



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARABIRA



NÍVEL SUPERIOR

Educador Físico

EXAME GRAFOTÉCNICO:

(Transcreva a frase abaixo no local indicado na sua Folha de Respostas)

Teu povo é forte! Tua história foi escrita com bravura!

INSTRUÇÕES:

1. Verifique se este caderno de provas contém 40 (quarenta) questões de múltipla escolha, sendo Língua Portuguesa de 01 a 15, Raciocínio Lógico de 16 a 25 e Conhecimentos Específicos de 26 a 40.
2. Observe se há falhas ou imperfeições gráficas que causem dúvidas. Caso existam, comunique imediatamente ao Fiscal de Sala.
3. Confira seus dados na Folha de Respostas com os dados do Cartão de Inscrição.
4. Esta Prova tem duração de 4 (quatro) horas. Não é permitida a saída do candidato antes de transcorridas 2 (duas) horas completas, sob pena de eliminação.
5. É vedado, durante a prova, o intercâmbio ou empréstimo de material de qualquer natureza entre os candidatos, bem como o uso de celulares, calculadoras e/ou qualquer outro tipo de equipamento eletrônico. A fraude, ou tentativa, a indisciplina e o desrespeito às autoridades encarregadas dos trabalhos são faltas que eliminam o candidato.
6. Certifique-se de que assinou a lista de presença e que preencheu adequadamente todos os espaços da Folha de Respostas.
7. Ao finalizar a prova, entregue ao fiscal o Caderno de Prova e a Folha de Respostas, sob pena de eliminação.

PORTUGUÊS

Leia o Texto I para responder às questões de 01 a 06.

Texto I

Especialistas alertam sobre os impactos dos distúrbios do sono na saúde mental

O alerta é reforçado no Dia Mundial do Sono, celebrado nesta sexta-feira, 13 de março

Problemas relacionados ao sono podem ter impactos diretos na saúde mental. Por essa razão, ter uma boa noite de sono é fundamental para o equilíbrio emocional e para o funcionamento adequado do organismo. Dormir mal pode provocar dificuldades de memória, falta de concentração, irritabilidade, desânimo e até tristeza, além de aumentar o risco de ansiedade e depressão. É o que explica o neurologista do Hospital Regional de Juazeiro (HRJ), complexo hospitalar vinculado ao Governo do Estado e administrado pelas Obras Sociais Irmã Dulce (OSID), Renato Leal. O alerta é reforçado no Dia Mundial do Sono, celebrado em 13 de março, data que chama atenção para a importância de uma boa noite de descanso.

De acordo com o especialista, diversos distúrbios podem comprometer a qualidade do sono. Entre os principais estão a insônia, caracterizada pela dificuldade para iniciar ou manter o sono; a hipersonia, marcada pelo excesso de sono durante o dia; e as parassônias, que incluem comportamentos anormais durante o sono, como sonambulismo, pesadelos e terror noturno. Também fazem parte desse grupo os distúrbios do ritmo circadiano, quando o relógio biológico fica desregulado, a síndrome das pernas inquietas e os distúrbios respiratórios do sono, como a apneia. “Muitas pessoas acreditam que dormir mal é normal ou que basta dormir mais no fim de semana para compensar noites ruins. No entanto, distúrbios do sono são condições médicas que podem e devem ser tratados”, explica o neurologista.

Segundo o psiquiatra do HRJ, Ricardo Nogueira, a saúde mental está diretamente ligada aos distúrbios do sono. O profissional esclarece que ter boas noites de sono, com tempo e qualidade preservados, é considerado um fator de neuroproteção para o cérebro, reduzindo a incidência de transtornos mentais e sintomas psíquicos de uma forma geral. “Os distúrbios do sono podem precipitar sintomas psiquiátricos e favorecer o desenvolvimento de transtornos mentais, mas o inverso também é verdadeiro: os transtornos mentais frequentemente produzem alterações importantes no sono. Trata-se, portanto, de uma relação bidirecional, ou seja, é uma via de mão dupla,” explica o especialista.

Ainda de acordo com o psiquiatra, diversos mecanismos ajudam a explicar como a má qualidade do sono prejudica a saúde mental. “A privação de sono pode causar desregulação emocional, alterações em neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, e aumento do cortisol, intensificando a resposta ao estresse. Como consequência, há maior irritabilidade, ansiedade, prejuízos de memória e atenção, elevando a vulnerabilidade à depressão e outros transtornos mentais,” conclui.

Os profissionais de saúde orientam que, em caso de problemas relacionados ao sono, é importante buscar ajuda médica e evitar automedicação.

Fonte: <https://www.saude.ba.gov.br/2026/03/16/especialistas-alertam-sobre-os-impactos-dos-disturbios-do-sono-na-saude-mental/>. Acesso em: 21 de abr. 2026.

1ª QUESTÃO

O Texto I estabelece uma relação entre distúrbios do sono e saúde mental. Assinale a alternativa que expressa CORRETAMENTE essa relação.

- a) Os distúrbios do sono são consequência exclusiva de fatores ambientais.
- b) Trata-se de uma relação unilateral, em que apenas o sono influencia a saúde mental.
- c) É uma relação bidirecional, na qual sono e saúde mental se influenciam mutuamente.
- d) A saúde mental interfere no sono apenas em casos extremos.
- e) Não há relação comprovada entre sono e saúde mental, apenas estudos inconclusivos.

2ª QUESTÃO

Quanto ao gênero textual e à função sociocomunicativa, o Texto I pode ser classificado como texto:

- a) de divulgação científica, com predominância dissertativa e base em fontes especializadas.
- b) jornalístico de divulgação científica, com função informativa e linguagem acessível ao público geral.
- c) jornalístico de caráter injuntivo, com inserção de elementos meramente opinativos de especialistas.
- d) expositivo-injuntivo, com defesa explícita de um ponto de vista sobre saúde pública.
- e) instrucional, com orientações indiretas para a melhoria da qualidade do sono.

