 03 (três) horas, intervalo este que compreende não só a resolução das questões objetivas, mas também o preenchimento da Cartão de Resposta. 5. Reserve pelo menos os 20 minutos finais para marcar seu Cartão de Resposta. 6. Os rascunhos e as marcações assinaladas no presente Caderno de Questões não serão considerados na avaliação. 7. Após 2 (duas) horas do início das provas, o candidato poderá levar o caderno de questões. 8. A saída do prédio deverá ser em silêncio, pois não será permitida a permanência de nenhum candidato após o término da prova, nem qualquer aglomeração nos corredores ou arredores do prédio da realização das provas. | <p>O candidato estará sujeito à ELIMINAÇÃO do concurso nas seguintes situações:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausentar-se da sala em que se realiza a prova levando consigo a qualquer horário o Cartão de Resposta ou o Caderno de Questões caso saia antes de 2h de prova. 2. Utilizar-se, durante a realização da prova, de máquinas e/ou relógios de calcular, Smartwatch bem como rádios gravadores, "headphones", telefones celulares ou fonte de consulta de qualquer espécie, descritos ou não no edital. 3. Comunicar-se com qualquer outro candidato. 4. Deixar de assinar o Cartão de Resposta. 5. Faltar com o devido respeito ante a autoridade do Fiscal de Sala ou qualquer outro membro da aplicação do concurso. <hr/> <p>Divulgação das provas e do gabarito preliminar:</p> <p>"Prezado(a) candidato(a), todas as informações essenciais do concurso estarão disponíveis de forma prática e acessível através do QR Code abaixo, que o levará a página relativa ao Concurso em nosso site. Fique atento(a) e utilize o código para obter detalhes sobre o Gabarito, Editais de Convocação para Provas Práticas ou Provas de Títulos (quando for o necessário para o cargo), Homologação, datas para entrega de documentação e demais instruções para o seu sucesso nessa jornada rumo à aprovação. Boa sorte!"</p>  <p>www.facetconcursos.com.br</p> |
|---|--|

Ao terminar a prova **em tempo inferior a 02 (duas) horas**, chame o fiscal de sala, verifique se assinou corretamente e preencheu o Cartão de Resposta. **DEVOLVA** todo o material junto com esse Caderno de Questões, sendo permitido apenas destacar nesta 1ª folha do Caderno de Questões esta fita de respostas, onde nela o candidato deverá anotar o rascunho do seu gabarito.

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |

LÍNGUA PORTUGUESA

1. Em *Morte e Vida Severina*, a composição coral do retirante assume forma de denúncia social rigorosamente construtiva, na qual o trabalho formal cria tensão entre fatalismo e resistência. O contraste com *A Bagaceira*, vista por Antonio Candido como marco do romance nordestino moderno, evidencia um narrador crítico que dialoga com oralidades e memórias coletivas. À luz de Bakhtin, a coexistência de vozes populares e eruditas amplia o horizonte interpretativo e instaura polifonia, tensionando discursos hegemônicos, ironias e pontos de vista conflitantes que se respondem mutuamente no texto.

Com base no texto e na teoria bakhtiniana, assinale a proposição que melhor caracteriza a polifonia.

- a) A ironia dilui responsabilidade enunciativa, mantendo uma autoria implicitamente centralizadora no texto.
- b) O intertexto folclórico lê-se como alusão casual, sem função argumentativa no conjunto.
- c) A variação rítmica predomina estilisticamente, substituindo temas sociais por musicalidade no poema.
- d) A justaposição de vozes narrativas expõe conflitos sociais simultaneamente encenados no texto.
- e) O discurso metalinguístico prevalece, explicando procedimentos técnicos ao leitor detalhadamente no trecho.

2. Em ambientes digitais, peças que combinam vídeo curto, infográfico e microtexto argumentativo articulam citações literárias (p.ex., *Libertinagem*, de Manuel Bandeira) e matrizes populares dramatizadas (p.ex., *Auto da Compadecida*, de Ariano Suassuna), produzindo enunciados híbridos com forte orientação persuasiva. Nesses formatos, a disposição gráfica, a ancoragem verbal e a seleção de evidências visuais constroem ethos e pathos, ao mesmo tempo que mobilizam referenciais intertextuais. A identificação adequada do gênero e da função discursiva exige reconhecer o protagonismo do comentário opinativo que organiza os recursos semióticos para sustentar o ponto de vista.

Considerando o texto, classifique adequadamente o produto multimodal descrito.

- a) Relato técnico institucional, voltado prioritariamente à objetividade informativa normativa no ambiente digital.
- b) Sequência multimodal híbrida, predominando comentário opinativo com função argumentativa no ambiente digital.
- c) Notícia jornalística convencional, apresentando pirâmide invertida com foco referencial no ambiente digital.
- d) Resenha acadêmica formal, priorizando ficha bibliográfica e linguagem padronizada no ambiente digital.
- e) Crônica literária tradicional, centrada em narração de fatos cotidianos no ambiente digital.

3. Ensaios que cotejam *Casa-Grande & Senzala* e o ciclo da cana em José Lins do Rego frequentemente manejam concessões estratégicas: reconhecem aspectos robustos de determinada hipótese (p.ex., pertinência histórica), mas, adiante, refutam limitações metodológicas (p.ex., essencialismos). Esse jogo argumentativo, calcado em progressão temática controlada, equilibra ethos de fair play crítico e a construção paulatina da tese, evitando o efeito de “homem de palha”. A concessão, portanto, funciona como antecipação de objeção plausível, reduzindo resistências e fortalecendo o encadeamento lógico da refutação subsequente.

À luz do texto, identifique a formulação que melhor descreve a função da concessão.

- a) A refutação ignora contra-argumentos, preservando tese sem exposição crítica adequada no debate.
- b) A intertextualidade repete fontes, afastando diálogo e enfraquecendo autorrelação argumentativa do texto.
- c) A progressão temática depende exclusivamente de paralelismo frasal, desconsiderando coesão referencial global.
- d) A exemplificação substitui dados empíricos, permitindo conclusões autorreferenciais convincentes no raciocínio global.
- e) A concessão antecipa objeção plausível, reduzindo resistência e reforçando legitimidade do argumento.

4. Em leitura pragmática de personagens do *Auto da Compadecida*, enunciados aparentemente paradoxais como o célebre “Chicó não mente: seleciona verdades” convocam inferências partilhadas. Segundo Grice, implicaturas conversacionais surgem

quando o enunciador, ao “violar” máximas de modo calculado, confia no princípio de cooperação para que o destinatário recupere significados não ditos literalmente. O humor emerge da distância entre o dito e o implicado, modulada por contexto cultural e expectativas do leitor, que infere o sentido não explicitado.

