

LÍNGUA PORTUGUESA

01) Assinale a alternativa em que a concordância verbal está CORRETA:

- (A) Fazem dois anos que o projeto foi iniciado.
- (B) Houveram muitos problemas durante a reunião.
- (C) Existe várias soluções para o caso.
- (D) Devem haver alternativas mais eficientes.
- (E) Faz dois anos que o projeto foi iniciado.

02) Na frase “os alunos realizaram uma excelente apresentação”, a palavra “excelente” é classificada como:

- (A) Advérbio.
- (B) Substantivo.
- (C) Pronome.
- (D) Adjetivo.
- (E) Verbo.

03) Assinale a alternativa CORRETA quanto à regência verbal:

- (A) O professor assistiu o filme indicado pela turma.
- (B) Os alunos aspiram um futuro melhor.
- (C) Prefiro mais estudar do que trabalhar.
- (D) Ela informou os alunos sobre a mudança.
- (E) Cheguei no colégio atrasado.

04) No trecho “Maria estudou durante toda a semana para a prova. Portanto, conseguiu um excelente desempenho.” O termo “portanto” estabelece a ideia de:

- (A) Oposição.
- (B) Explicação.
- (C) Conclusão.
- (D) Alternância.
- (E) Comparação.

05) Assinale a alternativa em que a oração é subordinada substantiva objetiva direta:

- (A) Desejo que todos participem da reunião.
- (B) O problema é que ninguém compareceu.
- (C) Tenho certeza de que ele voltará.
- (D) A verdade é que o prazo terminou.
- (E) Era necessário que os alunos estudassem.

MATEMÁTICA/RACIOCÍNIO LÓGICO

06) Em uma viagem internacional, um brasileiro durante o almoço na escolha de uma carne verificou no cardápio que o peso da carne de sua escolha é de 12 oz ou 12 onças unidade utilizada naquele país, sabendo que 1 oz equivale a 28,35 gramas, qual é peso total em gramas da carne que escolheu para almoçar?

- (A) 320,25 gramas.
- (B) 328,40 gramas.
- (C) 336,10 gramas.
- (D) 340,20 gramas.
- (E) 348,60 gramas.

07) A função $T(t) = 6 (30^{t/5})$ determina a temperatura de uma determinada substância exposta a uma radiação, onde em um experimento realizado em um laboratório, t indica o tempo em horas. De acordo com esta função, a temperatura de 180 graus celsius será atingida após quantas horas de experimento?

- (A) 2 horas.
- (B) 4 horas.
- (C) 5 horas.
- (D) 6 horas.
- (E) 10 horas.

08) Uma obra será realizada no município de Herculano, onde o vencedor da licitação irá cobrar R\$ 4.500,00 por metro quadrado de área construída. Sabendo que a obra terá 376,75 metros quadrados, o valor total a ser pago para a construtora vencedora é de:

- (A) R\$ 1.665.425,00.
- (B) R\$ 1.695.375,00.
- (C) R\$ 1.705.485,00.
- (D) R\$ 1.715.250,00.
- (E) R\$ 1.735.595,00.

09) Três máquinas são responsáveis pela produção diária de peças de uma indústria conforme tabela abaixo:

Máquinas	Produção em Relação ao Total	Produção de Peças com Defeito
01	40%	1,5%
02	35%	0,75%
03	25%	2,0%

Se em um determinado dia a produção total de peças foi de 25.000 unidades, a quantidade de peças com defeito produzidas pelas máquinas 01 e 03 esperados é de:

- (A) 250.
- (B) 275.
- (C) 235.
- (D) 215.
- (E) 295.

10) Em uma assembleia legislativa, 10 vereadores se candidataram para participar de uma comissão que será criada com 5 membros e esta comissão irá realizar visitas a todas as escolas municipais da cidade de Bela Vista do Sul. Considerando estes dados, a quantidade de comissões distintas que podem ser criadas é de:

- (A) 120.
- (B) 5.000.
- (C) 40.320.
- (D) 720.
- (E) 252.

CONHECIMENTOS GERAIS

11) A Copa do Mundo FIFA de 2026 é um dos grandes eventos no mundo do turismo associado a esportes. Isso porque além do atrativo esportivo, o torneio traz um formato inédito que visa movimentar intensamente o turismo e a economia global. Considerando os aspectos geográficos e turísticos das cidades-sede escolhidas para abrigar os jogos, analise as afirmativas a seguir e marque V para VERDADEIRO ou F para FALSO:

() A Copa do Mundo de 2026 é a primeira edição da história do torneio a ser sediada por três países de forma conjunta (Estados Unidos, Canadá e México) com 48 seleções representadas.

() No Canadá, as cidades-sede escolhidas são Montreal e Ottawa, ambas próximas da fronteira internacional canadense com o México na costa Leste, selecionadas tanto pela importância econômica e política como também pelo clima ameno nesta época do ano.

() No México, foram selecionadas como sede Guadalajara, Monterrey e Cidade do México. Esta última apresenta a característica geográfica de estar localizada em elevada altitude (mais de 2.200 metros acima do nível do mar), fator que pode impactar o rendimento físico dos atletas.

() Nos Estados Unidos, principal país-sede do torneio, tem diversas cidades-sede para abrigar as seleções mundiais. Entre elas, está a capital Washington D.C., às margens do Oceano Pacífico, em que será realizada a grande final em estádio defronte à Casa Branca, sede do governo daquele país.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

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

12) O sistema de pagamentos instantâneos brasileiro (Pix) transcendeu sua função original de facilitação do mercado interno e tornou-se um instrumento de destaque na diplomacia econômica do país. Quais das assertivas abaixo são ações estratégicas do Estado brasileiro e suas instituições nesse processo? Assinale a alternativa com a sequência CORRETA.

I - A participação ativa do Banco Central do Brasil em projetos multilaterais, como o Nexus do Banco de Compensações Internacionais (BIS), visando padronizar e interligar sistemas de pagamentos instantâneos em escala global.

