



NÍVEL SUPERIOR COMUM

PORTUGUÊS – 01 A 10

A FILA

Para os que não desistiram

Antes da conversão do gentio ao maravilhoso mundo digital, havia mais filas no mundo para se esperar a vez. De nascer. De morrer. De usar o telefone... De pedir perdão... Ou amor eterno.

As pessoas madrugavam, já concebendo, resignadas, a existência clara da lógica de sempre haver mais fila do que atendimento. Havia grande fome no mundo analógico! Sobretudo, de informação. Por isso, havia a fila só para informação. Fila para saber que outra fila tinha que enfrentar, para pegar a senha para entrar noutra fila... Várias encarnações sobre as pernas cansadas. Numa sequência quase infinda, como uma Matriuska, que, ao fim, revela seu nada.

Em todo canto havia o canto da fila. E o lugar de quem chegava por último, era sempre o da espera horrenda: o fim final... A danação eterna de esperar a vez e ser avisado: “— Por hoje é só! Quem quiser, que volte amanhã e pegue a fila!”

Receita Federal, INPS, INAMPS, COBAL, Correios, Caixa Econômica ‘Foderal’, Banco do Brasil, Lojas Brasileiras, vulgo LOBRÁS, veja só! (Não existia Havan!). Tudo era boca para fila, sorvedouro de gente para as infra dimensões. “— Na fila aí, minha gente! Borá lá! Se organizando... Um atrás do outro!” Conduzia a voz de comando, ao que, obedientes, perfilavam-se os peixinhos para adentrar na boca do tubarão.

Também eu, no meu tempo, gastei muito do cálcio de minhas pernas engrossando filas. Certa vez, a fila da vez e a conformidade (ou comorbidade) do caso, era na Caixa Econômica. Causo de ir ver se tinha direito a FGTS, Fundo de não sei o quê... auxílio... Mensagem perdida numa garrafa que fosse endereçada a mim.

- Essa fila não anda!?
- Só abre às 9. E pra triagem, ainda!
- Issé uma imoralidade!
- E parece que vai chover de novo.

A fila parecia uma cobra morta. Abandonada sobre a calçada. Começa rente à porta da Caixa... Descia as escadas. Sapateava no barro do retângulo onde jazia um jardim. Ocupava a frente das lojas ainda fechadas: a pastelaria Canarinho, Casa Rosada Tecidos, Dedê discos... Se perdia Rua da Conceição afora, ume-decida pela chuva de ontem e sob ameaça de outra.

Uma velha de saia godê florida cochilava encostada na pa-rede. Uma sacola de plástico preto presa no braço. O diabo de um velho pitava um cigarro forte. “— A essa hora, meu senhor!?”. Baforejava fumaça prum lado e pro outro, como uma

locomotiva incensando os presentes, que já devidamente anestesiados pelo cotidiano, nem ligavam. No 6º lugar, estava uma bonitinha. Bem feita de corpo, a diaba! Não fosse essa calça brega de oncinha e essa blusa verde-limão escrito H-u-g-o B-o-s-s! Réplica! Na certa!

De repente gritos e alvoroço! Algo desfez a fila ali atrás. Esbagaçou-se só o rabo da cobra morta!

Um ladrão! Avançou na bolsa a tira colo de uma mulher baixinha. Ninguém interveio. Puxou ela pro meio da rua. Puxava a bolsa. A mulher rodopiava levada à dança pela força do ladrão... Um cara alto, magro, cabelo de pigmaleão... Ele rodava a baixinha para esquerda e para direita e ela ia. A bolsa não. Nem se mexia... Debaixo do sovaco. Alça curta ao ombro. Via-se que era prevenida!

E foram rodando. Rodando... Rodando. Avançando palmo a passo no meio da rua, se aproximando mais e mais da frente do banco. Duelavam agora na nossa frente. Ninguém intervinha. Fez-se grave silencio. Eu era o 13º da fila. Lugar bom, alto, perto já da escada. De onde eu estava, dava para ouvir o fungado do ladrão, já cansado. A baixinha não desistia... Aqui acolá, gritava: “— Me solte, sujeito! Me solte!”. Mas ele neco de saltar. “— Uma hora ela sede! Não posso dar o bote perdido!”, devia pensar ele. Risco de linchamento, sempre tem.

Subiram à calçada aos rodopios. O povo só afastou um pouquinho. Ninguém intervinha.

Pisotearam o barro molhado. Na verdade, lama mesmo, dentro do retângulo com o jardim morto. Ele puxou com as últimas forças prevenido a fraqueza. Chegou a levantá-la do chão! No em falso, ela escorrega e cai. Apertou a bolsa debaixo do sovaco e pressionou com a outra mão. Foi aí que, impaciente com a resistência indevida de alguém tão pequeno, ele sabugou a mulher na lama, revirando-a de muitos modos possíveis, como faria um cachorro faminto, abocanhando uma presa.

Ela se encorcovava quanto mais ele sacudia. A bolsa ia sumindo dentro dela, como que movediça!

Ele por fim, desistiu. Apontou o dedo silencioso e olhou esbugalhado para ela. Nada disse! Saiu na carreira. Talvez mais com vergonha, do que com medo.

Ninguém interveio.

Levantou sozinha. Batendo o barro da roupa, passada à lama. Ajeitou a blusa e a bolsa, intacta, debaixo do sovaco. Com altivez, nem olhou pro povo. Se dirigindo a mim (justo a mim! Que a reconheci no primeiro rodopio...), pronunciou pausadamente o meu nome: “XXXXXXXXXX” e disse:

— Tá vendo aí, meu filho, como são as coisas? Uma pobre velha, não tem ninguém que a defenda! Mas ele vai roubar a mãe dele, esse filho da puta! Por que eu mesmo, ele não rouba não! Era dona Zufla, minha professora do ensino fundamental. Há muitas lições que se pode aprender olhando duma fila. Era a



minha vez. Há ainda grande fome também no mundo digital! Sobretudo, de coragem.