Considerando o texto, assinale a alternativa que melhor define a implicatura conversacional.

- a) O sentido resulta apenas do léxico, independente da situação comunicativa e contexto.
- b) O ato ilocutório resume conteúdo, dispensando inferências pragmáticas do destinatário atento contextual.
- c) A fala sugere informação não dita, inferida pelo princípio da cooperação conversacional.
- d) O pressuposto coincide com implicatura, ocorrendo como informação semanticamente prescritiva estável geral.
- e) A ironia elimina implicaturas, porque explicita o contrário sem ambiguidades interpretativas contextuais.

5. Na poesia de Augusto dos Anjos, a convivência de léxico científico (“clorofórmio”, “álcido”) com imagética fúnebre e confessional produz choque estilístico que se distingue do anti-ornamento construtivo cabralino. Em João Cabral, o rigor do desenho verbal e a recusa do sentimentalismo armam um “frio de método”. Em Augusto, a hibridização tecnocientífica acentua o estranhamento filosófico do eu poético, criando uma fricção entre corporalidade degradada e reflexão metalinguística.

Segundo o texto, identifique o efeito predominante da mistura lexical científica e confessional.

- a) O hibridismo lexical científico intensifica grotesco, produzindo estranhamento semântico e crítico acentuado.
- b) A metáfora substitui conceitos, neutralizando tensão e iluminando lirismo sentimentalizador textual contemporâneo.
- c) A metonímia prevalece, reduzindo abstrações à materialidade sensorial sem ressonância filosófica relevante.
- d) O eufemismo domina, suavizando temas fúnebres, diluindo dor em pacificação discursiva aparente.
- e) A aliteração conduz argumento, priorizando sonoridade, suprimindo densidade conceitual constitutiva central necessária.

6. Em análise comparada de períodos em Osman Lins e José Américo, aparecem sujeitos compostos antepostos e pospostos, além de estruturas com porcentagens e expressões partitivas. A norma culta codifica: (i) sujeito composto anteposto → verbo no

plural; (ii) sujeito composto posposto → plural ou concordância atrativa com núcleo próximo, conforme estilo; (iii) coletivos variam segundo enfoque semântico; (iv) partitivas frequentemente atraem plural pelo núcleo. A adequada leitura requer observar a posição do sujeito, foco informacional e registro.

De acordo com o texto, assinale a alternativa normativa correta.

- a) Porcentagem com determinante plural exige singular, vedada concordância por aproximação sintática normativa.
- b) Coletivo específico costuma exigir plural, independentemente do enfoque semântico do falante informado.
- c) Expressão partitiva costuma produzir plural, ainda que núcleo venha determinado singularmente claro.
- d) Sujeito simples elíptico determina plural, seguindo referente implícito distante no período textual.
- e) Sujeito composto anteposto exige plural; posposto admite concordância atrativa facultativa contextual pragmática.

7. Em cartas políticas de José Américo) e crônicas de Manuel Bandeira, ocorrem verbos de regência controversa na prova: assistir (ver) rege “a”; visar (almejar) prefere “a” + infinitivo ou substantivo; obedecer rege “a”; preferir seleciona “X a Y”; implicar (acarretar) é transitivo direto. Em registros formais, o afastamento desses padrões tende a marcar variação estilística não normativa.

Segundo o texto, assinale a afirmação que segue a regência normativa.

- a) O verbo obedecer requer preposição a, mesmo com pronomes substantivos determinados corretamente.
- b) O verbo assistir, sentido ver, rege a preposição a sem artigo explícito.
- c) O verbo implicar, sentido acarretar, admite preposição em construções formais equipolentes modernas.
- d) O verbo visar, sentido almejar, exige objeto direto, evitando preposição a normativa.
- e) O verbo preferir seleciona complemento direto, proibindo expansão correlativa introduzida por a.

8. Na prosa crítica sobre A Educação pela Pedra, advérbios antepostos sem pausa (“sempre”, “ainda”, “já”) operam atração para próclise, preferência da variante brasileira no registro formal. Com o futuro do presente, a mesóclise é possível; porém, diante de conectores atrativos (p.ex., “que”), a próclise se fortalece. Em locuções, a colocação varia conforme foco informacional e estilo, admitindo próclise ao principal.

À luz do texto, assinale a regra que melhor representa a distribuição preferencial.

- a) Locuções verbais exigem ênclise ao auxiliar, vedando próclise junto ao principal flexionado.
- b) Diante de oração subordinada, mesóclise generaliza-se, afastando próclise em registros formais específicos.
- c) Com futuro do presente simples, admite-se ênclise obrigatória sem variação estilística relevante.
- d) Após advérbio inicial sem pausa, pronome átono coloca-se proclítico preferencialmente no português.
- e) Após conjunção integrante, ênclise torna-se preferencial, evitando atração exercida pelo que atrativo.

9. Em resenhas que comparam Avalovara e Menino de Engenho, aparecem locuções adverbiais femininas cristalizadas (“à tarde”, “à medida que”) e usos clássicos de contração “a + a”. Por outro lado, evitam-se usos irregulares: antes de verbo no infinitivo; diante de pronomes pessoais; e em certos deícticos depende do artigo. A leitura atenta do contexto sintático e do artigo definido antecedente decide a ocorrência.

Com base no texto, assinale a alternativa adequada sobre o emprego da crase.

- a) Crase aparece obrigatória antes de nomes masculinos determinados por adjuntos restritivos complexos.
- b) Crase relaciona dois substantivos, funcionando como preposição genérica de ligação sintática ampla.
- c) A crase marca contração a mais artigo, ocorrendo em locuções femininas cristalizadas.
- d) Evita-se crase diante de pronomes demonstrativos aquele, aquela, aquilo, sem exceções categóricas.
- e) Emprega-se crase antes de verbo no infinitivo, indicando valor claramente aspectual geral.

10. O debate sobre “estrangeirismos” em colunas que citam Poética e dialogam com o purismo dramatizado em peças de Ariano Suassuna recoloca a questão da adaptação: sistemas linguísticos integram empréstimos segundo fonologia, morfologia e usos sociais. Empréstimos podem consolidar grafias aportuguesadas; neologismos seguem processos regulares (derivação, composição). Mudança lexical é dinâmica e pluriescalar (comunidades de prática, mídia, escola).

Considerando o texto, assinale a alternativa correta sobre empréstimos e neologia.

