



PROFESSOR EBTT TREINAMENTO FÍSICO-ESPORTIVO

NOME _____

INSCRIÇÃO _____

Nível
SUPERIOR

PROVA
01

Na Folha de Respostas,
no local indicado,
lembre-se de preencher
o Número da Prova!
O não preenchimento
levará à
desclassificação.

Material recebido

- ✓ Prezado(a) candidato(a), além deste Caderno de Questões com **sessenta questões objetivas**, você receberá a Folha de Respostas. Verifique se seu nome, o número do seu documento e o número de sua inscrição estão corretos.
- ✓ Confira seu Caderno de Questões quanto a falhas de impressão e de numeração e se a subárea corresponde àquela para a qual você se inscreveu.

Material a ser devolvido

- ✓ O único documento válido para a avaliação é a Folha de Respostas, a qual deve ser devolvida ao fiscal devidamente assinada no local destinado a esse fim.
- ✓ Na Folha de Respostas, os alvéolos devem ser preenchidos da seguinte maneira: ●
- ✓ Para todo e qualquer preenchimento, só é permitido o uso de caneta esferográfica transparente de tinta azul ou preta.

Duração da prova e permanência na sala

- ✓ O prazo de realização da prova é de 04 (quatro) horas, incluindo a marcação da Folha de Respostas.
- ✓ Após 60 (sessenta) minutos do início da prova, você estará liberado(a) para utilizar o sanitário ou deixar definitivamente o local de aplicação, entretanto **NÃO** poderá se retirar da sala com qualquer tipo de anotação e/ou com o Caderno de Questões.
- ✓ **Você poderá levar o Caderno de Questões somente a partir dos últimos 30 (trinta) minutos que antecedem o término da prova.**
- ✓ Os(As) três últimos(as) candidatos(as) só poderão se retirar da sala juntos(as), após assinatura do Termo de Fechamento do envelope de retorno.

Divulgação

- ✓ Os Cadernos de Questões e os Gabaritos preliminares estarão disponíveis no site do **Instituto AACP**, no endereço eletrônico www.institutoaacp.org.br, conforme previsto em Edital.

***O não cumprimento a qualquer uma das determinações constantes em Edital, neste Caderno e na Folha de Respostas incorrerá em sua eliminação.**



Língua Portuguesa

ENTRE O SOFÁ E A MARATONA

Bruno Gualano

Há cada vez mais indícios de que pequenas mudanças no estilo de vida fazem diferença. A evidência mais recente vem de uma ampla revisão sistemática que estimou a proporção de mortes potencialmente evitáveis caso fossem implementadas alterações pequenas e realistas na atividade física e no comportamento sedentário em nível populacional.

Especificamente, os pesquisadores avaliaram o impacto de um acréscimo de meros cinco minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa – aquela que acelera os batimentos cardíacos e a respiração – e da redução de 30 minutos no tempo diário sentado.

A meta-análise reuniu dados individuais de sete coortes da Noruega, Suécia e Estados Unidos, totalizando 40.327 participantes, além de uma análise separada com 94.719 participantes do UK Biobank.

As estimativas consideraram dois cenários hipotéticos: no menos otimista, apenas os 20% menos ativos adotariam as mudanças; no mais animador, todos cumpriram as metas, exceto os 20% mais ativos.

No primeiro cenário, um aumento de apenas cinco minutos diários de atividade moderada a vigorosa poderia prevenir 6% das mortes entre os menos ativos. No segundo, a prevenção chegaria a 10%.

Com a redução de 30 minutos no tempo sentado, estimou-se uma prevenção de 3% das mortes no cenário menos otimista; no mais favorável, essa proporção mais do que dobraria.

Curiosamente, as simulações indicam maiores benefícios justamente entre os menos ativos. Aumentar a atividade física de 1 para 11 minutos por dia associou-se a uma redução de 42% no risco de mortalidade, enquanto incrementos em níveis já elevados de atividade renderam ganhos menores. Para acréscimos superiores a 24 minutos por dia, por exemplo, não se observou redução adicional evidente no risco.

Em análise complementar, até mesmo o aumento de 30 minutos de atividade física leve – como tarefas domésticas ou caminhada lenta – associou-se à prevenção de cerca de 9% das mortes entre os mais inativos. À primeira vista pode parecer pouco, mas vale lembrar que uma redução de 5 mmHg na pressão arterial por meio de medicamentos reduz o risco de eventos cardiovasculares em magnitude semelhante.

Como destacam os autores, é improvável que toda a população alcance as diretrizes da OMS (150 minutos de atividade física por semana). Ainda assim, metas factíveis – ainda que modestas e abaixo do ideal – podem gerar impacto relevante em saúde pública, sem impor frustração a quem, por um motivo ou outro, não consegue cumprir as recomendações.

Os novos achados reforçam a ideia de que, quando o assunto é movimento, cada minuto conta. Subir escadas, interromper longos períodos diante da tela com breves caminhadas em ritmo moderado (4-5 km/h), passear com o cachorro na praça, praticar o esporte preferido (ainda que apenas nos fins de semana) e até cair na folia do Carnaval são formas acessíveis de se manter ativo, com potencial real de melhorar a saúde e a qualidade de vida.

À medida que as evidências se acumulam, torna-se cada vez mais claro que os benefícios da atividade física não exigem esforços extraordinários. Mudanças sutis já produzem ganhos mensuráveis e podem abrir caminho para transformações mais profundas.

No mundo fitness, entretanto, a mensagem que vigora é “no pain, no gain” – a noção de que só há resultados quando o corpo é levado ao limite. Prefira a versão da ciência: entre o sofá e a maratona, há um meio do caminho possível que também conduz à longevidade.

Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/colunas/bruno-gualano/2026/02/entre-o-sofa-e-a-maratona.shtml>. Acesso em: 3 mar. 2026.

1

Assinale a alternativa em que a palavra destacada pode ser substituída por aquela entre parênteses mantendo-se o sentido original do excerto.

- (A) “[...] uma redução de 5 mmHg na pressão arterial por meio de medicamentos reduz o risco de eventos cardiovasculares em magnitude semelhante.” (magnanimidade).
- (B) “[...] caso fossem implementadas alterações pequenas e realistas na atividade física e no comportamento sedentário em nível populacional [...]”. (preguiçoso).
- (C) “Prefira a versão da ciência: entre o sofá e a maratona, há um meio do caminho possível que também conduz à longevidade.” (felicidade).
- (D) “Ainda assim, metas factíveis – ainda que modestas e abaixo do ideal – podem gerar impacto relevante em saúde pública [...]”. (exequíveis).
- (E) “Mudanças sutis já produzem ganhos mensuráveis e podem abrir caminho para transformações mais profundas [...]”. (imensos).

2

Assinale a alternativa que analisa corretamente o excerto “Como destacam os autores, é improvável que toda a população alcance as diretrizes da OMS (150 minutos de atividade física por semana).”.

- (A) O termo “como” exerce o mesmo papel na estrutura sintática do período que em “[...] como tarefas domésticas ou caminhada lenta [...]” (oitavo parágrafo).
- (B) A expressão “é improvável que” modaliza afetivamente o conteúdo posterior, imprimindo sobre ele uma avaliação negativa por parte de Bruno Gualano.
- (C) A informação apresentada entre parênteses especifica as diretrizes da OMS, sendo indispensável à estrutura sintática do período.
- (D) A vírgula separa duas orações coordenadas, isto é, sintaticamente independentes, o que possibilita que a primeira oração possa ser movida para a posição final no período.
- (E) O artigo “a”, que precede o substantivo “população”, pode ser omitido sem que isso prejudique a estrutura sintática do período.

