



**TJPE**

# **CADERNO DE PROVA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DATA DA PROVA 28/10/2022**

PROCESSO DE SELEÇÃO PÚBLICA DO PROGRAMA DE ESTÁGIO DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE PERNAMBUCO ANO 2022.

## **PROVA**

Este Caderno de Prova foi aplicado na modalidade on-line, contendo 50 (cinquenta) questões objetivas.

## **INFORMAÇÕES GERAIS**

Prova aplicada conforme requisitos de segurança dispostos no Edital do Certame e no ambiente virtual.

PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto a seguir para responder às questões de 1 a 10.

Texto1

**Boas práticas: o compliance como aliado da advocacia.**

30/09/2022

O termo está em alta no meio empresarial, nas rodas informais de conversa e até mesmo o setor público já começa a sentir os efeitos positivos da adoção do compliance como metodologia intrínseca à cultura das instituições. Em linhas gerais, compliance é o conjunto de práticas que proporcionam o cumprimento das normas legais e regulamentares, políticas e diretrizes estabelecidas para determinada empresa ou órgão. De igual modo, permite a detecção e o tratamento de eventuais desconformidades.

E a advocacia tem sido mais uma atividade a experimentar a prática, que em tudo tem a ver com a profissão que busca a Justiça exatamente pela efetivação de leis e outros instrumentos normativos. É possível trabalhar o tema no âmbito dos escritórios de advocacia e também "para fora", ou seja, na atuação do advogado como pilar jurídico da implementação das práticas correlatas em empresas, instituições e órgãos públicos.

O Conselho Federal da OAB - a exemplo de diversas seccionais da entidade - tem, inclusive, uma Comissão Especial de Estudos Permanentes Sobre o Compliance, dedicada a acompanhar de perto a evolução das bases teóricas e práticas do tema.

O vice-presidente da comissão, Gleidson Rocha Teles, destaca que o advogado é o profissional mais lembrado - e muitas vezes, o único - quando o assunto é a correção de problemas decorrentes do descumprimento normativo, o que impõe a ele o exercício de uma cultura ética de decoro, dignidade, honestidade e boa-fé. "Nos escritórios, o compliance contribui para o adequado cumprimento das leis e demais normas, buscando impor uma conduta ética aceitável, entregando aos seus clientes serviços advocatícios de qualidade, e, principalmente, mantendo incólume, íntegro e sem mácula o principal e mais importante patrimônio do advogado: seu nome e sua imagem profissional", aponta.

De igual modo, Teles classifica o mercado profissional do compliance como promissor. "Ainda que em tempos com tamanha concorrência, encontra-se em franca ascensão. A cada dia, cresce a necessidade de contratação de consultorias e assessorias empresariais especializadas em compliance, com o objetivo de prevenir a ocorrência de condutas ilegais, demandas judiciais e de multas sancionadoras", completa.

O tema ganhou relevância especial com a publicação da Lei 12.846/2013, mais conhecida como Lei Anticorrupção. O

documento regulamenta as hipóteses de responsabilização administrativa e civil de pessoas jurídicas pela prática de atos contra a administração pública, seja nacional ou estrangeira. Elenca, assim, as possibilidades para que as empresas caminhem e prestem seus serviços de modo íntegro e totalmente dentro dos ditames legais.

Logo, estar em conformidade com o arcabouço legal e normativo, bem como com o que preconizam as boas práticas, certamente proporcionará às empresas benefícios como preservação da integridade, proteção em relação a possíveis descumprimentos das normas existentes, aumento da vantagem competitiva e ganho de credibilidade no mercado profissional. "É de se esperar que a atual e as futuras gerações de advogados entendam que se adequar à cultura de compliance é uma necessidade real", explica Teles.

[...]

*Adaptado*

<https://www.oab.org.br>

1. No texto, o predomínio da função referencial da linguagem é identificado por meio da seguinte característica:

- A) presença de marcas de interlocução, legitimando o canal de comunicação.
- B) uso de recursos literários na construção da linguagem conotativa e conceituação de termos.
- C) objetividade da informação transmitida com uso de linguagem denotativa.
- D) evidência do código reproduzido por meio dele próprio, esclarecendo o assunto principal.
- E) subjetividade evidenciada através da linguagem com entonação emotiva.

