

CONHECIMENTO BÁSICO - LÍNGUA PORTUGUESA

O que é resiliência?

01 A resiliência é um termo muito trabalhado na Psicologia e que diz respeito à capacidade de uma
02 pessoa de conseguir lidar com problemas e mudanças, de superar desafios — de forma a manter o equilíbrio
03 — e de conseguir alcançar os seus objetivos. Inclusive, ao mesmo tempo, trata-se da capacidade de sair de
04 circunstâncias adversas mais fortalecido e capaz de continuar a sua jornada.

05 Ou seja, o conceito está intimamente ligado com a forma como interpretamos e como agimos
06 diante dos problemas no dia a dia. Se você tem a postura de encarar os desafios e seguir em frente, lidando
07 com os abalos de uma maneira mais tranquila, é sinal de que tem uma maior resiliência. Já aqueles que se
08 sentem paralisados e são mais afetados diante dos obstáculos, via de regra, são menos resilientes.

09 Saiba, porém, que não há problema algum em fazer parte do segundo grupo, afinal, isso não
10 significa que você precisa se manter condicionado a essa situação para sempre. Se isso o incomoda, é possível,
11 sim, segundo a Psicologia, trabalhar essa habilidade para que você possa lidar com os problemas com maior
12 resistência e mais poder e, até mesmo, para dar maior apoio para os seus familiares e para os entes queridos.

13 É importante lembrarmos que essa não é uma característica inata. Assim, você pode desenvolvê-la
14 ao longo da vida. Também há situações que são mais confortáveis para nós e, por conseguinte, lidaremos com
15 elas com maior resiliência, enquanto outras já serão mais complexas.

Disponível em: <https://blog.primaveras.com.br/o-que-e-resiliencia/>. Acesso em: 26 jul. 2023.

01. Qual é asserção cujo teor **NÃO** corresponde ao texto em análise?

- (A) Os indivíduos podem apresentar níveis diferentes de resiliência.
- (B) A resiliência se manifesta, com mais intensidade, quando se baseia no altruísmo.
- (C) A idiosincrasia (“Maneira de agir ou reagir própria de uma pessoa”) e a resiliência estão relacionadas.
- (D) A ciência das estruturas mentais e comportamentais do indivíduo preconiza o desenvolvimento dessa capacidade.

02. Entre os argumentos seguintes, qual se baseia na defesa de ser resiliente?

- (A) “A resiliência é um termo muito trabalhado na Psicologia”.
- (B) “É importante lembrarmos que essa não é uma característica inata”.
- (C) “trata-se da capacidade de sair de circunstâncias adversas mais fortalecido e capaz de continuar a sua jornada”.
- (D) “o conceito está intimamente ligado com a forma como interpretamos e como agimos diante dos problemas no dia a dia”.

03. O texto em discussão se caracteriza por apresentar um nível de linguagem em que predomina:

- (A) o jargão.
- (B) o regionalismo.
- (C) a linguagem informal.
- (D) a norma culta da língua.

04. De acordo com as relações coesivas, é **INCORRETO** afirmar que:

- (A) o substantivo “pessoa” (l. 02) é retomado pelo pronome “seus” (l. 03).
- (B) o pronome “seus” (l. 12) refere-se à forma de tratamento “você” (l. 11).
- (C) o termo “essa situação” (l. 10) e o pronome “isso” (l. 10) retomam referentes distintos.
- (D) o “porém” (l. 09) liga a ideia de ser “menos resilientes” (l. 08) à de não haver problema em ser “menos resilientes”.

05. Existem quantos pronomes no último parágrafo (da l. 13 à l. 15)?

- (A) 03.
- (B) 05.
- (C) 07.
- (D) 09.

06. Entre os termos seguintes, aquele que exerce a função de sujeito é:

- (A) “o conceito” (l. 05).
- (B) “problema algum” (l. 09).
- (C) “uma maior resiliência” (l. 07).
- (D) “uma característica inata” (l. 13).

07. Assinale a alternativa em que a relação entre o conectivo e a ideia expressa está **INCORRETA**.

- (A) “porém” (l. 09) – oposição.
- (B) “se” (l. 10) – consequência.
- (C) “para que” (l. 11) – finalidade.
- (D) “enquanto” (l. 15) – proporção.

08. Uma das características do texto em estudo é ser dissertativo-argumentativo, por isso a maioria dos verbos estão flexionados no:

- (A) presente do subjuntivo.
- (B) presente do indicativo.
- (C) futuro do presente.
- (D) futuro do pretérito.