- a) Variação regional impede empréstimos, pois restringe circulação lexical em comunidades escolares diversas.
- b) Neologismos de formação regressiva equivalem semanticamente aos de composição necessariamente estruturados sempre.
- c) Mudança lexical ocorre exclusivamente por planejamento estatal, desconsiderando dinâmicas socioculturais históricas complexas.
- d) Estrangeirismos mantêm grafia original invariavelmente, rejeitando adaptações fonológicas consagradas culturalmente locais em.
- e) Empréstimos integrados sofrem adaptação morfológica e semântica conforme sistema receptor estabelecido nacional.

11. Em parágrafos ensaísticos que aproximam Casa-Grande & Senzala de crônicas paraibanas, orações adverbiais longas antepostas demandam marcação prosódico-sintática para preservar a legibilidade. Vírgulas são recurso principal para isolar segmentos deslocados; ponto e vírgula coordena períodos extensos de igual hierarquia; travessões marcam incidências expressivas. Escolhas pontuativas devem respeitar coesão, hierarquia e ritmo argumentativo.

Segundo o texto, identifique o uso pontuativo adequado ao deslocamento adverbial longo.

- a) O travessão impede intercalação, devendo restringir-se exclusivamente a falas dialogadas formais estritas.
- b) A vírgula pode isolar orações adverbiais deslocadas quando longas, preservando coesão textual.
- c) As reticências substituem vírgulas, mantendo idêntica hierarquia entre orações coordenadas complexas uniformes.
- d) A vírgula elimina ambiguidade entre sujeito e verbo, marcando concordância necessariamente precisa.
- e) O ponto e vírgula separa sujeito e predicado, reforçando pausa sintática obrigatória.

12. O Manual de Redação da Presidência da República orienta que documentos oficiais observem clareza, concisão, impessoalidade e padronização, ajustando registro ao destinatário e finalidade administrativa. Influências freireanas sobre participação social informam políticas de linguagem inclusiva sem ferir a objetividade requerida. Figuras ornamentais, coloquialismos e marcas de subjetividade devem ser evitados em atos normativos e comunicações formais.

À luz do texto, assinale a diretriz que melhor resume a redação oficial.

- a) Admite ironia sutil, desde que mantenha respeitosa polidez entre autoridades políticas relevantes.
- b) Restringe coesão, evitando conectores lógicos para facilitar leitura pública generalizada ampla nacional.
- c) Valoriza estilo autoral, permitindo marcas subjetivas e metáforas em comunicações regulatórias burocráticas.
- d) Prioriza clareza, concisão, impessoalidade e padronização, adequando linguagem ao destinatário institucional previsto.
- e) Prefere perífrases ornamentais, substituindo termos técnicos por circunlóquios de elegância protocolar expressiva.

13. Em relatórios que analisam Morte e Vida Severina em cotejo com A Bagaceira, a organização segundo ABNT exige: resumo informativo (objetivo, método, resultados, conclusões), citações autor-data (NBR 10520), referências (NBR 6023), coerência e coesão. Resenhas críticas exigem fundamentação; projetos requerem problema, objetivos, método e cronograma; artigos demandam revisão de literatura e seção metodológica.

Com base no texto, assinale a alternativa normativa correta.

- a) O relatório técnico ignora normas, priorizando estilo literário pessoal com interjeições enfáticas.
- b) O projeto acadêmico dispensa problema, bastando cronograma com orçamento em planilhas simplificadas.
- c) O resumo informativo apresenta objetivos, métodos, resultados e conclusões, adotando sistema autor-data.
- d) A resenha acadêmica prescinde de referências, privilegiando impressão subjetiva do resenhista interessado.
- e) O artigo científico substitui fundamentação teórica por descrição impressionista de procedimentos exploratórios.

14. A poética cabralina é marcada pela “arqueação” construtiva do verso, recusa do sentimentalismo e atenção ao trabalho material da linguagem; Manuel Bandeira combina coloquialidade e lirismo modernista; Ariano Suassuna reelabora épico popular com forte oralidade. A crítica reconhece em João Cabral uma ética da forma, que dramatiza o objeto sem derramar emotividade.

Considerando o texto, assinale o enunciado coerente com a poética de João Cabral.

- a) O romance de José Lins cultiva depuração metalinguística rigorosa, abandonando elementos regionais.

- b) A linguagem cabralina privilegia objetividade construtiva, recusando sentimentalismo e excesso ornamental deliberado.
- c) A prosa de Osman Lins dilui forma, subordinando-se integralmente ao conteúdo temático.
- d) O verso suassuniano elimina oralidade popular, buscando universalidade clássica descontextualizada abstrata teatral.
- e) A dicção bandeiriana equipara-se totalmente, adotando idêntica recusa de imagens sensoriais visuais.

15. À luz de Paulo Freire, ensino de língua deve acolher a variação e combater o preconceito linguístico, distinguindo norma padrão (convenção codificada para circulação pública formal) e norma culta (uso efetivo de falantes letrados em contextos de prestígio). Em José Lins do Rego, marcas regionais integram projetos estéticos que tensionam hierarquias de valor, mostrando legitimidade comunicativa dos repertórios locais.

Com base no texto, diferencie corretamente a norma padrão e a norma culta.

- a) A variação social impede ensino crítico, exigindo uniformidade expressiva nas avaliações institucionais.
- b) A variação regional compromete coesão textual, inviabilizando produção acadêmica compartilhada contemporânea múltipla.
- c) Os usos não padrão equivalem a erros, sem legitimidade comunicativa nas práticas.
- d) A norma culta coincide totalmente com gramática normativa, sem divergências de registro.
- e) A norma padrão é convenção codificada; norma culta refere-se ao uso letrado.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

16. A institucionalização da Educação Física no Brasil, desde as influências higienistas e militaristas até sua consolidação como campo científico autônomo, foi marcada por tensões entre paradigmas biomédicos, pedagógicos e críticos. A promulgação da Lei nº 9.696/1998 e a criação do Sistema CONFEF/CREFs representaram inflexão jurídica e ética que redefiniu a profissão, exigindo articulação entre saber técnico, compromisso social e princípios bioéticos. Considerando esse panorama histórico e legal, qual proposição expressa com maior rigor o sentido normativo e profissional da regulamentação?

- a) A legislação definiu a Educação Física como extensão da pedagogia escolar, restringindo sua atuação a contextos formais de ensino básico e médio, sem reconhecer espaços não escolares de intervenção.