2. "[...] para que as empresas caminhem e prestem seus serviços de modo íntegro [...]" 6º§

Nessa frase, o autor do texto usa uma figura de linguagem caracterizada pela

- A) comparação entre um termo real e outro figurado.
- B) utilização de um todo significando uma parte.
- C) concordância com a ideia e não com a palavra.
- D) personificação de seres inanimados.
- E) uso de termos de significação oposta.

PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022

3. "Ainda que em tempos com tamanha concorrência [...]" 5º§

O conectivo destacado nessa frase expressa

- A) explicação, porque apresenta o motivo da franca ascensão.
- B) causa, uma vez que introduz a razão da ascensão.
- C) conclusão, já que finaliza uma afirmação.
- D) consequência, porque apresenta o efeito de tempos de concorrência.
- E) concessão, pois introduz um fato contrário ao da oração principal.

4. O último parágrafo do texto deve ser classificado, em termos de tipo textual predominante, como:

- A) dissertativo.
- B) narrativo.
- C) injuntivo.
- D) descritivo.
- E) instrucional.

5. "[...] que em tudo tem a ver com a profissão que busca a Justiça exatamente pela efetivação de leis e outros instrumentos normativos." 2º§

As palavras destacadas nessa frase apresentam o sentido de

- A) definição.
- B) quantificação.
- C) qualificação.
- D) demonstração.
- E) indeterminação.

6. O segmento em que se restringe o sentido do termo anterior encontra-se em:

A) "[...] cresce a necessidade de contratação de consultorias e assessorias [...]." 5º§

B) "[...] que proporcionam o cumprimento das normas legais e regulamentares [...]." 1º§

C) "[...] bem como com o que preconizam as boas práticas [...]." 7º§

D) "[...] que a atual e as futuras gerações de advogados [...]." 7º§

E) "[...] que o advogado é o profissional mais lembrado [...]." 4º§

7. "Nos escritórios, o compliance contribui para o adequado cumprimento das leis [...]." 4º§

É correto afirmar que o verbo destacado expressa:

- A) presente pontual.
- B) Presente permansivo.
- C) ação perfectiva.
- D) ação imperfectiva.
- E) Ação iminencial.

8. "A cada dia, cresce a necessidade de contratação de consultorias [...]." 5º§

A vírgula nessa frase foi empregada para

- A) separar um termo explicativo.
- B) indicar uma pausa curta.
- C) Separar adjunto adverbial deslocado.
- D) dar ênfase à expressão.
- E) separar termos de mesma função sintática.

9. No texto, a palavra "anticorrupção" aparece grafada sem o hífen. Conforme as regras ortográficas, o hífen também não deve ser empregado na combinação dos seguintes elementos:

- A) anti + social.

PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022

- B) anti+ herói.
- C) anti + imperialista.
- D) auto + observação.
- E) micro + ônibus.

10. "[...] entregando aos seus clientes serviços advocatícios de qualidade [...]." 4º§

O pronome que substitui corretamente o termo destacado, com sua respectiva função sintática, está identificado em:

- A) lhes - objeto direto.
- B) lhes - objeto indireto.
- C) os - objeto direto.
- D) os - objeto indireto.
- E) se - objeto indireto.

Leia o fragmento de texto a seguir para responder às questões de 11 a 14.

Texto 2

**Maioria dos cursos de Direito não aprova 30% dos seus alunos na OAB.**

10 de janeiro de 2022.

Nove em cada dez instituições que oferecem o curso de Direito no Brasil aprovam menos de 30% dos seus alunos no exame da Ordem dos Advogados do Brasil. Só 5,4% das instituições avaliadas conseguem aprovar pelo menos metade dos seus alunos na prova.

Os dados foram consolidados pelo jornal Folha de S. Paulo. A pesquisa considera a porcentagem de aprovados no exame da OAB em relação aos presentes nas provas em três anos (de 2017 a 2019). São feitos três exames por ano.

Ao todo, 790 instituições de ensino superior que oferecem curso de Direito foram avaliadas. Isso representa todas as escolas ativas do país com pelo menos 50 presentes ao ano nos exames da Ordem (que não tenham zerado na prova).

[...]

<https://www.conjur.com.br>

11. "São feitos três exames por ano."

Essa frase do texto exemplifica a voz passiva. Assinale a forma verbal correspondente na voz ativa.