3

Tendo em vista as regras de concordância verbal da língua portuguesa, assinale a alternativa em que a reescrita proposta se mantém condizente com a norma-padrão.

- (A) “Há cada vez mais indícios de que pequenas mudanças no estilo de vida fazem diferença.”.
Reescrita: Existe cada vez mais indícios de que pequenas mudanças no estilo de vida fazem diferença.
- (B) “A evidência mais recente vem de uma ampla revisão sistemática que estimou a proporção de mortes evitáveis [...]”.
Reescrita: As evidências mais recentes vem de uma ampla revisão sistemática que estimou a proporção de mortes evitáveis.
- (C) “[...] um aumento de apenas cinco minutos diários de atividade moderada a vigorosa poderia prevenir 6% das mortes [...]”.
Reescrita: Um aumento de apenas cinco minutos diários de atividades moderadas a vigorosas poderiam prevenir 6% das mortes.
- (D) “[...] metas factíveis [...] podem gerar impacto relevante em saúde pública, sem impor frustração a quem, por um motivo ou outro [...]”.
Reescrita: Metas factíveis podem gerar impacto em saúde pública, sem imporem frustração a quem, por um motivo ou outro [...]”.
- (E) “À medida que as evidências se acumulam, torna-se cada vez mais claro que os benefícios da atividade física não exigem esforços extraordinários.”.
Reescrita: À medida que se acumula as evidências, torna-se cada vez mais claro que os benefícios da atividade física não exigem esforços extraordinários.

4

Sobre os mecanismos de coesão empregados no texto, assinale a alternativa correta.

- (A) Em “[...] aquela que acelera os batimentos cardíacos e a respiração [...]” (segundo parágrafo), o termo destacado tem como referente o elemento mais distante, sendo esse elemento a expressão “[...] atividade física de intensidade moderada [...]”.
- (B) As expressões “No primeiro cenário” e “No segundo” (quinto parágrafo) referem-se ao cenário mais animador e ao menos otimista, respectivamente.
- (C) Em “[...] no mais favorável, essa proporção mais do que dobraria.” (sexto parágrafo), a expressão destacada refere-se ao dado de 3%, mencionado no mesmo parágrafo.
- (D) A expressão “Ainda assim” (nono parágrafo) atua na coesão textual sinalizando para o leitor o acréscimo de uma conclusão decorrente do que foi apresentado no período anterior.
- (E) No último parágrafo, o termo “entretanto” sinaliza a conclusão do texto, podendo ser substituído por “contudo” ou “portanto” sem que isso altere a relação de sentido apontada por ele.

5

Tendo em vista as regras de colocação pronominal da língua portuguesa, considerando o “se” em destaque, assinale a alternativa em que a reescrita proposta se mantém condizente com a norma-padrão.

- (A) “Com a redução de 30 minutos no tempo sentado, estimou-se uma prevenção de 3% das mortes [...]”.
Reescrita: Com a redução de 30 minutos no tempo sentado, se estimou uma prevenção de 3% das mortes.
- (B) “[...] e até cair na folia do Carnaval são formas acessíveis de se manter ativo [...]”.
Reescrita: ... e até cair na folia do Carnaval são formas acessíveis de manter-se ativo.
- (C) “Para acréscimos superiores a 24 minutos por dia, por exemplo, não se observou redução adicional evidente no risco.”.
Reescrita: Para acréscimos superiores a 24 minutos por dia, por exemplo, não observou-se redução adicional evidente no risco.
- (D) “À medida que as evidências se acumulam, torna-se cada vez mais claro [...]”.
Reescrita: À medida que as evidências acumulam-se, torna-se cada vez mais claro...
- (E) “À medida que as evidências se acumulam, torna-se cada vez mais claro [...]”.
Reescrita: À medida que as evidências se acumulam, se torna cada vez mais claro...

6

Assinale a alternativa que apresenta o pressuposto correto em relação ao excerto.

- (A) “Há cada vez mais indícios de que pequenas mudanças no estilo de vida fazem diferença.”.
Pressuposto: Há indícios anteriores aos citados no texto de que pequenas mudanças no estilo de vida fazem a diferença.
- (B) “Os novos achados reforçam a ideia de que, quando o assunto é movimento, cada minuto conta.”.
Pressuposto: Quando o assunto é movimento, a ideia de que cada minuto conta é nova.
- (C) “Curiosamente, as simulações indicam maiores benefícios justamente entre os menos ativos.”.
Pressuposto: Não há benefícios entre os mais ativos.
- (D) “[...] é improvável que toda a população alcance as diretrizes da OMS [...]”.
Pressuposto: É impossível que alguém alcance as diretrizes da OMS.
- (E) “A evidência mais recente vem de uma ampla revisão sistemática que estimou a proporção de mortes [...]”.
Pressuposto: A evidência é mais confiável por vir de uma ampla revisão sistemática.

7

Tendo em vista as regras de emprego do sinal indicativo de crase na língua portuguesa, assinale a alternativa em que a reescrita proposta se mantém condizente com a norma-padrão.

- (A) “[...] há um meio do caminho possível que também conduz à longevidade.”.
Reescrita: Há um meio do caminho possível que também conduz à maiores longevidades.
- (B) “[...] o aumento de 30 minutos de atividade física leve [...] associou-se à prevenção de cerca de 9% das mortes [...]”.
Reescrita: O aumento de 30 minutos de atividade física leve associou-se à evitamento de cerca de 9% das mortes.
- (C) “[...] À primeira vista pode parecer pouco, mas vale lembrar que uma redução [...]”.
Reescrita: À princípio pode parecer pouco, mas vale lembrar que uma redução...
- (D) “À medida que as evidências se acumulam, torna-se cada vez mais claro [...]”.
Reescrita: A medida que as evidências se acumulam, torna-se cada vez mais claro...
- (E) “[...] a noção de que só há resultados quando o corpo é levado ao limite.”.
Reescrita: A noção de que só há resultados quando o corpo é levado a sua exaustão.

8

Assinale a alternativa que apresenta adequadamente entre parênteses a relação de sentido expressa pelo conector destacado no trecho.

- (A) “Os novos achados reforçam a ideia de que, quando o assunto é movimento, cada minuto conta.” (Consequência).
- (B) “Aumentar a atividade física de 1 para 11 minutos por dia associou-se a uma redução de 42% no risco de mortalidade, enquanto incrementos em níveis já elevados de atividade renderam ganhos menores.” (Adição).
- (C) “A evidência mais recente vem de uma ampla revisão sistemática que estimou a proporção de mortes potencialmente evitáveis caso fossem implementadas alterações pequenas e realistas na atividade física e no comportamento sedentário em nível populacional.” (Condição).
- (D) “À primeira vista pode parecer pouco, mas vale lembrar que uma redução de 5 mmHg na pressão arterial por meio de medicamentos reduz o risco de eventos cardiovasculares em magnitude semelhante.” (Concessão).
- (E) “À medida que as evidências se acumulam, torna-se cada vez mais claro que os benefícios da atividade física não exigem esforços extraordinários.” (Causa).