09. Ao se colocar este trecho “no dia a dia” (l. 06) no plural, tem-se a seguinte forma **CORRETA**:

- (A) *nos dia a dia*.
- (B) *nos dias a dia*.
- (C) *nos dias a dias*.
- (D) *nos dia a dias*.

10. Quanto à regência dos verbos constantes do último parágrafo (da l. 13 à l. 15), qual é a assertiva **INCORRETA**?

- (A) Existe verbo intransitivo.
- (B) Tem-se verbo de ligação.
- (C) Há verbo transitivo indireto.
- (D) Observa-se verbo transitivo direto.

CONHECIMENTO ESPECÍFICO – EDUCADOR FÍSICO

11. Sobre as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para atividade física e comportamento sedentário (2020), é **CORRETO** o que se afirma em:

I) Adultos (18 a 64 anos) 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; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

II) Adultos e idosos devem realizar também atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou maior, em dois ou mais dias da semana, que envolvam os principais grupos musculares, pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.

III) Para adultos e idosos, é necessário moderar a quantidade de tempo em comportamento sedentário e realizar atividades físicas de qualquer intensidade, pois qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma.

IV) Adultos e idosos, que não atinjam a quantidade de tempo necessária para a prática de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa, devem respeitar suas capacidades funcionais e não realizar, pois os benefícios são insignificantes.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) I, II e III somente.
- (B) II e III somente.
- (C) I e IV somente.
- (D) II, III e IV somente.

12. As rotinas de exercício físico, para que sejam capazes de produzir adaptações, necessitam do estabelecimento da combinação de elementos básicos essenciais. Assinale abaixo a alternativa que apresenta **CORRETAMENTE** os componentes do exercício físico.

- (A) Anamnese, avaliação física, composição corporal e análise postural.
- (B) Intensidade, duração, frequência e tipo de exercício.
- (C) Volume, adaptação, intensidade e especificidade.
- (D) Força, resistência, flexibilidade e velocidade.

13. Redefinido em 2013 pela Portaria nº 2.681, o Programa Academia da Saúde (PAS) corresponde a uma estratégia de promoção da saúde que funciona por meio da implantação de espaços públicos, conhecidos como polos para a oferta de práticas de atividades física para a população. Analise os itens que seguem abaixo e assinale a alternativa que apresenta somente objetivos específicos do PAS.

I) Promover eventos os quais estimulem ações que valorizem atividade física/práticas corporais e sua importância para a saúde da população.

II) Promover a convergência de projetos ou programas nos âmbitos da saúde, da educação, da cultura, da assistência social, do esporte e do lazer.

III) Capacitar os profissionais, inclusive os agentes comunitários de saúde (ACS), para atuarem como facilitadores/monitores no desenvolvimento de atividades físicas/práticas corporais.

IV) Aumentar o nível de atividade física da população e promover hábitos alimentares saudáveis.

É **CORRETO** o que se afirma em:

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

14. Nas últimas décadas, tem se intensificado o desenvolvimento de estudos com evidências que visam comprovar a relação entre a prática de exercícios físicos e os efeitos positivos na maioria dos fatores de risco associados às doenças cardiovasculares (DCVs), dentre os efeitos dos exercícios físicos que podem ser destacados, é **CORRETO** o que se afirma em:

I) Os exercícios cardiorrespiratórios, se orientados de maneira adequada para pessoas com DCVs, previnem o aumento excessivo da pressão arterial nos normotensos e reduzem os níveis de repouso da pressão arterial nos hipertensos.

II) Os exercícios resistidos, diferentemente dos cardiorrespiratórios, precisam ser evitados, pois atuam como agentes inflamatórios, aumentando a demanda miocárdica de oxigênio para um mesmo esforço, aumentando a probabilidade de uma isquemia miocárdica.

III) Os exercícios resistidos auxiliam na diminuição da pressão arterial de repouso em hipertensos e melhoram a função muscular, por meio do aprimoramento da força e da resistência muscular, e a função cardiovascular.