(Souza, Auricélio Ferreira de. Objeto urgente: A fila p. 47, 50. São Paulo: Patuá, 2025)

01. (PMA/URCA 2026) O texto nos permite inferir:

- I. Há uma crítica poética à era digital e nostalgia por um tempo em que as interações e até mesmo os processos naturais da vida (nascer, morrer) ou sociais (pedir perdão, amor eterno, usar o telefone) envolviam a espera e a conexão humana mais direta.
 - II. As filas são vistas como parte de uma experiência humana, onde as pessoas interagem ou pelo menos compartilham o mesmo espaço tempo.
 - III. No “maravilhoso mundo digital”, muitas dessas “filas” (esperas por comunicação, por serviços, por respostas) foram substituídas por interações instantâneas e virtuais, que, embora eficientes, podem ser consideradas mais impessoais ou menos “vivas” do que a interação face a face. Este é o principal motivo da falta de empatia.
 - IV. A implicação é que a tecnologia nos conectou à internet, mas nos desconectou de alguma forma das pessoas e do ritmo natural da vida, onde a paciência e a presença eram mais valorizadas.
 - V. É um lamento lírico pela perda do envolvimento coletivo e da profundidade das relações que a espera e a interação física deveriam proporcionar.
- A) Todas estão corretas.
B) I e II estão corretas.
C) I, II e III estão corretas.
D) II e IV estão corretas.
E) III, IV e V estão corretas.

02. (PMA/URCA 2026) Numa sequência quase infinda, como uma Matriuska, que, ao fim, revela seu nada. Esse fragmento possui seu sentido expresso em:

- A) “... gastei muito do cálcio de minhas pernas engrossando filas.”
B) “A mulher rodopiava levada à dança pela força do ladrão...”
C) “Fila para saber que outra fila tinha que enfrentar...”
D) “A danação eterna de esperar a vez e ser avisado: “— Por hoje é só!”
E) “...havia mais filas no mundo para se esperar a vez. De nascer. De morrer.”

03. (PMA/URCA 2026) Ao longo do texto o narrador fala em “fome no mundo...”, utilizando-se de uma linguagem figurada. Podemos dizer que tal expressão representa emoção e sentimento distintos respectivamente representados por:

- A) desejo e carência.
B) medo e gratidão.
C) surpresa e saudade.
D) felicidade e orgulho.
E) raiva e vergonha.

04. (PMA/URCA 2026) Retirando o discurso direto, o texto é composto por vinte parágrafos. A partir do nono parágrafo há a expressão em sequência repetitiva: “ninguém interveio/intervinha.” A utilização de tal processo representa:

- A) Licença poética.
B) Pobreza vocabular.
C) Vício de linguagem.
D) Deslize linguístico.
E) Ênfase na temática.

05. (PMA/URCA 2026) Em uma compreensão mais aprofundada do texto, podemos inferir que:

- A) Existe uma supervalorização da modernidade, principalmente pela acessibilidade e rapidez do mundo digital.
B) Independente se analógico ou digital, as relações sociais se fragilizam pelo estranhamento e anonimato.
C) Há muito saudosismo da época em que as relações se pautavam na proximidade e disponibilidade de tempo.
D) Antes, no mundo analógico, as pessoas costumavam interagir mais entre si.
E) A fragilidade humana enquanto condição de vulnerabilidade, limitação e perecibilidade inerente à vida se faz presente independente do contexto existente.

06. (PMA/URCA 2026) “— Tá vendo aí, meu filho, como são as coisas? Uma pobre velha, não tem ninguém que a defenda! Mas ele vai roubar a mãe dele, esse filho da puta! Por que eu mesmo, ele não rouba não!”

O excerto é parte da fala da personagem que quase teve sua bolsa roubada. Observe a palavra destacada, trate-se de uma questão que acarreta muita dúvida referente à concordância nominal. Dadas as frases a seguir, marque a opção incorreta:

- A) Se você quisesse mesmo, eu iria ajudá-la nesta empreitada.
B) Você precisa comparecer, mesmo sem vontade.



- C) As pessoas adoravam elogiar elas mesmo.
- D) Ele não parava de falar de si mesmo.
- E) Foram elas mesmas as responsáveis por isto!
- 07. (PMA/URCA 2026) A fila é um texto ficcional, dentre as muitas características que o compõem, encontra-se a ambiguidade, ou seja, expressões que podem possuir mais de um sentido e, diferentes embora, as significações são pertinentes ao contexto da narrativa. Tal processo ocorre em:**
- A) A fila parecia uma cobra morta.
- B) Era a minha vez.
- C) Ela se encorcovava quanto mais ele sacudia.
- D) Talvez mais com vergonha, do que com medo.
- E) ...gastei muito do cálcio de minhas pernas engrossando filhas.
- 08. (PMA/URCA 2026) Batendo o barro da roupa, passada à lama.**
O uso do acento grave justifica-se pela regência do termo anterior: O particípio “passada”, ao indicar que algo foi submetido ou exposto a um estado ou substância, exige a preposição “a”.
Presença do artigo A: A palavra “lama” é um substantivo feminino que admite o artigo definido “a”.
Dadas as opções a seguir marque a que não recebe acento grave.
- A) Fizemos nossas compras a vista.
- B) Nunca fizemos a feira a prazo.
- C) Estivemos sempre a disposição da justiça.
- D) As segundas-feiras costumamos sair mais cedo.
- E) A fila ficou prolongada devido a chuva.
- 09. (PMA/URCA 2026) “Não posso dar o bote perdido.” A análise sintática detalhada e correta dos termos desse fragmento encontra erro em:**
- A) Não: Advérbio de negação.
- B) Posso Dar: (loc. Verbal: Verbo auxiliar (1ª pes. sing.) + Verbo principal (infinitivo).
- C) O: Artigo definido (adjunto adnominal).
- D) Perdido: Adjetivo (predicativo do sujeito).
- E) Bote: Substantivo (núcleo do objeto direto).