9

Informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) o que se afirma a seguir e assinale a alternativa com a sequência correta.

- () O objetivo central do texto é defender a tese de que o sedentarismo é um problema grave que deve ser combatido com a prática diária de 30 minutos de atividades físicas intensas.
- () O autor utiliza exemplos de casos concretos para sustentar sua ideia de que “os benefícios da atividade física não exigem esforços extraordinários.”.
- () No último parágrafo, o autor contrapõe o discurso do “mundo fitness” ao discurso da ciência, aconselhando que o leitor opte por seguir este, não aquele.
- (A) F – V – F.
 (B) F – F – V.
 (C) V – V – V.
 (D) F – V – V.
 (E) F – F – F.

10

Considere as seguintes reescritas:

- I. “Subir escadas, interromper longos períodos diante da tela [...]”.
 Reescrita: Subir degrais, interromper longos períodos diante da tela...
- II. “[...] no mais animador, todos cumpriram as metas, exceto os 20% mais ativos.”.
 Reescrita: No mais animador, todos cumpriram as metas, com exceção dos 20% mais ativos.
- III. “[...] e até cair na folia do Carnaval são formas acessíveis de se manter ativo [...]”.
 Reescrita: E até ser folião/foliona no Carnaval são formas acessíveis de se manter ativo.

A reescrita proposta se mantém condizente com a ortografia oficial da língua portuguesa

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

Legislação

11

Sobre a acumulação remunerada de cargos públicos, nos termos da Constituição da República Federativa do Brasil, assinale a alternativa correta.

- (A) Admite-se a acumulação de um cargo de professor com outro, desde que técnico ou científico.
- (B) Admite-se a acumulação de dois cargos ou empregos privativos de profissionais de saúde, independentemente de serem profissões regulamentadas.
- (C) A proibição de acumular cargos públicos não se estende a empregos e funções, tampouco abrange entidades da administração indireta, tais como autarquias, fundações, empresas públicas e sociedades de economia mista.
- (D) Admite-se a acumulação de um cargo de professor com outro de qualquer natureza.
- (E) Admite-se a acumulação de dois cargos privativos de médico, mas não a de dois cargos ou empregos privativos de profissionais de saúde com profissões regulamentadas.

12

Em 2023, Maria foi aprovada em concurso público para o cargo efetivo de professora no IFCE, e lá permanece há exatos três anos, em efetivo exercício. Acontece que, em razão de afastamento de membros da comissão de avaliação especial de desempenho desde 2022, Maria recebeu a informação de que ainda não havia adquirido a estabilidade. Com base nessas informações, é correto afirmar que

- (A) Maria adquiriu a estabilidade, pois cumpriu o prazo constitucional de dois anos de efetivo exercício, sendo dispensada a avaliação especial de desempenho por comissão instituída para essa finalidade.
- (B) embora tenha cumprido o prazo constitucional de três anos de efetivo exercício, Maria não adquiriu a estabilidade, pois é indispensável a avaliação especial de desempenho por comissão instituída para essa finalidade.
- (C) Maria adquiriu a estabilidade, pois cumpriu o prazo constitucional de três anos de efetivo exercício. A avaliação especial de desempenho por comissão instituída para essa finalidade não foi realizada por liberalidade da Administração, sendo vedada sua realização depois de decorrido o prazo constitucional.
- (D) Maria adquiriu a estabilidade, pois cumpriu o prazo constitucional de três anos de efetivo exercício, sendo dispensada a avaliação especial de desempenho por comissão instituída para essa finalidade.
- (E) embora tenha cumprido o prazo constitucional de dois anos de efetivo exercício, Maria não adquiriu a estabilidade, pois é indispensável a avaliação especial de desempenho por comissão instituída para essa finalidade.

13

Nos termos da Lei nº 11.892/2008, os Reitores dos Institutos Federais serão nomeados

- (A) pelo Presidente do Colégio de Dirigentes, para mandato de quatro anos, permitida uma recondução.
- (B) pelo Presidente do Conselho Superior, para mandato de quatro anos, vedada a recondução.
- (C) pelo Presidente da República, para mandato de quatro anos, permitida uma recondução.
- (D) pelo Pró-Reitor, para mandato de quatro anos, permitida uma recondução.
- (E) pelo Diretor-Geral do *campus*, para mandato de quatro anos, vedada a recondução.

14

Pedro é professor efetivo de uma Instituição Federal de Ensino (IFE), ocupando tal cargo há apenas seis meses. Em razão de uma oportunidade, ele manifesta interesse em se afastar de suas funções para participar de um programa de doutorado em uma universidade na Alemanha. Nesse caso, com base na Lei nº 12.772/2012, assinale a alternativa correta.

- (A) O afastamento não poderá ser concedido, pois Pedro ainda não concluiu o estágio probatório.
- (B) O afastamento somente poderá ser concedido após três anos de exercício no cargo.
- (C) O afastamento depende de autorização conjunta do Ministro da Educação e do dirigente máximo da IFE.
- (D) O afastamento só poderá ocorrer se houver convênio firmado entre a IFE e a universidade estrangeira.
- (E) O afastamento poderá ser concedido, independentemente do tempo de ocupação no cargo, assegurados todos os direitos e vantagens.

15

Nos termos da Lei nº 8.112/1990, que dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais, às pessoas portadoras de deficiência é assegurado o direito de se inscrever em concurso público, observado que, para tais pessoas, serão reservadas

- (A) até 5% das vagas oferecidas no concurso, e a deficiência pode ser incompatível com as atribuições do cargo público.
- (B) até 20% das vagas oferecidas no concurso, e a deficiência deve ser compatível com as atribuições do cargo público.
- (C) até 10% das vagas oferecidas no concurso, e a deficiência pode ser incompatível com as atribuições do cargo público.
- (D) até 15% das vagas oferecidas no concurso, e a deficiência deve ser compatível com as atribuições do cargo público.
- (E) até 30% das vagas oferecidas no concurso, e a deficiência deve ser compatível com as atribuições do cargo público.

16

João, que já era servidor público federal, foi aprovado em concurso público e nomeado para ocupar novo cargo de provimento efetivo em um órgão federal. O ato de provimento foi publicado em 10 de março. No entanto, João estava em licença por motivo de doença em pessoa da família, que se encerrou em 25 de março. No dia 28 de março, João compareceu ao órgão para tomar posse, apresentando declaração de bens e de acumulação de cargos, mas não havia realizado a inspeção médica oficial exigida. Com base na Lei nº 8.112/1990, que dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais, é correto afirmar que

- (A) João pode tomar posse normalmente, pois apresentou as declarações exigidas, sendo dispensável a inspeção médica oficial.
- (B) a posse de João deve ocorrer até 9 de abril, independentemente de inspeção médica oficial, mas, como ele estava em licença, o prazo começou a contar a partir de 25 de março.
- (C) a posse pode ser realizada por procuração com poderes amplos e genéricos, desde que o procurador apresente as declarações exigidas.
- (D) o ato de provimento deve ser tornado sem efeito, pois João não compareceu dentro do prazo legal (15 dias) para a posse.
- (E) João só pode ser empossado após ser considerado apto física e mentalmente em inspeção médica oficial, condição indispensável para a posse.