II - A imposição, por meio do Ministério das Relações Exteriores, da criação de uma moeda única no Mercosul como pré-requisito diplomático e tecnológico para o compartilhamento da infraestrutura do Pix com os países vizinhos.

III - A estruturação, por parte do Banco Central, de mecanismos operacionais transfronteiriços desenhados para reduzir os custos de transação no comércio bilateral e facilitar o envio de remessas por brasileiros residentes no exterior.

IV - A adesão voluntária do Estado brasileiro a restrições tecnológicas da Organização Mundial do Comércio (OMC), selando o compromisso legal do Brasil em não compartilhar a arquitetura do sistema Pix com países localizados fora das Américas.

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

13) Preencha as lacunas com a alternativa CORRETA:

O histórico julgamento iniciado no segundo semestre de 2024 na _____, envolvendo um esquema sistemático de abusos orquestrado pelo próprio marido da vítima ao longo de uma década, tornou-se um marco global no combate à violência de gênero. O caso, no qual o principal réu e dezenas de outros homens respondem pelo crime de _____, ganhou ampla repercussão internacional quando a vítima, _____, abriu mão do direito a um julgamento a portas fechadas e exigiu que as audiências fossem públicas, sob a premissa de que a vergonha deveria mudar de lado.

- (A) África do Sul/feminicídio/Reeva Steenkamp.
- (B) França/estupro/Gisèle Pelicot.
- (C) Paquistão/tentativa de homicídio/Malala Yousafzai.
- (D) República Islâmica do Irã/tortura policial/Mahsa Amini.
- (E) México/sequestro e desaparecimento/Debanhi Escobar.

14) No início de 2026, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e autoridades sanitárias globais voltaram suas atenções para a região central do continente africano, especificamente para a República Democrática do Congo (RDC), devido à confirmação de um novo surto de uma febre hemorrágica altamente letal. Com um longo histórico de enfrentamento desde a sua descoberta na década de 1970, próximo a um rio que lhe empresta o nome, a patologia exigiu o acionamento rápido de protocolos de isolamento severo para conter a disseminação comunitária a partir das densas florestas equatoriais. Qual das alternativas se refere ao nome da doença catalisadora deste cenário de alerta sanitário internacional relatado no texto?

- (A) Variola.
- (B) Covid-19.
- (C) Ebola.
- (D) Chagas.
- (E) Poliomielite.

15) Nos últimos anos, o Brasil tem vivenciado um intenso debate nacional que contrapõe dois grandes desafios: a necessidade de aumentar a produtividade da economia brasileira e a crescente demanda da classe trabalhadora por mais tempo de descanso semanal, saúde mental e convívio familiar. Essa discussão ganhou força por meio de mobilizações nas redes sociais e nas ruas, culminando na apresentação de Propostas de Emenda à Constituição (PEC) no Congresso Nacional e movimentando as forças políticas em um ano eleitoral. Apesar dos destaques e projetos concorrentes no percurso político e legislativo em Brasília, qual das alternativas abaixo se refere a um nome que condensou esse debate público?

- (A) PEC da Escala 6x1.
- (B) PEC das Domésticas.
- (C) PEC do Trabalho Escravo.
- (D) PEC da Bengala.
- (E) PEC do Teto de Gastos.

16) A cultura contemporânea é marcada por uma crescente midiática, na qual os meios de comunicação de massa atuam como as principais fontes de produção, transmissão e construção de sentidos sobre a cultura corporal de movimento. Nesse contexto, a Educação Física é desafiada a transcender a mera intervenção técnica sobre o físico para consolidar-se como um elemento dinâmico da cultura. A atualização cultural da área pressupõe que o profissional não apenas reconheça a onipresença das mídias, mas que seja capaz de utilizá-las criticamente em sua práxis pedagógica, diferenciando as formas simbólicas espetacularizadas da experiência global e intrínseca das práticas corporais. Assim, assinale a alternativa que descreve CORRETAMENTE a postura pedagógica esperada do profissional diante desse cenário.

(A) Investir na formação de um telespectador crítico, utilizando as mídias como ferramentas metodológicas ("educação com e no meio") e compreendendo o simbolismo midiático como um ponto de partida para a prática, sem confundir-lo com o objetivo pedagógico final.

(B) Focar exclusivamente na transmissão de conhecimentos biológicos e biomecânicos para desmentir as informações incorretas veiculadas pelas mídias, priorizando a eficácia do exercício sobre o contexto cultural.

(C) Ignorar as influências das mídias na formação do imaginário dos alunos e clientes, mantendo o ensino rígido das regras e táticas dos esportes federativos como o único caminho para a legitimação da área.

(D) Adotar o modelo do "fitness" e da estética corporal imposto pelas mídias como o conteúdo central da Educação Física, visto que a motivação pela beleza física é o único componente intencional legítimo do movimento humano.

(E) Limitar a utilização dos recursos audiovisuais em aula à reprodução de eventos do esporte-teleespetáculo, visando incentivar a competitividade e a busca pelo rendimento máximo conforme o padrão das grandes corporações econômicas.

17) No processo de ensino-aprendizagem dos esportes coletivos, a escolha metodológica reflete a concepção de conhecimento e de sujeito adotada pelo professor. Enquanto as abordagens tradicionais tendem a fragmentar o ensino em componentes isolados, o método global surge como uma alternativa que busca preservar a unidade do fenômeno esportivo, contextualizando o aprendizado no ambiente dinâmico da prática. Assim, assinale a alternativa que define CORRETAMENTE uma característica central e uma vantagem do método global.

(A) A aprendizagem é compreendida como a apreensão do todo, apresentando situações de jogo em que elementos técnicos e táticos são evidenciados conjuntamente, proporcionando um elevado nível de motivação ao aluno.

(B) O ensino é estruturado a partir do desmembramento do exercício em partes isoladas, as quais são treinadas separadamente para que o domínio do movimento perfeito seja alcançado antes do início do jogo.