3ª QUESTÃO

No trecho do Texto I “Os distúrbios do sono podem precipitar sintomas psiquiátricos [...] mas o inverso também é verdadeiro”, o conectivo “mas” desempenha papel fundamental na organização argumentativa do enunciado.

Considerando seu valor semântico-discursivo no contexto, assinale a alternativa CORRETA.

- a) Expressa uma relação conclusiva, sintetizando logicamente a informação apresentada no segmento anterior.
- b) Estabelece uma relação explicativa, esclarecendo a causa dos sintomas psiquiátricos mencionados anteriormente.
- c) Introduce uma relação de adição, ampliando a informação anterior com um dado complementar de mesma orientação argumentativa.
- d) Indica uma relação condicional implícita, sugerindo que o segundo enunciado depende da veracidade do primeiro.
- e) Marca uma relação de oposição/contraste, reorganizando a orientação argumentativa ao introduzir uma ideia que relativiza a anterior.

4ª QUESTÃO

Observe as assertivas a seguir construídas a partir do Texto I.

- I- O termo “diversos”, em “diversos distúrbios” (2º parágrafo), funciona como pronome indefinido.
- II- O termo “que”, em “que chama atenção” (1º parágrafo), atua como pronome relativo.
- III- O termo “como”, em “como sonambulismo” (2º parágrafo), exerce função de conjunção subordinativa.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) III, apenas.
- c) I, apenas.
- d) II e III, apenas.
- e) I, II e III.

5ª QUESTÃO

A partir das palavras retiradas do Texto I, analise as assertivas a seguir.

- I- A palavra “neuroproteção” é formada por composição.
- II- A palavra “irritabilidade” apresenta formação por derivação sufixal.
- III- A palavra “desregulação” apresenta prefixação e sufixação.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) II e III, apenas.
- b) I, II e III.
- c) I e III, apenas.
- d) I, apenas.
- e) II, apenas.

6ª QUESTÃO

Sobre o Texto I, analise as assertivas a seguir.

- I- Em “Dormir mal pode provocar dificuldades de memória”, o sujeito é uma oração subordinada substantiva.
- II- Em “os distúrbios do sono são condições médicas”, há concordância nominal e verbal adequada.
- III- O trecho em destaque em “Também fazem parte desse grupo os distúrbios do ritmo circadiano, quando o relógio biológico fica desregulado, a síndrome das pernas inquietas e os distúrbios respiratórios do sono, como a apneia.” expressa uma oração subordinada adverbial temporal.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) II e III, apenas.
- b) II, apenas.
- c) I, apenas.
- d) I e III, apenas.
- e) I, II e III.

Leia o texto II para responder às questões de 07 a 11.

Texto II

Insônia

(Capital Inicial)

Meus olhos podem ver você, mas eles não enxergam
Perdido no relógio, um segundo que não quer passar
O travesseiro acorda e ri enquanto eu conto os dedos
E os cabelos que arranquei de tanto desejar
Dormir como uma pedra
Ter sonhos no chão
Eternamente ao som do mar azul e céu profundo
Morfeu deitou, adormeceu e esqueceu de mim
Metade do planeta no escuro abandona o dia
E eu aqui anoiteci querendo ser assim
Dormir como uma pedra
Ter sonhos no chão
No quarto as paredes em silêncio me observam
Jogado pelos cantos como os livros que eu já li
Será que eu devo levantar e dirigir sem rumo
Será que o sono chega se eu fingir que não estou aqui

Fonte: CAPITAL INICIAL. Insônia. Compositores: Arnaldo Jose Lima Santos, Fernando de Ouro Preto. [S. l.]: Abril Music; Warner, 2022. 1 gravação sonora. Disponível em: <https://www.vagalume.com.br/capital-inicial/insomnia.html>. Acesso em: 20 abr. 2026.

7ª QUESTÃO

No verso “O travesseiro acorda e ri enquanto eu conto os dedos”, observa-se o uso de um recurso expressivo que contribui para a construção do estado psicológico do eu lírico. Quanto ao uso de figuras de linguagem e a função da linguagem apresentada, há:

- a) ironia e função fática, com manutenção do canal comunicativo.
- b) metáfora e função referencial, pois há substituição objetiva de sentidos.
- c) hipérbole e função conativa, com exagero voltado ao interlocutor.
- d) personificação (prosopopeia) e função emotiva, evidenciando subjetividade.
- e) eufemismo e função metalinguística, suavizando uma expressão técnica.

8ª QUESTÃO

No trecho “Metade do planeta no escuro abandona o dia / E eu aqui anoiteci querendo ser assim”, o efeito de sentido é construído por meio de:

- a) pleonismo e eufemismo, reforçando e suavizando sentidos.
- b) metonímia e ironia, indicando substituição e crítica social.
- c) catacrese e hipérbato, reorganizando a ordem sintática.
- d) antítese e comparação implícita, evidenciando contraste entre coletivo e individual.
- e) paradoxo e gradação, intensificando progressivamente o conflito.

9ª QUESTÃO

No verso do Texto II “Meus olhos podem ver você, mas eles não enxergam”, o efeito de sentido decorre de:

- a) sinonímia perfeita entre “ver” e “enxergar”, reforçando a ideia central.
- b) antonomásia, ao substituir termos por equivalentes simbólicos.
- c) polissemia e contraste semântico, diferenciando percepção física e compreensão.
- d) paronímia, com aproximação sonora entre palavras distintas.
- e) ambiguidade estrutural sem resolução contextual.

10ª QUESTÃO

A partir da leitura global do Texto II, é possível afirmar que o eu lírico:

- a) descreve cientificamente os efeitos da privação de sono.
- b) relata objetivamente hábitos cotidianos relacionados ao sono.
- c) celebra o silêncio noturno como momento de tranquilidade plena.
- d) defende a necessidade de disciplina para melhorar a qualidade do sono.
- e) expressa angústia diante da insônia, utilizando imagens subjetivas e simbólicas.

