

CARGO: EDUCADOR FÍSICO PSF

PERÍODO TARDE

CONCURSO PÚBLICO 001/2026 PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMBÉ/PR

Atenção: Confira seu cargo e leia todas as instruções constantes no seu Caderno de Questões e Folha de Respostas.

1. Seu caderno deve conter 60 (sessenta) questões, com 05 (cinco) alternativas, assim dispostas:

Disciplina	Composição
Língua Portuguesa	01 a 15
Matemática	16 a 20
Informática Básica	21 a 25
Conhecimentos Específicos	26 a 60

- A Prova terá duração de 4h (quatro horas), incluindo preenchimento da Folha de Respostas.
- Após sua identificação, você deverá permanecer dentro da sala, sendo permitida a saída somente acompanhado de um fiscal e após 30min (trinta minutos) do início da prova.
- Para uso do sanitário e/ou beber água, você deverá solicitar ao Fiscal de Sala e somente levantar após autorização.
- O candidato só poderá sair da sala em definitivo após 1h (uma hora) do início da prova.
- Ao deixar a sala definitivamente, não poderá utilizar o sanitário dos candidatos que ainda estão realizando prova, e só poderá levar o Caderno de Questões restando 1h (uma hora) para o final da prova.
- Enquanto estiver realizando a Prova é proibido utilizar materiais de consulta, livros, apostilas, calculadoras, régua, quaisquer equipamentos eletrônicos, chapéus, bonés, e/ou similares, conforme constante no edital de abertura. Caso o fiscal constate alguma irregularidade irá anotar em Ata da Sala, para devidas providências da Comissão Organizadora.
- Sobre sua carteira deverá permanecer somente documento oficial original com foto, caneta de tinta azul ou preta de corpo transparente, Caderno de Questões e Folha de Respostas.
- Você poderá utilizar seu Caderno de Questões para rascunho.
- Você receberá do Fiscal de Sala a Folha de Respostas definitiva. Confira seus dados e em caso de erro, chame o fiscal. Após conferir, **assine no campo destinado à assinatura do candidato**. Em hipótese alguma ela será substituída caso o candidato dobre, amasse, rasgue ou molhe. Cuidado, pois esse será o único documento válido para correção.
- Caso algum equipamento eletrônico emita som, mesmo que desligado e lacrado no plástico de pertences, o candidato portador do equipamento será automaticamente eliminado do concurso.
- Transcreva suas respostas para Folha de Respostas com caneta de tinta azul ou preta de corpo transparente. **Atenção:** verifique na Folha de Respostas a forma correta de preenchimento.
- Questões com mais de uma alternativa assinalada, rasurada, em branco ou preenchidas de forma diferente das instruções serão anuladas.
- Após terminar sua Prova avise o Fiscal, pois ele autorizará a entrega da sua Folha de Respostas e Caderno de Questões, se for o caso.
- Caso algum candidato seja flagrado na tentativa de fraude, esse será automaticamente eliminado do Concurso, ainda sujeito a processo civil ou criminal.
- Qualquer questionamento ou dúvidas devem ser feitos em voz alta ao fiscal.
- Os 03 (três) últimos candidatos deverão sair juntos da sala, após a conferência e lacre do material da sala.
- Aguarde a autorização do Fiscal para iniciar sua Prova.

-----DESTAQUE AQUI-----

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Língua Portuguesa

Leia o texto para responder as questões.

Animal mais letal do mundo é menor do que se pensa
Um milhão e meio de mortes por ano são causadas por animais, mais de metade é devido a apenas um tipo deles
Por Paloma Lazzaro

Tubarão, jacaré e onças são alguns dos animais que vêm à mente das pessoas quando o assunto é espécies mortíferas. No entanto, eles estão longe do topo da lista de bichos que causam mais mortes no planeta. Juntos, tubarões e crocodilos são responsáveis por apenas 156 óbitos anuais, de acordo com dados de organizações de saúde compilados pelo *Our World in Data*. O ser humano, que em si é a causa de morte de 600 mil membros da própria espécie por ano, também não é o primeiro colocado, mas o segundo. E o animal mais mortífero do mundo é bem menor que qualquer uma das espécies listadas previamente. Mosquitos são os responsáveis por mais mortes no mundo

No planeta, aproximadamente 760 mil pessoas por ano têm suas mortes causadas por mosquitos. Claro, uma picada em si não é o motivo desses óbitos, mas as doenças transmitidas pelos insetos. A malária é, por uma grande margem, a mais fatal de todas, sendo responsável por de 80% dessas mortes. Ela é transmitida e disseminada pelo mosquito *Anopheles*, e ainda mata cerca de meio milhão de crianças todos os anos. Outras 100 mil fatalidades anuais se devem a outras doenças, como a dengue e febre amarela, ambas transmitidas pelo mosquito *Aedes aegypti*, e encefalite japonesa, transmitida pelo mosquito *Culex*.

Cobras matam 100 mil pessoas por ano

As cobras já são causa de medo em diversas pessoas, e os dados corroboram esse temor. Os répteis são responsáveis por, aproximadamente, 100 mil mortes por ano. Essa alta fatalidade se deve a como os ataques de cobras peçonhentas ocorrem. Boa parte deles se dá em áreas rurais, onde antídotos e tratamento rápido, necessários à sobrevivência no caso de uma picada, estão pouco disponíveis.

Cachorros são 800 vezes mais fatais que as aranhas

O quarto colocado da lista de animais mortíferos é o melhor amigo do homem. Mortes causadas por cachorros somam 40 mil casos anuais. Assim como os mosquitos e as cobras, os cachorros não matam humanos por meio de feridas diretas ou os devorando, mas indiretamente. A raiva, doença viral com taxa de mortalidade próxima a 100%, é o grande pivô por trás de tantos óbitos. Atualmente, existe tratamento para a raiva feito com o soro antirrábico. Porém, assim como o tratamento para mordidas de cobra, ele deve ser administrado rapidamente, o que é difícil em regiões com pouca cobertura dos sistemas de saúde.