(C) O foco principal é a execução de exercícios repetitivos descontextualizados do jogo, visando garantir que o aluno possua conhecimento antecipado de todos os movimentos a serem realizados.

(D) Trata-se de uma estratégia pedagógica que visa exclusivamente o rendimento técnico ótimo, retardando o contato do aluno com a situação de jogo até que as habilidades alcancem um padrão biomecânico ideal.

(E) Define-se pela ausência total de interferência do professor nas aulas, baseando-se na premissa de que os alunos aprendem a jogar sozinhos por meio da liberdade excessiva do "deixar jogar".

18) A prática regular de atividade física é um pilar fundamental na prevenção de Doenças Não Transmissíveis (DNTs) e na promoção da saúde mental e física em indivíduos adultos. Para garantir benefícios substanciais à saúde, as diretrizes globais estabelecem parâmetros específicos de volume e intensidade que orientam as recomendações de exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular para a população entre adulta. Com base nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para adultos sobre o volume semanal de treinamento e as intensidades recomendadas, analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA:

I - Para benefícios substanciais à saúde, adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade, ao longo da semana.

II - Adultos devem realizar atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior, que envolvam os principais grupos musculares, em dois ou mais dias por semana.

III - Atividades de intensidade vigorosa são definidas como aquelas que aumentam a frequência cardíaca de forma leve, permitindo que o indivíduo respire no mesmo ritmo de quando está em repouso.

IV - Para obter benefícios adicionais à saúde, recomenda-se que adultos limitem rigorosamente o volume de atividade física aeróbica de moderada intensidade a, no máximo, 100 minutos por semana.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas III e IV estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas II, III e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

19) O envelhecimento populacional impõe desafios específicos à saúde pública, especialmente no que diz respeito à manutenção da autonomia e à prevenção de eventos adversos, como as quedas. Para a população idosa as diretrizes globais de atividade física transcendem as recomendações gerais de volume aeróbico, integrando componentes que visam especificamente a melhoria da capacidade funcional e o fortalecimento do sistema musculoesquelético para um envelhecimento ativo e saudável. Considerando as recomendações das diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para idosos, analise as afirmativas a seguir sobre o volume, a intensidade e os tipos de exercícios recomendados:

I - Idosos devem priorizar exclusivamente atividades de alongamento e flexibilidade, sendo o treinamento de força desaconselhado para evitar riscos de lesões em indivíduos com declínio da saúde óssea.

II - Devido à fragilidade fisiológica inerente à idade, as diretrizes proíbem a prática de atividades físicas de intensidade vigorosa para idosos, limitando a recomendação apenas a intensidades leve e moderada.

III - Como parte de sua atividade física semanal, os idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força em 3 ou mais dias da semana para prevenir quedas.

IV - Para benefícios substanciais à saúde, recomenda-se que os idosos realizem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ao longo da semana.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas III e IV estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas II, III e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

20) A epicondilite lateral do cotovelo, popularmente conhecida como "cotovelo do tenista", é uma das causas mais frequentes de dor na região do cotovelo, afetando tanto atletas quanto a população em geral. Embora o termo sugira um processo inflamatório, estudos histopatológicos modernos a caracterizam como uma tendinose decorrente de sobrecarga e microlesões, especialmente na origem do tendão extensor radial curto do carpo. Para o profissional de Educação Física, o conhecimento sobre a progressão segura dos exercícios é fundamental para auxiliar na reabilitação e no retorno funcional do indivíduo às suas atividades habituais. Assim, assinale a alternativa que aponta uma sequência adequada de intervenção por meio de exercícios e qual o critério para que o indivíduo seja autorizado a retornar à prática esportiva ou laborativa?

- (A) O tratamento deve focar na imobilização gessada do cotovelo durante a realização de exercícios de força explosiva, visando a cura rápida da inflamação aguda.
- (B) Deve-se iniciar imediatamente pelo reforço muscular de alta intensidade, utilizando a dor como guia para aumentar o volume de repetições e acelerar a cicatrização.
- (C) Uma vez conseguido o controle da dor, deve-se iniciar o alongamento e o ganho de amplitude articular, seguidos de exercícios isométricos, progredindo para o reforço muscular quando não houver mais dor.
- (D) O profissional deve priorizar exclusivamente o fortalecimento da musculatura flexora do punho, já que a musculatura extensora não possui relação anatômica com o epicôndilo lateral.
- (E) O retorno às atividades está autorizado logo após a primeira infiltração com corticosteroide, sendo desnecessária a avaliação da força muscular ou da capacidade de realizar repetições.

21) A entorse de tornozelo (ET) é uma das lesões musculoesqueléticas mais comuns em atletas, ocorrendo frequentemente por meio do mecanismo de inversão associado à flexão plantar. O treinamento proprioceptivo é uma estratégia fundamental na práxis do profissional de Educação Física, pois estimula os mecanorreceptores localizados em músculos e ligamentos para melhorar a percepção do posicionamento articular e o equilíbrio. Para que esses protocolos sejam eficazes na prevenção de recidivas e no tratamento, é necessário respeitar princípios de progressão de dificuldade e utilizar uma variedade de exercícios que desafiem a estabilidade articular. Assinale a alternativa que descreve CORRETAMENTE as progressões de dificuldade recomendadas e exemplos de exercícios que podem ser realizados sem o uso de dispositivos:

- (A) O treinamento deve ocorrer preferencialmente de olhos fechados para olhos abertos, mantendo-se sempre em apoio bipodal para garantir a segurança dos ligamentos mediais.
- (B) Os protocolos devem focar exclusivamente no uso de pesos e resistências elásticas em aparelhos de musculação, sendo o treinamento de equilíbrio desaconselhado para atletas com histórico de entorse.
- (C) Os exercícios devem evoluir do apoio bipodal para o apoio unipodal e de olhos abertos para olhos fechados, podendo incluir marchas em flexão plantar, dorsiflexão, inversão e eversão.
- (D) A progressão deve priorizar apenas exercícios de força explosiva e saltos de alta intensidade, sem a necessidade de variações na base de apoio ou estímulos sensoriais.
- (E) A intervenção proprioceptiva é indicada apenas para casos que passaram por cirurgia ligamentar, não havendo evidências de sua eficácia na prevenção de lesões em atletas que realizam treinamento comum.