- A) Faz.
- B) Fizeram.
- C) Faziam.
- D) Fez-se.
- E) Fazem.

12. "Ao todo, 790 instituições de ensino superior que oferecem curso de Direito foram avaliadas."

A oração destacada é classificada como

- A) principal.
- B) coordenada.
- C) subordinada adjetiva.
- D) subordinada adverbial.
- E) subordinada substantiva.

13. "Os dados foram consolidados pelo jornal Folha de S. Paulo."

O termo destacado exerce a função de

- A) sujeito.
- B) aposto.
- C) agente da passiva.
- D) objeto indireto.
- E) adjunto adnominal.

14. Na frase "Isso representa todas as escolas ativas do país [...]", o pronome grifado refere-se:

- A) ao que se encontra perto do falante.

**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

- B) ao que se encontra longe do falante.
- C) a um tempo passado e indeterminado.
- D) ao que foi escrito anteriormente.
- E) a um tempo remoto.

15. A colocação pronominal está em desacordo com a norma culta na seguinte frase:

- A) Se conhece o bom profissional pela postura ética.
- B) Nada foi feito, embora se conhecessem os riscos.
- C) Se me perguntarem, saberei orientá-los.
- D) Não me falaram nada a respeito disso.
- E) Apresentaram-se várias testemunhas de defesa.

16. A frase de acordo com o padrão culto escrito é:

- A) Existe possibilidade de suspensão do processo.
- B) Pedimos análise de mérito daquele pleito.
- C) Justiça considera greve ilegal e proíbe paralização.
- D) Depois da sentença, o perigo de extradição era iminente.
- E) Fiz a rescisão do contrato antes que o prazo legal espirasse.

17. Marque a frase que não apresenta erro de concordância verbal.

- A) É preciso que hajam mudanças profundas no País.
- B) Tratam-se de autos sigilosos.
- C) O juiz interveio na discussão.
- D) Os advogados vem ao fórum e vêemos processos.
- E) Como não se resolveu essas dúvidas, o processo foi suspenso.

18. A reescrita da frase "O projeto de lei da Câmara dos Deputados visa, portanto, coibir a violência em estádios." mantém seu sentido em:

- A) O projeto de lei da Câmara dos Deputados visa, contudo, coibir a violência em estádios.
- B) O projeto de lei da Câmara dos Deputados visa, logo, coibir a violência em estádios.
- C) O projeto de lei da Câmara dos Deputados visa, todavia, coibir a violência em estádios.
- D) O projeto de lei da Câmara dos Deputados visa, conquanto, coibir a violência em estádios.
- E) O projeto de lei da Câmara dos Deputados visa, entretanto, coibir a violência em estádios.

19. A única frase de acordo com a regência verbal recomendada pela norma culta é:

- A) Aspiramos a um país mais justo.
- B) Avisaram-no que chegaríamos logo.
- C) Ontem cheguei no fórum pela manhã.
- D) Preferiu dizer a verdade do que ser preso.
- E) O motorista desobedeceu o código de trânsito.

20. Marque a alternativa em que não ocorre desvio das regras de acentuação gráfica.

- A) eles crêem - eles lêem - assembléia - juiz.
- B) eles creem - eles leem - assembléia - juiz.
- C) eles crêem - eles lêem - assembleia - juiz.
- D) eles crêem - eles lêem - assembléia - juízes.
- E) eles creem - eles leem - assembleia - juízes.

**CONHECIMENTOS GERAIS E ATUALIDADES**

21. Leia a reportagem abaixo e depois responda o que se pede:

**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

"Começou nesta terça-feira, 20, a reunião de líderes na 77ª Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas, em Nova York. Todos os anos, o presidente brasileiro dá início às discussões, seguido pelo presidente americano". (Fonte: Agência de notícias Uol, 20 de setembro de 2022).

Caracteriza-se como uma das possíveis razões que justifica o Brasil ser o primeiro a discursar na Assembleia Geral da ONU:

- A) O Brasil ser considerado uma democracia.
- B) O Brasil ser membro permanente do Conselho de Segurança da ONU.
- C) O Brasil ser uma das maiores economias da América do Sul.
- D) O Brasil ser compensado pelo fato de que foi cotado para se tornar membro permanente do Conselho de Segurança da ONU, mas essa proposta não se efetivou.
- E) O Brasil ter sido o primeiro país a ratificar o Protocolo de Kyoto.

