



PREFEITURA DE SUL BRASIL - SC

PROCESSO SELETIVO - EDITAL 33/2025

CADERNO DE QUESTÕES

CARGO: PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA (SAÚDE)

INSTRUÇÕES AO CANDIDATO

1. A duração total da prova é de 3 (três) horas, já incluído o tempo destinado ao preenchimento da Folha de Respostas.
2. O candidato somente poderá iniciar a prova ou folhear o caderno de questões após autorização do fiscal de sala.
3. Antes de iniciar, verifique se o seu caderno contém 30 (trinta) questões objetivas, numeradas corretamente, e se todas as páginas estão completas e legíveis.
4. Cada questão apresenta quatro alternativas (A, B, C e D). Marque somente uma alternativa na Folha de Respostas.
5. Utilize caneta esferográfica de tinta azul ou preta. Rasuras, marcações múltiplas ou o uso de lápis implicam anulação da questão.
6. A Folha de Respostas é de inteira responsabilidade do candidato, não sendo fornecida substituição em caso de erro, rasura ou marcação indevida.
7. Confira seus dados pessoais na Folha de Respostas antes de iniciar a prova.
8. É proibido consultar qualquer material, comunicar-se com outros candidatos ou utilizar equipamentos eletrônicos, tais como celulares, fones de ouvido, relógios digitais, calculadoras, entre outros.
9. O candidato somente poderá retirar-se do local de aplicação da prova depois de transcorrido o tempo de 60 minutos da duração da prova, levando consigo o caderno de provas.
10. Mantenha silêncio e obedeça às orientações do fiscal de sala. O descumprimento destas normas poderá acarretar eliminação do certame.

BOA PROVA!

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto e responda as dez questões seguintes.

As crianças agora vão poder falar e escrever errado?

É comum ouvir que há alguns anos ou em outro momento da história brasileira, o ensino da Língua Portuguesa era mais “puxado”, com maior rigor na gramática, com sua escrita, pronúncia e formalidade. A preocupação com uma suposta flexibilização da norma culta já virou até tema de campanha política e discussões em redes sociais. Será que as escolas estão mais tolerantes com as variações linguísticas presentes no país e nas salas de aula? Realmente há um menor apego com a norma culta no ensino brasileiro?

Marcos Bagno é doutor em Língua Portuguesa pela Universidade de São Paulo (USP) e autor do livro "Preconceito linguístico: o que é, como se faz" e ressalta que ainda persiste um senso comum a respeito do ensino da língua: o de que só é possível aprender pelo estudo sistemático e minucioso da gramática, pela apreensão dos termos e conceitos elaborados para descrever a língua e, principalmente, que tal estudo garantiria um uso “correto” da língua. “Mas séculos de ensino baseados nessa tradição já demonstraram a ineficácia dessa metodologia”, destaca. Para o autor, campanhas contra uma suposta flexibilização da norma culta ensinada nas aulas de Língua Portuguesa podem revelar projetos político-ideológicos em que a Educação apareceria apenas em segundo plano, sem aprofundamento da questão.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) auxiliavam os conhecimentos em Língua Portuguesa e outras disciplinas a serem passados no Ensino Fundamental e Médio, desde 1997 até aprovação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) em 2017 e neste ano. Além do novo documento trazer ao processo de ensino-aprendizado da Língua Portuguesa as especificidades da leitura e da escrita em ambientes digitais, a BNCC inclui, agora, alguns determinantes sociais da escrita, como por exemplo, a articulação da produção textual com a situação de comunicação, levando em conta o interlocutor e a variação linguística.

A norma culta é uma dessas variantes, porém a que possui o maior prestígio social, de acordo com Bruno Pereira, doutor em Ensino de Língua e Literatura pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). “O fato de apresentarmos aos alunos diversas variações linguísticas o auxilia na comunicação de contextos socioculturais plurais, atentando-os à adequação pragmática da língua”, explica.

De acordo com Bruno, é importante ressaltar que o aluno brasileiro de agora não é o mesmo aluno de 20 anos atrás. “É necessário incentivar uma postura reflexiva acerca do uso da língua em nossos alunos e, para isso, devemos apresentar a ele as diversas variações linguísticas que existem no mesmo idioma, bem como suas especificidades e funcionalidades”, ressalta.