11ª QUESTÃO

Considerando o Texto II, analise as assertivas a seguir quanto ao funcionamento das classes de palavras no texto.

- I- No verso “Meus olhos podem ver você”, o termo “meus” atua como pronome possessivo, estabelecendo relação de posse e contribuindo para a marca de subjetividade do eu lírico.
- II- No trecho “E eu aqui anoiteci querendo ser assim”, o termo “aqui” funciona como advérbio de lugar, reforçando a localização espacial e o isolamento do eu lírico.
- III- No verso “O travesseiro acorda e ri”, o termo “e” atua como conjunção coordenativa aditiva, conectando ações atribuídas ao mesmo sujeito.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I e II, apenas.
- b) II, apenas.
- c) I, II e III.
- d) III, apenas.
- e) I, apenas.

Leia o Texto III para responder às questões de 12 a 15.

Texto III - Dona Anésia



Fonte: <http://www.willtirando.com.br/anesia-324/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

12ª QUESTÃO

A construção do humor na tirinha decorre principalmente de:

- a) uma sequência narrativa estruturada com progressão temática previsível.
- b) uma confluência comunicativa marcado por plena falha de compreensão entre interlocutores.
- c) uma crítica implícita a comportamentos linguísticos no cotidiano.
- d) um jogo entre correção gramatical e quebra de expectativa discursiva.
- e) uma exposição didática de regras associadas ao uso da norma culta.

13ª QUESTÃO

Quanto ao gênero textual e à situação sociocomunicativa, a tirinha caracteriza-se como:

- a) texto expositivo científico com base em regras gramaticais.
- b) texto narrativo ficcional com foco em enredo contínuo.
- c) texto instrucional com finalidade normativa explícita.
- d) texto argumentativo formal voltado à defesa da norma culta.
- e) texto multimodal humorístico, com crítica implícita.

14ª QUESTÃO

No trecho “acreditar em mim mesmo”/“acreditar em mim mesma”, o efeito de sentido central decorre de:

- a) ocorrência de polissemia no uso do verbo “acreditar” no contexto.
- b) ambiguidade associada à correção gramatical quanto ao gênero do falante.
- c) relação de sinonímia entre formas pronominais empregadas no enunciado.
- d) emprego de antonomásia na construção identitária do sujeito enunciador.
- e) aproximação paronímica entre as formas “mesmo” e “mesma”.

15ª QUESTÃO

No trecho “Não acredito em você. Só em mim, mesmo.”, a construção sintática evidencia:

- a) coordenação assindética com elipse do verbo na segunda oração.
- b) período composto por subordinação causal.
- c) subordinação adjetiva explicativa.
- d) coordenação sindética conclusiva.
- e) período simples com predicado nominal.

19ª QUESTÃO

Negar uma proposição significa determinar exatamente as situações em que ela é falsa. A partir desse princípio, o matemático inglês Augustus De Morgan (1806–1871) estabeleceu importantes equivalências lógicas, conhecidas como Leis de De Morgan, que permitem negar proposições compostas de forma equivalente.

Durante uma aula de Raciocínio Lógico, quatro estudantes discutiam sobre a negação de proposições compostas.

João afirmou: a negação da proposição “P e Q” ocorre quando P é falsa, ou Q é falsa, ou ambas são falsas.

Anna disse: a negação da proposição “P ou Q” ocorre quando pelo menos uma das proposições é falsa.

Carlos comentou: a negação da proposição “Se P, então Q” ocorre quando P é verdadeira e Q é falsa.

Marina concluiu: a negação da proposição “P se e somente se Q” ocorre quando P e Q possuem o mesmo valor lógico.

Com base nas Leis de De Morgan e nas regras de negação das proposições compostas, é CORRETO afirmar que apenas:

- a) João e Marina falaram a verdade.
- b) João e Anna falaram a verdade.
- c) Carlos e Marina falaram a verdade.
- d) João, Carlos e Marina falaram a verdade.
- e) João e Carlos falaram a verdade.

20ª QUESTÃO

O Paradoxo do Mentiroso é um dos paradoxos mais conhecidos da lógica e da filosofia. Ele surge quando uma proposição faz referência ao próprio valor de verdade, produzindo uma situação em que não é possível atribuir-lhe, de maneira consistente, apenas um dos valores lógicos “verdadeiro” ou “falso”. Esse paradoxo motivou importantes estudos sobre lógica, linguagem e teoria da verdade (OLIVEIRA, 2022).

Fonte: OLIVEIRA, José Carlos de. O paradoxo do mentiroso: algumas reflexões sobre verdade e autorreferência. *Cognitio-Estudos: Revista Eletrônica de Filosofia*, São Paulo, v. 19, n. 2, 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/cognitiofilosofia/article/view/61444/47002>. Acesso em: 27 jun. 2026.

Durante uma aula de Raciocínio Lógico, o professor apresentou quatro diálogos independentes e solicitou aos alunos qual deles representa corretamente um exemplo do Paradoxo do Mentiroso.

DIÁLOGO I

João: Anna faltou à aula.

Anna: João está mentindo.

DIÁLOGO II

Carlos: Todas as afirmações que faço nesta conversa são verdadeiras.

Marina: Carlos está dizendo a verdade.

DIÁLOGO III

Pedro: Lucas foi aprovado.

Lucas: Pedro está dizendo a verdade.

DIÁLOGO IV

Pedro: Sofia, qual foi a frase que você escreveu?

Sofia: Escrevi apenas isto: esta frase é falsa.

Com base na lógica clássica, é CORRETO afirmar que o diálogo que representa o Paradoxo do Mentiroso é apenas:

- a) o Diálogo I.
- b) o Diálogo IV.
- c) o Diálogo II.
- d) o Diálogo III.
- e) os Diálogos III e IV.

21ª QUESTÃO

O Maior São João do Mundo, realizado no Parque do Povo, em Campina Grande, reúne programação, espaços de festa e venda de ingressos para diferentes setores e experiências, como camarotes e eventos associados ao período junino.