22) A Síndrome Metabólica (SM) é caracterizada por um conjunto de marcadores de risco cardiovascular de etiologia multifatorial que elevam significativamente as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2. Para o profissional de Educação Física, a compreensão desses marcadores é fundamental, uma vez que a modificação do estilo de vida por meio do exercício físico é uma das principais recomendações terapêuticas para o manejo e prevenção do agravamento dessa condição. Assinale a alternativa que apresenta CORRETAMENTE os componentes clínicos cujas alterações, quando presentes em pelo menos três fatores, definem o diagnóstico da SM:

- (A) Prática de atividade física irregular, diagnóstico de diabetes tipo I e histórico familiar de doenças cardíacas.
- (B) Nível de escolaridade inferior a oito anos, idade superior a 55 anos e presença de comprometimento cognitivo.
- (C) Hábito tabágico, consumo frequente de álcool e percepção negativa de dor corporal na qualidade de vida.
- (D) Índice de Massa Corporal (IMC) elevado, baixo nível de conhecimento geral sobre saúde e sedentarismo.
- (E) Aumento da circunferência abdominal, elevação da pressão arterial, da glicemia vascular de jejum, dos triglicerídeos e/ou baixos níveis de lipoproteína-colesterol de alta densidade (HDL-c).

23) A abordagem terapêutica da Hipertensão Arterial (HA) fundamenta-se em um binômio que integra o tratamento medicamentoso às medidas não medicamentosas (MNM). Dentre as MNM, o exercício físico estruturado destaca-se pela sua eficácia na redução dos níveis pressóricos e na diminuição da mortalidade cardiovascular em cerca de 30%. A prescrição adequada, baseada em evidências, exige que o profissional compreenda as especificidades de volume, frequência e as precauções de segurança para garantir a efetividade da intervenção em indivíduos hipertensos. Com base nas recomendações da Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2025) sobre a prática de atividade física e exercício físico em pacientes hipertensos, analise as afirmativas a seguir:

I - Para a promoção da saúde e tratamento da HA, recomenda-se realizar, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física aeróbica moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa.

II - O treinamento aeróbico é a única modalidade que apresenta evidências consistentes de redução na pressão arterial ambulatorial (24 horas), devendo ser realizado preferencialmente de três a cinco vezes por semana.

III - Por razões de segurança, a sessão de treinamento físico não deve ser realizada caso o paciente apresente, no momento inicial, níveis de pressão arterial acima de 160/105 mmHg.

IV - Exercícios de força, como o treinamento resistido dinâmico e o isométrico, são contraindicados para hipertensos, pois não possuem efeito comprovado na redução da pressão arterial de consultório.

Assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas III e IV estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas II, III e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

24) O envelhecimento é um processo que envolve diversas transformações fisiológicas, tornando vulneráveis variáveis como a força, a resistência muscular e a capacidade aeróbica. Essas capacidades físicas estão intimamente ligadas à realização das atividades da vida diária (AVD) e à manutenção da independência do idoso. Nesse contexto, a Educação Física desempenha um papel fundamental, utilizando o exercício físico como uma ferramenta decisiva para prevenir ou minimizar os efeitos deletérios do tempo sobre a autonomia funcional e a percepção de bem-estar. Considerando a relação entre a prática de exercícios físicos, a autonomia funcional e a qualidade de vida na população idosa, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) O envelhecimento é um processo biológico cujos efeitos negativos na autonomia funcional não podem ser minimizados por intervenções externas, como o exercício físico sistematizado.
- (B) Para idosos, a autonomia funcional depende exclusivamente de fatores genéticos e hereditários, sendo a prática de exercícios recomendada apenas para fins de socialização e lazer.
- (C) Exercícios de resistência muscular e aeróbicos devem ser evitados por indivíduos acima de 60 anos, pois a vulnerabilidade fisiológica dessa faixa etária impede a adaptação a qualquer tipo de sobrecarga física.
- (D) A prática regular e orientada de diferentes tipos de exercícios, como de força, aeróbico e de resistência, é uma ferramenta decisiva na manutenção da saúde, sendo o treinamento de força especialmente eficaz para a melhora da autonomia funcional e qualidade de vida.
- (E) A prática de atividades físicas para idosos deve ser realizada de forma espontânea e sem necessidade de orientação profissional, visto que a sistematização e a periodização do treinamento não influenciam os resultados de saúde.

25) A prática de exercício físico é considerada uma ferramenta imprescindível no manejo metabólico do diabetes mellitus tipo 2 (DM2), proporcionando benefícios significativos como a redução da hemoglobina glicada (HbA1c) e a melhoria da sensibilidade à insulina. Para o sucesso terapêutico e a segurança do praticante, as diretrizes nacionais estabelecem parâmetros específicos de volume, frequência e modalidades, enfatizando a necessidade de uma abordagem que combine diferentes estímulos físicos e combata o comportamento sedentário. Considerando as recomendações da Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes (2025) sobre a prescrição de exercícios e orientações para pessoas com DM2, analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA:

I - A solicitação de exames para o rastreamento universal de doenças cardiovasculares é recomendada de forma rotineira para todas as pessoas com DM2 que pretendem iniciar qualquer prática de exercício físico, independentemente da presença de sintomas ou do nível de risco.

II - É recomendada para pessoas com DM2 a prática de exercícios combinados (resistidos e aeróbicos), devendo o componente aeróbico somar, no mínimo, 150 minutos semanais de intensidade moderada ou equivalente de alta intensidade.