IV) Os exercícios de alongamento no tratamento e na reabilitação das DCVs mantêm e aprimoram a mobilidade articular e a capacidade de elasticidade muscular, diminuindo a chance de ocorrerem lesões musculoesqueléticas, mesmo não apresentando efeitos diretos no sistema cardiovascular.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

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

15. A aptidão física, definida como a capacidade que um indivíduo possui para realizar atividades físicas, apresenta-se na literatura dividida conceitualmente em dois tipos: *aptidão física relacionada à saúde* e *aptidão física relacionada à performance*, com a apresentação de componentes que as caracterizam. Abaixo, relacione a Coluna 1 à Coluna 2, relacionando os dois tipos de aptidão física e os seus respectivos componentes.

COLUNA 1

- (1) Aptidão física relacionada à saúde
- (2) Aptidão física relacionada ao desempenho

COLUNA 2

- Flexibilidade
- Resistência cardiorrespiratória
- Potência
- Composição corporal
- Agilidade

A ordem **CORRETA** de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- (A) 1, 2, 2, 1, 2.
- (B) 1, 1, 2, 1, 2.
- (C) 2, 2, 1, 1, 2.
- (D) 2, 1, 2, 1, 2.

16. A partir da década de 1980, inicia-se na área da Educação Física um intenso debate em torno da questão científica da Educação Física. O enfoque predominante na área, até então biológico, com viés pautado na ênfase da aptidão física, passa a ser questionado, e as questões culturais e socioculturais ganham notoriedade. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre a cultura na Educação Física.

- (A) O termo cultura aparece na Educação Física com a difusão do conceito de cultura corporal de movimento proposto pelo coletivo de autores, no livro *Metodologia do Ensino da Educação Física*, apresentado como novo objeto de estudo da área em contraposição ao desenvolvimento da aptidão física.
- (B) A cultura, ao ser inserida na Educação Física, a partir dos estudos de vários autores, trouxe como reflexão as considerações dos aspectos simbólicos, estéticos, a subjetividade, a expressividade, a relação com a arte, entre outros, para ampliar os horizontes sobre os conceitos de corpo, o movimento humano, que eram tratados até então em sua dimensão física, biológica, técnica.
- (C) A concepção de uma Educação Física a partir da cultura representa a ruptura com concepções higienistas e militaristas que marcaram historicamente esta área e significou avanço e legitimidade social em contraposição à vertente pautada nos pressupostos bio-anatomofisiológico.
- (D) A cultura foi inserida na Educação Física a partir do referencial da Antropologia Social, com a obra de Jocimar Daolio, ao estabelecer críticas aos estudos evolucionistas que não contemplavam a dimensão social do humano. O autor propôs, então, a cultura do movimento a partir de uma Educação Física plural.

17. O movimento é um meio essencial para a compreensão do processo de desenvolvimento motor, tendo por base o exame da progressão sequencial das habilidades de movimento que são desenvolvidas ao longo da vida. Um modelo heurístico da ampulheta proposto por Gallahue et al. (2013) apresenta o desenvolvimento motor nas fases do movimento (reflexo, rudimentar, fundamental e especializado). Abaixo assinale a alternativa que apresenta características da fase motora fundamental.

- (A) É nessa fase que as habilidades de estabilidade, de locomoção e de manipulação são gradualmente refinadas, combinadas e reelaboradas.
- (B) Essa fase é composta por três estágios (transição, aplicação e utilização ao longo da vida), em que o indivíduo adquire um aumento de sua capacidade de controle e de precisão dos movimentos, capacitando-o para tomada de decisão sobre sua participação em jogos e em esportes.
- (C) Aquisição e manutenção do equilíbrio e ampliação da manipulação de objetos com controle e coordenação são marcos essenciais dessa fase de desenvolvimento, que prepara o indivíduo para maior locomoção e inserção em atividades mais complexas.
- (D) Nessa fase, temos a aquisição de competências motoras de base, para a realização de movimentos básicos, combinados a dois ou mais movimentos (correr, saltar, arremessar e pegar, dentre outros). Essa fase é composta por três estágios: inicial, elementar e maduro.

18. Sobre a prática político-pedagógica da Educação Física para a constituição de sujeitos conscientes do seu papel na sociedade, é **CORRETO** o que se afirma em:

- I) Deve excluir a perspectiva de monocultura esportiva e incluir uma leitura da realidade para a conscientização dos sujeitos a partir somente das práticas corporais que sejam provenientes da cultura local.
- II) Deve respeitar e valorizar as diferenças culturais dos estudantes sobre as práticas corporais.
- III) Promover a reflexão crítica sobre as diferentes práticas corporais nos diferentes contextos em que estas acontecem, favorecendo escolhas mais conscientes para a realização delas no contexto social.
- IV) Desenvolver práticas corporais, problematizando suas relações com os aspectos: social, político, econômico, biológico, fisiológico, ético, estético, porque entende o ser humano em sua complexidade.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) I, II e III somente.
- (B) II e III somente.
- (C) I, II e IV somente.
- (D) II, III e IV somente.