17

De acordo com a Lei nº 9.784/1999, que regula o processo administrativo no âmbito da Administração Pública Federal, terão prioridade na tramitação,

- (A) exclusivamente em órgãos que atuam na defesa dos seus interesses, os procedimentos administrativos em que figure como parte ou interessado pessoa com neoplasia maligna.
- (B) em qualquer órgão ou instância, os procedimentos administrativos em que figure como parte ou interessado pessoa com idade igual ou superior a sessenta anos.
- (C) em qualquer órgão ou instância, os procedimentos administrativos em que figure como parte ou interessado pessoa com doença de Parkinson, desde que a doença tenha sido contraída antes do início do processo.
- (D) exclusivamente em órgãos que atuam na defesa dos seus interesses, os procedimentos administrativos em que figure como parte ou interessado pessoa com deficiência.
- (E) em qualquer órgão ou instância, os procedimentos administrativos em que figure como parte ou interessado pessoa com tuberculose ativa ou latente.

18

Com base na Lei nº 9.784/1999, que regula o processo administrativo no âmbito da Administração Pública Federal, assinale a alternativa correta.

- (A) O processo administrativo pode ser iniciado de ofício ou a pedido de interessado.
- (B) O requerimento inicial do interessado para instauração do processo administrativo deve ser formulado por escrito, vedada a solicitação oral.
- (C) Considerando o princípio da inércia, é vedado aos órgãos e às entidades administrativas elaborar modelos ou formulários padronizados para assuntos que importem pretensões equivalentes.
- (D) No requerimento inicial do interessado para instauração do processo administrativo, deve haver a indicação do domicílio do requerente ou do local para recebimento de comunicações, sendo vedado o suprimento ulterior.
- (E) Há proibição expressa nessa lei sobre a formulação, em um único requerimento, de pedidos de uma pluralidade de interessados, ainda que tenham conteúdo e fundamentos idênticos. Trata-se de regra que, sem ressalvas, atende ao princípio da individualidade.

19

Em relação às regras deontológicas previstas no Decreto nº 1.171/1994, que aprovou o Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal, assinale a alternativa correta.

- (A) A moralidade da Administração Pública é limitada à distinção entre o bem e o mal, desprezando-se a ideia de que o fim é sempre o bem comum.
- (B) A remuneração do servidor público é custeada pelos tributos pagos direta ou indiretamente por todos, até por ele próprio, e por isso se exige, como contrapartida, que a moralidade administrativa se integre no Direito, como elemento indissociável de sua aplicação e de sua finalidade, erigindo-se, como consequência, em fator de legalidade.
- (C) A função pública deve ser tida como exercício profissional e, portanto, não se integra na vida particular de cada servidor público. Assim, os fatos e atos verificados na conduta do dia a dia em sua vida privada não poderão crescer ou diminuir o seu bom conceito na vida funcional.
- (D) A publicidade de qualquer ato administrativo é regra absoluta e constitui requisito de eficácia e moralidade, ensejando sua omissão comprometimento ético contra o bem comum, imputável a quem a negar.
- (E) O fato de o servidor público deixar qualquer pessoa à espera de solução que compete ao setor em que exerça suas funções, permitindo a formação de longas filas, ou qualquer outra espécie de atraso na prestação do serviço, caracteriza apenas atitude contra a ética ou ato de desumanidade, mas não grave dano moral aos usuários dos serviços públicos.

20

Luciana, servidora pública federal, trabalha em um setor responsável por analisar pedidos administrativos. Durante a análise de um processo, percebeu que um colega havia cometido um erro no preenchimento de dados, mas optou por não registrar a falha, justificando que não queria criar problemas para o colega, já que ele é seu amigo de longa data. Além disso, em outro atendimento, ela percebeu que um cidadão estava ansioso e insistia em obter informações sobre o andamento do seu pedido. Para ganhar tempo e evitar pressão, Luciana respondeu de forma evasiva e ilusória, sem dar informações claras, dizendo apenas que o processo estava em análise, mesmo sabendo que já havia uma decisão desfavorável registrada no sistema. Com base no Decreto nº 1.171/1994, que aprovou o Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal, assinale a alternativa correta.

- (A) A conduta de Luciana é aceitável, pois demonstrou solidariedade ao colega e buscou preservar o ambiente de trabalho.
- (B) A conduta de Luciana é vedada em relação ao atendimento ao cidadão, já que omitiu informações relevantes na tentativa de iludi-lo, não havendo qualquer irregularidade quanto ao colega.
- (C) A conduta de Luciana é vedada, pois foi conivente com erro de colega e tentou iludir o cidadão que necessitava de atendimento.
- (D) A conduta de Luciana é aceitável, desde que não tenha recebido vantagem financeira ou material.
- (E) A conduta de Luciana é irrelevante para fins éticos, pois não envolveu alteração de documentos ou retirada de bens públicos.

Conhecimentos Específicos da Área de Docência

21

Uma professora que leciona no curso técnico integrado identificou que alguns estudantes têm apresentado dificuldades de desempenho acadêmico, não apenas em relação aos conteúdos conceituais, mas também nas dimensões de participação, trabalho em equipe e realização de práticas em laboratório. Ao analisar seus registros avaliativos e mediante as variações identificadas, a professora decidiu reorganizar suas estratégias de ensino, constituindo-as como prática contínua, objetivando a otimização, o acompanhamento e o redimensionamento do processo de ensino e aprendizagem. Considerando a reorganização das estratégias de ensino como parte do processo avaliativo, a ação da docente consiste em

- (A) aplicar instrumentos avaliativos com a finalidade de classificar os estudantes conforme seu desempenho acadêmico ao final de cada unidade temática do seu planejamento.
- (B) estabelecer parâmetros quantitativos de desempenho para comparar de forma escalonada os resultados obtidos pelos estudantes, entre turmas e períodos letivos distintos.
- (C) redimensionar as práticas pedagógicas a partir das dificuldades apresentadas pelos estudantes, acompanhando o desenvolvimento da aprendizagem ao longo do processo educativo.
- (D) manter as estratégias de ensino previamente definidas, utilizando a avaliação da aprendizagem para verificar o alcance dos conteúdos trabalhados ao longo do bimestre.
- (E) incorporar atividades de caráter expressivo que contemplem as múltiplas capacidades humanas e que ampliem as experiências histórico-sociais dos estudantes.

22

De acordo com as diretrizes da Política Nacional de Educação Profissional e Tecnológica (PNEPT), o incentivo às práticas educacionais relacionadas ao desenvolvimento sustentável e ao fortalecimento dos arranjos produtivos locais tem como finalidade

- (A) promover abordagens inovadoras envolvendo a economia circular, a economia verde, a economia criativa e a economia do cuidado.
- (B) fortalecer a oferta e a integração de cursos tecnológicos sustentáveis voltados às demandas locais e regionais.
- (C) favorecer a produção, a certificação e a disseminação da dinâmica socioeconômica das especificidades regionais.
- (D) incentivar a certificação experimental no exercício profissional, como estratégia de organização curricular tecnológica.
- (E) organizar itinerários de competências técnicas com vistas à verticalização educacional, a fim de contribuir com as demandas da sociedade.

23

Considerando o processo histórico de expansão da Educação Profissional e Tecnológica, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) o que se afirma a seguir e assinale a alternativa com a sequência correta.