III - O treinamento resistido deve ser realizado de duas a três sessões por semana, em dias não consecutivos, incluindo pelo menos um ciclo de 10 a 15 repetições de cinco ou mais exercícios.

IV - Recomenda-se a redução do tempo gasto em atividades sedentárias diárias (sitting time), com interrupções a cada 30 minutos, visando atingir atividades de intensidade igual ou superior a 1,5 MET para reduzir o risco cardiovascular.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas III e IV estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas II, III e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

26) A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, decorrente de um desequilíbrio crônico entre a ingestão e o gasto energético. Para além do controle ponderal, a prática regular de atividade física atua como um elemento vital na promoção da saúde, influenciando aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Para o profissional de Educação Física, a compreensão desses benefícios multidimensionais é essencial para a prescrição de programas que visem tanto a prevenção quanto o tratamento eficaz dessa condição. Assim, assinale a alternativa que descreve CORRETAMENTE os benefícios fisiológicos e biopsicossociais do exercício regular para essa população:

(A) O exercício físico atua exclusivamente no campo psicológico do indivíduo com obesidade, não possuindo mecanismos fisiológicos capazes de alterar a composição das células adiposas ou influenciar o balanço energético diário.

(B) A prática regular facilita o gasto energético diário, estimula a degradação de triglicérides nos depósitos de gordura e promove melhoras no bem-estar emocional, na autoestima e na disposição para a execução de atividades cotidianas.

(C) O benefício do exercício para o obeso limita-se estritamente aos efeitos agudos imediatos, os quais desaparecem por completo logo após o término da sessão, tornando a frequência constante e o volume semanal irrelevantes para o sucesso do tratamento.

(D) A atividade física é recomendada apenas como uma estratégia de socialização e lazer, visto que a redução da gordura corporal depende unicamente de fatores genéticos hereditários, sendo o gasto calórico proveniente do movimento humano incapaz de atuar como barreira ao ganho de peso.

(E) Os benefícios fisiológicos do exercício para obesos ocorrem apenas em sessões de curtíssima duração (menos de cinco minutos), sendo que atividades prolongadas são desaconselhadas por não permitirem a captação de glicose e a oxidação de ácidos graxos.

27) A gestação é um período caracterizado por profundas adaptações fisiológicas, anatômicas e hormonais, como o aumento do débito cardíaco, a hiperlordose lombar e o afrouxamento ligamentar. Nesse cenário, o exercício físico orientado pelo profissional de Educação Física deixa de ser apenas uma opção de lazer para tornar-se uma intervenção terapêutica e preventiva fundamental, capaz de mitigar desconfortos comuns e reduzir drasticamente os riscos de patologias como o diabetes melito gestacional e a pré-eclâmpsia. Assim, sobre exercícios físicos na gestação, assinale a alternativa que apresenta CORRETAMENTE as recomendações gerais de prescrição e os benefícios esperados para gestantes sem contraindicações clínicas:

(A) A prática de exercícios físicos deve ser iniciada apenas após o terceiro trimestre de gestação, visando evitar qualquer tipo de adaptação fisiológica precoce que possa prejudicar a formação do tubo neural do feto.

(B) Para garantir a segurança materno-fetal, a gestante deve realizar exclusivamente treinamentos de força com cargas máximas e utilização sistemática da manobra de Valsalva, objetivando o fortalecimento do assoalho pélvico.

(C) Atividades de alto impacto e esportes com risco de colisão, como basquete e futebol, são as modalidades de escolha prioritária por estimularem a transferência imediata de oxigênio pela placenta de forma vigorosa.

(D) O exercício físico é desaconselhado para gestantes que eram previamente sedentárias, uma vez que a fadiga inicial da gravidez torna impossível qualquer ganho de capacidade funcional ou redução de massa gorda.

(E) Recomenda-se o acúmulo de, no mínimo, 150 minutos semanais de atividade física aeróbica de intensidade moderada, sendo as atividades aquáticas uma excelente opção por facilitarem a termorregulação e diminuírem a sobrecarga osteoarticular.

28) A menopausa representa um marco fisiológico na vida da mulher, acompanhado por uma queda abrupta nos níveis de estrogênio, o que favorece a redução da densidade mineral óssea (DMO) e a deterioração da microarquitetura dos ossos, caracterizando a osteoporose. Diante desse cenário, o exercício físico consolidou-se como uma estratégia não farmacológica essencial, atuando como um modulador da homeostase óssea e contribuindo para a preservação da autonomia funcional por meio da melhoria da força muscular e do equilíbrio. Considerando as recomendações gerais para a prevenção e o manejo da osteoporose em mulheres na pós-menopausa, assinale a alternativa que descreve CORRETAMENTE a conduta adequada para a prescrição de exercícios:

- (A) A abordagem mais eficaz reside na combinação de diferentes estímulos, integrando o treinamento de força com exercícios de impacto e atividades que desafiem o equilíbrio, visando tanto a melhoria da densidade mineral óssea quanto a redução do risco de quedas.
- (B) O exercício físico deve ser evitado por mulheres que já possuem o diagnóstico de osteoporose, uma vez que qualquer sobrecarga mecânica ou impacto representa um risco iminente de fratura espontânea.
- (C) A prática de atividades físicas para a saúde óssea deve ser restrita exclusivamente a exercícios aeróbicos de baixíssima intensidade, como alongamentos passivos, pois apenas o estímulo flexível é capaz de regenerar a massa mineral óssea perdida.
- (D) O papel do exercício físico na pós-menopausa é estritamente estético e social, não havendo evidências de que o movimento humano possa influenciar a densidade mineral óssea ou a funcionalidade física nessa população.
- (E) Recomenda-se que a intervenção física seja realizada apenas uma vez por mês com alta intensidade, visto que o osso necessita de longos períodos de repouso absoluto para que as células ósseas consigam fixar o cálcio proveniente da dieta.