19. A redução, decorrente do sedentarismo, do tamanho das células musculares, a qual provoca a diminuição da seção transversal do músculo e de sua capacidade motora, pode ser definida como:

- (A) hipertrofia.
- (B) hipocinética.
- (C) atrofia.
- (D) hiperkinética.

20. Os Métodos Ginásticos tiveram papel importante na disseminação da Educação Física ao propor formas sistematizadas de exercícios capazes de corrigir vícios posturais oriundos das atitudes adotadas no trabalho, associando-se diretamente com a medicina e com as práticas militares. Sobre os Métodos Ginásticos, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) Os Métodos Ginásticos das Escolas Alemã, Sueca e Francesa foram implementados no Brasil com fins e características diversas, trazendo principalmente o teor cívico e patriótico, de cunho militar para a formação do homem completo, tendo o exercício físico lugar de destaque.
- (B) A partir da introdução dos Métodos Ginásticos nas escolas brasileiras, a Educação Física passou a ser valorizada em virtude de sua dimensão pedagógica, de seu papel na formação estética, disciplinar e ortopédica, advindos da influência alemã.
- (C) Foi por influência do Método de Ginástica Francesa que a Educação Física passou a valorizar os aspectos anatomofisiológicos em virtude de sua proposta pedagógica e higiênica que visava eliminar os vícios e os problemas posturais e curar enfermidades.
- (D) A ginástica civil proposta pelo Método Sueco trouxe para a Educação Física a sistematização pedagógica que permanece influenciando até hoje a organização das aulas em três momentos: 1) parte inicial (aquecimento), 2) aula propriamente dita (desenvolvimento) e 3) volta à calma (relaxamento).

21. A relação da Educação Física com a saúde faz parte do seu desenvolvimento histórico, pautada principalmente pelas concepções médico-higienistas. No entanto, nas últimas décadas, com a inserção do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde (SUS), integrando políticas e programas, como os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) e os Centros de Atenção Psicossociais (CAPS), tem-se destacado a ampliação dessa relação a partir do redimensionamento do seu leque conceitual em outras perspectivas. Sobre a atuação do profissional de Educação Física nos CAPS, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) A atuação do profissional de Educação Física reflete uma ampla área de conhecimentos, com a possibilidade de tratar pedagogicamente o corpo em suas dimensões que vão além de uma estrutura fisiológica e anatômica.
- (B) Um dos principais problemas que os profissionais de Educação Física enfrentam para a realização de suas práticas nos CAPS é a falta de estrutura física para comportar as atividades de recreação, de lazer, e as atividades físicas, pois estes não podem extrapolar os muros das instalações físicas das instituições.
- (C) A principal competência dos profissionais de Educação Física no CAPS é promover momentos de lazer e de recreação, ministrar sessões de atividades físicas e de exercício físico, realizar avaliação física, orientar hábitos saudáveis, prevenir doenças para o auxílio na saúde mental e para a melhora do desempenho social e no trabalho, por meio da visão biomédica.
- (D) O matriciamento dificulta a inserção dos profissionais de Educação Física no CAPS, sendo este um dos principais obstáculos a serem enfrentados, uma vez que não permite a ampla integração em virtude do imaginário social que se tem da área, vinculada à sua dimensão marcadamente de culto ao corpo.

22. Na realização do exercício de rosca direta, quando ocorre o retorno à posição inicial, o bíceps, a fim de controlar o peso, contrai-se enquanto sofre um alongamento gradual. Nesse caso, temos a contração do tipo:

- (A) isotônica concêntrica.
- (B) concêntrica negativa.
- (C) isotônica excêntrica.
- (D) excêntrica positiva.

23. A Resolução nº 046/2002 do Conselho Federal de Educação Física dispõe sobre a intervenção do profissional de Educação Física e das respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Esse documento apresenta a Educação Física como contemplada a partir de diferentes significados. Analise os itens que seguem e assinale a alternativa **CORRETA**.