- 10. (PMA/URCA 2026) Esbagaçou-se só o rabo da cobra morta! O som representado pelo “ç” na palavra esbagaçou é o som de /s/. A cedilha (ç) é um sinal diacrítico usado para atribuir a sonoridade de “s” à letra “c” antes das vogais. Assinale a alternativa em que todas as palavras apresentam o mesmo som de /s/ independentemente da grafia:**
- A) Crise, aviso, empresa.
- B) Trás, casa, sino.
- C) Mesa, lousa, brasa.
- D) Passo, piscina, exceção.
- E) Exame, básico, cinema.

CONHECIMENTOS GERAIS – 11 A 20

- 11. (PMA/URCA 2026) Uma das sistematizações mais clássicas da divisão de poderes (através da publicação do livro “O Espírito das Leis”, de 1748) pode ser atribuída ao filósofo:**
- A) Immanuel Kant
- B) Montesquieu
- C) Friedrich Hegel
- D) Thomas Hobbes
- E) Nicolau Maquiavel
- 12. (PMA/URCA 2026) Um dos grandes pensadores da sociedade e do seu funcionamento ao longo do século XIX e que frequentemente é considerado um dos pais (que publicou – em seis volumes - a obra intitulada Curso de Filosofia Positiva) da Sociologia moderna é:**
- A) Karl Marx
- B) Émile Durkheim
- C) Auguste Comte
- D) Max Weber
- E) Georg Simmel
- 13. (PMA/URCA 2026) “Nascido em São Paulo em 1920, Florestan Fernandes realizou estudos básicos em curso de madureza, atualmente denominado supletivo, a partir dos 17 anos. Bacharel e licenciado em Ciências Sociais pela USP, 1944; mestre em Antropologia, 1947; doutor em Sociologia, 1951; livre-docente em Sociologia, 1953; catedrático de Sociologia I, na USP, 1964; foi aposentado compulsoriamente pelo AI-5 em 1969. Atuou como professor nas Universidades de Columbia, de Toronto, de Yale, Católica de São Paulo.” (Sociedade Brasileira de Sociologia, s/d.**

Disponível em <https://sbsociologia.com.br/project/florestan-fernandes/>



Em relação ao sociólogo Florestan Fernandes é correto afirmar:

- A) Foi um dos grandes pensadores da sociologia tradicional.
- B) Não ajudou a consolidar a sociologia crítica no Brasil.
- C) Se propôs a pensar, concomitantemente, o macro e o microcosmos sociais.
- D) Sua preocupação teórica não se voltou para a compreensão do sistema capitalista.
- E) Pensou de maneira lateral a questão da integração do negro na sociedade brasileira.

14. (PMA/URCA 2026) Em qual Constituição aparece, pela primeira vez, um capítulo especial dedicado à ciência e à tecnologia?

- A) 1891
- B) 1934
- C) 1937
- D) 1988
- E) 1967

15. (PMA/URCA 2026) No título III (Da Organização do Estado), no capítulo I (Da organização político-administrativa) da Constituição Federal de 1988 está explicitado que “Os Estados podem incorporar-se entre si, subdividir-se ou desmembrar-se para se anexarem a outros, ou formarem novos Estados ou Territórios Federais, mediante aprovação da população diretamente interessada (art. 18, § 3º, da CF/88)”, devendo após, a escuta da população, ser aprovado pelo Congresso Nacional, mediante aprovação de lei complementar.

O meio pelo qual a população diretamente interessada participa do processo acima mencionado é::

- A) Referendo
- B) Ação Popular
- C) Iniciativa Popular
- D) Plebiscito
- E) Ouvidoria

16. (PMA/URCA 2026) Uma das formas de estudar e compreender o Estado Moderno é a interpretação dos seus elementos constitutivos. Existem nomenclaturas distintas desses elementos, mas, em regra, convergem para alguns elementos centrais. Um dos grandes estudiosos brasileiros sobre o Estado e os seus elementos constitutivos foi Dalmo Dallari. Para Dalmo Dallari, qual dos elementos abaixo não faz parte dos elementos constitutivos do Estado Moderno?

- A) Povo
- B) Território
- C) Soberania
- D) Finalidade
- E) Partido político

17. (PMA/URCA 2026)

“João, acabou-se a farinha
O querosene da cozinha
No feijão, gurgui já deu
Pai, traz um vestido de chita
Que eu quero ficar bonita
Bonita que nem o Mateu”

A música acima, intitulada “Meio Dia” é uma das canções contemporâneas mais conhecidas no Nordeste brasileiro e foi lançada pela Banda Mastruz com Leite no ano de 1994. O(s) seu(s) compositor(es) é(são) o(s) cratense(s):

- A) Luiz Fidélis e Danilo Lopes
- B) Abidoral Jamararu
- C) Hildelito Parente
- D) João do Crato
- E) Rafael Belo Xote

18. (PMA/URCA 2026) “Gilmar de Carvalho teve uma rica aproximação com os xilógrafos de Juazeiro do Norte, descrevendo seus universos e modos de fazer mediante entrevistas que realizou entre os anos de 1980 e 2009. Em suas observações, constatou ser “[...] impossível pensar a xilogravura sem o suporte de uma tipografia”. Imbuído desse pressuposto, divulgou algumas reflexões sobre a xilogravura produzida no Ceará na ilustração dos jornais.” (Bezerra, 2023. A sedução da gravura: a trajetória da xilogravura no Ceará. p. 33.)

Disponível em <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/74116>.

O texto acima faz referência à Xilogravura como “expressão da arte popular” nordestina. Um dos maiores nomes da Xilogravura do Brasil e com forte atuação no Cariri cearense (em Juazeiro do Norte) foi:

- A) Mestre Noza
- B) Mestre J. Borges
- C) Mestre Dila
- D) Amaro Borges
- E) Gilvan Samico



19. (PMA/URCA 2026) De acordo com o Instituto de Pesquisa e Estratégia Econômica do Ceará (IPECE), a toponímia da palavra Assaré é originária do tupi, que significa atalho ou caminho diferente. O município de Assaré tem como origem o município de Saboeiro e foi criado por força da lei nº 1.152, no ano de:

- A) 1875
- B) 1895
- C) 1865
- D) 1855
- E) 1885

20. (PMA/URCA 2026) Assaré possui uma pluviosidade média que gira em torno de 680mm por ano, com temperatura média variando entre 24° C e 26° C. O período chuvoso (de maior intensidade) no município de Assaré ocorre entre os meses de:

- A) Outubro a dezembro
- B) Junho a agosto
- C) Setembro a novembro
- D) Maio a julho
- E) Fevereiro a abril

RACIOCÍNIO LÓGICO – 21 A 25

21. (PMA/URCA 2026) Calcule, em porcentagem, o valor de $\sqrt{1\%} + \sqrt{4\%}$.