29) A sarcopenia é reconhecida como uma doença muscular caracterizada pela redução da força e da quantidade muscular, sendo suas causas multifatoriais, envolvendo desde o envelhecimento natural até processos inflamatórios. Quando não tratada, essa condição gera um decréscimo significativo na capacidade funcional, aumentando o risco de quedas, fraturas e hospitalizações. No campo da Educação Física, o exercício físico surge como uma intervenção essencial e modificável para retardar a perda muscular e favorecer a autonomia do idoso. Assim, assinale a alternativa CORRETA:

- (A) A prática de atividades físicas deve focar exclusivamente no alongamento passivo, pois exercícios que envolvem força são contraindicados para idosos com redução de desempenho físico.
- (B) O exercício físico atua apenas como uma estratégia de lazer, não havendo evidências de que a prática regular possa retardar a perda muscular ou favorecer o ganho de força em indivíduos sarcopênicos.
- (C) Os Exercícios Resistidos Progressivos (ERP) são apontados como os que apresentam melhores resultados para tratar a sarcopenia, sendo mais benéficos quando supervisionados por profissionais do que quando realizados em casa sem acompanhamento.
- (D) A eficácia do treinamento físico para idosos com sarcopenia é independente da orientação profissional, de modo que atividades domésticas espontâneas geram os mesmos ganhos de massa muscular que o treinamento sistematizado.
- (E) A sarcopenia grave é uma condição biológica irreversível, na qual o nível de exercício físico praticado pelo idoso não exerce qualquer influência sobre a prevalência ou o agravamento da doença.

30) Preencha as lacunas com a alternativa CORRETA:

O processo de treinamento esportivo é planejado e programado com base em fundamentos que respeitam as leis biológicas e pedagógicas do movimento humano. "O Princípio da _____ explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que cada ser humano possua uma estrutura e formação física e psíquica próprias. O Princípio da _____ estabelece que o treinamento deve ser montado sobre os requisitos próprios da performance desportiva, como sistema energético e coordenações psicomotoras. O Princípio da _____ consiste em aplicar tensões ao organismo de maneira adequada e progressiva para gerar adaptações e o fenômeno da supercompensação. Por fim, o Princípio da _____ assegura que as alterações corporais obtidas são de natureza transitória, retornando aos níveis iniciais após a interrupção dos estímulos."

- (A) Sobrecarga – reversibilidade – individualidade biológica – especificidade.
- (B) Especificidade – individualidade biológica – reversibilidade – sobrecarga.
- (C) Reversibilidade – sobrecarga – especificidade – individualidade biológica.
- (D) Individualidade biológica – sobrecarga – especificidade – reversibilidade.
- (E) Individualidade biológica – especificidade – sobrecarga – reversibilidade.

31) O organismo humano funciona como uma máquina biológica capaz de transformar energia química em mecânica no tecido muscular esquelético, processo essencial para a geração de movimento. Como as reservas de ATP (trifosfato de adenosina) nas células são escassas e permitem apenas alguns segundos de contração, o corpo utiliza três vias metabólicas integradas para a ressíntese contínua dessa energia: a anaeróbia aláctica, a anaeróbia láctica e a aeróbia. A predominância de cada sistema é determinada pelas características de intensidade e volume do exercício aplicado. No âmbito da bioenergética muscular e das vias de produção de energia durante o esforço físico, relacione os metabolismos energéticos da coluna I com suas respectivas características funcionais descritas na coluna II e assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

COLUNA I:

- 1 – Metabolismo ATP-CP (Anaeróbio aláctico).
- 2 – Metabolismo Glicolítico (Anaeróbio láctico).
- 3 – Metabolismo Oxidativo (Aeróbio).

COLUNA II:

- () Utiliza lípidos como substratos, processando reações nas mitocôndrias que resultam em alta produção de ATP, água e CO₂.
- () Caracteriza-se pela ressíntese rápida e direta de ATP a partir da fosfocreatina (PCr), sendo predominante em esforços explosivos de até 20 segundos.
- () Promove a degradação anaeróbia da glicose com produção de ácido láctico, sendo a via principal em esforços intensos de 30 segundos a 3 minutos.

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

32) Durante a realização de esforços físicos dinâmicos, o organismo humano aciona um conjunto de ajustamentos fisiológicos imediatos visando suprir as demandas metabólicas do tecido muscular em atividade. Essas respostas, denominadas adaptações agudas, envolvem modificações integradas na função cardíaca, na regulação da pressão arterial e na distribuição do fluxo sanguíneo para garantir que o oxigênio e os nutrientes cheguem de forma eficaz às zonas musculares mais carenciadas. Com base nas adaptações agudas cardíacas, vasculares e hemodinâmicas ao exercício físico dinâmico assinale a alternativa CORRETA.

(A) A pressão arterial diastólica (PAD) aumenta de forma linear e proporcional à intensidade do esforço dinâmico, enquanto a pressão arterial sistólica (PAS) permanece estável para evitar sobrecarga ventricular.

(B) O débito cardíaco mantém-se constante desde o repouso até o esforço máximo, ocorrendo apenas uma inversão entre os valores de frequência cardíaca e volume sistólico para manter a homeostasia.

(C) O aumento do débito cardíaco no esforço é resultado do incremento da frequência cardíaca e do volume sistólico, sendo o sangue redistribuído para os músculos ativos por meio de um processo de vasodilatação seletiva desses territórios.

(D) A bradicardia de repouso e a hipertrofia ventricular esquerda são os principais exemplos de adaptações agudas que ocorrem imediatamente após os primeiros cinco minutos de uma sessão de treinamento.

(E) O mecanismo da bomba muscular, fundamental para o retorno venoso, atinge sua máxima eficiência em exercícios isométricos (estáticos), nos quais a contração muscular contínua facilita a propulsão do sangue.