Ao falar em ensino mais, ou menos, “rigoroso”, Maria Helena Moreira professora da Faculdade de Ciências e Letras da Universidade do Estado de São Paulo

(Unesp) destaca outro possível engano. “Todo ensino tem de ser ‘rigoroso’, mas no sentido de rastrear rigorosamente aquilo que é pertinente na tarefa em questão, e, no nosso caso, não no sentido de dosar para mais ou para menos o policiamento da linguagem”, afirma.

alguns educadores, o preconceito linguístico é um preconceito social. “Não é por acaso, então, que são as pessoas mais pobres, em sua maioria negras, as que mais sofrem a acusação de ‘falar errado’ ou ‘não saber português’”, afirma Marcos Bagno. Ele tem pesquisado textos do período pós-independência que apresentam essa característica. “É um discurso que se repete no Brasil há duzentos anos, deixando bem manifesto este preconceito”, diz. Para o doutor pela USP, o fundamental e necessário nas propostas políticas e discussões é o foco no letramento das pessoas, isto é, a inserção crescente de cidadãos na cultura escrita. “E isso se faz por meio da leitura e da escrita de todos os tipos e gêneros textuais possíveis, desde os mais marginalizados, como letras de funk e hip-hop, até os mais prestigiados, como a literatura canonizada”, enfatiza.

Os números dão ênfase à preocupação de Marcos Bagno. Três em cada dez jovens e adultos de 15 a 64 anos no Brasil – 29% do total, o equivalente a cerca de 38 milhões de pessoas – são considerados analfabetos funcionais, de acordo com o Indicador do Alfabetismo Funcional (Inaf) 2018.

Diante desse cenário, o pensamento sobre o que é “certo” e “errado” na Língua Portuguesa está mudando no país. “Isso não quer dizer que, como professor de Língua Portuguesa, eu não vá apresentar preceitos da norma culta durante as aulas”, pondera Bruno Pereira, afirmando que a dicotomia “certo vs errado” tornou-se obsoleta hoje. “Prefiro utilizar ‘adequado’ ou ‘inadequado’, pois acredito que devemos formar alunos que saibam fazer uso da língua de maneira consciente e adequada, e não de maneira mecanizada, como sugere a concepção de ‘erro’, destaca.

Ou seja, o trabalho escolar com a língua que se fala só tem sentido se apreendido na vivência efetiva da língua. “As diferenças linguísticas dentro da sala de aula constituem o melhor possível tudo aquilo que há para ser dito sobre língua, linguagem, gramática e norma: ora, são exatamente as diferenças que ilustram a real natureza da linguagem”, explica Maria Helena, mostrando que é exatamente a variação que caracteriza a linguagem. O que menos há, nessa realidade de diferenças existentes e observáveis, é lugar para preconceito.

O doutor pela UFT demonstra que a língua é como mecanismo viva, dinâmico e carregado de intencionalidades e isso, para ele, precisa se refletir no ensino atualmente. Segundo Bruno, a compreensão da norma culta deixa de ter perfil unilateral e passa a dialogar com as outras variantes na rotina escolar, que deve estar focada no letramento e no desenvolvimento de habilidades de leitura, escrita e interpretação de textos de maneira catalisadora. “O aluno passa a entender a função e aplicação social da língua, não é algo mecânico. Por isso, acredito na construção de uma língua igualitária”, conclui.

(Fonte: Paula Calçada. <https://novaescola.org.br/conteudo/12459/as-criancas-agora-va-o-poder-falar-e-escrever-errado>. Acesso em 29.12.2025)

QUESTÃO 1

A macroestrutura do texto organiza-se por meio de uma progressão argumentativa que articula diagnóstico social, fundamentação teórica e implicações pedagógicas. Considerando as relações lógico-semânticas predominantes, infere-se que o eixo organizador do texto é estruturado prioritariamente pela relação de:

- (A) oposição simétrica entre tradição gramatical normativa e descrições linguísticas neutras, sem hierarquização valorativa.
- (B) causa-consequência, em que a variação linguística é apresentada como efeito direto da flexibilização curricular contemporânea.
- (C) problematização inicial seguida de explicitação argumentativa, culminando em reconfiguração conceitual dos pares “certo/errado”.
- (D) enumeração descritiva de abordagens pedagógicas independentes, sem encadeamento argumentativo forte.