- b) A regulamentação consolidou a Educação Física como profissão regulamentada com atuação na promoção da saúde, instituindo parâmetros éticos, normativos e formativos que integram a prática pedagógica e a intervenção corporal em múltiplos cenários.
- c) O Código de Ética Profissional priorizou exclusivamente a dimensão técnica da intervenção, afastando princípios de responsabilidade social e de promoção da saúde coletiva em contextos educacionais.
- d) O processo de regulamentação fundamentou-se em bases exclusivamente biomédicas, assegurando hegemonia da prescrição de exercícios sobre as dimensões culturais, pedagógicas e inclusivas do movimento.
- e) A Lei nº 9.696/1998 instituiu caráter facultativo para a inscrição em conselhos regionais, transferindo a responsabilidade ética para instituições empregadoras de profissionais da área.

17. À luz de Wilmore, Costill & Kenney, Joyner & Coyle e consensos contemporâneos, como se caracterizam, de modo integrado, as adaptações cardiovasculares agudas e crônicas ao treinamento aeróbio?

- a) Durante exercício, redistribuição sanguínea prioriza tecido adiposo, incrementando lipólise e poupando glicogênio, portanto eleva desempenho aeróbio independentemente da intensidade aplicada, sempre observada.
- b) Treinamento aeróbio aumenta volume sistólico, eleva retorno venoso, atenua a frequência cardíaca de repouso por maior tônus vagal e melhora o débito submáximo, de forma consistente.
- c) Treinamento intervalado induz remodelamento concêntrico do ventrículo direito, aumentando pós-carga crônica e reduzindo reserva sistólica em endurance prolongado universalmente, de forma invariável.
- d) A modulação autonômica reduz parassimpática em repouso, eleva frequência basal, mas sustenta maior débito absoluto durante esforços submáximos, melhorando economia cardiovascular duradoura.
- e) Treinamento aeróbio crônico induz hipertrofia concêntrica global, reduz complacência ventricular, limita ejeção e compromete desempenho máximo em atletas de resistência, como regra.

18. Considerando cadeia cinética integrada, controle neuromotor, atenuação excêntrica e estabilidade articular (estruturas passivas e musculatura estabilizadora), qual proposição traduz mais rigorosamente os princípios biomecânicos de prevenção de lesões em gestos esportivos?

- a) Aumento isolado de força garante proteção absoluta, dispensando coordenação intermuscular, controle motor fino e treino excêntrico, mesmo em gestos complexos repetitivos intensos.
- b) Cinemática linear de segmentos é irrelevante para desempenho, pois apenas forças externas determinam resultado, tornando desnecessária análise de trajetórias, velocidades e acelerações.
- c) Cargas excêntricas repetidas não influenciam prevenção, já que músculos protegem articulações somente durante contrações concêntricas, sendo excêntricos dispensáveis em programas de treinamento.
- d) Prevenção eficaz combina estabilidade articular passiva e ativa, controle neuromotor, atenuação excêntrica e cadeia cinética integrada, distribuindo cargas e protegendo tecidos adequadamente.
- e) Manter mobilidade articular assegura estabilidade dinâmica universal, independentemente do padrão motor, do controle neuromuscular e da demanda de impacto repetitivo aplicada cronicamente.

19. Em uma turma do 2º ano do EM com baixa adesão, a professora decide reorganizar as aulas de Educação Física para elevar motivação autônoma e aprendizagem significativa, à luz da Teoria da Autodeterminação (autonomia, competência, pertencimento). Considerando práticas de apoio à autonomia (oferta de escolhas reais, racionais claros), suporte à competência (metas desafiadoras e alcançáveis, feedback informativo, estrutura) e pertencimento (clima cooperativo, vínculos), qual plano é mais consistente com a SDT e com evidências educacionais?

- a) Gamifica com ranking público e metas rígidas, concede prêmios materiais por desempenho, usa feedback comparativo normativo e reduz escolhas para evitar dispersão nas tarefas técnicas padronizadas.
- b) Centraliza o ensino em testes somáticos de aptidão, prescreve tarefas idênticas, controla ritmo por apito, usa punições leves para padronizar esforço e garantir disciplina homogênea.
- c) Co-constrói metas com os alunos, oferece escolhas significativas de tarefas, explicita racionais, fornece feedback informativo focado no progresso e organiza atividades cooperativas para fortalecer vínculos.
- d) Substitui critérios de aprendizagem por competição permanente entre equipes, enfatiza resultados, tolera humilhações motivacionais e normaliza comparações públicas para elevar rendimento em curto prazo.
- e) Mantém o plano anterior, apenas aumenta volume de prática e tempo de quadra, sem

ajustar metas, feedbacks, clima relacional ou oportunidades de escolhas relevantes.

20. À luz de Kunz (transformação didático-pedagógica do esporte), Bracht (cultura corporal) e Paes (mediações formativas), e considerando a BNCC como referência para leitura crítica do fenômeno esportivo na escola, qual proposição expressa com maior precisão uma pedagogia do esporte comprometida com sentido cultural, autonomia discente e avaliação dialógica, sem reduzir a prática a desempenho técnico?

- a) Centra o ensino na técnica refinada, articulando regras e modelos táticos, mas subordina dimensões éticas, culturais e críticas a metas de rendimento.
- b) Propõe vivências lúdicas e colaboração entre pares, porém mantém a repetição automatizada de gestos como eixo, preservando hierarquias, eficiência e avaliações competitivas.
- c) Integra técnica, tática, ética e cultura, problematiza regras e poderes, usa avaliação dialógica e coautoria discente para construir sentidos e justiça curricular.
- d) Revaloriza o treinamento por habilidades específicas, controla variáveis externas e internas, e substitui debates socioculturais por métricas padronizadas e metas objetivas estritas.
- e) Adota projetos interdisciplinares e jogos reduzidos, embora priorize seleção de talentos, ranking de desempenho, padronização comportamental e controle normativo institucional de rotina.

21. Considerando Matveev, Issurin e críticas contemporâneas de Kiely à periodização rígida, bem como o uso integrado de carga externa e carga interna (p.ex., sRPE, HRV, monotonia/strain de Foster) para decisões responsivas de carga e taper individualizado, qual proposição melhor traduz a concepção atual, baseada em evidências, de organização do treinamento?

- a) Mantém progressões lineares clássicas estáveis e densidade de estímulos constante, reduzindo variações semanais para consolidar adaptações e minimizar riscos de fadiga acumulada.
- b) Prioriza periodização ondulatória diária com variações intensas, independentemente do calendário competitivo, pois variação frequente garante respostas fisiológicas superiores em qualquer cenário robusto.
- c) Concentra capacidades em blocos estanques, evitando interferências cruzadas, com pouca necessidade de integração subsequente entre qualidades quando o pico competitivo se aproxima.