- A) 3%
- B) 5%
- C) 2,236%
- D) 0,3%
- E) 30%

22. (PMA/URCA 2026) Seu João foi ao mercado e comprou 4 kg de arroz e 3 kg de feijão, pagando um total de R\$ 55,00. Na semana seguinte, observou que o preço do arroz aumentou 20% e o do feijão diminuiu 20%. Mesmo assim, comprou novamente 4 kg de arroz e 3 kg de feijão, pagando agora um total de R\$ 60,00.

Então, o preço de 1 kg de arroz, após o aumento, passou a ser:

- A) R\$ 10,00
- B) R\$ 11,00

- C) R\$ 12,00
- D) R\$ 13,00
- E) R\$ 14,00

23. (PMA/URCA 2026) Escolhe-se, ao acaso, um número de dois algarismos distintos formado com algarismos do conjunto $S = \{1, 2, 3, 4, 5\}$ (todos os números possíveis têm a mesma probabilidade de serem escolhidos). Qual é a probabilidade de o número escolhido ser múltiplo de 3?

- A) $\frac{1}{5}$
- B) $\frac{2}{5}$
- C) $\frac{1}{2}$
- D) $\frac{3}{5}$
- E) $\frac{4}{5}$

24. (PMA/URCA 2026) Três pessoas, cujos aniversários ocorrem em março, têm seus dias de nascimento escolhidos ao acaso e de forma independente entre os 31 dias do mês. Qual é a probabilidade de que nenhuma delas faça aniversário no mesmo dia?

- A) $\frac{29}{31}$
- B) $\frac{30}{31}$
- C) $\frac{870}{961}$
- D) $\frac{3}{31}$
- E) $\frac{91}{961}$

25. (PMA/URCA 2026) Considere as afirmações:

- Se uma pessoa é engenheira e não é boa em matemática, então ela é poeta.
- Nenhum poeta é físico.
- Existe pelo menos um engenheiro que é físico.

Conclui-se corretamente que:

- A) existem engenheiros que são físicos e bons em matemática.
- B) todo engenheiro é bom em matemática.
- C) existe um físico que não é engenheiro.
- D) nenhum engenheiro é poeta.
- E) todo poeta é físico.



EDUCADOR FÍSICO – 26 A 50

26. (PMA/URCA 2026) A Educação Física, enquanto área de intervenção profissional regulamentada no Brasil (Lei nº 9.696/1998), fundamenta-se em diferentes matrizes teórico-conceituais que reconhecem o movimento humano como fenômeno biológico, histórico, social e cultural. Na contemporaneidade, a atuação do Profissional de Educação Física transcende a perspectiva estritamente biologicista, incorporando dimensões relacionadas à cultura corporal, promoção da saúde, cidadania e inclusão social. Com base nessas premissas, analise as afirmativas a seguir:

- I. A Educação Física contribui para a compreensão do corpo e das práticas corporais como construções históricas, sociais e culturais.
- II. As práticas corporais devem ser compreendidas exclusivamente como meios de desenvolvimento da aptidão física.
- III. O lazer, o esporte e as manifestações da cultura corporal constituem campos legítimos de intervenção do Profissional de Educação Física.
- IV. A promoção da cidadania e da inclusão social pode integrar os objetivos da atuação profissional em diferentes contextos institucionais.

Assinale a alternativa correta:

- A) Apenas I e II;
- B) Apenas I e III;
- C) Apenas II e IV;
- D) Apenas I, III e IV;
- E) I, II, III e IV.

27. (PMA/URCA 2026) Historicamente, a ginástica assumiu diferentes funções sociais ao longo do tempo. No contexto europeu do século XIX, os sistemas ginásticos apresentavam forte relação com projetos políticos e educacionais. Associe corretamente os sistemas ginásticos às suas características:

COLUNA I

- 1. Sistema alemão
- 2. Sistema sueco
- 3. Sistema francês

COLUNA II

- () ênfase na disciplina militar e formação nacionalista.

- () base científica, organização metódica e preocupação terapêutica.

- () desenvolvimento da graça, estética e expressão corporal.

A sequência correta é:

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

28. (PMA/URCA 2026) No Brasil, a ginástica constituiu-se como uma das principais matrizes da Educação Física enquanto campo profissional, sendo incorporada de forma sistemática às práticas corporais organizadas a partir do início do século XX. Esse processo foi fortemente influenciado pelos métodos ginásticos europeus, como os sistemas alemão, sueco e francês, e esteve articulado a projetos higienistas, militaristas e médico-sanitários, que atribuíram à ginástica funções relacionadas à disciplina corporal, à promoção da saúde, à produtividade e ao controle dos corpos em diferentes espaços sociais, para além do ambiente escolar (Soares, 2017; Betti, 1991; Darido, 2003). Assinale a alternativa que melhor expressa as implicações desse processo para a constituição da Educação Física no Brasil.

- A) A ginástica consolidou-se no Brasil exclusivamente como prática recreativa desvinculada de projetos políticos, sanitários ou militares.
- B) A incorporação dos métodos ginásticos europeus ocorreu de forma neutra, sem articulação com estratégias de organização social e formação da força de trabalho.
- C) Os métodos ginásticos contribuíram para a disciplina corporal, a higienização social e a difusão de valores associados à ordem, à saúde e à produtividade em diferentes espaços institucionais.
- D) A presença da ginástica restringiu-se aos espaços escolares, não alcançando quartéis, associações civis ou instituições voltadas à saúde pública.
- E) A constituição da Educação Física como campo profissional no Brasil ocorreu de maneira autônoma, sem influência dos sistemas ginásticos europeus.