Em uma excursão para uma das noites da festa, 120 amigos decidiram comprar pulseiras com benefícios opcionais. Cada pessoa poderia escolher uma ou mais das seguintes vantagens:

C: acesso ao camarote.

B: serviço de bebidas.

R: possibilidade de sair e retornar ao evento na mesma noite.

Após a compra, verificou-se que:

- 63 compraram acesso ao camarote.
- 50 compraram serviço de bebidas.
- 40 compraram direito de saída e retorno.
- 25 compraram camarote e bebidas.
- 20 compraram camarote e saída/retorno.
- 18 compraram bebidas e saída/retorno.
- 10 compraram os três benefícios.
- 20 não compraram nenhum dos três benefícios.

Com base nessas informações, é CORRETO afirmar que, a quantidade de amigos que compraram exatamente dois desses benefícios é:

- | | |
|-------|-------|
| a) 35 | d) 53 |
| b) 33 | e) 73 |
| c) 43 | |

22ª QUESTÃO

Durante a Copa do Mundo, dois amigos decidiram fazer apostas simbólicas antes de algumas partidas.

- João adotou a seguinte estratégia: na primeira aposta, colocou R\$ 25,00 e, em cada nova aposta, aumentou R\$ 15,00 em relação ao valor anterior.
- Anna adotou outra estratégia: na primeira aposta, colocou R\$ 10,00 e, em cada nova aposta, dobrou o valor em relação ao valor anterior.
- Carlos observou os valores apostados pelos dois amigos e decidiu registrar apenas os valores que apareceram em ambas as estratégias, ainda que em apostas de ordens diferentes.

Considerando as apostas feitas até que Anna alcançasse o valor de R\$ 320,00, e que João realizasse exatamente 10 apostas, é CORRETO afirmar que a soma dos valores registrados por Carlos foi:

- | | |
|----------------|----------------|
| a) R\$ 200,00. | d) R\$ 280,00. |
| b) R\$ 120,00. | e) R\$ 240,00. |
| c) R\$ 160,00. | |

23ª QUESTÃO

Durante uma atividade de orientação, um agente partiu do Marco Zero olhando inicialmente para o norte. Em seguida, executou exatamente os comandos abaixo:

- caminhou 20m em frente.
- girou 90° no sentido horário e caminhou 15m.
- girou 90° no sentido horário e caminhou 8m.
- girou 90° no sentido anti-horário e caminhou 6m.
- girou 180° e caminhou 12m.
- girou 90° no sentido horário e caminhou 5m.
- girou 180° e caminhou 5m.

Desprezando irregularidades do terreno, ou seja, terreno plano, é CORRETO afirmar que a distância em linha reta entre a posição final do agente e o Marco Zero é:

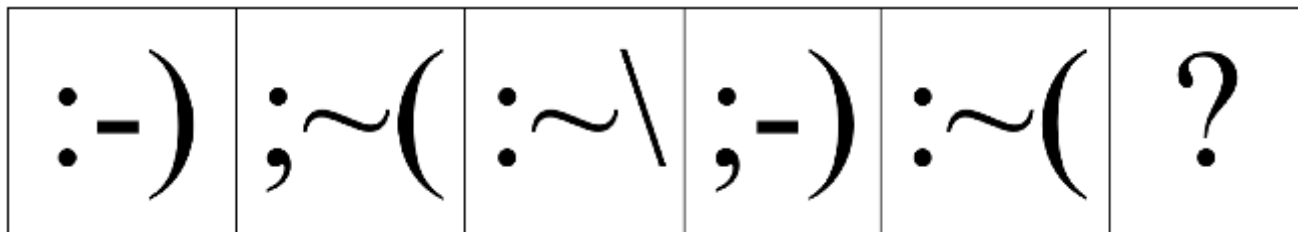
- | | |
|---------|---------|
| a) 19m. | d) 17m. |
| b) 13m. | e) 15m. |
| c) 16m. | |

24ª QUESTÃO

Em 19 de setembro de 1982, o cientista da computação Scott E. Fahlman, da Universidade Carnegie Mellon (EUA), propôs o uso das sequências :-) e :-(para indicar, respectivamente, mensagens em tom de brincadeira e mensagens sérias em fóruns eletrônicos. Observados de lado, esses caracteres representam expressões faciais simplificadas e ficaram conhecidos como emoticons, tornando-se um marco na comunicação digital e popularizando o uso de representações textuais de emoções em mensagens eletrônicas (Fahlman, 2021).

Fonte: FAHLMAN, Scott E. Smiley Lore :-). Pittsburgh: Carnegie Mellon University, 2021. Disponível em: <https://www.cs.cmu.edu/~sef/Smiley2021.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2026.

Considere a sequência lógica de *emoticons* representada na figura a seguir.



Sabendo que a sequência segue um padrão lógico, é CORRETO afirmar que o símbolo que substitui corretamente a interrogação é:

- a) ; ~ (
- b) :- (
- c) ; -)
- d) ; ~ \
- e) : ~ \

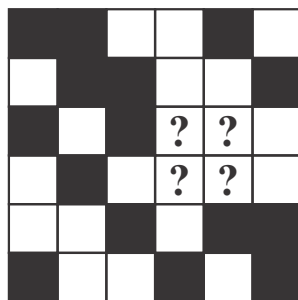
25ª QUESTÃO

O QR Code foi desenvolvido em 1994 pela empresa japonesa DENSO WAVE, inicialmente para tornar mais eficiente a identificação de informações em processos industriais. A sigla QR vem de Quick Response, isto é, “resposta rápida”, em referência à leitura ágil do código. Embora um QR Code real utilize regras matemáticas mais complexas, considere, nesta questão, um código simplificado formado apenas por quadrados pretos e brancos.

Considere: ■ = quadrado preto; □ = quadrado branco

O código simplificado abaixo deve obedecer simultaneamente às seguintes regras:

- I. Cada linha deve possuir exatamente 3 quadrados pretos.
- II. Cada coluna deve possuir exatamente 3 quadrados pretos.