- d) Apoia-se em picos planejados por macrociclos fixos e distribuição de cargas, utilizando deload quando sinais clínicos de supertreino já estão instalados estrita.
- e) Estrutura flexível e responsiva integra carga externa e interna, usa HRV, sRPE e monotonia/strain, ajusta blocos emergentes e taper individualizado conforme readiness.

22. Evidências de Blair, Booth e séries do The Lancet sustentam efeitos multissistêmicos do exercício na prevenção de DCNTs. Qual proposição sintetiza, com critério exclusivo, esses mecanismos protetores?

- a) Prática regular melhora sensibilidade insulínica, modula inflamação sistêmica, reduz pressão arterial e otimiza perfil lipídico, diminuindo risco de DCNTs com evidência robusta.
- b) Redução de fatores de risco ocorre em intensidades vigorosas, sendo volumes moderados ineficazes para pressão arterial, glicemia e marcadores inflamatórios populacionais.
- c) Eficácia da atividade física depende da adesão populacional, prescindindo integração com dieta, cessação do tabagismo, políticas e determinantes sociais de saúde.
- d) Adaptações cardiorrespiratórias e neuromusculares elevam qualidade de vida, porém não impactam metabolicamente risco de DCNTs, segundo evidências inconsistentes em populações heterogêneas diversas.
- e) Atividade física altera composição corporal, produzindo efeitos indiretos sobre processos cardiovasculares e metabólicos, portanto sua contribuição independe de intensidade, frequência e duração.

23. Durante uma aula, um adulto apresenta colapso súbito, está inconsciente e sem respiração normal (gasping). Segundo as diretrizes AHA 2020, para profissional de EF habilitado em SBV (socorrista treinado), qual sequência imediata é clinicamente correta até a chegada do suporte avançado?

- a) Prioriza checar pulso por 20–30 segundos, posiciona em PLS imediatamente, busca máscara antes de iniciar compressões, e aciona o serviço médico após preparar ventilação assistida.
- b) Verifica segurança e responsividade, aciona 192/pepe DEA, inicia compressões de alta qualidade, aplica DEA assim que disponível, e realiza ciclos compressão–ventilação conforme protocolo treinado.
- c) Diante de gasping, realiza apenas ventilações com bolsa–válvula–máscara contínuas, posterga compressões até chegada do DEA, mantendo avaliação de pulso a cada minuto de observação.

- d) Inicia varredura de hemorragias externas e imobilização cervical, priorizando contenção de perdas antes de compressões, pois a via aérea só deve ser aberta após DEA aplicado.
- e) Move rapidamente a vítima para local reservado, providencia hidratação oral, mantém conversa para estimular consciência, e aguarda equipe de emergência para procedimentos avançados específicos.

24. Pesquisas em ergonomia ocupacional indicam que variação postural, ajuste antropométrico, organização de cargas, pausas ativas e educação ergonômica reduzem agravos musculoesqueléticos de docentes e treinadores. Qual proposição traduz esse fundamento?

- a) Baseia-se em condicionamento físico individual, tolerância à dor, adaptação a gestos repetitivos, sem necessidade de reorganização de tarefas, mobiliário ou pausas sistemáticas.
- b) Implementa variação postural programada, adequação antropométrica de equipamentos, distribuição de cargas, pausas ativas estruturadas e educação ergonômica contínua, reduzindo sobrecargas musculoesqueléticas ocupacionais.
- c) Prioriza posturas estáticas prolongadas, restringe variação de movimentos, concentra esforços em grupos dominantes e padroniza amplitudes, visando estabilidade durante jornadas docentes extenuantes.
- d) Confia em exames periódicos, desconsidera análise de tarefas, aceita cargas assimétricas, ignora ajustes ambientais e trata queixas musculoesqueléticas em escolares e esportivos.
- e) Organiza mobiliário pela estética institucional, desconsidera antropometria docente, prioriza economia de espaço, limita deslocamentos, e posterga manutenção preventiva por restrições orçamentárias prolongadas.

25. Com base em Joyner & Coyle e consensos atuais, quais adaptações cardiorrespiratórias crônicas sustentam melhoras de VO_2 máx, economia de esforço e tolerância em endurance?

- a) Exercício regula consumo de oxigênio e altera ventilação, permitindo estabilidade funcional, mas não modifica limiares, capilarização ou enzimas mitocondriais em programas padronizados.
- b) Adaptações crônicas elevam frequência de repouso, mantendo volume sistólico e capilarização estáveis, sem ganhos ventilatórios, não alterando VO_2 máx nem tolerância ao esforço.
- c) Treinamento eleva débito cardíaco máximo, aumenta extração periférica de oxigênio, melhora eficiência ventilatória e desloca

limiares, sustentando VO_2 máx maior e tolerância prolongada.

- d) Melhoras cardiorrespiratórias dependem exclusivamente de aumento da massa eritrocitária, pois adaptações periféricas e centrais são secundárias e relevantes na maioria dos praticantes.
- e) Aumento ventilatório durante treinamento crônico decorre principalmente de hiperventilação persistente, elevando espaço morto e reduzindo eficiência, com queda do VO_2 máx observada frequentemente.

26. Uma equipe avalia pousos e mudanças de direção em voleibolistas para reduzir lesões e melhorar desempenho. Pretende integrar cinética (plataforma de força), cinemática 3D (sistema óptico), EMG de estabilizadores, dinâmica inversa para momentos articulares, e trajetórias do centro de massa/pressão, com calibração, confiabilidade e validação ecológica. Qual protocolo é mais rigoroso e coerente com a biomecânica aplicada?

- a) Observa vídeos em câmera lenta e escore subjetivo de técnica, sem instrumentação, inferindo torques e cargas articulares por experiência prévia do avaliador em situações similares esportivas.
- b) Mede apenas picos de força vertical, ignora planos frontal/transversal, dispensa EMG e dinâmica inversa, e extrapola riscos a partir de um único índice agregado de aterrissagem.
- c) Analisa exclusivamente ângulos 3D, sem sincronização com forças, desconsidera coativação EMG, e estima cargas articulares por regressões empíricas sem validação contra dinâmica inversa padronizada.
- d) Usa EMG de superfície isoladamente para inferir controle motor e cargas, sem normalização, filtragem adequada ou sincronização com cinética/cinemática durante gestos específicos esportivos.
- e) Sincroniza cinética e cinemática 3D, aplica dinâmica inversa calibrada, registra EMG normalizada, acompanha COM/COP, estima momentos/impulsos, e traduz achados em progressões excêntricas e ajustes técnicos.

27. Em consonância com BNCC, LBI/Lei 13.146/2015 e princípios de Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), a inclusão na Educação Física requer reorganização didática e avaliação coerente com equidade e participação significativa. Qual proposição expressa essa orientação com rigor pedagógico?