Disponível em https://exame.com/ciencia/animal-mais-letal-do-mundo-e-menor-do-que-se-pensa/?utm_source=copiaecola&utm_medium=compartilhamento

1. **Assinale a alternativa que apresenta a ideia central do texto.**
 - a) Tubarões e jacarés são as espécies mais perigosas para os seres humanos.
 - b) O ser humano é o único predador capaz de desequilibrar o ecossistema.
 - c) As aranhas são 800 vezes mais fatais que os cachorros em áreas urbanas.
 - d) A extinção das cobras peçonhentas reduziria em 50% as mortes anuais no mundo.
 - e) O animal mais letal do mundo é o mosquito, devido às doenças que ele transmite.
2. **No trecho “No entanto, eles estão longe do topo da lista...”, a expressão destacada classifica-se como uma conjunção que estabelece relação de**
 - a) adição.
 - b) conclusão.
 - c) explicação.
 - d) adversidade.
 - e) finalidade.
3. **Análise a oração “Um milhão e meio de mortes por ano são causadas por animais”, e assinale a alternativa que apresenta a função sintática de “por animais”.**
 - a) Objeto direto.
 - b) Agente da passiva.
 - c) Adjunto adnominal.
 - d) Complemento nominal.
 - e) Vocativo.
4. **Análise o trecho: “Tubarão, jacaré e onças são alguns dos animais que vêm à mente...”, e assinale a alternativa que apresenta a justificativa para o uso da vírgula neste contexto.**
 - a) Isolar um apostro explicativo.
 - b) Marcar a omissão de um verbo.
 - c) Separar elementos de uma enumeração.
 - d) Isolar um adjunto adverbial deslocado.
 - e) Separar orações coordenadas assindéticas.
5. **O vocábulo “óbitos” é acentuado graficamente pelo mesmo motivo que**
 - a) próxima.
 - b) jacaré.
 - c) países.
 - d) própria.
 - e) prévias.
6. **No segmento “...eles estão longe do topo da lista...”, o pronome pessoal “eles” retoma, por coesão, os termos**
 - a) dados de saúde.
 - b) tubarão, jacaré e onças.
 - c) bichos que causam mais mortes.
 - d) membros da própria espécie.
 - e) organizações de saúde.
7. **Em “Boa parte deles se dá em áreas rurais...”, sobre o verbo estar no singular, assinale a alternativa correta.**
 - a) Para concordar com o núcleo do sujeito “parte”.
 - b) Para concordar com o termo “áreas rurais”.
 - c) Para concordar com o pronome “deles”.
 - d) Para concordar com o substantivo “cobras”.
 - e) Para concordar com o substantivo “ataques”.

8. **Análise o trecho: “Essa alta fatalidade se deve a como os ataques de cobras peçonhentas ocorrem.” E assinale a alternativa correta quanto ao termo em destaque.**
- a) Neste trecho, o uso da crase é proibido.
 - b) Neste trecho, o uso da crase é opcional.
 - c) Neste trecho, o uso da crase é obrigatório.
 - d) Neste trecho, o uso do acento agudo é obrigatório.
 - e) Neste trecho, o uso do acento circunflexo é obrigatório.
9. **De acordo com o texto, por que os ataques de cobras são tão fatais em áreas rurais?**
- a) Porque as cobras dessas regiões são mais venenosas que as urbanas.
 - b) Devido à falta de predadores naturais para esses répteis.
 - c) Porque as pessoas em áreas rurais não têm medo de cobras.
 - d) Pela ausência de mosquitos que competem pelo mesmo habitat.
 - e) Pela baixa disponibilidade de antídotos e tratamento rápido nessas localidades.
10. **No trecho: “O soro antirrábico deve ser administrado rapidamente”, a forma verbal “deve” indica**
- a) uma hipótese remota no passado.
 - b) uma obrigação ou necessidade no presente.
 - c) uma ação concluída no pretérito perfeito.
 - d) um desejo futuro incerto.
 - e) uma condição hipotética.
11. **Na oração: “Atualmente, existe tratamento para a raiva feito com o soro antirrábico”, o sujeito é classificado como**
- a) oculto.
 - b) indeterminado.
 - c) inexistente.
 - d) simples.
 - e) composto.
12. **No parágrafo sobre cobras, o termo “esse temor” refere-se ao:**
- a) medo que diversas pessoas têm de cobras.
 - b) ataque em áreas rurais.
 - c) tratamento rápido.
 - d) número de óbitos por tubarão.
 - e) antídoto para picadas.
13. **No termo “espécies mortíferas”, o adjetivo destacado exerce a função de**
- a) caracterizar o substantivo “espécies”.
 - b) substituir o nome “animais”.
 - c) indicar o tempo da ação.
 - d) conectar duas frases distintas.
 - e) modificar o advérbio “longe”.
14. **Sobre a voz verbal da oração “Mosquitos causam a maioria das mortes no mundo” assinale a alternativa correta.**
- a) Voz passiva sintética.
 - b) Voz reflexiva.
 - c) Voz passiva analítica.
 - d) Voz ativa.
 - e) Voz reflexiva recíproca.

15. **Com base nos dados do texto, sobre os cachorros, é correto afirmar que**
- a) eles matam humanos principalmente por meio de feridas diretas e mordidas fatais.
 - b) eles causam 800 mil mortes por ano, superando os mosquitos.
 - c) eles são os segundos colocados na lista de animais mortíferos.
 - d) o grande motivo de serem letais é a transmissão da raiva, uma doença viral.
 - e) não existe tratamento para os ataques causados por esses animais.