O bloco 2×2 que substitui CORRETAMENTE os quatro pontos de interrogação é:

- a)

□	■
■	■
- b)

■	■
□	■
- c)

■	□
■	■
- d)

□	□
■	■
- e)

■	□
□	■

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

26ª QUESTÃO

No cenário contemporâneo da Educação Física, a atuação profissional tem incorporado modelos teóricos que ampliam a compreensão de saúde para além da dimensão biológica. Nesse contexto, Markus Nahas propõe o “Pentáculo do Bem-Estar”, instrumento que representa dimensões comportamentais interdependentes associadas à qualidade de vida.

Considerando a estrutura conceitual do modelo, assinale a alternativa que contempla, de forma coerente, os componentes do Pentáculo do Bem-Estar.

- a) Aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, composição corporal e hábitos alimentares.
- b) Atividade física, equilíbrio emocional, suporte familiar, alimentação balanceada e capacidade funcional.
- c) Nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse.
- d) Comportamento preventivo, saúde mental, lazer ativo, suporte social e qualidade do sono.
- e) Exercício físico estruturado, nutrição esportiva, prevenção de doenças, controle emocional e interação social.

27ª QUESTÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) representam um dos principais desafios de saúde pública no Brasil, sendo a inatividade física um importante fator de risco modificável. No que diz respeito aos mecanismos fisiológicos e às estratégias de intervenção baseadas em evidências do Profissional de Educação Física na prevenção e no controle do Diabetes *Mellitus* Tipo 2 (DM2) e da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), assinale a alternativa CORRETA:

- a) Para a prevenção de doenças cardiovasculares, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira recomenda que adultos realizem apenas 75 minutos semanais de atividade física leve, sendo essa dose suficiente para reverter quadros de síndrome metabólica.
- b) A recomendação prioritária para indivíduos hipertensos deve focar exclusivamente em exercícios aeróbios de baixa intensidade, visto que o treinamento resistido é contraindicado devido ao risco da manobra de Valsalva e consequente elevação aguda da pressão arterial.
- c) No manejo do Diabetes *Mellitus* Tipo 2, o profissional deve priorizar apenas atividades de flexibilidade e equilíbrio, uma vez que o treinamento resistido de maior intensidade não apresenta evidências de melhora na sensibilidade à insulina ou na redução da hemoglobina glicada (HbA1c).
- d) O exercício físico promove a translocação das proteínas transportadoras de glicose (GLUT-4) para a membrana plasmática das células musculares por vias independentes da insulina, além de melhorar a função endotelial, aumentando a biodisponibilidade de óxido nítrico e contribuindo para a redução da resistência vascular periférica e para o fenômeno da hipotensão pós-exercício.
- e) A prescrição de exercícios para pacientes com DCNT na Atenção Primária à Saúde é de competência exclusiva da equipe de enfermagem, cabendo ao Profissional de Educação Física apenas o acompanhamento recreativo e a organização de atividades de lazer.

28ª QUESTÃO

A implementação de políticas públicas de promoção da atividade física no Brasil tem sido estruturada por meio de programas federais que orientam a atuação municipal no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse contexto, o Programa Academia da Saúde, redefinido pela Portaria nº 2.681/2013, propõe diretrizes para organização das ações nos territórios. Um município de médio porte decide implantar polos do Programa Academia da Saúde em diferentes bairros, articulando-os com as Unidades Básicas de Saúde (UBS) e com outras políticas públicas locais. Durante o planejamento, a equipe gestora discute estratégias para garantir a efetividade e a sustentabilidade das ações.

Com base nas diretrizes do Programa Academia da Saúde e na gestão de políticas públicas, assinale a alternativa CORRETA.

- a) O Programa Academia da Saúde deve funcionar de forma independente das Unidades Básicas de Saúde, com foco na oferta de atividades físicas padronizadas, visando facilitar o monitoramento nacional por indicadores biométricos.
- b) A implementação do Programa deve ocorrer de forma articulada com a Atenção Básica, priorizando ações intersetoriais, promoção da saúde e participação social, com foco no território e nas necessidades da população local.
- c) A gestão municipal deve priorizar a utilização dos polos exclusivamente para práticas corporais, evitando a integração com ações educativas ou culturais, a fim de manter a padronização metodológica do programa.
- d) A operacionalização do Programa exige a adoção de protocolos rígidos definidos pelo nível federal, sem possibilidade de adaptação às especificidades territoriais, garantindo uniformidade na execução das ações.
- e) O foco principal do Programa é a reabilitação de doenças crônicas já instaladas, devendo as ações de promoção da saúde ser secundárias no planejamento municipal.

29ª QUESTÃO

A Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015) estabelece princípios e diretrizes para garantir a participação plena e efetiva das pessoas com deficiência em igualdade de condições com as demais pessoas. Um profissional de Educação Física, atuando em um programa municipal, organiza práticas corporais voltadas à inclusão, considerando acessibilidade, adaptação razoável e desenho universal.

Com base na Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência, analise as assertivas a seguir.

- I- A promoção da acessibilidade deve considerar não apenas adaptações físicas, mas também dimensões comunicacionais e atitudinais, sendo responsabilidade do poder público e dos profissionais eliminar barreiras que restrinjam a participação.
- II- A adaptação razoável pode ser dispensada quando sua implementação implicar ônus desproporcional ou indevido, devendo, nesses casos, o acesso ser reorganizado em atividades específicas para pessoas com deficiência.
- III- A organização de atividades em ambientes inclusivos deve ser priorizada, porém a oferta de atividades específicas pode ocorrer quando necessária para garantir condições equitativas de participação, sem caráter discriminatório.
- IV- A igualdade de oportunidades pressupõe tratamento uniforme entre participantes, evitando diferenciações pedagógicas que possam gerar favorecimento indevido.
- V- A recusa em promover adaptações necessárias ou a criação de barreiras indiretas de acesso pode configurar prática discriminatória, ainda que não haja intenção explícita de exclusão.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, II e IV, apenas.
- b) I, III e V, apenas.
- c) II e III, apenas.
- d) IV e V, apenas.
- e) I, II, III, IV e V.