- a) Baseia-se em adaptações curriculares pontuais e apoios individuais, garantindo acesso parcial às práticas corporais sem alterar planejamento didático e critérios avaliativos vigentes institucionais.

- b) Requer laudo diagnóstico específico para definir dispensas e limites, estruturando grupos homogêneos e atividades paralelas como estratégia principal de acomodação escolar inclusiva rotineira.
- c) Organiza recursos especializados e rotinas de reforço motor, mantendo sequência técnica para todos, e aplica avaliação padronizada com tolerância ampliada de tempo constante.
- d) Implementa desenho universal da aprendizagem, coensino colaborativo, diversificação de tarefas e avaliação multimodal, replanejando objetivos, métodos e critérios para assegurar participação e equidade.
- e) Prioriza metodologias ativas com jogos e tecnologia, mas mantém critérios únicos de desempenho, assegurando meritocracia, comparabilidade e disciplina em turmas heterogêneas complexas estritos.

28. Com base em Bompa, Issurin e atualizações que incorporam monitoramento de carga interna/externa e deload planejado, a periodização deve balancear estresse e recuperação com foco em prevenção de overtraining e adaptação de longo prazo. Qual proposição melhor representa esse fundamento?

- a) Equilibra estímulos e recuperação em ciclos planejados, integra carga interna e externa, usa deload estratégico e microajustes responsivos para prevenir excesso de treinamento.
- b) Distribui cargas de modo linear crescente em toda a temporada, evitando variações semanais e mantendo estabilidade para consolidar adaptações cardiovasculares e neuromusculares duradouras.
- c) Isola capacidades físicas em macrociclos exclusivos, minimizando interferências, e concentra taper apenas nos microciclos finais, independentemente de respostas fisiológicas monitoradas cuidadosamente e continuamente.
- d) Prioriza volume elevado e intensidade moderada constantes, reduzindo necessidade de monitoramento, porque processos adaptativos tendem a ocorrer naturalmente em atletas bem condicionados avançados.
- e) Baseia-se em picos competitivos pré-fixados e testes periódicos, ajustando apenas cargas externas, pois variáveis internas raramente modificam o plano quando periodizado corretamente robusto.

29. À luz de consensos ACSM/IOC e sínteses recentes em nutrição do esporte, a otimização do desempenho e da recuperação depende de planejamento periodizado, individualizado e contextual. Considerando a integração entre substratos energéticos, reparo tecidual e hidratação baseada na taxa de suor, qual proposição traduz com maior rigor essa estratégia contemporânea?

- a) Garante energia apenas com lipídios dietéticos, minimiza carboidratos antes, durante e após treinos, priorizando cetose nutricional como abordagem universal para desempenho esportivo máximo sempre.
- b) Padroniza ingestão proteica elevada em todas as sessões, evita carboidratos intra-treino, restringe sódio sistematicamente, e considera água suficiente para todos os contextos esportivos modernos.
- c) Fixa metas calóricas diárias independentes do microciclo, mantém suplementos padronizados, desconsidera variabilidade individual, e utiliza protocolos idênticos para resistência, força, potência e recuperação sempre.
- d) Periodiza carboidratos conforme sessões, fornece proteína pós-exercício em torno de 0,3 g/kg, individualiza hidratação por taxa de suor e repõe sódio estrategicamente durante provas.
- e) Substitui planejamento alimentar por multivitamínicos diários, prioriza antioxidantes em megadoses, limita proteínas para preservar rins, e contraindica carboidratos durante esforços prolongados competitivos de endurance.

30. Conforme ACSM e diretrizes contemporâneas, a prescrição segura e eficaz demanda triagem pré-participação, identificação de riscos, integração de medidas antropométricas, cardiorrespiratórias e neuromusculares, além de monitoramento hemodinâmico contínuo com reavaliações planejadas. Qual proposição espelha com maior rigor esse protocolo?

- a) Baseia-se somente em testes motores isolados, evita medidas clínicas, utiliza tabelas genéricas, estabelece séries fixas, e dispensa supervisão durante adaptações iniciais e fases subsequentes.
- b) Estratifica risco pré-participação, integra medidas antropométricas, cardiorrespiratórias e neuromusculares, define metas, prescreve carga individualizada com monitoramento hemodinâmico, ajuste progressivo e reavaliações periódicas programadas obrigatórias.
- c) Prioriza VO_2 máx laboratorial exclusivo, prescreve intensidade constante para todos, reduz avaliações funcionais, ignora contra-indicações absolutas, e utiliza cargas padronizadas independentemente de sintomas referidos recentes.
- d) Utiliza unicamente questionários autorreferidos, considera qualquer dor aceitável, libera esforços máximos imediatos, e posterga coleta de sinais vitais até finalizações completas das sessões planejadas.

- e) Foca exclusivamente em composição corporal estética, determina metas por percentual fixo, subestima capacidade funcional, e desconsidera respostas pressóricas, percepção subjetiva e prontidão neuromuscular diária.

31. A adoção de tecnologias digitais na Educação Física — sensores vestíveis, captura de movimento, big data, inteligência artificial para análise preditiva e realidade aumentada para simulações — exige correspondência entre finalidade pedagógica e métrica, validação/ confiabilidade dos dispositivos, leitura didática dos dados e governança ética e jurídica (p. ex., LGPD: finalidade, minimização, segurança, transparência, consentimento). Princípios de privacidade desde a concepção, explicabilidade de algoritmos, feedback formativo e co-responsabilização institucional são condições de possibilidade para que a tecnologia potencialize ensino, avaliação e personalização, sem suplantando a mediação docente. Diante desse quadro, qual proposição sintetiza a implementação responsável, tecnicamente robusta e curricularmente pertinente?

- a) Big data, IA e realidade aumentada são supérfluos ao ensino, pois distraem estudantes, prejudicam avaliação, e enfraquecem mediação docente, sem benefícios pedagógicos.
- b) Implementação tecnológica robusta dispensa validação e transparência algorítmica, porque métricas proprietárias comprovam-se superiores, independentemente de consentimento, privacidade e governança de dados sensíveis.
- c) Integra IA, realidade aumentada e big data, valida métricas, garante confiabilidade, explica algoritmos, cumpre LGPD, e retroalimenta ensino com feedback formativo contínuo.
- d) Adoção de ferramentas digitais substitui docência, padroniza decisões, elimina subjetividade, e garante equidade automaticamente, independentemente de contexto, objetivos e necessidades educacionais reais.
- e) Privacidade é negociável quando desempenho melhora, portanto consentimento pode ser implícito, e dados sensíveis utilizados amplamente para ranking e comparações públicas recorrentes.