29. (PMA/URCA 2026) No âmbito da atuação profissional de Educação Física em programas de atividade física, esporte, saúde e lazer, a avaliação constitui etapa fundamental para o diagnóstico, o acompanhamento e a tomada de decisão na intervenção. As abordagens contemporâneas de avaliação superam modelos restritos à mensuração de desempenho físico, ao incorporarem procedimentos contínuos e contextualizados, compatíveis com a diversidade de objetivos e perfis dos praticantes (ACSM, 2023).

Considerando essa perspectiva, assinale a alternativa correta:

- A) a avaliação deve restringir-se à aplicação de testes de desempenho físico e fisiológico.
- B) a dimensão comportamental e atitudinal do praticante não é passível de avaliação.
- C) a avaliação formativa e contínua contribui para o acompanhamento e a tomada de decisão na intervenção profissional.
- D) a avaliação deve ser padronizada e desconsiderar as características individuais e socioculturais dos sujeitos.
- E) a avaliação não é necessária em programas de atividade física e esporte.

30. (PMA/URCA 2026) A compreensão da anatomia humana constitui um dos fundamentos científicos da atuação do profissional de Educação Física, especialmente nos processos de avaliação morfofuncional, prescrição de exercícios e análise do movimento (Tortora; Derrickson, 2023). Considerando os conhecimentos anatômicos aplicados ao sistema musculoesquelético, analise as afirmativas a seguir:

- I. o músculo bíceps braquial é responsável principalmente pela flexão do cotovelo.
- II. o fêmur é o maior osso do corpo humano.
- III. a coluna vertebral apresenta apenas uma curvatura fisiológica.
- IV. as articulações sinoviais permitem grande amplitude de movimento.

Está correto o que se afirma em:

- A) Apenas I e II;
- B) Apenas I, II e IV;
- C) Apenas III e IV;
- D) Apenas II e III;
- E) I, II, III e IV.

31. (PMA/URCA 2026) O profissional de Educação Física em sua área de atuação, como já mencionado, necessita de conhecimento da biologia do exercício para compreensão das adaptações celulares e sistêmicas decorrentes da prática regular de atividade física, as quais subsidiaram a prescrição adequada e a progressão das cargas de treino (Powers; Howley, 2020). Partindo desse ponto de vista, assinale a alternativa correta:

- A) O exercício físico diminui a capacidade mitocondrial.
- B) O exercício físico prejudica a homeostase.
- C) Não há relação entre exercício físico e expressão gênica.
- D) A adaptação biológica ocorre apenas em atletas.
- E) O treinamento físico pode aumentar a densidade capilar muscular.

32. (PMA/URCA 2026) Durante exercícios realizados em intensidade elevada e duração aproximada de até 60 segundos, a taxa de ressíntese de ATP depende prioritariamente de mecanismos metabólicos capazes de fornecer energia em alta velocidade, mesmo com produção concomitante de metabólitos associados à fadiga (McArdle; Katch; Katch, 2024; Brooks; Fahey; Baldwin, 2022). Considerando a integração dos sistemas bioenergéticos, assinale a alternativa que corresponde à via metabólica com maior contribuição relativa nesse tipo de esforço:

- A) Sistema aeróbio
- B) Beta-oxidação
- C) Ciclo de Krebs
- D) Glicólise anaeróbia
- E) Cadeia respiratória

33. (PMA/URCA 2026) As respostas do sistema cardiovascular ao exercício físico envolvem ajustes imediatos e adaptações crônicas que permitem ao organismo atender às demandas metabólicas impostas pelo esforço. O entendimento desses mecanismos é fundamental para a prescrição segura do exercício, o controle da intensidade e a prevenção de riscos associados à prática inadequada de atividade física (Powers; Howley, 202); McArdle; Katch; Katch, 2024). Em fisiologia humana, o sistema cardiovascular responde ao exercício físico por meio de adaptações agudas e crônicas. Assinale a alternativa correta:

- A) O débito cardíaco diminui durante o exercício.
- B) A frequência cardíaca não se altera com o esforço.
- C) Não há adaptação cardiovascular ao treinamento.
- D) O treinamento reduz a eficiência cardíaca.



E) O exercício regular pode aumentar o volume sistólico.

34. (PMA/URCA 2026) O consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx) representa uma variável central na fisiologia do exercício, sendo amplamente utilizado na avaliação da aptidão cardiorrespiratória e na orientação da prescrição do treinamento aeróbio. Esse indicador expressa a integração funcional entre os sistemas respiratório, cardiovascular e muscular, refletindo a capacidade do organismo de captar, transportar e utilizar oxigênio durante esforços progressivos de elevada intensidade (Powers; Howley, 2020). Considerando o conceito e a aplicação do VO_2 máx na fisiologia do exercício, assinale a alternativa correta:

- A) O VO_2 máx reflete a capacidade aeróbia máxima do organismo em exercícios de caráter progressivo.
- B) O VO_2 máx expressa a amplitude articular máxima possível em movimentos dinâmicos.
- C) O VO_2 máx representa a capacidade do sistema muscular em produzir força em esforços máximos.
- D) O VO_2 máx corresponde à potência anaeróbia em atividades de curta duração e alta intensidade.
- E) O VO_2 máx está diretamente relacionado à coordenação motora global.

35. (PMA/URCA 2026) A compreensão dos princípios da nutrição aplicada ao exercício físico é fundamental para a análise do desempenho, da recuperação e da adaptação ao treinamento, uma vez que os diferentes substratos energéticos são recrutados conforme a intensidade, a duração do esforço e o estado nutricional do indivíduo (MCardle; Katch; Katch, 2024). Considerando os fundamentos da nutrição e sua relação com o exercício físico, assinale a alternativa correta:

- A) Os carboidratos não exercem papel relevante no suprimento energético durante o exercício.
- B) As proteínas constituem a principal fonte de energia em atividades físicas de qualquer intensidade.
- C) Os lipídios desempenham papel importante no fornecimento de energia em atividades de longa duração e intensidade moderada.
- D) O estado de hidratação não interfere nas respostas fisiológicas ao exercício.
- E) Os micronutrientes não participam de processos metabólicos relacionados ao exercício.