- I) É o conjunto das atividades físicas e desportivas.
- II) É disciplina pedagógica obrigatória do currículo escolar das escolas de educação básica integrada à proposta pedagógica, que tem por objetivo introduzir e integrar os alunos na cultura corporal de movimento.
- III) Área de estudo e/ou disciplina no Ensino Superior.
- IV) O corpo de conhecimentos, entendido como o conjunto de conceitos, de teorias e de procedimentos empregados para elucidar problemas teóricos e práticos, relacionados à esfera profissional e ao empreendimento científico, na área específica das atividades físicas, desportivas e similares.

É **CORRETO** o que se afirma em:

- (A) I, II e III somente.
- (B) I, III e IV somente.
- (C) II, III e IV somente.
- (D) II e IV somente.

24. O trato pedagógico da Educação Física vem sendo influenciado atualmente pelas perspectivas críticas da Educação Física. A cultura passou a fazer parte dessas novas abordagens de ensino, proporcionando uma leitura ampliada com relação ao papel da Educação Física no contexto social. Dessa forma, o termo cultura corporal passa a ser definido como objeto de estudo dessas propostas. Sobre o termo cultura e sua relação com as abordagens de ensino, coloque **V** para **VERDADEIRO** e **F** para **FALSO**, e, em seguida, assinale a alternativa **CORRETA**.

() A cultura corporal, segundo a abordagem dos estudos culturais, é entendida como um sistema de representação, como uma forma específica de linguagem: a linguagem corporal, que é diferente em cada prática, está relacionada à cultura mais ampla, à história e aos seus sistemas de representação, que impõem significados.

() Na abordagem crítico-superadora, a cultura corporal constitui-se como o acervo de formas de representação do mundo que o homem tem produzido no decorrer da história, exteriorizadas por meio de jogo, danças, lutas, exercícios ginásticos, esporte, malabarismo, contorcionismo, mímica e outros.

() A abordagem crítico-emancipatória apresenta o conceito de cultura do movimento e compreende todas as atividades do movimento humano, tanto no esporte como em atividades extraesportes e que pertencem ao mundo do “se movimentar” humano, o que o homem por esse meio produz ou cria, de acordo com sua conduta, seu comportamento, e mesmo as resistências que se oferecem a essas condutas e ações.

() Na abordagem sistêmica ou semiótica da Educação Física, a cultura corporal de movimento representa o conjunto de práticas corporais do homem, a sua expressão criativa, o seu reconhecimento consciente e a sua possibilidade de comunicação e de interação na busca da humanização das relações dos homens entre si e com a natureza.

É **CORRETO** o que se afirma, de cima para baixo, em:

- (A) F, V, V, F.
- (B) F, V, F, V.
- (C) V, V, V, F.
- (D) V, F, V, F.

25. A atuação profissional dos profissionais de Educação Física tem como objetivo, segundo a Resolução nº 488/2023, o que se destaca nos itens:

- I) A promoção, a proteção, a manutenção, a reabilitação da saúde e a prevenção de doenças do ser humano.
- II) O ensino, nos seus diferentes contextos, seja na escola, seja em centros esportivos, seja nas instituições de recreação e de lazer.
- III) A aptidão física, o condicionamento físico e a integridade psíquica, social e física da pessoa.
- IV) A preservação da saúde, por meio das práticas sistemáticas da atividade física, buscando a produção do autocuidado.

É **CORRETO** o que se afirma em:

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

26. Dentre os métodos utilizados para avaliação da composição corporal, a antropometria é o mais utilizado em relação aos demais métodos, principalmente pelo seu baixo custo e fácil aplicabilidade, o que a torna mais acessível e amplamente utilizada. São também métodos utilizados para avaliação da composição corporal:

- (A) pletismografia por deslocamento de ar (PDA) e absorciometria por dupla emissão de raio-X (DXA).
- (B) tensegridade e bioimpedância elétrica (BIA).
- (C) radiografia e ecografia.
- (D) densitometria e ressonância magnética.

27. Os indicadores antropométricos de obesidade são indicadores calculados por meio de medidas antropométricas que diagnosticam riscos para a saúde, considerando o aumento da gordura corporal. Para o cálculo dos indicadores antropométricos de obesidade, são necessárias as mensurações de algumas medidas antropométricas entre elas: massa corporal (MC), estatura, perímetro da cintura (PC), perímetro do quadril (PQ), perímetro do braço (PB), perímetro da panturrilha média (PPM), dobra cutânea do tríceps (DCT), dobra cutânea subescapular (DCSE), dobra cutânea suprailíaca (DCSI), dobra cutânea da panturrilha média (DCPM), diâmetro biepicondilar do fêmur (DBF) e diâmetro biepicondilar do úmero (DBU). Abaixo, relacione os indicadores antropométricos de obesidade às aplicações práticas das medidas mensuradas.