32. Segundo Castellani Filho, Soares e Bracht, a história da Educação Física brasileira revela coexistência de matrizes higienistas, militaristas, esportivistas e crítico-emancipatórias, com tensões e hibridizações curriculares, sem sucessão linear simples. Qual proposição sintetiza com maior precisão essa chave interpretativa?

- a) Define evolução estritamente linear, substituindo completamente abordagens anteriores, com hegemonia esportiva contínua após 1964, sem tensões curriculares relevantes em sistemas educacionais brasileiros ao longo.
- b) Explica mudanças pelo retorno exclusivo das ginásticas europeias, restaurando métodos originais, e interditando influências críticas, culturais e políticas na formulação de currículos nacionais atuais.
- c) Caracteriza trajetória marcada por coexistência de matrizes, tensões políticas e hibridizações curriculares, sem sucessão linear, influenciando políticas, pesquisas e práticas escolares contemporâneas no Brasil.
- d) Sustenta primazia permanente do higienismo, mantendo medicalização escolar dominante, independentemente de contextos históricos, reformas curriculares e disputas acadêmicas na Educação Física brasileira contemporânea inteira.
- e) Resume o período como retomada militarista total, impondo disciplina corporal uniforme, eliminando perspectivas críticas, e integrando políticas esportivas ao currículo escolar sem contestação pública.

33. Conforme ACSM e literatura clássica, quais adaptações crônicas caracterizam melhora aeróbia sustentada em adultos treinados, integrando componentes centrais e periféricos?

- a) Adaptações crônicas concentram-se em hiperventilação sustentada, elevando espaço morto, diminuindo eficiência, e reduzindo capacidade oxidativa muscular em semanas, comprometendo desempenho aeróbio notavelmente.
- b) Melhorias fisiológicas resultam apenas de aumento de hemoglobina e volemia, pois adaptações mitocondriais e capilares não contribuem para capacidade de trabalho aeróbio.
- c) Elevação do VO_{2max} advém de aumento da frequência de repouso, sem alterações relevantes em volume sistólico, difusão periférica ou densidade capilar muscular.
- d) Treinamento aumenta capilarização e enzimas oxidativas, reduz frequência de repouso, eleva volume sistólico, desloca limiar de lactato e melhora economia, ampliando resistência.
- e) Capacidade de recuperação melhora com suplementos antioxidantes, sendo desnecessários ajustes de sono, hidratação, periodização nutricional e modulação de cargas internas nos microciclos.

34. A literatura contemporânea em biomecânica aplicada ao esporte tem enfatizado que a prevenção de lesões não pode ser reduzida a rotinas genéricas, mas exige leitura integrada da cinética e da cinemática do

gesto, da organização da cadeia cinética, do controle neuromotor (feedforward/feedback) e de marcadores de tolerância tecidual (capacidade de suportar tensões, taxas de carregamento e volumes). Modelos de dinâmica inversa e medições instrumentais (picos de força de reação do solo, momentos articulares, trabalho excêntrico) auxiliam a identificar desajustes mecânicos relevantes, enquanto intervenções como fortalecimento excêntrico, reeducação técnica e progressões de carga criteriosas ajustam demanda externa à capacidade interna. Considerando esse enquadramento, qual proposição traduz com maior rigor o fundamento preventivo alinhado a análise mecânica, ajustes metodológicos progressivos e limiares teciduais?

- a) Prevenção depende exclusivamente de alongamentos estáticos, pois diminuem tensões mecânicas, substituem controle neuromotor, e dispensam ajustes técnicos e progressão criteriosa de cargas.
- b) Estudo cinemático é suficiente para prevenir lesões, porque trajetórias e tempos determinam tudo, tornando dispensáveis vetores de força, torque e modelagem mecânica.
- c) Análise integrada de forças internas e externas, vetores, torque e momentos articulares orienta ajustes técnicos progressivos alinhados à tolerância tecidual mensurada clinicamente.
- d) Treinos excêntricos não contribuem na proteção tecidual, pois aumentam dano muscular, prejudicam estabilidade ativa, e elevam risco articular durante gestos repetitivos intensos.
- e) Calçado, superfície e carga externa são irrelevantes para prevenção, porque tecidos se adaptam rapidamente, independentemente de controle neuromotor, estabilidade articular e periodização.

35. No eixo teórico que articula Teoria da Autodeterminação (regulações externa, introjetada, identificada, integrada e intrínseca) e pesquisas sobre clima motivacional (orientado à tarefa/mestria versus ego/desempenho), evidencia-se que o apoio à autonomia do treinador/professor — isto é, oferecer racionais, oportunidades de escolha, escuta ativa, feedback informativo e co-construção de metas — fortalece necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e pertencimento, com ganhos em adesão, persistência, bem-estar e desempenho sustentável. Essa mediação contrasta com climas controladores (pressão, punições, comparações normativas), associados a mais motivação e desistência. À luz desses achados, qual proposição espelha com exatidão o efeito do clima de apoio à autonomia na qualidade da motivação e nos desfechos comportamentais?

- a) Motivação depende principalmente de recompensas externas, tornando desnecessários autonomia, competência e

pertencimento, especialmente em ambientes competitivos escolares com metas rígidas e pressão.

- b) Clima controlador com punições padroniza condutas e sustenta engajamento duradouro, reduzindo variabilidade motivacional e dispensando feedback informativo, escolhas significativas e cooperação discente.
- c) Ênfase exclusiva em resultados competitivos aumenta participação e bem-estar, mesmo quando autonomia e competência percebida são reduzidas por direcionamento externo rígido institucionalmente.
- d) Clima de apoio à autonomia promove escolhas, metas, feedback informativo e vínculos, fortalecendo regulações identificadas, integradas e intrínsecas, adesão, persistência e bem-estar.
- e) Pressão por rendimento, metas externas e vigilância constante geram disciplina estável, melhoram desempenho sustentado, e substituem necessidades psicológicas básicas nas práticas esportivas.

36. Para responder a problemas complexos envolvendo desempenho, participação e significados, é crucial integrar dados quantitativos e qualitativos em um mesmo programa de investigação, com triangulação e meta-inferências explícitas. Qual proposição descreve com rigor essa estratégia metodológica?