QUESTÃO 2

O texto articula diferentes vozes (acadêmica, institucional e pedagógica), produzindo um efeito discursivo característico de determinado gênero. Essa articulação evidencia que o texto se insere predominantemente no gênero:

- (A) relato científico experimental, pela neutralidade terminológica e ausência de posicionamento axiológico.
- (B) artigo de divulgação científica com função argumentativa, mediando saber especializado e debate público.
- (C) ensaio literário, pela subjetividade autoral e pela metáfora recorrente da língua como organismo vivo.
- (D) parecer técnico-normativo, pela centralidade dos documentos oficiais e prescrição de condutas.

QUESTÃO 3

No trecho em que se afirma que “*a norma culta é uma dessas variantes*”, o mecanismo de coesão responsável pela retomada do referente opera por meio de:

- (A) catáfora explicativa, antecipando conceito ainda não explicitado.
- (B) anáfora nominal, retomando o conjunto das variações linguísticas.
- (C) dêixis discursiva, ancorada na situação comunicativa imediata.
- (D) elipse referencial, com supressão do termo núcleo.

QUESTÃO 4

No tratamento da dicotomia “certo vs. errado”, o texto mobiliza simultaneamente as estratégias de:

- (A) fato e opinião, com neutralização do ponto de vista docente.
- (B) generalização e exemplificação, com apagamento do contexto histórico.
- (C) comparação e gradação, hierarquizando as variantes linguísticas.
- (D) contra-argumentação e redefinição conceitual, deslocando categorias tradicionais.

QUESTÃO 5

A substituição dos termos “certo” e “errado” por “adequado” e “inadequado”, defendida no texto, constitui um procedimento metalinguístico que evidencia:

- (A) polissemia lexical decorrente da instabilidade semântica da língua.
- (B) eufemismo avaliativo com finalidade de suavização ideológica.
- (C) reconfiguração pragmática do valor semântico em função do contexto de uso.
- (D) sinonímia imperfeita entre categorias normativas e funcionais.

QUESTÃO 6

Embora o texto não apresente imagens explícitas, sua organização gráfica (títulos interrogativos, fragmentação em blocos e destaque de dados estatísticos) cumpre função discursiva específica, qual seja:

- (A) reforço argumentativo por hierarquização visual da informação.
- (B) ornamentação estética desvinculada da progressão textual.
- (C) neutralização da subjetividade por padronização tipográfica.
- (D) substituição do conteúdo verbal por apelo visual implícito.

QUESTÃO 7

No trecho “*O que menos há, nessa realidade de diferenças existentes e observáveis, é lugar para preconceito*”, a construção sintática:

- (A) apresenta inversão obrigatória por exigência da regência verbal.
- (B) constitui um período simples com sujeito elíptico.
- (C) configura erro de concordância nominal, compensado pelo efeito estilístico.
- (D) emprega topicalização enfática, deslocando o predicativo para foco argumentativo.

QUESTÃO 8

A progressão temática do texto não se dá por linearidade informativa simples, mas por encadeamento argumentativo cumulativo. Tendo em vista a organização da macroestrutura, é correto afirmar que o texto se constrói por meio de:

- (A) progressão temática constante, em que o tema inicial é retomado sem deslocamentos semânticos relevantes.
- (B) progressão linear, com introdução de novos temas independentes a cada parágrafo.
- (C) progressão temática fragmentada, típica de textos opinativos sem planejamento discursivo.
- (D) progressão temática derivada, em que subtemas sucessivos se vinculam a um núcleo problematizador central.

QUESTÃO 9

Ao integrar depoimentos de especialistas, dados estatísticos e referências a documentos normativos, o texto constrói um efeito de autoridade discursiva que se explica, sobretudo, pela função:

- (A) referencial.
- (B) poética.
- (C) fática.
- (D) metalinguística.