Matemática

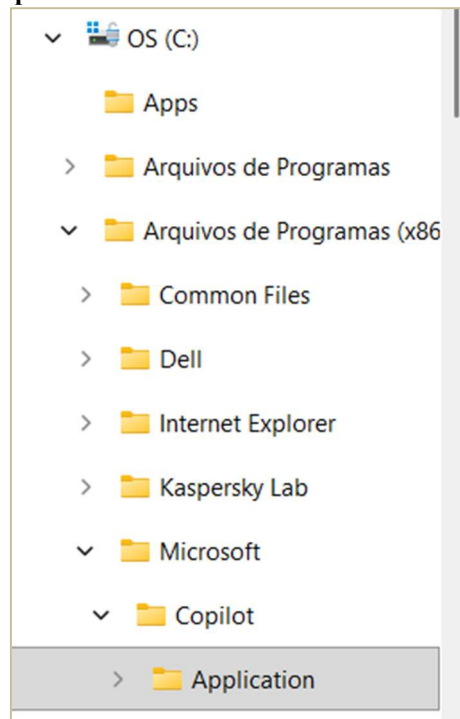
16. **Análise as assertivas e assinale a alternativa correta.**
- I. **Em uma combinação, a ordem dos elementos não altera o agrupamento.**
- II. **Em um arranjo simples, a ordem dos elementos altera o agrupamento.**
- III. **Toda permutação simples é um caso particular de arranjo simples.**
- a) Apenas I está correta.
 - b) Apenas II está correta.
 - c) Apenas III está correta.
 - d) Apenas I e II estão corretas.
 - e) Todas estão corretas.
17. **Quinze funcionários trabalham 8 horas por dia durante 12 dias e concluem determinado serviço. Quantos funcionários serão necessários para concluir o mesmo serviço em 10 dias, trabalhando 6 horas por dia?**
- a) 20.
 - b) 22.
 - c) 24.
 - d) 26.
 - e) 28.
18. **A soma dos ângulos internos de um quadrilátero convexo é de**
- a) 180°
 - b) 270°
 - c) 360°
 - d) 540°
 - e) 720°
19. **Um concurso atribui peso 4 à prova objetiva e peso 1 à prova discursiva. Um candidato obteve 75 pontos na objetiva e 90 pontos na discursiva. A nota final será de**
- a) 76.
 - b) 77.
 - c) 78.
 - d) 79.
 - e) 80.

20. Três sinais luminosos piscam simultaneamente às 8h. O primeiro pisca a cada 18 segundos, o segundo, a cada 24 segundos e o terceiro, a cada 30 segundos. Após quantos segundos eles voltarão a piscar simultaneamente?
- a) 120.
 - b) 180.
 - c) 240.
 - d) 360.
 - e) 720.

Informática Básica

21. No contexto da Segurança da Informação, os malwares representam ameaças e cada tipo de malware possui características e comportamentos específicos utilizados para explorar vulnerabilidades e obter vantagens indevidas. Nesse contexto, relacione corretamente o tipo de malware com as características apresentadas e assinale a alternativa com a sequência correta.
- 1. Trojan.
 - 2. Worm.
 - 3. Ransomware.
 - 4. Spyware.
- () Programa malicioso que coleta informações do usuário sem seu conhecimento.
- () Malware que se espalha automaticamente pela rede sem depender da ação do usuário.
- () Tipo de ameaça que criptografa arquivos da vítima e exige pagamento para liberação dos dados.
- () Software malicioso que se disfarça como programa legítimo para enganar o usuário.
- a) 1 – 3 – 2 – 4.
 - b) 2 – 4 – 1 – 3.
 - c) 3 – 2 – 4 – 1.
 - d) 4 – 2 – 3 – 1.
 - e) 4 – 3 – 1 – 2.

22. Considere a imagem a seguir referente à hierarquia de pastas do Windows 11.



Fonte: Windows 11 – hierarquia de pastas.

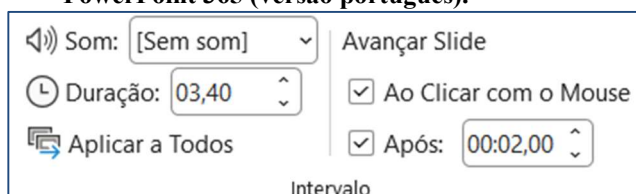
A partir das informações apresentadas na imagem e na organização hierárquica de diretórios do Windows 11, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.

- I. A pasta “Copilot” está localizada dentro da pasta “Microsoft”.
 - II. A pasta “Application” é uma subpasta diretamente vinculada à pasta “Copilot”.
 - III. A pasta “Arquivos de Programas (x86)” encontra-se armazenada dentro da pasta “Internet Explorer”.
 - IV. As pastas “Dell”, “Internet Explorer” e “Kaspersky Lab” estão localizadas no mesmo nível hierárquico dentro de “Arquivos de Programas (x86)”.
- a) Apenas I e II estão corretas.
 - b) Apenas III e IV estão corretas.
 - c) Apenas I, II e IV estão corretas.
 - d) Apenas I, III e IV estão corretas.
 - e) Todas estão corretas.

23. “A função SE permite realizar comparações lógicas entre condições. Em geral, ela segue a lógica: se uma condição for verdadeira, execute uma ação; caso contrário, execute outra”. Considerando as informações apresentadas e o funcionamento da função SE no Microsoft Excel 365 (versão português), informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma e assinale a alternativa com a sequência correta.

- () A função SE pode retornar textos diferentes conforme o resultado da condição analisada.
 () A expressão =SE(A1>100;"Maior";"Menor") retornará “Maior” mesmo que o valor da célula A1 seja 50.
 () A função SE realiza comparações lógicas para determinar qual resultado será exibido na célula.
 () A função SE pode retornar valores numéricos, textos ou até resultados de outros cálculos.
- a) V – V – F – V.
 b) F – V – V – F.
 c) V – F – V – V.
 d) F – F – V – V.
 e) V – F – V – F.

24. A imagem a seguir representa o grupo “Intervalo” disponível na guia “Transições” do Microsoft PowerPoint 365 (versão português).



Fonte: Grupo Intervalo – Microsoft PowerPoint 365.

Considerando as funcionalidades apresentadas no grupo Intervalo do Microsoft PowerPoint 365, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.