30ª QUESTÃO

Marta, 74 anos, procura o programa municipal “Academia da Saúde” manifestando o desejo de iniciar um treinamento de força (musculação) para melhorar sua autonomia nas Atividades de Vida Diária (AVDs). Seus filhos, no entanto, comparecem à unidade e solicitam ao Profissional de Educação Física que impeça a participação da mãe, alegando que “a idade avançada torna o exercício perigoso” e que eles, como responsáveis, não autorizam a prática. Após avaliação física e funcional, o profissional constata que Marta possui sarcopenia leve, mas apresenta condições cardiovasculares estáveis e plena capacidade cognitiva.

Com base no Estatuto da Pessoa Idosa e nos princípios éticos da profissão, assinale a alternativa que descreve a conduta CORRETA a ser adotada pelo profissional.

- a) Solicitar uma autorização judicial para intervir no caso, uma vez que o conflito entre a vontade do idoso e a vontade da família suspende temporariamente os direitos fundamentais à prática de esportes e lazer garantidos pelo Poder Público.
- b) Acatar a solicitação dos filhos e negar a inscrição de Marta, fundamentando-se no dever de proteção à integridade física do idoso e no princípio da precaução, visto que a família possui a guarda legal automática sobre os desejos de lazer do idoso.
- c) Condicionar a participação de Marta à apresentação de um termo de responsabilidade assinado exclusivamente pelos filhos, transferindo a eles a decisão final sobre a intensidade e a frequência do treinamento, conforme previsto no capítulo sobre o direito à saúde do idoso.
- d) Encaminhar Marta para uma atividade de baixo impacto e caráter estritamente recreativo, como o artesanato, por ser uma prática que não oferece riscos biomecânicos e que, segundo o Estatuto, é a modalidade prioritária para maiores de 70 anos.
- e) Garantir a autonomia de Marta, respeitando sua decisão de participar do programa, assegurando a adaptação das atividades às suas condições e promovendo sua segurança durante a prática.

31ª QUESTÃO

No âmbito das políticas públicas brasileiras, o princípio da equidade orienta a organização das ações de saúde e das práticas corporais, especialmente em territórios marcados por desigualdades sociais. Um profissional de Educação Física, atuando em um programa municipal, identifica que mulheres trabalhadoras, pessoas com deficiência e moradores de áreas periféricas apresentam menor adesão às atividades ofertadas.

Considerando o princípio da equidade e o papel do profissional na promoção do acesso ao esporte e à saúde, assinale a alternativa CORRETA.

- a) A equidade pressupõe que todos os usuários recebam o mesmo tipo de atendimento, independentemente de suas condições sociais, garantindo igualdade de oferta nas práticas corporais.
- b) O profissional deve propor estratégias diferenciadas, como adequação de horários, adaptação das atividades e ações intersetoriais, visando reduzir desigualdades e garantir o acesso efetivo aos grupos em maior situação de vulnerabilidade.
- c) A baixa adesão de grupos específicos deve ser interpretada como falta de interesse individual, não cabendo ao profissional modificar a organização das atividades ofertadas.
- d) A priorização de grupos vulneráveis pode comprometer a universalidade do acesso, sendo recomendada apenas em situações excepcionais previamente autorizadas pela gestão superior.
- e) A atuação profissional deve focar exclusivamente nos aspectos biológicos da atividade física, não sendo sua atribuição intervir sobre determinantes sociais que influenciam o acesso às práticas corporais.

32ª QUESTÃO

João, 58 anos, diagnosticado com Diabetes *Mellitus* Tipo 2 (DM2) há 12 anos, obeso (IMC 33 kg/m²) e hipertenso, procura orientação para iniciar um programa de exercícios. Ele faz uso de Metformina e Glibenclamida (uma sulfonilureia). João apresenta neuropatia periférica confirmada e neuropatia autonômica cardiovascular em estágio inicial. No momento da primeira sessão de treino, sua glicemia capilar pré-exercício é de 265 mg/dL. Com base nas diretrizes para prescrição de exercícios em diabéticos e no quadro clínico do paciente, analise as assertivas abaixo

- I- O uso de Glibenclamida (sulfonilureia) associado ao exercício físico aumenta o risco de episódios de hipoglicemia tardia, exigindo que o profissional oriente o paciente sobre o monitoramento glicêmico várias horas após o término da atividade.
- II- A presença de neuropatia autonômica cardiovascular altera a modulação vagal e simpática, resultando em respostas cronotrópicas embotadas; por isso, a Frequência Cardíaca (FC) torna-se um indicador pouco confiável para prescrição da intensidade, devendo-se priorizar a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE/Borg)
- III- No Diabetes Tipo 2, uma glicemia pré-exercício de 265 mg/dL, na ausência de sintomas agudos ou cetose, permite o início da atividade com monitoramento cauteloso, uma vez que o exercício promove a captação de glicose via translocação de GLUT-4 de forma independente da insulina.
- IV- A neuropatia periférica contraindica exercícios de musculação com pesos livres na posição em pé, devido ao risco iminente de colapso osteoarticular (Artropatia de *Charcot*), devendo o profissional restringir o treinamento apenas a modalidades sem descarga de peso.
- V- O treinamento resistido deve ser evitado devido à Hipertensão Arterial Sistêmica associada, uma vez que o aumento da pressão arterial sistólica durante a contração muscular pode agravar a lesão nervosa periférica de forma irreversível.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, II e III, apenas.
- b) II e IV, apenas.
- c) III e V, apenas
- d) I e IV, apenas
- e) I, II, III, IV e V.