QUESTÃO 10

No trecho “Três em cada dez jovens e adultos de 15 a 64 anos no Brasil... são considerados analfabetos funcionais”, o emprego da forma verbal no plural contribui para:

- (A) estabelecer concordância atrativa com o numeral dez.
- (B) produzir efeito de generalização coletiva do grupo referido.
- (C) reforçar a impessoalidade do discurso estatístico.
- (D) configurar inadequação normativa compensada pelo uso técnico.

Matemática/ Raciocínio Lógico

QUESTÃO 11

Assinale a alternativa que apresenta a negação lógica correta da proposição: “O sistema está estável e o servidor responde rapidamente.”

- (A) O sistema não está estável e o servidor não responde rapidamente.
- (B) O sistema está instável ou o servidor está lento.
- (C) O sistema está instável e o servidor está lento.
- (D) O sistema não está estável se, e somente se, o servidor não responde rapidamente.

QUESTÃO 12

Considere o argumento: “Todos os servidores que falharam estavam desatualizados. Este servidor está desatualizado. Logo, este servidor falhará.” Na argumentação acima se te um(a):

- (A) argumento dedutivo válido.
- (B) argumento indutivo forte.
- (C) falácia da negação do antecedente.
- (D) falácia da afirmação do consequente.

QUESTÃO 13

Analise a sequência:

2, 6, 7, 21, 22, 66, ____

Qual o próximo número da sequência?

- (A) 66.
- (B) 67.
- (C) 68.
- (D) 69.

QUESTÃO 14

Uma equipe conclui uma tarefa em 12 dias trabalhando 5 pessoas, no mesmo ritmo. Quantos dias seriam necessários para 8 pessoas realizarem a mesma tarefa?

- (A) 6,5 dias.
- (B) 7 dias.
- (C) 7,5 dias.
- (D) 8 dias.

QUESTÃO 15

Uma associação comunitária decidiu aplicar parte de seus recursos financeiros para custear reformas futuras. Para isso, aplicou R\$ 9.200,00 em uma modalidade de investimento que utiliza juros simples, à taxa de 1,6% ao mês, pelo período de 15 meses.

Ao final desse período, qual será o montante total acumulado?

- (A) R\$ 11.408,00.
- (B) R\$ 11.531,00.
- (C) R\$ 11.632,00.
- (D) R\$ 11.880,00.

QUESTÃO 16

Observe o conjunto de dados: 4, 6, 6, 8, 10, 12

Em uma análise estatística, é correto afirmar que:

- (A) média = mediana > moda
- (B) média > mediana < moda
- (C) média < mediana > moda
- (D) média > mediana > moda

QUESTÃO 17

Em uma urna de controle de qualidade, há 5 cartões brancos, 4 pretos e 3 cinzas. Um cartão é retirado aleatoriamente, sem reposição. Qual é a probabilidade de o cartão sorteado não ser preto?

- (A) $\frac{1}{4}$
- (B) $\frac{1}{3}$
- (C) $\frac{2}{3}$
- (D) $\frac{3}{4}$

QUESTÃO 18

Sabendo que todo coordenador é professor e nenhum diretor é professor. Conclui-se corretamente que:

- (A) nenhum diretor é coordenador.
- (B) todo professor é coordenador.
- (C) algum diretor é coordenador.
- (D) todo coordenador é diretor.

QUESTÃO 19

Sempre que há planejamento coletivo, o rendimento pedagógico melhora. Sabe-se que, em determinado bimestre, o rendimento não melhorou. Assim a conclusão que se chega é que:

- (A) o planejamento coletivo ocorreu parcialmente.
- (B) não houve planejamento coletivo.
- (C) o rendimento independe do planejamento.
- (D) houve planejamento, mas sem execução.

QUESTÃO 20

Quatro câmeras de vigilância distintas serão instaladas ao redor de uma rotatória, de modo que apenas a posição relativa entre elas seja relevante, não sendo consideradas disposições que diferem apenas por rotação. De quantas formas diferentes essas câmeras podem ser posicionadas?

- (A) 2
- (B) 4
- (C) 6
- (D) 12

ESPAÇO RESERVADO PARA CÁLCULOS

Conhecimentos Específicos

QUESTÃO 21

Segundo a Constituição Federal e considerando a atuação do professor de Educação Física nos contextos escolar, comunitário e de promoção da saúde, assinale a alternativa correta.