COLUNA 1

- (1) Índice de Massa Corporal (IMC)
- (2) Relação Cintura Quadril (RCQ)
- (3) Índice de Conicidade (IC)
- (4) Índice de Adiposidade Corporal (IAC)
- (5) Perímetro da Cintura (PC)

COLUNA 2

() É uma medida antropométrica que, individualmente, pode ser considerada como um indicador antropométrico de obesidade, que, por sua vez, caracteriza-se por adiposidade na região abdominal. Essa gordura localizada é fator de risco para diversas patologias, entre elas, as doenças cardiovasculares e a hipertensão.

() Indicador que é calculado pela fórmula: $PC \text{ (cm)} / PQ \text{ (cm)}$. Considerada também como um indicador antropométrico de obesidade e como fator de risco para doenças cardiovasculares.

() Este indicador antropométrico de obesidade é calculado pela fórmula: $PC \text{ (metros)} / 0,109 \text{ (constante)} \times \sqrt{MC / \text{Estatura} \text{ (metros)}}$. Este indicador antropométrico, além de se apresentar como preditor de hipertensão, também discrimina resistência à insulina na população pediátrica.

() É um índice calculado pela fórmula: $PQ \text{ (cm)} / \text{Estatura} \text{ (metros)} \times \sqrt{\text{estatura} \text{ (metros)}} - 18$. Este índice apresenta associação com pressão arterial elevada em adolescentes.

() Índice que é calculado pela fórmula: $MC \text{ (Kg)} / \text{Estatura}^2 \text{ (metros)}$, tendo como resultado um valor em Kg/m^2 . Este é um indicador antropométrico de obesidade que apresenta relação com doenças cardiovasculares na população em geral.

A sequência **CORRETA**, de cima para baixo, é:

- (A) 1, 3, 2, 4, 5.
- (B) 1, 2, 3, 4, 5.
- (C) 5, 3, 2, 4, 1.
- (D) 5, 2, 3, 4, 1.

28. De acordo com o Código de Ética Profissional, segundo a Resolução CONFEE nº 307/2015, são considerados responsabilidades e deveres dos profissionais de Educação Física o que se lê em:

- (A) assegurar a seus beneficiários um serviço profissional seguro, competente e atualizado, prestado com o máximo de seu conhecimento, habilidade e experiência.
- (B) manter-se atualizado por meio da realização de cursos de formação continuada lato sensu e stricto sensu para acompanhar o desenvolvimento intelectual do campo de intervenção profissional.
- (C) participar de movimentos de defesa da dignidade profissional, principalmente na busca de aprimoramento técnico, científico e ético.
- (D) auxiliar a fiscalização do exercício profissional.

29. Segundo Bagnara e Fensterseifer (2019), “O agir pedagógico da Educação Física escolar, nos últimos anos, principalmente após a Virada Cultural, tem sido encarada, em muitos contextos, como um verdadeiro desafio: o desafio de materializar os ‘ganhos legais’ e teóricos da área, na intervenção pedagógica escolar” (p. 89). Os autores consideram que, para a inovação/renovação da área da Educação Física, precisa superar seus desafios didáticos. Abaixo, assinale **V** para **VERDADEIRO** e **F** para **FALSO** sobre a dimensão didática da Educação Física pautados para a inovação/renovação e, em seguida, assinale a alternativa **CORRETA**.

() A capacidade de intervenção pedagógica sustentada por um planejamento eficaz pode ser considerada a principal responsável pela efetivação de um projeto educacional inovador, no qual a Educação Física seja estabelecida articulando teoria e prática.

() Selecionar, organizar e propor estratégias de intervenção articulando diferentes práticas e saberes sobre os jogos, os esportes, as lutas, as ginásticas, as danças, em sintonia com os temas da atualidade, principalmente com foco na saúde, no estilo de vida ativo, na promoção da qualidade de vida, em virtude dos altos índices de sedentarismo.

() No momento de planejar estratégias didático-pedagógicas, é importante que o professor estabeleça ações didáticas para o ensino dos saberes conceituais acerca das práticas corporais e dos saberes corporais, promovendo atividades que oportunizem aprendizagens e significados corporais – “se movimentar”.