22. Erros nas atuais pesquisas eleitorais têm sido um dos temas discutidos nos últimos dias. De acordo com informações veiculadas, sobre a credibilidade dos institutos de pesquisa é correto afirmar que:

- A) As projeções dos institutos de pesquisas foram confirmadas pelo resultado do primeiro turno.
- B) A metodologia utilizada pelos institutos de pesquisas não precisa serem revisadas.
- C) As estimativas apresentadas pelos institutos de pesquisas acerca da preferência do eleitorado brasileiro tiveram alta assertividade.
- D) A tendência é que a sociedade não acredite nas pesquisas de intenção de voto que serão divulgadas.
- E) O Tribunal Superior Eleitoral está cogitando uma penalização para os institutos de pesquisas que publicarem projeções falsas.



23. Com base em seus conhecimentos sobre o tema e no gráfico acima é correto dizer que:

- A) O crescimento da participação da mulher nas eleições é reflexo das mudanças demográficas, no qual, a projeção é de uma população mais feminina e idosa.
- B) A expressiva participação feminina nas eleições brasileiras se explica pelo fato de que os homens estão descrentes da política brasileira.
- C) As mulheres não conseguem se inserir na política e por isso, tem buscado maior participação no exercício da cidadania por meio do voto.
- D) Historicamente, as mulheres sempre tiveram uma grande participação nos processos eleitorais no Brasil.
- E) A crescente participação da mulher nas eleições se explica exclusivamente pelo alto índice de mortalidade masculina em função da COVID-19.

24. Em 9 de setembro de 2022 foi sancionada a Lei nº 14.448 que institui, em âmbito nacional, o Agosto Lilás como o mês:

- A) De consciência ambiental.
- B) Da luta pela cidadania feminina.
- C) Da preservação da Amazônia.
- D) De luta contra o preconceito.
- E) De proteção à mulher.

25. A Comunidade Econômica dos Estados da África Ocidental (CEDEAO) tem vivido uma onda de golpes de Estado nos últimos anos. O mais recente foi a tomada do poder pelos militares em Burkina Faso, no dia 30 de setembro de 2022. De acordo com informações veiculadas, tal conjuntura política da região apresenta como uma das razões:



**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

A) A localização geográfica dos quinze países que compõe a CEDEAO.

B) A má gestão dos governos, corrupção e pobreza são elementos que as juntas militares utilizam para justificar a tomada de poder.

C) A retirada da África do Sul do BRICS.

D) A África Ocidental historicamente tem sofrido sanções progressivas em sua economia.

E) As forças militares da CEDEAO não são reconhecidas pelo Estado.

26. O número de imigrantes que chegam à fronteira Estados Unidos - México aumentou drasticamente depois que o presidente norte-americano Biden assumiu o cargo no final de janeiro de 2021. (Fonte: Agência de Notícias BBC News Brasil, 24 de setembro de 2022). Segundo especialistas, são razões para esse elevado índice de imigrantes, EXCETO:

A) Problemas econômicos.

B) Desastres ambientais.

C) Repressão política.

D) Abertura norte-americana e apoio aos imigrantes.

E) Busca por melhores condições de vida.

27. Pelo menos seis pessoas morreram e nove ficaram feridas, na madrugada do dia 5 de setembro deste ano, em um tremor de terra no leste do Afeganistão, perto da fronteira paquistanesa, informou o governo afegão (Fonte: Agência Brasil, 5 de setembro de 2022).

O Afeganistão registra frequentemente terremotos, principalmente na Cordilheira de Hindu Kush, situada no encontro das placas tectônicas:

A) Indiana e Euroasiática.

B) Arábica e Indiana.

C) Euroasiática e Filipinas.

D) Filipinas e Indiana.

E) Arábia e Euroasiática.

28. Foi noticiada por vários meios de comunicação a passagem do furacão Ian, que atingiu na quarta-feira (28/09) o oeste da Flórida, nos Estados Unidos. Ian foi considerado como um furacão de categoria 4 com ventos de mais de 240 km/h, causando inundações classificadas como "catastróficas" em várias localidades (Fonte: Agência de Notícias BBC News Brasil, 30 de setembro de 2022).