36. (PMA/URCA 2026) O princípio da sobrecarga progressiva constitui um dos fundamentos do treinamento resistido, sendo determinante para a indução de adaptações neuromusculares e estruturais decorrentes da prática sistematizada da musculação. Esse princípio pressupõe a aplicação planejada de estímulos que superem gradualmente a capacidade adaptativa do organismo, respeitando a individualidade biológica e os objetivos do treinamento (Bompa; Buzichelli, 2023). Com base nos princípios científicos do treinamento resistido, assinale a alternativa que define o princípio da sobrecarga progressiva.

- A) A manutenção de estímulos constantes ao longo do período de treinamento.
- B) O aumento gradual, sistematizado e planejado das exigências impostas ao organismo.
- C) A modificação aleatória dos exercícios, independentemente de critérios metodológicos.
- D) A utilização exclusiva de cargas máximas em todas as sessões de treinamento.
- E) A ênfase isolada no volume de treino, desconsiderando a intensidade.

37. (PMA/URCA 2026) Em relação aos objetivos do treinamento de força para diferentes populações, analise as afirmativas:

- I. A musculação é indicada apenas para atletas de alto rendimento.
- II. Pode ser utilizada como estratégia de promoção da saúde.
- III. Contribui para a melhora da densidade mineral óssea.
- IV. É contraindicada para idosos.

Está correto o que se afirma em:

- A) Apenas I;
- B) Apenas II e III;
- C) Apenas I e IV;
- D) Apenas II, III e IV;
- E) I, II, III e IV.

38. (PMA/URCA 2026) A biomecânica constitui um campo fundamental para a atuação do profissional de Educação Física, ao possibilitar a análise quantitativa e qualitativa do movimento humano com base nas leis da mecânica clássica, subsidiando a avaliação, a prescrição e a correção de exercícios físicos. Considerando os princípios biomecânicos, assinale a alternativa que melhor integra a análise mecânica à prescrição do exercício:

- A) A biomecânica desconsidera a ação muscular na produção do movimento.
- B) Força e movimento não possuem relação direta.
- C) A gravidade não interfere no movimento humano.
- D) A biomecânica não se aplica à atuação do profissional de Educação Física.
- E) O torque resulta da aplicação de uma força a uma distância do eixo de rotação.

39. (PMA/URCA 2026) As alavancas corporais constituem um dos fundamentos da biomecânica aplicada ao movimento humano, sendo essenciais para compreender a relação entre força muscular, resistência e eficiência mecânica durante a execução de exercícios físicos. Com base na análise das alavancas presentes no corpo humano, assinale a alternativa correta:

- A) O cotovelo em flexão com halter representa uma alavanca de terceira classe.
- B) O joelho funciona exclusivamente como uma alavanca de primeira classe.
- C) A alavanca de segunda classe não é observada no corpo humano.
- D) Todas as alavancas corporais apresentam a mesma configuração mecânica.
- E) O sistema de alavancas não influencia a eficiência do movimento humano.

40. (PMA/URCA 2026) A análise biomecânica da corrida permite compreender as interações entre forças internas e externas, padrões cinemáticos e demandas mecânicas impostas ao sistema musculoesquelético durante a fase de apoio. Considerando a situação ilustrada, que representa a fase de apoio da corrida, julgue os itens a seguir em verdadeiro (V) ou falso (F):



- () durante a fase de apoio, a força de reação do solo atua no sentido oposto à força aplicada pelo corredor sobre o solo, sendo determinante para a propulsão e para as cargas articulares.
- () o aumento do tempo de contato com o solo está associado, em geral, à redução das forças de impacto verticais máximas durante a corrida.
- () na corrida, diferentemente da caminhada, não há fase aérea, caracterizando um padrão contínuo de apoio dos pés no solo.
- () o posicionamento do centro de massa em relação à base de suporte influencia diretamente o custo energético e a eficiência mecânica do gesto motor da corrida.
- () as articulações do tornozelo, joelho e quadril participam de forma independente na absorção e na produção de força, não havendo transferência de energia entre elas.

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

- A) V – V – F – V – F;
- B) V – F – F – V – F;
- C) F – V – F – V – V;
- D) V – F – V – F – F;
- E) F – F – F – V – F.

41. (PMA/URCA 2026) O envelhecimento está associado a alterações morfofuncionais nos sistemas neuromuscular, cardiorrespiratório e osteoarticular, com repercussões diretas sobre a capacidade funcional, o equilíbrio e a autonomia para as atividades da vida diária. Nesse contexto, a prescrição de exercícios físicos para pessoas idosas deve considerar princípios científicos que visem à segurança, à funcionalidade e à promoção da saúde (ACSM, 2021; Fratiglioni et al., 2018). Considerando os fundamentos da prescrição de atividades físicas para a maturidade, assinale a alternativa correta:

- A) o treinamento de força deve ser evitado em idosos devido ao risco elevado de lesões.
- B) a realização sistemática de exercícios físicos aumenta o risco de quedas em idosos.
- C) a flexibilidade permanece inalterada ao longo do processo de envelhecimento.
- D) a prática regular de exercícios físicos contribui para a manutenção da autonomia funcional e da capacidade de realizar atividades da vida diária.
- E) o treinamento aeróbio é contraindicado para pessoas idosas, independentemente do estado de saúde.



42. (PMA/URCA 2026) O processo de envelhecimento humano envolve alterações progressivas nos sistemas neuromuscular, osteoarticular e funcional, resultantes de mecanismos biológicos, comportamentais e ambientais. tais mudanças impactam diretamente a capacidade funcional, a independência e a resposta ao exercício físico, exigindo do profissional de Educação Física conhecimento aprofundado para a adequada prescrição e monitoramento das atividades físicas (Frontera et al., 2019; ACSM, 2021). Considerando as alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento humano, analise as afirmativas a seguir:

- I. ocorre redução progressiva da massa e da potência muscular, fenômeno conhecido como sarcopenia.
- II. observa-se diminuição da densidade mineral óssea, aumentando o risco de fraturas.
- III. há aumento espontâneo da capacidade funcional global com o avançar da idade.
- IV. verifica-se redução da flexibilidade articular e da amplitude de movimento.

está correto o que se afirma em:

- A) Apenas I e II;
- B) Apenas I, II e IV;
- C) Apenas III;
- D) Apenas II e III;
- E) I, II, III e IV.