33ª QUESTÃO

A Constituição Federal de 1988, conhecida como “Constituição Cidadã”, estabeleceu novos paradigmas para a atuação do Profissional de Educação Física ao inserir a saúde, o lazer e o esporte na Ordem Social. A compreensão integrada dos Artigos 6º, 196 e 217 é fundamental para a gestão de programas municipais. Com base nos preceitos constitucionais vigentes, assinale a alternativa CORRETA.

- a) O Artigo 217 estabelece que o Poder Público tem o dever de gerir diretamente todas as entidades desportivas e clubes de lazer, vedando a autonomia das organizações desportivas quanto a sua organização e funcionamento.
- b) A saúde é definida como um direito exclusivo dos contribuintes da seguridade social, devendo as ações de promoção da atividade física nos municípios ser financiadas integralmente por taxas de serviços esportivos, conforme o Art. 196.
- c) O lazer é reconhecido como um direito social fundamental, sendo dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não-formais, com a obrigação de priorizar a destinação de recursos públicos para a promoção do desporto educacional e, em casos específicos, para a do desporto de alto rendimento.
- d) No âmbito da Ordem Social, o desporto de rendimento possui prioridade absoluta na destinação de recursos públicos em relação ao desporto educacional, visando a projeção da imagem do país em competições internacionais.
- e) O direito ao lazer, embora mencionado no Artigo 6º, não possui caráter de direito social, sendo classificado apenas como uma recomendação ética sem obrigatoriedade de implementação por parte das políticas públicas municipais.

34ª QUESTÃO

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) orienta a organização das ações no Sistema Único de Saúde (SUS), enfatizando a redução das desigualdades sociais e a melhoria das condições de vida da população. Nesse contexto, a atuação do profissional de Educação Física deve ultrapassar a dimensão exclusivamente biológica, incorporando valores e diretrizes que estruturam a promoção da saúde no território.

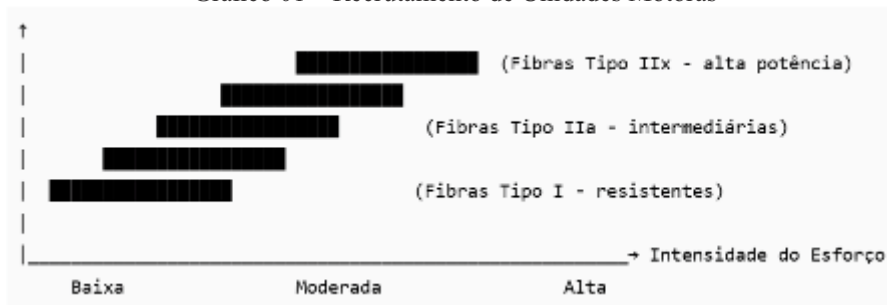
Com base na PNPS, assinale a alternativa que apresenta CORRETAMENTE um valor fundamental e uma diretriz operacional, respectivamente.

- a) Eficiência funcional e organização hierarquizada da rede de atenção.
- b) Integralidade do cuidado e prescrição individualizada do exercício.
- c) Responsabilização individual e territorialização das práticas corporais.
- d) Universalidade e monitoramento de indicadores biométricos.
- e) Equidade e participação social.

35ª QUESTÃO

O sistema neuromuscular é composto por diferentes tipos de unidades motoras, cujas fibras musculares apresentam características histofisiológicas distintas para atender às demandas de força, potência ou resistência. A compreensão desses mecanismos, incluindo a teoria dos filamentos deslizantes e o Princípio do Tamanho de *Henneman*, é essencial para a prescrição do treinamento físico.

Gráfico 01 – Recrutamento de Unidades Motoras



(Fonte: Adaptado de McArdle et al. (2019))

Com base na fisiologia neuromuscular, assinale a alternativa CORRETA.

- a) As fibras do tipo I (oxidativas lentas) possuem alta densidade mitocondrial, elevado conteúdo de mioglobina e alta resistência à fadiga, sendo as primeiras a serem recrutadas em atividades de baixa a moderada intensidade, de acordo com o Princípio do Tamanho.
- b) As fibras do tipo IIx (glicolíticas rápidas) são caracterizadas por uma alta capacidade oxidativa e grande quantidade de capilares, o que as torna ideais para atividades de endurance de longa duração e baixa potência.
- c) O mecanismo de contração muscular inicia-se quando o potencial de ação atinge o retículo sarcoplasmático, liberando íons magnésio (Mg^{2+}) que se ligam à tropomiosina, expondo os sítios de ligação da actina para a cabeça da miosina.
- d) As fibras do tipo IIa representam um fenótipo puramente anaeróbio, com baixíssima atividade da enzima succinato desidrogenase (SDH) e incapacidade de adaptação metabólica frente ao treinamento de resistência aeróbia.
- e) De acordo com o controle motor, as unidades motoras maiores, que inervam as fibras do tipo IIx, possuem limiares de excitação mais baixos, sendo recrutadas antes das fibras do tipo I para garantir a economia de movimento.

36ª QUESTÃO

Durante a avaliação funcional de uma usuária de 28 anos em um programa municipal de saúde, o profissional de Educação Física observa um valgo dinâmico acentuado durante a execução do agachamento unipodal. Ao realizar a inspeção anatômica estática, nota-se um aumento do ângulo Q (ângulo de quadrípital) e uma rotação interna femoral excessiva. A usuária relata desconforto na região anterior do joelho (dor patelofemoral). Considerando a relação intrínseca entre a estrutura anatômica e a função do sistema osteomioarticular, assinale a alternativa que descreve CORRETAMENTE a correlação morfofuncional do caso apresentado.

Figura 1. Representação do valgo dinâmico do joelho durante o agachamento unipodal, associado ao aumento do ângulo Q, rotação interna do fêmur e sobrecarga na articulação patelofemoral.



(Fonte: Adaptado de NEUMANN, 2018).