- (A) O dever estatal de fomento às práticas desportivas concentra-se prioritariamente no desporto de alto rendimento, sendo o desporto educacional contemplado apenas quando associado a desempenho competitivo.
- (B) A autonomia assegurada às entidades desportivas dirigentes impede a formulação de políticas públicas que orientem o desporto educacional e o lazer como instrumentos de promoção social.
- (C) O texto constitucional estabelece o desporto como direito de cada pessoa e atribui ao Estado o dever de fomentar práticas formais e não formais, com prioridade ao desporto educacional, tratamento jurídico diferenciado entre desporto profissional e não profissional e incentivo ao lazer como forma de promoção social.
- (D) A proteção às manifestações desportivas de criação nacional limita-se ao âmbito do desporto profissional, por envolver organização institucional e reconhecimento jurídico formal.

QUESTÃO 22

Em um programa de atividade física orientada em ambiente escolar, um professor registra, em relatório institucional, que “o método X garante redução de gordura em qualquer pessoa, independentemente de sono, alimentação e adesão”, e utiliza o texto como peça de divulgação. Com base nos deveres éticos de prudência técnica, veracidade e responsabilidade profissional, a conduta correta é:

- (A) manter a divulgação, desde que o método esteja alinhado a evidências recentes e seja amplamente aceito no mercado profissional.
- (B) substituir a afirmação por linguagem compatível com evidências científicas, explicitar limites, variabilidade interindividual e fatores condicionantes, além de definir objetivos e critérios de acompanhamento mensuráveis.
- (C) suspender a divulgação apenas se houver manifestação formal do sistema CREF/CONFED, uma vez que a publicidade profissional se submete prioritariamente à livre iniciativa.
- (D) reformular a afirmação mantendo a promessa central, desde que acompanhada de ressalvas gerais sobre fatores externos ao método.

QUESTÃO 23

Considere o gesto de elevação do membro superior no plano da abdução, partindo da posição anatômica até acima de 120° , com participação coordenada das articulações glenoumeral e escapulotorácica, conforme descrito pela biomecânica clássica do movimento humano. Analise as afirmativas a seguir:

I. A abdução glenoumeral caracteriza-se como movimento predominantemente realizado no plano frontal, em torno do eixo ântero-posterior, embora ajustes tridimensionais ocorram em função das demandas articulares e musculares ao longo da amplitude.

II. Em amplitudes elevatórias superiores a aproximadamente 90° , a rotação superior da escápula torna-se mecanicamente relevante para preservar a eficiência da relação comprimento-tensão do deltoide e evitar conflitos subacromiais, envolvendo ação sinérgica entre serrátil anterior e porções do trapézio.

III. A rotação interna do úmero constitui condição biomecânica necessária para que a abdução do braço ocorra de forma eficiente e independente da participação escapular, especialmente em elevações acima do plano horizontal.

À luz da cinesiologia e da biomecânica do movimento humano, está correto o que se afirma em:

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

QUESTÃO 24

Em avaliação pedagógica no contexto da Educação Física escolar, uma criança demonstra desempenho satisfatório em habilidades locomotoras (correr, saltar, mudar direção), porém apresenta baixa precisão, grande variabilidade intertentativas e dependência recorrente de pistas visuais em tarefas de preensão e manipulação (encaixe fino, recorte, arremesso leve com alvo). Não há indícios de limitação cardiorrespiratória ou restrição articular relevante. À luz dos princípios da aprendizagem motora, do controle de força e da organização das habilidades motoras, infere-se que a hipótese mais consistente para orientar a intervenção pedagógica é:

- (A) Predomínio de limitação da capacidade aeróbia, o que compromete a estabilidade do desempenho motor, devendo-se priorizar exercícios intervalados para otimizar a resistência geral.
- (B) Comprometimento prioritário de componentes de coordenação motora fina, relacionados à dosagem de força e temporização, indicando a necessidade de prática distribuída, progressão gradual de restrições da tarefa e redução planejada do feedback externo, favorecendo a autonomia do controle motor.