33) O Sistema de Planejamento do SUS (PlanejaSUS) constitui uma estratégia estruturante para o aprimoramento da gestão pública de saúde no Brasil. Sua organização visa consolidar uma cultura de planejamento transversal, fundamentada na atuação articulada e solidária entre as três esferas de governo. Compreendido como parte integrante do ciclo de gestão, o Planeja SUS busca conferir direcionalidade ao processo de consolidação do Sistema Único de Saúde, integrando o planejamento, o monitoramento e a avaliação como instrumentos estratégicos para a tomada de decisão. Acerca das diretrizes de organização e das normas de funcionamento do Sistema de Planejamento do SUS (PlanejaSUS), analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA:

I - Na condição de sistema federativo, o PlanejaSUS estabelece uma relação de subordinação técnica e administrativa das áreas de planejamento estaduais e municipais em relação à esfera federal, visando garantir a unicidade das metas nacionais.

II - O funcionamento do PlanejaSUS deve ser pautado em um programa de trabalho anual em cada esfera de gestão, definido segundo as necessidades, possibilidades e o estágio de desenvolvimento do sistema em cada localidade.

III - São considerados instrumentos básicos e indissociáveis do processo de planejamento nas três esferas de gestão do SUS: o Plano de Saúde, a Programação Anual de Saúde e o Relatório de Gestão.

IV - Um dos objetivos específicos do sistema é implementar e difundir uma cultura de planejamento que integre e qualifique as ações do SUS entre as três esferas de governo, subsidiando a tomada de decisão por parte dos gestores.

(A) Apenas I e II estão corretas.

(B) Apenas III e IV estão corretas.

(C) Apenas I, II e III estão corretas.

(D) Apenas II, III e IV estão corretas.

(E) Todas estão corretas.

34) A tendência higienista na Educação Física brasileira, consolidada entre o final do século XIX e o início do século XX, surgiu como uma resposta às preocupações das elites com a saúde pública e a crescente industrialização. Influenciada por métodos europeus, essa abordagem concebia a disciplina como uma ferramenta racionalizada e científica, capaz de reverter o quadro de fadiga e debilidade física da população, associando o exercício físico diretamente aos conhecimentos da medicina, como a fisiologia e a anatomia. Com base no contexto sócio-histórico, assinale a alternativa que descreve CORRETAMENTE o objetivo central da Educação Física sob a ótica da tendência higienista:

- (A) Promover o desenvolvimento físico, mental e moral da população, visando formar indivíduos saudáveis, fortes e dispostos ao trabalho, em uma sociedade livre de doenças infecciosas.
- (B) Impor padrões comportamentais estereotipados com foco estrito na disciplina e na preparação de estudantes para o combate e a resistência em cenários de guerra.
- (C) Buscar o rendimento máximo e a superação de recordes, utilizando o esporte como o principal meio de propaganda governamental e descoberta de novos atletas.
- (D) Estimular a crítica, a criatividade e a socialização dos alunos por meio de jogos recreativos e atividades lúdicas, focando na inclusão e na qualidade de vida.
- (E) Priorizar a formação humanística e o debate político nas aulas, utilizando a expressão rítmica e o xadrez para formar cidadãos críticos após o período ditatorial.

35) No contexto do Futsal, o passe é definido como a habilidade fundamental que o jogador deve possuir para realizar a progressão das ações de jogo, sendo o elemento de ligação coletiva entre os componentes de uma equipe. A eficácia deste fundamento técnico não se restringe apenas ao toque na bola, mas envolve uma postura corporal adequada e uma leitura intencional do jogo, garantindo que a bola percorra a distância estabelecida com a precisão necessária para dar continuidade à manobra ofensiva. De acordo com os aspectos técnicos para a execução do passe, assinale a alternativa que apresenta CORRETAMENTE recomendações para a postura do atleta e a execução desse fundamento.

- (A) O jogador deve aplicar força máxima em todos os passes, independentemente da distância do companheiro, priorizando a velocidade da bola sobre o equilíbrio do corpo.
- (B) Durante a execução, o atleta deve manter a cabeça baixa e os olhos fixos exclusivamente na bola, evitando observar o posicionamento dos adversários ou companheiros.
- (C) O passe de sola do pé é classificado como uma infração técnica às regras do jogo, devendo ser substituído obrigatoriamente pelo chute de bico para trocas de bola na defesa.
- (D) A correta execução exige que o jogador mantenha a cabeça erguida, os braços ligeiramente afastados para proporcionar equilíbrio e o pé de apoio posicionado próximo à bola.
- (E) Os passes de calcanhar, ombro e coxa são considerados movimentos puramente estéticos e sem utilidade tática, não sendo reconhecidos como formas de passe de habilidade.

36) Os sistemas táticos no voleibol representam estruturas organizacionais fundamentais para potencializar as funções dos jogadores em quadra, variando conforme o grau de especialização exigido pela equipe. A evolução tática da modalidade permitiu o desenvolvimento de sistemas que vão desde modelos sem especificações de funções até estruturas altamente complexas, onde o papel de cada atleta é rigidamente definido para otimizar o desempenho ofensivo e defensivo durante as partidas. De acordo com as definições e nomenclaturas sobre a organização tática e a especialização de funções no voleibol, quais são os sistemas táticos reconhecidos?

- (A) Sistemas 1X5, 2X4 e 3X3, baseados na divisão paritária entre jogadores de defesa e de ataque em todas as rotações.
- (B) Sistemas 6X0, 4X2, 4X2 com infiltração e 5X1, diferenciados pela quantidade e pelo nível de especialização dos levantadores.
- (C) Sistemas 0X6, 3X3 e 6X1, sendo o primeiro caracterizado pela ausência total de atacantes especialistas na rede.
- (D) Sistemas de rodízio fixo e 2X2X2, nos quais todos os atletas devem obrigatoriamente realizar o levantamento após a recepção do saque.
- (E) Sistemas 5X1 e 6X2 exclusivamente, uma vez que as diretrizes pedagógicas atuais proíbem a utilização de sistemas sem infiltração em categorias de base.