43. (PMA/URCA 2026) A prescrição de exercícios físicos para grupos especiais demanda conhecimento aprofundado das respostas fisiológicas ao esforço, das condições clínicas envolvidas e dos princípios de segurança, individualização e progressão. Evidências científicas demonstram que, quando adequadamente planejada, a atividade física constitui estratégia fundamental na promoção da saúde e no manejo de doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2021; ACSM, 2021). Considerando a atuação do profissional de Educação Física junto a grupos especiais, assinale a alternativa correta:

- A) Gestantes devem evitar a prática de qualquer atividade física, independentemente do trimestre.
- B) A prática de exercícios físicos não exerce influência sobre doenças metabólicas.
- C) Pessoas com diabetes devem ser orientadas a não realizar atividade física.
- D) Indivíduos hipertensos não podem realizar treinamento de força em nenhuma situação.

E) O exercício físico pode ser benéfico para pessoas com doenças crônicas, desde que adequadamente prescrito e monitorado.

44. (PMA/URCA 2026) A prescrição de exercícios físicos para indivíduos com doenças cardiovasculares integra a prevenção secundária e a reabilitação cardiovascular, exigindo análise criteriosa do risco clínico, da capacidade funcional, das respostas hemodinâmicas ao esforço e da fase da doença. Diretrizes internacionais destacam que a segurança e a eficácia da intervenção dependem da adequada avaliação pré-participação e do monitoramento contínuo das variáveis fisiológicas. Com base nos princípios cientificamente fundamentados de prescrição do exercício para indivíduos com doenças cardiovasculares, assinale a alternativa mais consistente com esses fundamentos.

- A) A prescrição de exercícios deve desconsiderar a avaliação clínica prévia, sendo suficiente a observação do desempenho funcional.
- B) A utilização de intensidades máximas é prioritária para promover adaptações cardiovasculares eficientes.
- C) A prescrição de exercícios deve ser baseada em avaliação médica e funcional, considerando a estratificação de risco, a capacidade funcional e as respostas hemodinâmicas ao esforço.
- D) A prática de atividades aeróbias deve ser evitada, em razão do potencial aumento da sobrecarga cardíaca.
- E) O programa de exercícios deve ser idêntico ao de indivíduos saudáveis, a fim de promover adaptações sem restrições.

45. (PMA/URCA 2026) A atuação do profissional de Educação Física junto à pessoa com deficiência deve estar fundamentada nos princípios da inclusão, da acessibilidade, da equidade e da adaptação razoável, em consonância com a Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF) e com a legislação brasileira de inclusão. Nesse contexto, a intervenção profissional deve priorizar a funcionalidade, a participação social e a autonomia, superando perspectivas exclusivamente biomédicas e excludentes. Com base nesses pressupostos, julgue os itens a seguir em verdadeiro (V) ou falso (F):

- () a presença de uma deficiência implica, necessariamente, incapacidade total para a prática de atividades físicas.
- () a adaptação de regras, materiais, estratégias metodológicas e ambientes constitui recurso técnico legítimo para promover participação e autonomia.
- () programas segregados são a única forma adequada de atendimento à pessoa com deficiência, independentemente do contexto.



() a atuação qualificada do profissional de educação física requer formação específica para avaliação funcional, prescrição segura e estratégias inclusivas.

() o modelo biopsicossocial reconhece que barreiras ambientais e atitudinais influenciam a participação nas práticas corporais.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo:

A) F – V – F – V – V;

B) V – V – F – V – F;

C) F – F – V – V – V;

D) V – F – F – V – V;

E) F – V – V – F – V.

46. (PMA/URCA 2026) A síndrome de down está associada a características fisiológicas específicas, como hipotonia muscular, menor capacidade aeróbia máxima, possíveis alterações cronotrópicas e maior prevalência de cardiopatias congênitas. Tais particularidades demandam do profissional de educação física conhecimento aprofundado das respostas agudas e crônicas ao exercício, bem como criteriosa avaliação funcional prévia para prescrição segura e eficaz (ACSM, 2021; Fernhall; Otto, 2003). Considerando os aspectos fisiológicos do exercício em pessoa com síndrome de down, julgue os itens a seguir em verdadeiro (V) ou falso (F):

() pessoas com síndrome de down podem apresentar resposta cronotrópica atenuada ao exercício, o que pode limitar o uso exclusivo da frequência cardíaca máxima prevista por equações generalizadas para prescrição da intensidade.

() a hipotonia muscular característica da síndrome de down pode influenciar a eficiência mecânica e o custo energético durante atividades locomotoras.

() a presença de síndrome de down contraindica, de forma absoluta, o treinamento aeróbio e resistido.

() a avaliação cardiológica pré-participação é recomendada devido à maior prevalência de cardiopatias congênitas nessa população.

() adaptações ao treinamento físico são inexistentes em pessoas com síndrome de down, devido às limitações genéticas associadas à trissomia do cromossomo 21.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo:

A) F – V – V – F – V;

B) V – F – F – V – F;

C) F – V – F – V – V;

D) V – V – V – F – F;

E) V – V – F – V – F.

47. (PMA/URCA 2026) A obesidade crônica é uma doença multifatorial associada à inflamação sistêmica de baixo grau, resistência à insulina, alterações na sinalização hipotalâmica da saciedade e disfunções metabólicas complexas. Nos últimos anos, fármacos agonistas do receptor do GLP-1 (como semaglutida e liraglutida) têm sido amplamente utilizados no manejo da obesidade, promovendo redução do apetite, atraso no esvaziamento gástrico e melhora do controle glicêmico. Entretanto, evidências indicam que parte da perda ponderal pode incluir redução de massa magra, especialmente na ausência de estímulo mecânico adequado. Considerando os efeitos fisiológicos da obesidade crônica, o uso de agonistas de GLP-1 e a atuação do profissional de Educação Física na promoção da saúde, assinale a alternativa mais consistente com os fundamentos científicos apresentados.