- (C) Déficit estrutural de flexibilidade muscular, especialmente em membros superiores, sendo recomendável iniciar a intervenção por alongamentos estáticos prolongados para normalização do padrão motor.
- (D) Imaturidade neuromuscular global incompatível com intervenção pedagógica sistematizada, devendo-se aguardar evolução espontânea antes de propor tarefas manipulativas.

QUESTÃO 25

Em um projeto escolar de promoção da saúde, um professor de Educação Física planeja sessões aeróbias contínuas iniciais, em intensidade moderada, para diferentes servidores. Considere os casos a seguir:

Caso I – Mulher, 42 anos, $FC_{rep} = 66$ bpm, $FC_{máx}$ estimada = 178 bpm, sem uso de fármacos.

Caso II – Homem, 50 anos, $FC_{rep} = 72$ bpm, em uso de betabloqueador, $FC_{máx}$ estimada = 170 bpm.

Caso III – Mulher, 35 anos, $FC_{rep} = 60$ bpm, praticante regular, com bom controle autonômico.

O professor analisa a adequação dos métodos de prescrição de intensidade para a fase inicial do programa.

Com base na fisiologia do exercício e da segurança da prescrição, infere-se que:

- (A) nos três casos, a frequência cardíaca máxima estimada é o método mais indicado, pois padroniza a prescrição e facilita o controle da intensidade.
- (B) o método da frequência cardíaca de reserva (Karvonen) é indicado nos Casos I e III, enquanto no Caso II deve-se priorizar métodos baseados em percepção subjetiva de esforço e respostas funcionais ao exercício, em razão da interferência farmacológica na resposta cronotrópica.
- (C) no Caso II, o método da FC de reserva é preferível ao da percepção subjetiva de esforço, pois o betabloqueador estabiliza a frequência cardíaca durante o exercício.
- (D) a prescrição por frequência cardíaca deve ser evitada em todos os casos iniciais, devendo-se priorizar parâmetros de tempo e distância.

QUESTÃO 26

Sobre as respostas fisiológicas ao exercício e suas implicações para a organização didático-sanitária das aulas de Educação Física voltadas à promoção da saúde, analise as afirmativas:

I. Em exercício incremental, o limiar ventilatório está associado a alterações metabólicas relacionadas ao maior tamponamento de H^+ , com consequente elevação da produção de CO_2 e da ventilação pulmonar, podendo ser utilizado como referência indireta de intensidade.

II. A concentração de lactato sanguíneo expressa apenas a produção muscular instantânea, constituindo parâmetro direto e isolado para controle da intensidade do exercício em contextos escolares.

III. Em exercícios de intensidade moderada, o estabelecimento do estado estável do VO_2 é compatível com maior predominância do metabolismo oxidativo e menor dependência relativa da glicólise rápida, o que favorece intervenções contínuas com menor estresse fisiológico.

Está correto o que se afirma em:

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

QUESTÃO 27

Em suspeita de doença relacionada ao calor com alteração de estado mental e pele quente, a prioridade é reduzir rapidamente a temperatura corporal e acionar serviço de emergência. No ambiente escolar, um aluno pós-treino apresenta confusão, fala desconexa, pele quente, taquicardia e histórico de exposição ao calor.

Com base no trecho acima, a conduta inicial mais adequada é:

- (A) ofertar solução açucarada e manter repouso em local fechado, aguardando melhora espontânea.
- (B) iniciar resfriamento ativo (sombra/ambiente ventilado, remoção de excessos de roupa, compressas frias/imersão conforme viabilidade), acionar serviço de emergência e monitorar sinais vitais.
- (C) induzir vômito para reduzir mal-estar e administrar anti-inflamatório para dor muscular.
- (D) solicitar que caminhe lentamente para “não cair a pressão”, adiando o resfriamento até retorno da consciência plena.

QUESTÃO 28

Um estudante de 16 anos com diabetes mellitus tipo 1 apresenta episódios recentes de hipoglicemia e sinais compatíveis com neuropatia autonômica, caracterizados por percepção reduzida de hipoglicemia, taquicardia de repouso e resposta cronotrópica atenuada ao esforço.