- I. O campo “Duração” permite definir o tempo de execução da transição aplicada ao slide.
 II. A opção “Ao clicar com o Mouse” permite que o avanço do slide ocorra manualmente durante a apresentação.
 III. O campo “Após” possibilita configurar o avanço automático do slide após um intervalo de tempo definido pelo usuário.
 IV. O botão “Aplicar a Todos” permite replicar as configurações de transição e intervalo para todos os slides da apresentação.
- a) Apenas I e II estão corretas.
 b) Apenas II e III estão corretas.
 c) Apenas I, III e IV estão corretas.
 d) Apenas II, III e IV estão corretas.
 e) Todas estão corretas.

25. Considere o seguinte cenário: uma empresa do setor de logística sofreu um ataque cibernético após um colaborador acessar um link malicioso recebido por e-mail. Após a invasão, os criminosos criptografaram arquivos armazenados no servidor principal, interromperam temporariamente o funcionamento do sistema de gestão e alteraram registros internos relacionados às entregas em andamento. Durante a análise do incidente, também foi identificado que dados sigilosos de clientes haviam sido copiados sem autorização. Com base no cenário apresentado e nos princípios da Segurança da Informação, assinale a alternativa correta.

- a) O incidente comprometeu os princípios da autenticidade, confidencialidade e rastreabilidade, pois os registros internos foram manipulados durante o ataque e informações sigilosas foram acessadas sem autorização.
 b) O incidente comprometeu os princípios da confidencialidade, integridade e disponibilidade, pois ocorreu vazamento de informações, alteração indevida de dados e indisponibilidade dos sistemas.
 c) O incidente comprometeu os princípios da disponibilidade, integridade e legalidade, pois os arquivos criptografados impediram a continuidade operacional da empresa e afetaram a confiabilidade dos registros armazenados.
 d) O incidente comprometeu os princípios da integridade, autenticidade e disponibilidade, pois os registros alterados afetaram o controle operacional das entregas e interromperam temporariamente os sistemas da empresa.
 e) O incidente comprometeu os princípios da confidencialidade, rastreabilidade e integridade, pois as informações copiadas passaram a circular fora do ambiente corporativo e os registros internos sofreram alterações indevidas.

Conhecimentos Específicos

26. Conforme o artigo 38 da Lei Municipal nº 1.718/2003 do Município de Cambé/PR, assinale a alternativa correta acerca das hipóteses de vacância do cargo público.

- a) A vacância do cargo público decorrerá de exoneração, demissão, aposentadoria, falecimento e transferência.
- b) A vacância do cargo público decorrerá exclusivamente de exoneração, demissão e aposentadoria.
- c) A vacância do cargo público decorrerá de exoneração, demissão, readaptação, reversão, recondução e disponibilidade.
- d) A vacância do cargo público decorrerá de exoneração, demissão, promoção, readaptação, aposentadoria, posse em outro cargo inacumulável e falecimento.
- e) A vacância do cargo público decorrerá de exoneração, aposentadoria, redistribuição, recondução e falecimento.

27. De acordo com o artigo 75 da Lei Municipal nº 1.718/2003 do Município de Cambé/PR, assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas. Os servidores que trabalhem habitualmente em locais insalubres ou em contato permanente com substâncias tóxicas, radioativas ou com risco de vida, fazem jus a um adicional de _____ ou de _____.

- a) insalubridade / desgaste
- b) penosidade / produtividade
- c) interiorização / sobrejornada
- d) atividade noturna / produtividade
- e) insalubridade / periculosidade

28. De acordo com o artigo 32 da Lei Municipal nº 1.718/2003 do Município de Cambé/PR, assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna. Recondução é o retorno do servidor estável ao cargo anteriormente ocupado e decorrerá de inabilitação em estágio probatório relativo a outro cargo ou de _____ do anterior ocupante.

- a) redistribuição
- b) reversão
- c) reintegração
- d) readaptação
- e) remoção

29. De acordo com o artigo 114, da Lei Municipal nº 1.718/2003 do Município de Cambé/PR, analise as assertivas e assinale a alternativa correta. Os atestados médicos deverão ser entregues no Setor de Medicina do Trabalho do Município, no prazo de até 48 (quarenta e oito) horas do início dele, salvo nos seguintes casos:

- I. quando se tratar de internamento hospitalar ou acidente de trabalho, o prazo para a entrega do atestado será de 48 (quarenta e oito) horas, após o servidor ter recebido alta hospitalar.
- II. quando se tratar de atestado médico de acompanhante de criança ou pessoa incapaz, o prazo para entrega será de 24 (vinte e quatro) horas, após o atendimento hospitalar.
- III. quando o atendimento médico se der em cidades, cuja distância seja mais de 50 (cinquenta) quilômetros de Cambé, o prazo de entrega do atestado será de até 96 (noventa e seis) horas do atendimento médico.

IV. quando o atendimento médico ocorrer em capitais de outros Estados, o prazo de entrega do atestado será de até 72 (setenta e duas) horas a contar do retorno do servidor ao Município.

- a) Todas estão corretas.
- b) Apenas I e II estão corretas.
- c) Apenas I e III estão corretas.
- d) Apenas II, III e IV estão corretas.
- e) Apenas I, III e IV estão corretas.

30. De acordo com a Lei Municipal nº 1.718/2003 do Município de Cambé/PR, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.

I. O servidor responde civil e administrativamente pelo exercício irregular de suas atribuições no local de trabalho.

II. A responsabilidade civil decorre de ato omissivo ou comissivo, doloso ou culposos, que resulte em prejuízo ao erário ou a terceiros.

III. A responsabilidade civil-administrativa resulta de ato omissivo ou comissivo praticado no desempenho do cargo ou função.

IV. A responsabilidade penal abrange os crimes e contravenções imputadas a terceiro que tenha envolvimento em ato que resulte em prejuízo ao erário público.