A) O uso de agonistas de GLP-1 dispensa a necessidade de treinamento resistido, pois a perda de peso induzida farmacologicamente ocorre predominantemente à custa de tecido adiposo, sem impacto relevante sobre a massa magra.

B) Em indivíduos com obesidade crônica em uso de agonistas de GLP-1, a prescrição de treinamento resistido associado ao aeróbio é recomendada para atenuar a perda de massa magra, preservar taxa metabólica de repouso e potencializar a melhora da sensibilidade à insulina.

C) O atraso no esvaziamento gástrico provocado pelos agonistas de GLP-1 contraindica absolutamente a prática de exercício físico moderado, devido ao risco elevado de hipoglicemia durante o esforço.

D) A atuação do profissional de Educação Física deve restringir-se ao controle da intensidade do exercício, não sendo sua atribuição considerar aspectos farmacológicos ou possíveis efeitos adversos relacionados ao tratamento medicamentoso.

E) A combinação entre agonistas de GLP-1 e exercício aeróbio intenso é suficiente para preservar integralmente a massa muscular, independentemente da ingestão proteica e do treinamento resistido.

48. (PMA/URCA 2026) A cirurgia bariátrica é considerada uma estratégia eficaz no tratamento da obesidade grave, promovendo alterações anatômicas e hormonais significativas, incluindo modificações na secreção de GLP-1, PYY, grelina e na sensibilidade à insulina. No entanto, além da redução de massa adiposa, observa-se perda expressiva de massa magra, possível redução da densidade mineral óssea, risco de deficiências nutricionais (ferro, vitamina B12, vitamina D, cálcio) e alterações na tolerância ao exercício, especialmente nos



primeiros meses pós-operatórios. Diante das alterações metabólicas, nutricionais e funcionais do período pós-operatório, assinale a alternativa que melhor fundamenta a prescrição do exercício físico nesse contexto.

- A) O treinamento resistido deve ser evitado nos primeiros 12 meses, pois pode comprometer a cicatrização tecidual e aumentar o risco de hérnias incisionais.
- B) A rápida perda de peso no pós-operatório elimina a necessidade de controle da intensidade do exercício, uma vez que a melhora metabólica ocorre independentemente do estímulo físico.
- C) A combinação de treinamento resistido e aeróbio, com progressão individualizada, é fundamental para minimizar a perda de massa magra, preservar a taxa metabólica de repouso e atenuar a redução da densidade mineral óssea.
- D) A presença de possíveis deficiências nutricionais não interfere na resposta ao treinamento físico, desde que o paciente apresente redução significativa do índice de massa corporal.
- E) Exercícios de impacto devem ser priorizados precocemente para acelerar a recuperação da densidade mineral óssea, independentemente do estado nutricional e da fase adaptativa pós-cirúrgica.

49. (PMA/URCA 2026) Com os avanços da terapia antirretroviral (TARV), a infecção pelo HIV passou a apresentar caráter crônico, sendo frequentes alterações como lipodistrofia associada ao HIV, redistribuição de gordura corporal, sarcopenia, redução da densidade mineral óssea, inflamação crônica de baixo grau e maior risco cardiovascular. Nesse contexto, o treinamento de força tem sido recomendado como estratégia adjuvante na reabilitação e promoção da saúde dessa população. Considerando as evidências científicas atuais acerca do treinamento de força para pessoas vivendo com HIV/AIDS, assinale a alternativa correta:

- A) O treinamento de força é contraindicado para indivíduos com HIV, independentemente da carga viral e da contagem de linfócitos T CD4+, devido ao risco de imunossupressão adicional induzida pelo exercício.
- B) O treinamento de força deve priorizar exclusivamente cargas máximas ($\geq 90\%$ de 1RM), com baixo volume, para estimular a imunidade celular e reduzir marcadores inflamatórios sistêmicos.
- C) O exercício resistido promove aumento sustentado da carga viral plasmática, mesmo em indivíduos com adesão adequada à TARV.
- D) A prescrição do treinamento de força deve considerar o estado clínico, a contagem de CD4+, a presença de comorbidades e os efeitos da TARV, sendo recomendadas intensidades moderadas a vigorosas, com progressão individualizada, visando melhora da massa magra, força muscular e perfil metabólico.

E) O treinamento aeróbio é superior ao treinamento de força para o manejo da lipodistrofia associada ao HIV, não havendo evidências que sustentem a inclusão do exercício resistido.

50. (PMA/URCA 2026) O diabetes mellitus é uma condição metabólica crônica caracterizada por hiperglicemia decorrente de defeitos na secreção e/ou ação da insulina. A prática regular de exercício físico constitui estratégia terapêutica fundamental no manejo do diabetes tipo 1 e tipo 2, exigindo do profissional de Educação Física conhecimento aprofundado sobre respostas metabólicas agudas e adaptações crônicas ao treinamento. Relacione a Coluna I (condições fisiometabólicas ou estratégias clínicas) com a Coluna II (respostas ou recomendações associadas ao exercício físico).

Coluna I

1. Exercício aeróbio moderado realizado por 30–60 minutos em indivíduo com diabetes tipo 2.
2. Exercício intervalado de alta intensidade (HIIT) em indivíduo com diabetes tipo 1.
3. Presença de neuropatia periférica diabética.
4. Treinamento de força sistematizado em indivíduo com resistência à insulina.
5. Hipoglicemia (< 70 mg/dL) antes do início da sessão de exercício.

Coluna II

- () Pode aumentar agudamente a glicemia durante a sessão devido à elevação de catecolaminas e glicogenólise hepática.
- () Melhora a sensibilidade à insulina por aumento da expressão de GLUT-4 e maior captação muscular de glicose independente de insulina.
- () Exige adiamento da sessão ou ingestão prévia de carboidrato antes do início da atividade.
- () Reduz a glicemia durante e após a sessão, podendo aumentar o risco de hipoglicemia tardia.
- () Recomenda-se priorizar atividades de menor impacto e inspeção frequente dos pés.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo:

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