- () A ampliação das instituições de educação profissional e tecnológica relaciona-se à atuação do Estado na consolidação de políticas educacionais que articulam escolarização e profissionalização, em perspectiva com a inclusão social.
- () A Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica é composta por instituições parceiras que são responsáveis pela oferta de educação profissional em todos os níveis no país.
- () O crescimento das instituições federais de Educação Profissional e Tecnológica em território brasileiro remonta a um modelo educacional com ações político-pedagógicas universais.

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

24

Em um curso técnico integrado ao ensino médio de um Instituto Federal, docentes discutem, em reunião pedagógica, a necessidade de reorganizar a proposta curricular do curso com vistas à melhoria do processo de ensino e de aprendizagem. Considerando os fundamentos da interdisciplinaridade na Educação Profissional e Tecnológica, esse processo caracteriza-se por

- (A) distribuir os conteúdos programáticos entre as disciplinas, incorporando metodologias de ensino pontuais para a socialização dos resultados de aprendizagem.
- (B) organizar atividades integradas a partir de problemas reais, articulando diferentes componentes curriculares que favoreçam a compreensão e a relação entre os saberes.
- (C) desenvolver planos de ensino funcionais, que assegurem a organização própria de cada disciplina e estejam alinhados com os propósitos do mundo do trabalho.
- (D) selecionar conteúdos e conceitos extraídos do mercado de trabalho para serem desenvolvidos nas disciplinas, preservando os referenciais específicos de cada área.
- (E) desenvolver projetos de ensino paralelos em cada disciplina, os quais possibilitem identificar os procedimentos metodológicos diferentes entre as áreas envolvidas.

25

Considere as oito características de tendências pedagógicas listadas a seguir:

1. atividade mediadora;
2. instrutor-monitor;
3. significação humana e social;
4. professor catalisador;
5. prática social;
6. diálogo como método básico;
7. assegura a transmissão de informações;
8. educação centrada no aluno.

São características comuns da tendência pedagógica crítico-social dos conteúdos

- (A) 2, 6 e 8.
- (B) 1, 4 e 7.
- (C) 3, 6 e 8.
- (D) 1, 3 e 5.
- (E) 2, 4 e 5.

26

Na semana de planejamento pedagógico realizada no início do semestre letivo, docentes de um curso técnico integrado do Instituto Federal promoveram uma reflexão coletiva, de caráter intencional, sobre suas práticas pedagógicas, identificando a necessidade de aprimorar suas estratégias de ensino. Considerando a situação apresentada, essa ação docente, em uma perspectiva crítica, caracteriza-se por

- (A) elaborar o planejamento com base nas demandas dos estudantes, incorporando métodos aplicados à situação didático-pedagógica.
- (B) estruturar o planejamento a partir de estratégias previamente definidas, realizando ajustes metodológicos pontuais conforme a execução das aulas.
- (C) organizar o planejamento priorizando conteúdos sociais, abordagens teóricas de associação livre e estratégias comuns entre os docentes do curso.
- (D) desenvolver o planejamento educativo centrado em inovação, observação e análise, mantendo a organização hierárquica do processo de ensino.
- (E) organizar o planejamento com foco na formação humanística, em que o aluno possa atingir sua plena formação acadêmica por meio de seus esforços.

27

São condições pedagógicas coerentes com a implementação de novas tecnologias de informação e comunicação no âmbito dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do Instituto Federal, EXCETO

- (A) planejar o uso das tecnologias com objetivos pedagógicos e avaliação processual.
- (B) utilizar as tecnologias para contextualizar conteúdos comuns e experiências estudantis.
- (C) estruturar o uso das tecnologias para disponibilização sequencial de conteúdos.
- (D) organizar atividades mediadas por tecnologias com metodologias ativas e colaborativas.
- (E) revisar os papéis de docentes e estudantes na interação mediada pelas tecnologias.

28

Docentes de um Instituto Federal pretendem implantar, no *campus* em que atuam, um novo curso voltado à inovação tecnológica para o próximo ano letivo. Durante a revisão da matriz curricular que estava sendo elaborada, identificaram a fragmentação entre formação geral e formação técnica. Assim, a partir da situação apresentada e das concepções de currículo e currículo integrado na Educação Profissional e Tecnológica, a ação docente frente à reestruturação curricular consiste em

- (A) propor um currículo integrado que valorize a autoeducação, seja orientado por objetivos de autorrealização e executado por eixos de conhecimento técnico que se processem de maneira global.
- (B) indicar um currículo instrumental e um currículo integrado em módulos, visando preparar os alunos para a sociedade industrial e tecnológica, treinando-os científica e politicamente para ingressarem no mercado de trabalho.
- (C) apresentar um currículo instrumental-tecnicista, enfatizando que o essencial dessa proposta não é a problematização da realidade, mas o uso de técnicas teleológicas que permitam aplicação do conhecimento científico.
- (D) defender um currículo integrado-diretivo, ressaltando que o novo curso deve ser encarado como um instrumento de desenvolvimento econômico e com uma maximização da produção tecnológica local.
- (E) formular um currículo integrado que esteja diretamente ligado à concepção de escola politécnica e à superação da dicotomia entre instrução profissional e instrução geral, trabalho manual e trabalho intelectual.

29

Analise as assertivas e assinale a alternativa que aponta a(s) correta(s).

- I. As políticas e as ações institucionais do Instituto Federal pautam-se no princípio de indissociabilidade, como eixo articulador, que perpassa toda a oferta educacional oportunizada à comunidade.
- II. A indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão na Educação Profissional e Tecnológica encontra-se claramente expressa nos planos educacionais voltados à organização das políticas sociais e econômicas vigentes.
- III. O binômio ensino e aprendizagem concretiza-se na imbricação da indissociabilidade entre ensino, pesquisa, extensão e inovação, por meio de interações e intervenções dos atores envolvidos.

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

30

Nos Institutos Federais, a educação é concebida como prática de liberdade, em que o estudante se reconhece como sujeito de sua própria história e capaz de intervir criticamente na realidade social. Com base nessa perspectiva, a respeito da relação professor-aluno, assinale a alternativa correta.

- (A) Configura-se como uma relação em que o professor transmite conteúdos previamente definidos, cabendo ao aluno assimilar passivamente o conhecimento.
- (B) Caracteriza-se pela centralidade da atuação docente, com ênfase na organização das atividades e no controle do comportamento dos estudantes.
- (C) Constitui-se como uma interação espontânea entre professor e aluno, sendo essa relação baseada nas experiências histórico-sociais dos estudantes.
- (D) Estabelece-se como uma interação pedagógica mediada, orientada por objetivos didáticos e pela participação ativa dos estudantes no processo de ensino-aprendizagem.
- (E) Define-se como um vínculo baseado na cooperação entre os estudantes, com intervenção mínima do professor no processo educativo.

Conhecimentos Específicos da Subárea

31

À luz da fisiologia do exercício, compreendendo a força muscular como capacidade física de superação de dada resistência pela contração muscular, entende-se por força máxima

- (A) a quantidade média de tensão que o músculo produz durante várias repetições consecutivas até a fadiga. Em condições normais, no contexto da musculação, ela é determinada pelo número total de repetições realizadas com carga leve.
- (B) o potencial máximo de produção involuntária de força de um músculo, considerando o recrutamento total das unidades motoras, sem limitações neurais inibitórias. Em condições normais, o ser humano não consegue expressá-la completamente, embora em situações extremas possa se aproximar desse limite.
- (C) o produto da força e da velocidade do movimento considerado indispensável para movimentar o corpo e/ou um objeto em menor período de tempo. No contexto das práticas esportivas, trata-se da força determinante para o arremesso de peso e lançamento de dardo.
- (D) a quantidade máxima de tensão que o sistema neuromuscular consegue produzir durante uma repetição em determinado exercício. No contexto da musculação, ela é comumente estimada por meio do teste de 1RM, que avalia a força máxima dinâmica em um exercício específico.
- (E) o limite fisiológico estrutural do músculo, alcançado quando todas as unidades motoras, inclusive as de reserva, são recrutadas sem qualquer limitação inibitória. No contexto da musculação, para a verificação da força máxima, o teste de 1RM é aplicado para mensurar a capacidade do sistema nervoso de sustentar altas frequências de disparo ao longo de múltiplas repetições.