- a) Apenas I e II estão corretas.
- b) Apenas II e III estão corretas.
- c) Apenas II, III e IV estão corretas.
- d) Apenas I, II e III estão corretas.
- e) Apenas III e IV estão corretas.

31. Durante a contração e o relaxamento muscular os filamentos de actina tem 3 componentes proteicos importantes, sendo assim, assinale a alternativa que os relaciona corretamente.

- a) Acetilcolina, sarcolema e miosina.
- b) ATP, creatina e glicogênio.
- c) Actina - F, tropomiosina e troponina.
- d) Cálcio, adenosina e miosina.
- e) Miosina, tropomiosina e acetilcolina.

32. Sobre a mecânica da contração muscular, a musculatura esquelética humana é composta de fibras com constituições variadas, analise as assertivas sobre o assunto e assinale a alternativa correta.

I. O tipo de fibra muscular de contração lenta é apropriado para atividades de longa duração, contendo alto teor de mioglobina, mitocôndrias e vasos sanguíneos.

II. As fibras de contração rápida possuem menos mioglobina, mitocôndrias e irrigação sanguínea, mas contêm um depósito maior de glicogênio em seu interior.

III. As fibras de contração rápida adequam-se melhor a trabalhos de curta duração.

IV. Existe um terceiro tipo de fibra muscular com características mistas, um tipo intermediário entre as fibras de contração lenta e rápida.

- a) Apenas I, II e IV estão corretas.
- b) Apenas IV está correta.
- c) Apenas III e IV estão corretas.
- d) Todas estão corretas.
- e) Todas estão incorretas.

33. Em relação ao sistema cardiovascular e à constituição do coração, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.
- O coração é constituído de dois átrios (um direito, AD e um esquerdo, AE) e dois ventrículos (um direito, VD e um esquerdo, VE).
 - Tanto os átrios quanto os ventrículos são câmaras formadas de músculo cardíaco, capazes de bombear sangue quando relaxam, e de receber sangue quando contraem.
 - Nosso Sistema Circulatório é dividido em dois: a circulação pulmonar e a circulação sistêmica.
- Todas estão corretas.
 - Todas estão incorretas.
 - Apenas I está correta.
 - Apenas I e III estão corretas.
 - Apenas I e II estão corretas.
34. Sobre a fisiologia do exercício e nosso sistema metabólico, é correto afirmar que
- metabolismo é o conjunto de reações químicas que ocorrem no organismo podendo ser reações de síntese de moléculas (reações catabólicas) e de quebra de moléculas (reações anabólicas).
 - o corpo usa como principais fontes de energia os nutrientes sódio, cálcio e açúcares consumidos diariamente nos alimentos.
 - as gorduras armazenadas fornecem ao corpo uma forma de energia rapidamente disponibilizada e são encontrados em três formas: monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos.
 - a gordura corporal armazenada é um bom combustível para o exercício curto, rápido e de explosão.
 - todas as células necessitam de energia, assim elas são dotadas de vias bioquímicas capazes de converter alimentos em uma forma de energia biologicamente utilizável, um processo denominado bioenergético.
35. As proteínas são compostas por unidades menores chamadas de
- aminoácidos.
 - esteroides.
 - fosfolípidios.
 - triglicerídeos.
 - ácidos graxos.
36. Considerando que o sistema ATP-PC fornece energia para contração muscular no início do exercício e durante o exercício de alta intensidade e curta duração, em qual dessas atividades ele não seria o principal fornecedor de energia para o corpo do atleta?
- Corrida de 50m.
 - Prova de 50m de natação.
 - Jogo de futebol.
 - Levantamento de peso.
 - Lançamento de dardo no atletismo.
37. Em relação ao metabolismo corporal no exercício físico, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma e assinale a alternativa com a sequência correta.
- Durante o exercício intenso, o gasto energético corporal total pode aumentar 25 vezes acima do gasto observado em repouso.
 - Em repouso, quase 100% da energia requerida para manter as funções corporais é produzida por metabolismo anaeróbico.
 - Em repouso, a necessidade energética total de um indivíduo é relativamente baixa. Um jovem adulto de 70 kg, por exemplo, consome cerca de 3,5 ml de oxigênio/kg de peso em um minuto.
 - Os indivíduos treinados atingem o estado estável do VO₂ (volume de oxigênio máximo) mais rápido do que os indivíduos sem treinamento e, como consequência, apresentam um déficit de oxigênio menor.
 - A energia necessária à realização do exercício prolongado (duração superior a 10 minutos) é fornecida primariamente pelo metabolismo anaeróbico.
- V – V – F – V – V.
 - V – F – V – V – F.
 - F – V – F – F – V.
 - F – F – V – V – F.
 - V – F – V – F – F.
38. Para as atividades físicas de longa duração como uma maratona, as principais fontes energéticas para o corpo são:
- sais minerais e cálcio.
 - gorduras e carboidratos.
 - proteínas e sais minerais.
 - adrenalina e endorfina.
 - dopamina e serotonina.
39. Sobre os conceitos de metabolismo e as formas de obtenção de energia pelo corpo humano, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma e assinale a alternativa com a sequência correta.
- As células possuem uma quantidade ilimitada de ATP, não sendo necessário ressintetizá-lo.
 - O metabolismo anaeróbico é aquele que produz energia por meio de reações catabólicas que ocorrem sem a participação de oxigênio.
 - O metabolismo aeróbico alático oferece energia de maneira rápida para a contração muscular, predominando em gestos motores de alta intensidade e curto tempo de duração.
 - Quanto maior o tempo de realização de um exercício, menor será a energia proveniente do sistema ATP-PC, pois ele se esgota.
 - O processo de quebra e utilização do carboidrato como fonte de energia é chamado de glicólise.
- F – V – F – V – V.
 - V – F – F – V – F.
 - F – V – F – F – V.
 - F – F – V – V – F.
 - V – F – V – F – F.