37) O lazer é compreendido como uma prática social e um direito garantido por lei a todos os cidadãos, possuindo uma dimensão que transcende o simples entretenimento. No âmbito acadêmico e profissional, o lazer organiza-se por meio do tripé ensino, pesquisa e extensão, exigindo que o profissional de Educação Física esteja capacitado para intervir em diferentes realidades. Essa atuação profissional é potencializada por uma formação que articula conhecimentos interdisciplinares, permitindo que as atividades de lazer contribuam para a promoção da saúde, do bem-estar e da educação em diversos espaços sociais. Considerando a organização do lazer e a formação do profissional de Educação Física, assinale a alternativa que apresenta CORRETAMENTE o papel desse profissional e a natureza das intervenções na área.

- (A) O profissional de Educação Física exerce um papel fundamental na promoção de atividades de lazer, utilizando as múltiplas possibilidades de intervenção que o ofício proporciona para garantir esse direito assegurado por lei.
- (B) A intervenção no lazer deve restringir-se exclusivamente ao ambiente escolar, uma vez que a formação em licenciatura não prevê a atuação em espaços não-formais, como clubes, associações ou comunidades.
- (C) O lazer é um conjunto neutro de conhecimentos técnicos, cuja prática independe de tensões culturais ou políticas, sendo a sua promoção desvinculada de processos educativos ou de saúde.
- (D) A responsabilidade das instituições de ensino superior limita-se à oferta de disciplinas teóricas, sendo desnecessária a garantia de espaços físicos ou projetos de extensão voltados para o lazer da comunidade externa.
- (E) O currículo de formação profissional deve focar estritamente em uma área de especialização técnica, evitando a flexibilização e a interdisciplinaridade para não perder o sentido científico da disciplina.

38) A infraestrutura das Unidades Básicas de Saúde (UBS) constitui o suporte material indispensável para a efetivação das ações de Atenção Básica, devendo ser planejada e organizada para garantir o acesso universal, a resolubilidade e a humanização no atendimento. Segundo a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), a estruturação física, o cadastro regular e a disponibilidade de insumos são requisitos fundamentais para que essas unidades cumpram seu papel de porta de entrada preferencial e centro de comunicação da Rede de Atenção à Saúde. Considere as diretrizes estabelecidas na Política Nacional de Atenção Básica acerca da infraestrutura e do funcionamento das unidades de saúde e analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA:

I - As Unidades Básicas de Saúde devem estar obrigatoriamente cadastradas no sistema de cadastro nacional vigente e possuir identificação visível conforme os padrões visuais do SUS e da atenção básica pactuados nacionalmente.

II - É responsabilidade da gestão garantir a existência e a manutenção regular de estoque de insumos e de equipamentos, incluindo a dispensação de medicamentos pactuados nacionalmente quando prevista para aquela unidade.

III - A composição das equipes multiprofissionais na atenção básica deve considerar a realidade epidemiológica e as necessidades locais, incluindo profissionais como médicos, enfermeiros, auxiliares ou técnicos de enfermagem e agentes comunitários de saúde.

IV - Recomenda-se a existência de conselhos ou colegiados nas UBS, constituídos por gestores locais, profissionais de saúde e usuários, visando viabilizar a participação social na gestão da unidade.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas III e IV estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas II, III e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

39) O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) estabeleceu um novo paradigma jurídico no Brasil, fundamentado na doutrina da proteção integral. Sob essa ótica, crianças e adolescentes deixam de ser vistos meramente como objetos de intervenção estatal e passam a ser reconhecidos como sujeitos de direitos plenos, que gozam de uma condição peculiar de pessoa em desenvolvimento. Essa mudança impõe à família, à comunidade, à sociedade e ao poder público a responsabilidade compartilhada de assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação de direitos fundamentais indispensáveis ao desenvolvimento físico, mental e social desse público. De acordo com o Art. 4º da Lei nº 8.069/1990 e seu parágrafo único, a garantia de "prioridade absoluta" aos direitos da criança e do adolescente compreende, entre outros fatores, a:

- (A) Proteção e socorro apenas em casos de emergência médica comprovada, excluindo-se situações de risco social.
- (B) Atribuição exclusiva à família do dever de assegurar a alimentação e a saúde, eximindo o Estado de responsabilidade primária.
- (C) Precedência de atendimento nos serviços públicos ou de relevância pública e a preferência na formulação e na execução das políticas sociais públicas.
- (D) Destinação privilegiada de recursos públicos especificamente para áreas relacionadas à segurança pública e defesa nacional.
- (E) Concessão de direitos fundamentalmente a adolescentes entre 12 e 18 anos, dada a sua maior capacidade de discernimento em relação às crianças.

40) O direito à convivência familiar e comunitária é um dos pilares centrais para o desenvolvimento harmônico da criança e do adolescente. A legislação prioriza a manutenção da criança em seu núcleo original, buscando o fortalecimento dos vínculos afetivos antes de qualquer medida de acolhimento ou colocação em família substituta. Para tanto, o Estatuto define estruturas familiares que vão além do núcleo biológico imediato, reconhecendo a importância de parentes próximos no processo de criação e proteção. Segundo o Art. 25 do Estatuto da Criança e do Adolescente, para fins de aplicação da lei, como é definida a "família extensa ou ampliada"?

- (A) Aquela formada exclusivamente pela unidade composta pelos pais, ou qualquer deles, e seus descendentes diretos (filhos).
- (B) Grupo de pessoas jurídicas e organizações da sociedade civil que executam o programa de apadrinhamento financeiro.
- (C) Conjunto de profissionais de saúde, educação e assistência social que compõem a equipe técnica de uma entidade de acolhimento.
- (D) Casais residentes ou domiciliados fora do país que solicitam a adoção internacional após o esgotamento dos recursos nacionais.
- (E) Aquela que se estende para além da unidade pais e filhos ou da unidade do casal, formada por parentes próximos com os quais a criança ou adolescente convive e mantém vínculos de afinidade e afetividade.