32

Um treinador físico-esportivo do IFCE compreende que a fadiga é definida como a incapacidade de manter um nível de potência ou de força durante repetidas contrações musculares. Durante os treinos de longa duração (de 1 a 4 horas) da equipe de atletismo, ele observou queda na potência e na velocidade dos atletas de longa distância, sobretudo em dias quentes. Diante disso, decidiu implementar estratégias fisiologicamente eficientes para evitar a fadiga neuromuscular nos atletas, como a

- (A) suplementação de glicose e a ingestão de líquidos durante os desempenhos prolongados, a fim de manter a glicemia, preservar os estoques de glicogênio e sustentar a excitabilidade da membrana muscular.
- (B) ingestão de lipídios durante o exercício prolongado, uma vez que essa é a estratégia mais eficaz para preservar a excitabilidade da membrana muscular, pois a oxidação de ácidos graxos mantém estável o gradiente eletroquímico transmembrana.
- (C) restrição da ingestão hídrica durante o exercício prolongado, a fim de estimular adaptações renais que aumentam o volume plasmático e retardam a fadiga neuromuscular.
- (D) suplementação exclusiva de proteínas no decorrer do exercício prolongado para manter a potência muscular, uma vez que os aminoácidos são a principal fonte de ATP durante esforços prolongados.
- (E) administração de bicarbonato de sódio no decorrer do desempenho de longa duração e intensidade moderada, uma vez que essa estratégia previne a fadiga neuromuscular ao neutralizar a acidose metabólica decorrente da predominância do metabolismo aeróbio.

33

Na geração de forças, sempre que os músculos se contraem, a força desenvolvida deve ser graduada para que as necessidades da tarefa ou atividades sejam atendidas. Os músculos podem exercer força mesmo quando estão em processo de alongamento. Esse movimento é conhecido como contração

- (A) isométrica.
- (B) estática.
- (C) simples.
- (D) concêntrica.
- (E) excêntrica.

34

Uma treinadora física-esportiva do IFCE recebeu duas solicitações: organizar um torneio interno de voleibol com 42 participantes e coordenar uma competição regional de atletismo com 157 atletas e, aproximadamente, 500 espectadores, considerando torcedores, familiares e amigos dos atletas. Tendo em vista os processos de organização e planejamento de eventos esportivos, ela precisa classificar cada evento segundo sua dimensão de porte para definir estratégias de logística, marketing e segurança. Como esses eventos podem ser definidos, respectivamente?

- (A) Evento de pequeno porte e megaevento.
- (B) Microevento e megaevento.
- (C) Microevento e evento de médio porte.
- (D) Evento de pequeno porte e evento de grande porte.
- (E) Pequeno evento e evento de médio porte.

35

A antropometria remete ao estudo das proporções e medidas do corpo humano, incluindo espessura de dobras cutâneas, circunferências, comprimentos ósseos, estatura e peso corporal. Muito utilizados no contexto de avaliação e controle do desempenho físico-esportivo de atletas, os instrumentos de medida devem ser adequados ao que se pretende medir e ao indivíduo. Entre os instrumentos específicos para as avaliações antropométricas, estão o estadiômetro e o adipômetro, que medem, respectivamente:

- (A) massa corporal total e massa adiposa.
- (B) circunferência abdominal e percentual de gordura corporal.
- (C) diâmetro ósseo e circunferência do quadril.
- (D) frequência cardíaca e massa muscular livre de gordura.
- (E) estatura e espessura do tecido adiposo em regiões específicas do corpo.

36

Ao elaborar um programa de treinamento para a preparação física de um atleta, o treinador físico-esportivo considerou o período de desempenho de pico, que demanda máxima tolerância física e psicológica frente às exigências impostas pela atividade competitiva. Contudo períodos de treinamento intenso reduzem a força muscular e a resistência física do atleta, diminuindo sua capacidade de desempenho. Para competir em seu desempenho de pico, o treinador orienta que o atleta reduza a intensidade e o volume de treinamento antes de um evento importante, com o intuito de proporcionar descanso para o corpo e a mente diante do rigor do treinamento intenso. Essa prática é conhecida como

- (A) área de pico.
- (B) destreinamento.
- (C) sobretreinamento.
- (D) polimento.
- (E) treinamento de resistência.

37

No contexto de execução de movimentos com sobrecarga, existem exercícios que podem ser realizados na posição sentada ou em pé, como o desenvolvimento de ombros, a rosca bíceps e a elevação lateral. Se cada curvatura fisiológica da coluna e cada articulação dos membros inferiores funcionarem como pontos de distribuição durante a posição em pé, o praticante terá mais pontos de distribuição de força (coluna + articulações dos membros inferiores) em comparação com a posição sentada (apenas a coluna). Tendo isso em vista, assinale a alternativa correta.

- (A) A posição sentada ereta gera uma força de cisalhamento concentrada, aumentando o risco de lesão na coluna, sendo que esse estresse lombar pode ser significativamente reduzido ao inclinar o encosto do assento em aproximadamente 30°.
- (B) A posição em pé concentra toda a carga na região lombar, tornando a execução de exercícios de membros superiores mais arriscada do que na posição sentada.
- (C) A inclinação do encosto do assento aumenta o risco lombar, pois desloca a coluna para uma posição mais anterior e aumenta a força de cisalhamento.
- (D) A posição sentada ereta distribui igualmente a carga entre a coluna e os membros inferiores, eliminando a necessidade de ajustes posturais durante o exercício.
- (E) A inclinação do encosto do assento em mais de 90° transforma o movimento em antigravitacional, eliminando a força de cisalhamento lombar.

38

Na organização de um campeonato interno em uma instituição de ensino, o gerenciamento do cronograma constitui etapa estratégica para assegurar o cumprimento das normas, a adequada alocação de recursos e a execução eficiente das atividades previstas. Para realizar o evento, considerando os princípios do planejamento e da gestão de eventos esportivos, o treinador físico-esportivo deve se atentar ao gerenciamento do cronograma, que envolve a

- (A) delimitação do período em que o evento é planejado e finalizado.
- (B) estimativa do número de períodos de trabalho na finalização do evento.
- (C) análise da sequência de atividades específicas no planejamento e execução do evento.
- (D) definição do período compreendido entre o planejamento, a execução e a finalização do evento.
- (E) organização das atividades gerais da etapa de execução do evento.

39

A periodização no treinamento de força pode ser definida como uma manipulação planejada das variáveis para otimizar performance em momentos específicos, regular a fadiga e prevenir a estagnação. São variáveis agudas do treinamento de força:

- (A) o ritmo, a flexibilidade e a amplitude de movimento.
- (B) a força, a cadência e o monitoramento multiarticular.
- (C) a velocidade de repetição, a intensidade e os exercícios selecionados.
- (D) o eixo do movimento, a biomecânica e o descanso intervalado.
- (E) o estímulo, o tempo de duração e o volume.