40. Em relação à iniciação esportiva, as fases de desenvolvimento motor da criança e o papel do profissional de educação física, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.
- A iniciação esportiva pode ser considerada desde o primeiro contato da criança com o esporte, seus fundamentos, características, regras e movimentações devem ser ensinadas de maneira simples e de acordo com o nível de desenvolvimento motor da criança.
 - Quando as habilidades motoras são treinadas logo cedo podemos aprender de forma mais acelerada novas habilidades e técnicas, podendo ter um desenvolvimento mais acelerado do que outras pessoas da mesma idade.
 - Fazem parte do treinamento esportivo os métodos de treinamento global e parcial.
 - O método de treinamento global ou sintético fragmenta o esporte em fundamentos técnicos, treinando-os isoladamente para posteriormente uní-los no jogo completo.
- Apenas I, II e IV estão corretas.
 - Apenas I e II estão corretas.
 - Apenas I, II e III estão corretas.
 - Todas estão corretas.
 - Todas estão incorretas.
41. Em relação à segurança nas práticas esportivas, é incorreto afirmar que
- é fundamental respeitar e seguir as regras do esporte para se evitar lesões.
 - evitar desníveis nas quadras e que a superfície seja confeccionada de materiais que absorvam o impacto no momento das quedas são medidas de segurança.
 - é importante proteger colunas e estruturas arquitetônicas que possam oferecer riscos durante a prática esportiva.
 - a presença de guardas municipais na prática esportiva evita que ocorram acidentes e lesões nos atletas.
 - incentivar o uso dos equipamentos de segurança adequados e apropriados a cada esporte, evitam lesões esportivas.
42. Durante a atividade física, pode ser comum ocorrer o sangramento nasal decorrente de um trauma direto no nariz ou também sem que tenha ocorrido nenhum trauma. Sobre as atitudes de primeiros socorros nesses casos, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.
- É importante que se coloque a criança em local arejado e fresco, com a cabeça em uma posição ereta olhando para frente.
 - Pedir e orientar que a criança aperte a narina (abertura do nariz) que está sangrando contra o septo por 10 minutos.
 - Peça para a criança assoar o nariz e coloque em seguida gazes ou algodão na narina para conter o sangramento.
 - Se o sangramento for nas duas narinas (cada uma das duas aberturas do nariz), oriente para que a criança aperte as narinas enquanto respira pela boca.
- Apenas I e III estão corretas.
 - Apenas I e II estão corretas.
 - Apenas I, II e IV estão corretas.
 - Todas estão corretas.
 - Todas estão incorretas.
43. A atividade física está sendo cada vez mais indicada ao público feminino, tendo em vista que nas últimas décadas houve um aumento significativo da incidência de doenças cardiovasculares na mulher, em especial doença arterial coronariana (DAC). A faixa etária de aumento da mortalidade cardiovascular da mulher ocorre, em média, dez anos após a do homem e isso se explica, parcialmente, pelo papel de qual hormônio?
- Cortisol.
 - Estrogênio.
 - Adrenalina.
 - Testosterona.
 - Insulina.
44. Considerando os aspectos da fisiologia do exercício na mulher, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma e assinale a alternativa com a sequência correta.
- Existem diferenças entre os sexos quanto à fisiologia do exercício, mesmo antes da puberdade, que aumentam durante a adolescência e a vida adulta.
 - Os homens possuem maior massa muscular em termos absolutos, enquanto as mulheres possuem maior percentual de gordura corporal. Essa diferença na composição corporal é uma característica biológica e fisiológica, não uma regra absoluta para todos os indivíduos, mas uma média populacional documentada pela ciência.
 - Apesar da composição de fibras musculares ser semelhante em homens e mulheres, o volume de cada fibra, seja do tipo I ou II, é maior nos homens. Estas características conferem maior potência e *endurance* muscular as mulheres.
 - Durante exercícios aeróbicos, observa-se maior consumo máximo de oxigênio em mulheres em comparação com os homens, isso se dá pela maior massa e volume ventriculares em mulheres, seja do ponto de vista absoluto ou relativo ao peso corporal total.
- V – V – F – V.
 - V – F – V – F.
 - F – V – F – F.
 - F – F – V – V.
 - V – V – F – F.
45. Em relação à atividade física praticada por gestantes, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.
- A atividade física na gestação é recomendada na total ausência de qualquer anormalidade, mediante avaliação médica especializada.
 - Durante a gestação, toda atividade é contraindicada, independentemente da saúde da mulher.
 - Durante uma gestação normal, quem já praticava exercícios pode continuar a fazê-lo, adequando a prescrição à gestação.
- Todas estão corretas.
 - Todas estão incorretas.
 - Apenas I está correta.
 - Apenas I e III estão corretas.
 - Apenas I e II estão corretas.