- a) Emprega desenho misto explanatório sequencial, integra análise estatística e entrevistas, realiza triangulação formal, produz meta-inferências integradas, e reporta integração nos níveis metodológico e interpretativo.
- b) Adota abordagem qualitativa exclusiva, prioriza saturação temática, dispensa amostras representativas, e interpreta achados sem quantificação, utilizando triangulação apenas descritiva entre categorias emergentes de campo.
- c) Utiliza pesquisa quantitativa experimental, controla variáveis de confusão, generaliza resultados, e não integra narrativas participantes, porque métodos qualitativos comprometem neutralidade e validade inferencial robusta.
- d) Funda prática baseada em evidências somente em revisões narrativas, dispensando meta-análises, e usa estudos de caso isolados como principal justificativa para decisões clínicas complexas.
- e) Mistura métodos sem integração planejada, coleta dados paralelos independentes, analisa resultados separadamente, e apresenta achados em seções distintas, sem síntese interpretativa final combinada coerente.

37. Revisões recentes sobre hipertrofia muscular indicam que os determinantes primários do anabolismo ocorrem no nível do mecanismo local de mecanotransdução: tensão mecânica (picos e tempo sob tensão), estresse metabólico (acúmulo de metabólitos) e volume/ proximidade da falha, que convergem para ativação de mTORC1, síntese proteica miofibrilar e remodelamento estrutural. Nessa moldura, respostas hormonais sistêmicas agudas (p. ex., GH, IGF-1, testosterona circulante) têm papel permissivo/modulador, mas não preditivo causal direto da hipertrofia quando isoladas do estímulo mecânico, do aporte proteico e do contexto de treino. Assim, a explicação robusta do ganho de massa exige integrar mecânica do exercício, nutrição, sono, e recuperação, evitando leituras reducionistas baseadas somente em picos endócrinos. Qual proposição expressa com maior rigor esse entendimento atual?

- a) Hipertrofia decorre principalmente de picos sistêmicos agudos de GH e IGF-1, independentemente de tensão mecânica, volume de treino e proximidade da falha.
- b) Resposta de cortisol crônica elevada é sempre anabólica, promovendo síntese proteica sustentada, hipertrofia muscular e recuperação, conforme aumento linear cumulativo durante treinos.
- c) Catecolaminas diminuem glicogenólise hepática durante exercício prolongado, reduzindo manutenção glicêmica, e tornam desnecessária ingestão de carboidratos em provas longas de endurance competitivas.
- d) Adaptações hormonais explicam isoladamente hipertrofia e desempenho, sendo dispensáveis fatores mecânicos, nutricionais, neurais e celulares, pois hormônios são motores únicos primários sempre.
- e) Tensão mecânica, estresse metabólico e volume conduzem mecanotransdução, ativando mTOR e síntese proteica; hormônios sistêmicos são permissivos, não preditores causais primários diretos.

38. Especificamente sobre o papel dos circuitos corticais e subcorticais (M1/SMA, cerebelo, gânglios da base) no controle e na aprendizagem motora, qual proposição está mais alinhada à literatura contemporânea?

- a) A aprendizagem motora depende apenas de plasticidade em córtices motores, sendo cerebelo e gânglios da base secundários para ajustes posturais e temporização.
- b) Circuitos corticais, cerebelo e gânglios da base integram predição de estado, seleção de parâmetros, ajuste de ganho e erros sensorio-motores, sustentando aprendizagem.
- c) O feedback sensorial é dispensável após aquisição inicial, pois programas motores

funcionam, independentemente de atualização preditiva e detecção de erro em loop.

- d) A prática estruturada melhora desempenho exclusivamente por repetição, sem reorganização sináptica dependente de tarefa, modulação dopaminérgica ou atualização cerebelar de modelos internos.
- e) A execução motora eficaz deriva de excitação cortical global, sendo pouca a contribuição de circuitos subcorticais para seleção, sequenciamento e timing fino.

39. O exercício profissional em Educação Física exige prescrição segura baseada em evidências, confidencialidade, gestão de conflitos de interesse e vedação a práticas nocivas (p.ex., doping), com respeito à autonomia e dignidade do praticante. Considerando simultaneamente esses eixos normativos-bioéticos, qual proposição é mais consistente?

- a) Integra prescrição segura baseada em evidências, confidencialidade, gestão de conflitos e rejeição a práticas nocivas/doping, respeitando autonomia e dignidade em diferentes contextos de atuação.
- b) Foca centralmente em confidencialidade e privacidade, sem tratar explicitamente conflitos de interesse ou recusa de substâncias ergogênicas em ambientes de alta performance competitiva.
- c) Prioriza beneficência e não maleficência na prescrição, mas deixa ao atleta decisões sobre doping e patrocínios, por entender que são escolhas individuais do competidor informado.
- d) Valoriza autonomia do praticante como critério único, permitindo condutas de risco sob consentimento, mesmo quando colidem com segurança, integridade e responsabilidades sociais do profissional.
- e) Regula conflitos com patrocinadores e instituições, porém admite flexibilizações de prescrição quando houver pressão por resultados e retorno financeiro, mantendo apenas confidencialidade dos dados pessoais.

40. A intervenção em idosos requer abordagem multicomponente, ancorada em avaliação funcional, estratificação de risco e periodização individualizada, combinando força (inclusive potência), equilíbrio/coordenação, resistência cardiorrespiratória, treino funcional e estratégias de redução do comportamento sedentário. Ensaios mostram melhora de sarcopenia, fragilidade, velocidade de marcha, TUG e desempenho em AVDs, além de redução de quedas quando há progressão supervisionada, educação para autogestão segura e integração com cuidados de saúde. Intervenções unicomponentes podem gerar benefícios parciais, mas não substituem o efeito sinérgico do programa multicomponente. Considerando essa síntese, qual proposição traduz,

com base em evidência robusta, a intervenção preferencial para autonomia e segurança?

- a) Treinamento de força isolado reduz sarcopenia e preserva massa magra, sendo suficiente para autonomia funcional, dispensando equilíbrio, resistência e intervenções multicomponentes integradas.
- b) Exercícios de equilíbrio isolados diminuem risco de quedas e garantem independência, tornando desnecessários força, potência muscular, resistência cardiorrespiratória e treino funcional complexo.
- c) Condicionamento cardiorrespiratório exclusivo preserva capacidade funcional em idosos, modula risco cardiovascular, e substitui com sucesso componentes neuromusculares e treino de potência necessários.
- d) Programas domiciliares autogeridos substituem avaliação clínica e progressão supervisionada, garantindo segurança, adesão e eficácia em populações frágeis com múltiplas comorbidades complexas associadas.
- e) Intervenção multicomponente integra força, potência, equilíbrio e resistência, com progressão supervisionada, treino funcional, e redução de sedentarismo, otimizando autonomia, quedas e saúde.

FIM