40

O treinamento esportivo possui suas origens na Antiguidade, com os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga. Em uma perspectiva histórica, os modelos de periodização do treinamento esportivo são divididos em pioneiros, tradicionais e contemporâneos. Os modelos pioneiros integram o período

- (A) empírico.
- (B) científico.
- (C) moderno.
- (D) capitalista.
- (E) pós-moderno.

41

As modalidades esportivas coletivas, em sua maioria, apresentam situações com alto grau de imprevisibilidade. Diante dessa característica, é essencial um treinamento técnico-tático visando

- (A) à precisão dos movimentos técnicos.
- (B) à redução de erros durante a execução.
- (C) aos ataques e às defesas com previsibilidade de movimentação.
- (D) desenvolver a capacidade de adaptação e tomada de decisão.
- (E) ao treinamento físico baseado em repetições de comportamentos de equipe.

42

A respeito do ensino dos esportes nas suas dimensões técnicas e táticas, preencha as lacunas e assinale a alternativa correta.

O método _____ está pautado nos jogos e é caracterizado por situações-problema, abrangendo desde jogos menos complexos até jogo propriamente dito. A ênfase está na _____ das tarefas, com predominância dos princípios da _____, ou seja, o que fazer nas diversas situações de jogo.

- (A) analítico / previsibilidade / técnica
- (B) global / imprevisibilidade / tática
- (C) sintético / realidade / tática
- (D) funcional / decomposição / técnica
- (E) parcial / funcionalidade / estratégia

43

Na preparação física esportiva, existe um período no qual ocorre uma redução na carga de treinamento. Isso ocorre porque

- (A) no início do mesociclo, é importante alterar as variáveis de frequência e duração das sessões.
- (B) antes da competição, é importante permitir a recuperação completa e maximizar o desempenho.
- (C) se deve polir o desempenho dos atletas para, quando estiver mais perto da competição, aumentar a carga dos treinos.
- (D) está sendo monitorada e avaliada a qualidade física de cada atleta, e a sobrecarga nos treinos pode interferir nas métricas individuais.
- (E) sustentar a intensidade dos treinos por um longo período sobrecarrega os atletas, sendo importante iniciar o polimento três meses antes da competição.

44

O teste físico “vai e vem”, também denominado Shuttle Run, é amplamente utilizado em contextos esportivos para mensurar componentes do desempenho físico. A partir desse teste, é possível avaliar principalmente a

- (A) flexibilidade.
- (B) envergadura.
- (C) força.
- (D) motricidade fina.
- (E) agilidade.

45

Na periodização do treinamento em esportes coletivos de invasão, a prescrição uniforme/homogênea das cargas para todos os atletas é considerada inadequada, em razão das diferentes demandas funcionais, fisiológicas e posicionais impostas pelo jogo. Nesse contexto, a individualização do treinamento deve considerar prioritariamente

- (A) as exigências fisiológicas e funcionais específicas da posição desempenhada pelo atleta.
- (B) a tendência de convergência fenotípica decorrente da prática prolongada da modalidade.
- (C) a homogeneização de fatores hereditários, o histórico de atividade física e o tempo de treinamento.
- (D) a variação e a intensidade das cargas apenas na fase final da temporada competitiva.
- (E) a eficácia dos índices individuais como parâmetro central para realizar um treinamento global que atinja a média da equipe.

46

Preencha as lacunas e assinale a alternativa correta.

No treinamento esportivo, um tipo de força a ser desenvolvido é a _____, que é utilizada em contexto de prevenção de lesões, em que o músculo será fortalecido para suportar o treinamento como um todo e nos casos de reabilitação. As ações principais nos esportes coletivos são constituídas, principalmente, pela potência muscular, também denominada _____.

- (A) força explosiva / força máxima
- (B) força máxima / resistência de força
- (C) resistência de força / força explosiva
- (D) força resistida / velocidade
- (E) resistência / flexibilidade

47

Em uma equipe de futebol, dois atletas apresentam desempenho inferior em ações que exigem elevada produção de força em curto intervalo de tempo, comprometendo a agilidade e a velocidade. Considerando o desenvolvimento da potência muscular, assinale a alternativa que apresenta a intervenção mais adequada nesse caso.

- (A) Treino de alongamento.
- (B) Aumentar a carga de treino isométrico.
- (C) Treino de força máxima.
- (D) Treino pliométrico.
- (E) Um programa de treinamento resistido.

48

Um aspecto evidente no mundo esportivo da atualidade é o aumento muscular que os atletas vêm alcançando com o treinamento físico. Em relação a esse assunto, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) o que se afirma a seguir e assinale a alternativa com a sequência correta.

- () O aumento da massa muscular oferece risco para o rendimento do atleta.
- () Deve-se aliar o aumento da massa muscular com treinamento de velocidade e coordenação.
- () O aumento da força muscular oferece mais segurança para as articulações.
- () O aumento no recrutamento das unidades motoras gera desgaste ósseo.

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

49

Nas adaptações ao treinamento de força, a hipertrofia crônica refere-se ao aumento do volume muscular decorrente de um programa de treinamento realizado a longo prazo. Esse processo reflete modificações estruturais efetivas no músculo, que podem resultar no aumento do diâmetro das fibras musculares individuais. Cada fibra muscular contém de centenas a milhares de miofibrilas, que são compostas principalmente de

- (A) motoneurônios.
- (B) sarcômeros.
- (C) acoplamento.
- (D) potencial de ação.
- (E) nebulina.

50

Muitas modalidades esportivas exigem que os músculos sejam capazes de produzir forças submáximas de forma contínua ou repetida ao longo do tempo. A capacidade de sustentar uma contração muscular por determinado período ou de realizar contrações repetidas sem queda significativa de desempenho é denominada

- (A) potência anaeróbica.
- (B) potência muscular.
- (C) resistência muscular.
- (D) força muscular.
- (E) potência aeróbica.

51

Durante a prescrição de exercícios resistidos para iniciantes, a treinadora físico-esportiva do IFCE identificou que um aluno não conseguia realizar corretamente o agachamento livre com barra. Para garantir segurança e benefícios comparáveis, ela optou por uma variação que reduz os graus de liberdade. Considerando biomecânica, controle postural e prevenção de lesões, assinale a alternativa que apresenta uma substituição viável.

- (A) Elevação lateral de ombros com halteres para fortalecer deltoides, mantendo a coluna em posição neutra, mantendo suas curvaturas fisiológicas.
- (B) Hack squat com sobrecarga máxima e tronco projetado à frente, sem o apoio do encosto da máquina, para aumentar o recrutamento do quadríceps.
- (C) Puxada frontal na polia alta para fortalecer latíssimo do dorso e bíceps, mantendo a postura ereta.
- (D) Agachamento na máquina Smith, que limita o movimento no espaço tridimensional, tornando-o mais simples e potencialmente mais seguro do que o agachamento livre com barra.
- (E) Agachamento livre com halteres, mantendo a amplitude máxima do movimento mesmo que a coluna sofra flexão lombar acentuada.