46. O envelhecimento é um processo contínuo durante o qual ocorre declínio progressivo de todos os processos fisiológicos. Em relação a essa temática, assinale a alternativa incorreta.
- Mantendo-se um estilo de vida ativo e saudável, podem-se retardar as alterações morfofuncionais que ocorrem com a idade.
 - Em torno dos 60 anos, é observada uma redução da força máxima muscular.
 - Com o envelhecimento, a modulação da função cardíaca pelo sistema nervoso autônomo diminui.
 - No idoso, ocorre também redução da massa óssea, mais frequentemente em homens, que, quando em níveis mais acentuados, caracteriza a osteoporose.
 - A prática da atividade física é recomendada para manter e/ou melhorar a densidade mineral óssea e prevenir a perda de massa óssea.
47. Sobre os efeitos da atividade física e a prescrição de exercícios para os idosos, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.
- A atividade física regular exerce efeito positivo na preservação da massa óssea, porém ela não deve ser considerada como uma substituta da terapia de reposição hormonal, sendo a associação entre tratamento medicamentoso e atividade física uma excelente maneira de prevenir fraturas.
 - A atividade física regular diminui a incidência de quedas, o risco de fraturas e a mortalidade em portadores de doença de Parkinson. Para maior benefício nesses pacientes, ela deve incluir treinamento de equilíbrio, caminhadas e exercícios de força.
 - Para a prescrição de exercícios para indivíduos idosos, deve-se considerar os diferentes componentes da aptidão física: condicionamento cardiorrespiratório, *endurance* e força musculares, composição corporal e flexibilidade.
 - O planejamento dos exercícios deve ser individualizado, levando em consideração os resultados de uma pré-avaliação e as comorbidades presentes.
- Apenas I, II e IV estão corretas.
 - Apenas II e IV estão corretas.
 - Apenas III está incorreta.
 - Todas estão corretas.
 - Todas estão incorretas.
48. O Sistema Único de Saúde (SUS) é composto pelo Ministério da Saúde, Estados e Municípios, conforme determina a Constituição Federal. Cada ente tem suas responsabilidades. Com isso, relacione as colunas e assinale a alternativa com a sequência correta.
- Ministério da Saúde.
 - Secretaria Estadual de Saúde.
 - Secretaria Municipal de Saúde.
- Participa da formulação das políticas e ações de saúde, presta apoio aos municípios em articulação com o conselho estadual e participa da Comissão Intergestores Bipartite (CIB) para aprovar e implementar o plano estadual de saúde.
 - Planeja, organiza, controla, avalia e executa as ações e serviços de saúde em articulação com o conselho municipal e a esfera estadual para aprovar e implantar o plano municipal de saúde.
 - Gestor nacional do SUS, formula, normatiza, fiscaliza, monitora e avalia políticas e ações, em articulação com o Conselho Nacional de Saúde.
- 1 – 2 – 3.
 - 2 – 3 – 1.
 - 1 – 3 – 2.
 - 2 – 1 – 3.
 - 3 – 2 – 1.
49. De acordo com o Ministério da Saúde, assinale a alternativa onde estão descritos os princípios básicos do SUS.
- Acesso ordenado e organizado, tratamento adequado e efetivo e atendimento humanizado.
 - Regionalização, hierarquização e descentralização.
 - Universalização, equidade e integralidade.
 - Atenção primária, saúde indígena e saúde digital.
 - Gratuidade, responsabilidade e efetividade.
50. O Paraná possui vários programas de incentivo ao esporte, sobre essa temática, relacione as colunas e assinale a alternativa com a sequência correta.
- PROESPORTE (Lei nº 17.742/2013).
 - Programa Geração Olímpica.
 - Verão Maior.
 - Educação Mais Esporte – Transforma Paraná.
 - Nota Paraná – Esporte.
- É o maior programa em nível estadual de incentivo ao esporte na modalidade bolsa-atleta.
 - O foco desse projeto é promover a formação integral de crianças e adolescentes, utilizando o esporte como ferramenta de inclusão social, desenvolvimento humano e melhoria da aprendizagem, atuando principalmente no contraturno escolar.
 - Principal mecanismo de fomento e incentivo ao esporte, permite que empresas destinem parte do ICMS a recolher para projetos esportivos credenciados.
 - Programa que promove atividades físicas, lazer e entretenimento no litoral e costa oeste durante o verão.
 - Utiliza créditos do programa de nota fiscal para apoiar entidades esportivas.
- 2 – 4 – 1 – 3 – 5.
 - 2 – 5 – 1 – 4 – 3.
 - 4 – 1 – 2 – 5 – 3.
 - 5 – 4 – 3 – 1 – 2.
 - 4 – 1 – 3 – 2 – 5.

51. Em relação aos objetivos da estratégia Saúde da Família, modelo prioritário da Atenção Primária do SUS (Sistema Único de Saúde), assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas.
“A Estratégia Saúde da Família (ESF) desempenha um papel fundamental na garantia de acesso _____ e _____ aos serviços de saúde pela população brasileira, com especial atenção às pessoas em situação de _____, residentes em áreas remotas, idosos, crianças e indivíduos com _____.” (Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/esf>)
- a) permanente / gratuito / rua / vulnerabilidade social
 - b) público / universal / indigência / problemas graves de saúde
 - c) permanente / qualificado / rua / doenças crônicas
 - d) universal / gratuito / indigência / vulnerabilidade social
 - e) universal / qualificado / vulnerabilidade social / doenças crônicas
52. Em relação ao Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, segundo o sistema Confed (Conselho Federal de Educação Física), assinale a alternativa incorreta no que diz respeito ao que é vedado a esse profissional no desempenho de suas funções.
- a) Contratar, direta ou indiretamente, serviços que possam acarretar danos morais para si próprio ou para seu beneficiário, ou desprestígio para a categoria profissional.
 - b) Interromper a prestação de serviços sem justa causa e sem notificação prévia ao beneficiário.
 - c) Participar de movimentos de defesa da dignidade profissional, principalmente na busca de aprimoramento técnico, científico e ético.
 - d) Assinar documento ou relatório elaborado por terceiros, sem sua orientação, supervisão ou fiscalização.
 - e) Exercer a profissão quando impedido, ou facilitar, por qualquer meio, o seu exercício por pessoa não habilitada ou impedida.
53. Considerando o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, segundo o sistema Confed (Conselho Federal de Educação Física), informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma e assinale a alternativa com a sequência correta em relação aos princípios e diretrizes que o exercício profissional em Educação Física deve pautar-se.
- () No respeito à vida, à dignidade, à integridade e aos direitos do indivíduo.
 - () Na imoralidade social.
 - () Na discriminação ou preconceito de qualquer natureza.
 - () No respeito à ética nas diversas atividades profissionais.
 - () Na valorização da identidade profissional no campo das atividades físicas, esportivas e similares.
- a) V – F – F – V – V.
 - b) V – F – V – F – V.
 - c) V – V – V – V – V.
 - d) V – F – F – V – F.
 - e) V – V – F – V – F.