- a) O ângulo Q é definido pela intersecção da linha que vai da tuberosidade da tíbia ao centro da patela com a linha que vai do centro da patela à espinha ilíaca anteroinferior, sendo que valores menores que 10° são os principais causadores do valgo dinâmico.
- b) O joelho é uma articulação do tipo gínglimo (dobradiça) pura, o que impede qualquer movimento de rotação no plano transversal, independentemente do posicionamento da pelve ou da estrutura do colo do fêmur.
- c) A dor relatada é causada exclusivamente pela insuficiência passiva dos ligamentos cruzados (LCA e LCP), que são os principais responsáveis por manter o alinhamento da patela dentro da tróclea femoral durante movimentos de cadeia cinética fechada.
- d) O aumento do ângulo Q gera um vetor de força resultante lateral sobre a patela, aumentando o estresse compressivo na faceta lateral da articulação patelofemoral. Essa condição é frequentemente exacerbada pela fraqueza dos rotadores externos e abdutores do quadril (como o glúteo médio), que falham em controlar a adução e rotação interna do fêmur.
- e) A estabilidade patelar lateral é garantida primariamente pela arquitetura óssea do côndilo medial do fêmur, que é naturalmente mais proeminente e alto que o côndilo lateral, atuando como uma barreira mecânica intransponível.

37ª QUESTÃO

A descrição sistemática do movimento humano utiliza planos imaginários que atravessam o corpo e eixos de rotação perpendiculares a esses planos. Durante uma aula de ginástica localizada, o profissional de Educação Física orienta a execução consecutiva de dois exercícios: Abdução de Quadril (em pé) e Desenvolvimento de Ombros (partindo da posição com braços a 90° de abdução, realizando o empurre vertical).

Com base na planimetria e nas ações articulares fundamentais, assinale a alternativa que descreve CORRETAMENTE a relação entre o plano e o eixo de movimento para cada exercício, respectivamente.

- a) Plano Frontal com Eixo Mediolateral; e Plano Sagital com Eixo Sagital.
- b) Plano Sagital com Eixo Mediolateral; e Plano Transverso com Eixo Vertical.
- c) Plano Frontal com Eixo Sagital (Anteroposterior); e Plano Frontal com Eixo Sagital (Anteroposterior).
- d) Plano Horizontal com Eixo Vertical; e Plano Frontal com Eixo Mediolateral.
- e) Plano Transverso com Eixo Mediolateral; e Plano Sagital com Eixo Vertical.

38ª QUESTÃO

Uma ciclista amadora de alto rendimento treina rigorosamente cinco vezes por semana, há dois anos, sem interrupções prolongadas, visando manter as adaptações crônicas de seu sistema cardiovascular. A cada mesociclo, seu treinador realiza ajustes finos, aumentando a quilometragem semanal e a intensidade dos treinos em subida para garantir que o organismo continue sofrendo estresse fisiológico e gerando novas adaptações. Recentemente, a atleta precisou interromper totalmente os treinos por 21 dias devido a uma cirurgia de emergência. Ao retornar, ela relatou uma perda significativa de sua potência aeróbia e um aumento da frequência cardíaca de repouso.

Com base no relato, os princípios do treinamento físico que explicam, respectivamente, a manutenção das adaptações por dois anos, o ajuste de carga realizado pelo treinador e a perda de rendimento após a cirurgia são:

- a) Continuidade, Sobrecarga e Reversibilidade.
- b) Especificidade, Individualidade Biológica e Reversibilidade.
- c) Sobrecarga, Continuidade e Interdependência Volume-Intensidade.
- d) Individualidade Biológica, Especificidade e Sobrecarga.
- e) Continuidade, Especificidade e Reversibilidade.

39ª QUESTÃO

A Bioimpedância Elétrica (BIA) é um método duplamente indireto de avaliação da composição corporal, cuja precisão depende do controle rigoroso das condições fisiológicas do avaliado no momento do teste.

A partir desse contexto, analise as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

- I-** Um indivíduo que realiza o teste de bioimpedância em estado de desidratação apresentará, nos resultados, uma superestimativa do seu percentual de gordura corporal (%G).

PORQUE

- II-** A corrente elétrica de baixa intensidade encontra maior resistência (impedância) ao atravessar tecidos com menor conteúdo de água e eletrólitos. Dessa forma, a redução da água corporal total é interpretada pelas equações preditivas como uma diminuição da Massa Isenta de Gordura (MIG).

A respeito dessas asserções, é CORRETO afirmar que:

- a) a asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- b) as asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- c) a asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- d) as asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- e) as asserções I e II são proposições falsas.

40ª QUESTÃO

A hiperlordose lombar é caracterizada por um aumento da curvatura côncava da região lombar, frequentemente resultante de um desequilíbrio de forças que atuam sobre a pelve e a coluna vertebral. Esse quadro clínico envolve um “cabo de guerra” muscular, no qual grupos encurtados tracionam a pelve para uma inclinação anterior (anteversão), enquanto seus antagonistas apresentam insuficiência funcional (fraqueza).

Considerando a cinesiologia dos desvios posturais e o texto de referência, analise as assertivas a seguir.

- I-** O músculo iliopsoas, ao apresentar-se encurtado, exerce uma tração anterior nas vértebras lombares e na pelve, sendo um dos principais responsáveis pela manutenção da anteversão pélvica e da hiperextensão lombar.
- II-** A fraqueza dos músculos reto abdominal e oblíquos contribui para a progressão da hiperlordose, pois esses músculos falham em realizar a tração superior da sínfise púbica, necessária para estabilizar a pelve no plano sagital.
- III-** Músculos como o quadrado lombar e os eretores da espinha (iliocostal, longuíssimo e espinal) tendem a estar alongados e fracos em indivíduos com hiperlordose, devido ao aumento do espaço intervertebral na face posterior de \$L1\$ a \$L5\$.
- IV-** O aumento da inclinação anterior da pelve está associado à fraqueza do músculo glúteo máximo, que, em condições normais, atuaria como um potente retroversor pélvico.

É CORRETO o que se afirma em:

- a)** I, II, III e IV.
- b)** I, apenas.
- c)** II e III, apenas.
- d)** III e IV, apenas.
- e)** I, II, IV, apenas.