52

Uma das ações determinantes durante uma partida de futebol é a realização de deslocamentos curtos em intensidades máximas ou quase máximas, intercaladas com breves períodos de recuperação ao longo da partida, denominados sprints. A realização de sucessivos sprints e as demais ações de alta intensidade, durante uma partida de futebol, são mantidas, inicialmente, pelos fosfatos de alta energia. Tem sido demonstrado que a realização de vários estímulos com períodos curtos de recuperação não é suficiente para a restauração do estoque de fosfocreatina, ocorrendo, conseqüentemente, um aumento da

- (A) participação do sistema aeróbio oxidativo como principal fonte imediata de energia para esforços máximos.
- (B) participação da via glicolítica para atender a demanda metabólica.
- (C) ressíntese completa da fosfocreatina mesmo em intervalos curtos de recuperação.
- (D) utilização de ácidos graxos como substrato predominante para produção rápida de ATP.
- (E) produção exclusiva de ATP pela cadeia respiratória mitocondrial.

53

Uma treinadora físico-esportiva do IFCE está realizando a avaliação física de atletas de um time de basquete para o controle do desempenho da equipe. Durante a coleta de dados antropométricos, a treinadora identifica alguns pontos anatômicos importantes para a verificação da estatura, como o vértex, localizado no

- (A) ponto mais posterior do processo espinhoso da sétima vértebra cervical.
- (B) ponto mais lateral do bordo superior e externo da espinha da escápula.
- (C) epicôndilo lateral e medial do úmero, devendo ser verificado com o cotovelo fletido.
- (D) trocanter maior do fêmur, identificado a partir da flexão do quadril.
- (E) ponto mais superior da cabeça, estando o Plano de Frankfurt rigorosamente posicionado.

54

Durante uma avaliação física em uma instituição de ensino, o professor decide verificar a força e a resistência muscular dos membros superiores dos alunos utilizando testes com o próprio peso corporal, por serem de baixo custo e fácil aplicação. Para isso, escolhe aplicar o teste de puxada em suspensão na barra em um aluno do sexo masculino. Para a realização do teste, o avaliado deve

- (A) posicionar-se em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, com uma distância de 10 a 20 cm a partir da linha dos ombros, com os dedos voltados para frente. O posicionamento das mãos sobre o solo não deve ser acima da linha dos ombros e, na posição inicial do movimento, o rosto deve permitir um alinhamento adequado entre o tronco e as pernas. Para obtenção do resultado, registra-se o número máximo de repetições corretas em um minuto.
- (B) posicionar-se em pé, com os pés distantes à largura do quadril, e realizar o movimento de agachar – geralmente até aproximadamente 90° de flexão dos joelhos ou até o limite funcional do avaliado – mantendo os pés apoiados no solo e alinhamento corporal adequado, com o objetivo de observar padrões biomecânicos e possíveis compensações.
- (C) posicionar-se em suspensão vertical, com extensão total dos braços e pernas sem que haja contato dos pés com o solo. As mãos devem estar fixas na barra com empunhadura pronada, à largura dos ombros. Partindo dessa posição, o indivíduo eleva seu corpo até que o seu queixo ultrapasse o nível da barra e volta à posição inicial. A partir daí, registra-se o número máximo de repetições corretas.
- (D) sentar-se no chão com os joelhos totalmente estendidos e manter os pés apoiados na caixa/banco de medição.
- (E) posicionar-se em suspensão vertical, com extensão total dos braços e pernas sem que haja contato dos pés com o solo. As mãos devem estar fixas na barra com empunhadura pronada, à largura dos ombros. Partindo dessa posição, o indivíduo eleva seu corpo até que o seu queixo ultrapasse o nível da barra e, assim, se mantém em posicionamento estático, sendo o resultado o registro do tempo máximo em segundos de permanência em suspensão com o queixo acima do nível da barra.

55

A flexibilidade é uma capacidade física que pode ser definida como a amplitude de movimento disponível em uma ou em um grupo de articulações. As diferentes expressões da flexibilidade possibilitaram a criação de inúmeros instrumentos ou testes de flexibilidade, que podem ser classificados em:

- (A) indiretos, do tipo adimensional, em que as medidas não apresentam unidade, ou do tipo linear, em que as medidas são feitas em unidade métrica (centímetros); ou diretos, do tipo angular, com medidas realizadas em graus.
- (B) diretos, classificados como adimensionais quando utilizam escalas padronizadas sem unidade específica ou lineares quando expressos em graus; e indiretos, do tipo tridimensional, quando realizados por meio de instrumentos como o goniômetro, que fornecem valores em centímetros para estimar a amplitude articular.
- (C) diretos, do tipo adimensional, em que as medidas são expressas em graus; ou indiretos do tipo angular, realizados em centímetros.
- (D) diretos, quando avaliam a flexibilidade por meio de estimativas funcionais sem o uso de instrumentos de medida; e indiretos, quando utilizam medidas angulares em centímetros ou lineares em centímetros para determinar a amplitude de movimento das articulações.
- (E) indiretos, do tipo adimensional, com base em estimativas de péssimo, ruim, médio, bom e excelente para qualificar a amplitude de movimento, uma vez que não são utilizadas unidades métricas ou angulares.

56

A respeito da estrutura tradicional de organização e gestão do esporte mundial, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) o que se afirma a seguir e assinale a alternativa com a sequência correta.

- () **As confederações nacionais são compostas pela associação das federações estaduais.**
- () **As federações internacionais representam o conjunto das confederações nacionais.**
- () **As federações estaduais são compostas por confederações regionais.**

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

57

Os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia contam com um grande evento esportivo de integração entre docentes, discentes e demais servidores, com destaque para a socialização entre as diversas instituições participantes em nível regional ou nacional. Como é atualmente denominado esse evento?

- (A) Jogos Abertos da Cidadania (JAC).
- (B) Jogos dos Institutos Federais (JIF).
- (C) Olimpíadas Educacionais Brasileiras (OEB).
- (D) Jogos Técnicos Brasileiros (JETEB).
- (E) Superliga da Juventude (SJU).

58

Acerca da investigação científica em gestão no esporte, a subárea de Ética na Gestão do Esporte conta com linhas de pesquisa em variadas temáticas. Assinale a alternativa que apresenta uma temática que compõe essa subárea.

- (A) Doping.
- (B) Patrocínios.
- (C) Gestão de eventos esportivos.
- (D) Turismo esportivo.
- (E) Esporte fantasia.

59

Uma treinadora que integra a comissão de organização de um campeonato interno entre as turmas do IFCE propõe que a competição tenha um formato que permita que uma equipe possa realizar ao menos duas partidas no campeonato. Assinale a alternativa que apresenta um formato de competição que atende à proposta da treinadora.

- (A) Bateria única.
- (B) Eliminatória dupla.
- (C) Tentativa simples.
- (D) Eliminatória simples.
- (E) Tomada de tempo simples.

60

O administrador de uma equipe esportiva, na perspectiva de construir um diagnóstico de sua estrutura de trabalho, mobiliza o modelo SPLISS (Sports Policies Leading to Sport Success), que vem se destacando como um modelo teórico com nove pilares da estrutura esportiva que influenciam o sucesso internacional. São pilares do modelo SPLISS, EXCETO

- (A) pesquisa científica.
- (B) instalações esportivas.
- (C) garantia de espaços de lazer.
- (D) desenvolvimento de suporte para técnicos.
- (E) identificação de talentos e sistema de desenvolvimento.