54. Sobre a atuação do profissional de educação física na promoção de saúde mental, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.
- I. No CAPS (Centros de Atenção Psicossocial), o profissional de educação física pode fazer parte da equipe de saúde mental, elaborando o projeto terapêutico da pessoa atendida pela instituição e desenvolver atividades de reabilitação e promoção da saúde mental a partir do esporte, lazer e cultura, além de promover ações educacionais e de promoção da saúde.
 - II. As práticas corporais auxiliam na diminuição dos níveis de ansiedade e depressão, na redução do estresse, melhora na qualidade do sono, disposição do dia a dia, nos aspectos hormonais, entre outros, ressaltando sua importância para o processo da saúde mental.
 - III. Estratégias não invasivas, como as práticas corporais, têm potencialidade como estratégias terapêuticas em situações de sofrimento e adoecimento psíquico, podendo ser utilizadas como tratamento exclusivo para essas enfermidades.
- a) Apenas I e III estão corretas.
 - b) Apenas II e III estão corretas.
 - c) Apenas III está correta.
 - d) Todas estão corretas.
 - e) Todas estão incorretas.
55. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), os benefícios dos exercícios físicos auxiliam no controle de doenças cardíacas, diabetes, câncer e depressão. Nesse sentido, qual o tempo recomendado por ela, de prática regular de atividade física aeróbica de intensidade moderada na semana, por um adulto?
- a) De pelo menos 50 minutos.
 - b) De pelo menos 100 minutos.
 - c) De pelo menos 150 minutos.
 - d) De pelo menos 300 minutos.
 - e) De pelo menos 500 minutos.

56. A avaliação física é um procedimento fundamental para diagnosticar condições da pessoa ou grupo que está sob responsabilidade e orientação do Profissional de Educação Física. Devendo reunir elementos para fundamentar a decisão sobre as variáveis da prescrição do exercício (tipo de atividade, volume, intensidade, recuperação e duração) e demais procedimentos a serem adotados. Para a escolha dos instrumentos de medida, o Profissional de Educação Física deve observar critérios de autenticidade científica, relacione as colunas e assinale a alternativa com a sequência correta onde se definem esses critérios.
1. Validade.
 2. Confiabilidade.
 3. Objetividade.
- () Refere-se à consistência ou reprodutibilidade do resultado proporcionado pelo instrumento, quando é aplicado pelo mesmo avaliador em momentos diferentes, mas em condições similares.
- () Consistência ou reprodutibilidade dos resultados quando aplicados por diferentes avaliadores em tempos diferentes, mas em condições similares.
- () Se o instrumento mede aquilo que o Profissional de Educação Física necessita medir.
- a) 3 – 1 – 2.
 - b) 2 – 3 – 1.
 - c) 1 – 2 – 3.
 - d) 1 – 3 – 2.
 - e) 2 – 1 – 3.
57. Em relação à prescrição de exercícios para a promoção da saúde, assinale a alternativa incorreta em relação ao tema.
- a) Para a prescrição de exercícios físicos na promoção da saúde devemos considerar fatores básicos como o tipo de exercício, a frequência de participação, a duração de cada período de exercício e a intensidade do período do exercício.
 - b) A duração de cada sessão de exercícios deve ser sempre superior a 120 minutos, caso contrário não haverá alterações significativas com relação à promoção de saúde.
 - c) Cada indivíduo tem objetivos próprios, bem como níveis de condicionamento físico diferentes, por isso a prescrição de exercícios para promoção de saúde deve ser individualizada.
 - d) A musculação é um exercício de resistência que deve ser realizada com objetivo de fortalecimento dos principais grupos musculares.
 - e) A intensidade dos exercícios físicos deverá ser prescrita de acordo com a frequência cardíaca máxima, limiar anaeróbico, limiar ventilatório ou consumo máximo de oxigênio.
58. Para a elaboração de Programas de Promoção da saúde eficazes, a epidemiologia da atividade física fornece importantes informações. Sobre esta temática, assinale a alternativa correta.
- a) A prática regular de atividade física está associada com o aumento de doenças crônicas degenerativas, como o diabetes, hipertensão, doenças coronarianas, distúrbios mentais, doenças musculoesqueléticas e câncer, tornando-a uma estratégia ineficaz à promoção da saúde.
 - b) A relação entre epidemiologia e atividade física aparentemente tem início na era epidemiológica das doenças crônicas não transmissíveis, sendo o sedentarismo como um dos fatores determinantes de agravos à saúde.
 - c) Através da epidemiologia, é possível avaliar medidas de profilaxia e perceber a necessidade em se adotar um estilo de vida mais ativo, aliado a uma educação alimentar rica em gorduras e açúcares.
 - d) A epidemiologia da atividade física estuda a distribuição e os determinantes dos níveis de atividade física na população, sendo ineficaz para a prevenção de doenças e a promoção da saúde.
 - e) Fatores sociais e ambientais não precisam ser considerados nos programas de promoção da atividade física, pois sua adesão depende apenas da motivação individual dos praticantes.
59. Em relação aos benefícios dos exercícios físicos na promoção e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas.
- A _____ é um dos principais fatores de risco para a _____, tornando a promoção do _____ uma estratégia de saúde pública de alto impacto e baixo custo.
- a) atividade física / saúde global / sedentarismo
 - b) atividade física / mortalidade global / exercício físico
 - c) inatividade física / mortalidade global / exercício físico
 - d) inatividade física / saúde global / sedentarismo
 - e) inatividade física / mortalidade global / sedentarismo
60. Considerando a orientação e prescrição de exercícios para pessoas com deficiência, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma em relação aos principais benefícios da prática de atividade para esse público e assinale a alternativa com a sequência correta.
- () Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade.
- () Aumenta sua dependência para realização das atividades diárias.
- () Aumenta a força muscular, a resistência, a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade e a agilidade.
- () Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade.
- () Melhora sua atenção, sua memória e seu raciocínio, assim como aumenta o risco de declínio cognitivo.
- a) V – F – F – V – F.
 - b) V – F – V – F – V.
 - c) V – V – V – V – V.
 - d) V – F – V – V – F.
 - e) V – V – F – F – F.