() Considerar o contexto sociocultural e as experiências trazidas pelos alunos para as aulas para a realização do planejamento e das intervenções das práticas, respeitando as características físicas, cognitivas, motoras no desenvolvimento de práticas que sejam úteis para o cotidiano e que contribuam para um estilo de vida saudável.

A alternativa **CORRETA**, de cima para baixo, é:

- (A) V, V, V, V.
- (B) V, V, F, V.
- (C) V, F, V, F.
- (D) V, F, V, V.

30. Sem dúvida, a atividade física é promotora de saúde e responsável por melhorar a capacidade funcional do indivíduo sendo, portanto, colaboradora direta da prevenção de doenças. Sobre a importância do exercício físico na prevenção, no controle e no tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, assinale a alternativa **CORRETA**.

I) O exercício físico para pessoas obesas, especialmente aqueles com excesso de gordura abdominal, além de provocar uma mudança no estilo de vida e de reduzir risco de mortes, resulta na diminuição da circunferência da cintura (adiposidade visceral) e no nível de triglicérides circulantes (gordura ectópica) e, conseqüentemente, risco cardiometabólico melhorado.

II) Pesquisas já comprovaram que o exercício físico previne o diabetes tipo 2. Os exercícios de resistência/fortalecimento muscular devem ser incluídos no plano de atividades do diabético, já que eles provocam elevação da sensibilidade da insulina de maior duração, mediado também pelo aumento da massa muscular.

III) A prática regular de exercício físico melhora a capacidade de realizar trabalho físico, mediante aprimoramento dos indicadores de aptidão física relacionada à saúde (aptidão cardiorrespiratória e musculoesquelética).

IV) Para a inclusão do exercício físico para obesos, é importante incluir atividades a serem realizadas em intensidades moderadas a elevadas, pois estas apresentam melhores benefícios e devem ser, preferencialmente aeróbias, mas os exercícios resistidos e combinados também podem apresentar resultados positivos.

É **CORRETO** o que se afirma em:

- (A) I, II e III somente.
- (B) II, III e IV somente.
- (C) I, III e IV somente.
- (D) I, II, III e IV.

31. Segundo os Cadernos de Atenção Básica, recomenda-se que o profissional de Educação Física favoreça, em seu trabalho, a abordagem da diversidade das manifestações da cultura corporal por meio das práticas corporais e da atividade física no NASF. São diretrizes, para a atuação profissional das práticas corporais e da atividade física, o que se encontra em:

I) Divulgar informações que possam contribuir para adoção de modos de vida saudáveis por parte da comunidade.

II) Favorecer o trabalho multidisciplinar amplo, coletivo e colaborativo como expressão da apropriação conjunta dos instrumentos, dos espaços e dos aspectos estruturantes da produção e da promoção da saúde e como estratégia de solução de problemas, reforçando pressupostos de apoio matricial e biomédico.

III) Desenvolver ações que promovam a inclusão social e que tenham a intergeracionalidade, a integralidade do sujeito, o cuidado integral e a abrangência dos ciclos da vida como princípios de organização e fomento das práticas corporais/atividade física.

IV) Fortalecer o controle social na saúde e a organização comunitária como princípios de participação política nas decisões afetas à comunidade ou população local.

É **CORRETO** o que se afirma em:

- (A) I, II e III somente.
- (B) I, III e IV somente.
- (C) II e III somente.
- (D) II, III e IV somente.

32. Levando em consideração as habilidades motoras fundamentais no processo de desenvolvimento motor, relacione a Coluna 1 à Coluna 2 e assinale a alternativa **CORRETA**.

Coluna 1

- 1. Habilidade de Locomoção
- 2. Habilidade de Estabilização
- 3. Habilidade de Manipulação

Coluna 2

- Quicar, chutar e lançar.
- Andar, saltar e desviar.
- Girar, flexionar e equilibrar.

A ordem **CORRETA** de preenchimento dos parênteses é:

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

33. Dentro das unidades temáticas da área da Educação Física na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) estão as danças, que possuem como um dos objetos de conhecimento as danças de salão. As danças de salão, também conhecidas como danças sociais, são realizadas a dois e tiveram suas origens nos salões de cortes europeias. Podem ser consideradas exemplos de danças de salão:

- (A) zouk, valsa, forró, vogue.
- (B) bachata, lambada, bolero, flamenco.
- (C) samba, salsa, tango, stiletto.
- (D) soltinho, kizomba, foxtrot, merengue.