No contexto de uma aula escolar com circuito aeróbio, considerando princípios da fisiologia do exercício, segurança da prescrição e limites da atuação pedagógica em saúde, a decisão adequada é:

- (A) prescrever a intensidade do exercício por percentual da frequência cardíaca máxima ($FC_{máx}$), uma vez que a frequência cardíaca mantém relação direta e estável com a carga interna mesmo na presença de disfunção autonômica.
- (B) priorizar a realização do exercício em jejum, a fim de reduzir variações glicêmicas e facilitar o ajuste da dose de insulina no período escolar.
- (C) excluir o estudante das práticas aeróbias e restringir sua participação a atividades de alongamento, em razão do risco inevitável associado ao esforço cardiovascular.
- (D) utilizar a percepção subjetiva de esforço (PSE) como principal parâmetro de intensidade, associada ao monitoramento glicêmico conforme protocolo institucional, planejamento de pausas, acesso imediato a carboidrato e progressões graduais da carga.

QUESTÃO 29

Relacione o músculo (Coluna I) à ação predominante no contexto funcional descrito (Coluna II), considerando estabilização dinâmica, controle do movimento em cadeia cinética e participação no gesto motor, e não apenas a ação anatômica isolada.

Coluna I

1. Glúteo médio (fibras anteriores/posteriores)
2. Serrátil anterior
3. Gastrocnêmio (biarticular)

Coluna II

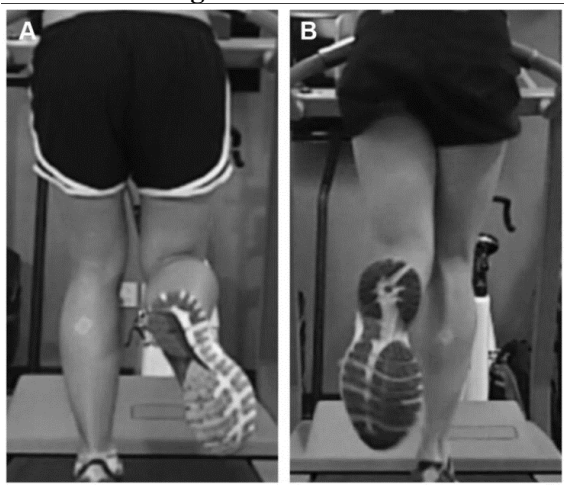
- () Contribui para a rotação superior da escápula e sua fixação à parede torácica, sendo determinante no ritmo escápulo-umeral em elevações do membro superior acima de 90° .
- () Atua na flexão plantar do tornozelo e participa da fase de propulsão em tarefas que envolvem extensão simultânea de joelho e tornozelo, podendo influenciar a dinâmica do joelho por cruzar a articulação.
- () É fundamental para a estabilização pélvica no apoio unipodal, reduzindo a queda contralateral da pelve durante a marcha, corrida ou tarefas funcionais em cadeia cinética fechada.

A sequência correta é:

- (A) 2 – 3 – 1
- (B) 1 – 2 – 3
- (C) 3 – 1 – 2
- (D) 2 – 1 – 3

QUESTÃO 30

Observe a imagem.



A figura ilustra a análise bidimensional, em plano frontal, de um gesto realizado em cadeia cinética fechada, durante apoio unipodal em corrida. Observam-se adução do quadril, rotação interna do fêmur e projeção medial do joelho, configurando valgo dinâmico no membro em apoio.

Baseando-se no encadeamento cinesiológico proximal–distal e a estratégia de intervenção inicial mais consistente no contexto escolar, assinale a alternativa correta.

- (A) O padrão indica predominância de rotação externa femoral associada à queda pélvica fisiológica, devendo-se priorizar fortalecimento isolado dos adutores do quadril para estabilização do joelho.
- (B) O conjunto de achados é compatível com déficit de controle excêntrico dos abdutores e rotadores laterais do quadril, recomendando-se progressão de exercícios funcionais de estabilização lombo-pélvica e tarefas voltadas ao controle do valgo dinâmico.
- (C) A projeção medial do joelho decorre primariamente de rotação externa da tíbia no plano transversal, sendo a correção baseada em exercícios de cadeia aberta para extensores do joelho.
- (D) A queda pélvica contralateral observada representa adaptação biomecânica esperada em declive, não demandando ajuste específico na progressão das tarefas motoras.