34. As articulações são estruturas que realizam junções entre dois ou mais ossos. Apesar de algumas articulações não realizarem movimentos, como as placas cranianas, existem articulações que realizam movimentos em diversos planos. Assinale a alternativa que corresponde à articulação que é capaz de realizar movimentos de flexão, de extensão, de abdução, de adução, de rotação interna, de rotação externa e de circundução.

- (A) Articulação umeroulnar.
- (B) Articulação glenoumeral.
- (C) Articulação coxofemoral.
- (D) Articulação subtalar.

35. O esporte é uma manifestação cultural na qual se estabelecem relações sociais, exercendo influência sobre hábitos e comportamentos em nossa sociedade. Hodiernamente, é comum observar o esporte visando apenas ao alto rendimento e à prática esportiva espetacularizada. Assinale a alternativa que corresponde à dimensão social do esporte voltada para o lazer.

- (A) Educação.
- (B) Performance.
- (C) Participação.
- (D) Cooperação.

36. Considerando a obra *Educação Física Progressista* (1988), de Ghiraldelli Junior, quais são as 5 (cinco) principais tendências da área da Educação Física elencadas pelo autor?

- (A) Tecnicista, biologicista, crítico-superadora, militarista e competitivista.
- (B) Higienista, militarista, pedagogicista, competitivista e popular.
- (C) Construtivista, esportivista, tecnicista, popular e humanista.
- (D) Saúde renovada, pedagogicista, desenvolvimentista, crítico-emancipatória e militarista.

37. As abordagens da Educação Física foram movimentos que buscaram a renovação teórico-prática com a finalidade de estruturar o campo de conhecimento específicos da área. Várias foram as abordagens constituídas na Educação Física ao longo da sua história. Com isso, assinale a assertiva que apresenta, segundo Taffarel (1997), uma abordagem propositiva não sistematizada.

- (A) Sociológica.
- (B) Plural.
- (C) Crítico-superadora.
- (D) Aptidão física.

38. Leia o trecho abaixo e complete as lacunas. Em seguida, assinale a alternativa **CORRETA**.

O _____ recebe sangue desoxigenado das veias cavas superior e inferior, enviando-o para o _____. O _____, por sua vez, recebe sangue oxigenado dos pulmões através das 4 veias pulmonares e o envia para o _____, para que daí seja bombeado para todo o corpo.

Assinale a alternativa que corresponde **CORRETAMENTE** às lacunas acima.

- (A) Átrio direito, ventrículo esquerdo, átrio esquerdo, ventrículo direito.
- (B) Átrio esquerdo, ventrículo direito, átrio direito, ventrículo esquerdo.
- (C) Ventrículo esquerdo, átrio esquerdo, ventrículo direito, átrio direito.
- (D) Átrio direito, ventrículo direito, átrio esquerdo, ventrículo esquerdo.

39. A aptidão física relacionada à saúde apresenta indicadores que apresentam relação diretamente proporcional ao melhor estado de saúde e, adicionalmente, demonstram adaptações positivas frente à prática habitual de atividade física. Portanto, implica a participação de indicadores voltados às dimensões morfológicas, funcional-motora, fisiológica e comportamental. Assinale, dentre as alternativas abaixo, qual a dimensão que considera os indicadores: pressão arterial, tolerância à glicose e sensibilidade insulínica, oxidação de substratos, níveis de lipídios sanguíneos e perfil das lipoproteínas em sua análise:

- (A) morfológica.
- (B) funcional-motora.
- (C) fisiológica.
- (D) comportamental.

40. De acordo com Gobbi, Villar e Zago (2005), no livro *Bases Teórico-Práticas do Condicionamento Físico*, a partir de uma adaptação dos princípios do treinamento propostos por Matveev (1977), tem-se a proposta dos princípios do condicionamento físico, que foram modificados para atender ao condicionamento físico de não atletas. Assinale a alternativa que apresenta **CORRETAMENTE** os princípios do condicionamento físico proposto pelos autores.

- (A) Individualidade; Sobrecarga e adaptação; Continuidade e reversibilidade; Unidade entre generalidade, especificidade e variabilidade.
- (B) Individualidade biológica; Adaptação; Elevação gradativa da carga; Continuidade e reversibilidade.
- (C) Composição corporal; Sobrecarga; Progressão e individualidade; Especificidade e reversibilidade.
- (D) Individualidade biológica; Adaptação; Sobrecarga; Interdependência volume-intensidade.