Furacão é o nome dado aos ciclones formados:

A) Pelo resfriamento das águas do oceano Pacífico.

B) No norte do Oceano Atlântico e no nordeste do Oceano Pacífico.

C) No oceano Atlântico sul e no nordeste do Oceano Índico.

D) Pelas transformações geomorfológicas da região.

E) Pelo fenômeno da La Niña.

29. A redução dos combustíveis tem sentido o efeito da limitação do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) adotada pelos estados depois que foi sancionado o projeto que cria um teto para o imposto sobre itens como diesel, gasolina, energia elétrica, comunicações e transporte coletivo, porque:

A) O item - combustíveis foi considerado como essencial e indispensável, o que impede que os estados cobrem taxa superior à alíquota geral estabelecida.

B) A Petrobras tem elevado o preço do barril de petróleo para as refinarias.

C) O Brasil se retirou das metas estabelecidas pelo Acordo de Paris.

D) O Brasil exerce influência no mercado de carbono.

E) As refinarias não tem autonomia para reajuste de preço.

30. Fechado para visitas desde 2013, o museu do Ipiranga, oficialmente chamado Museu Paulista da Universidade de São Paulo (USP), foi aberto para o público geral na quinta-feira (08 de setembro de 2022). O museu foi construído entre 1885 e 1890, com a ideia original de ser um monumento:

A) À independência do Brasil.

B) À soberania brasileira.

**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

- C) À liberdade e igualdade.
- D) À luta pela libertação dos escravos.
- E) À história brasileira.

**CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**

**31.** O sistema de marcação individual é o primeiro sistema de defesa a ser ensinado, não só no handebol, mas também nos esportes coletivos que possuem contato direto com o adversário. Sobre as vantagens marcação individual, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Diminuição do espaço para passar a bola.
- B) Desgaste físico.
- C) Sobrecarga de faltas.
- D) Dificulta as trocas e coberturas defensivas.
- E) Favorece choques (atacante e defensor), aumentando o número de contusões.

**32.** Pelo fato de o futsal ser uma modalidade muito praticada, nossos alunos e atletas, bem como as pessoas que acompanham a modalidade, tem, ou imaginam ter, um bom conhecimento de suas regras e maior capacidade de questionamento. Assim, é fundamental que o condutor da atividade possa intervir adequadamente na aplicação e interpretação das regras, de modo a esclarecer dúvidas e otimizar a aula ou treinamento. Sendo assim, analise as afirmativas a seguir.

I - Uma substituição pode ser feita a qualquer momento, esteja a bola em jogo ou não, inclusive durante um tempo técnico.

II - Durante o tempo técnico, os jogadores podem permanecer dentro ou fora da quadra. Porém para se hidratar, os jogadores devem sair da quadra de jogo.

III - Para cada tiro inicial, os adversários da equipe que executa o tiro inicial devem estar a pelo menos 3m da bola até que ela entre em jogo.

IV - A bola é considerada fora do jogo quando passar parcialmente pela linha de meta ou linha lateral no chão ou no ar.

Estão CORRETAS as afirmativas:

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

**33.** Analise o trecho a seguir.

*É um fundamento para recuperação de bolas fora do alcance da manchete, principalmente para os lados, o que permite o atleta cobrir uma boa distância rapidamente e ainda estar pronto novamente para participar do jogo.*

(FREITAS, 2010)

O trecho citado refere-se a qual fundamento do voleibol?

- A) Bloqueio.
- B) Mergulho.
- C) Toque.
- D) Saque.
- E) Rolamento.

**34.** O basquetebol é uma das principais modalidades esportivas de quadra do mundo. São incontáveis praticantes e espectadores e movimenta parcela considerável da economia de diversos países (como os Estados Unidos, que possui o campeonato mais atrativo). Além disso, é um dos conteúdos pedagógicos da Educação Física escolar, sendo amplamente praticado nas escolas brasileiras. Analise as afirmativas a seguir sobre as regras do basquetebol e marque V para verdadeiro e F para falso.

( ) Uma bola presa ocorre quando um ou mais jogadores de equipes adversárias tem uma mão ou ambas as mãos firmemente sobre a bola, de modo que nenhum jogador pode obter o controle da bola sem força desnecessária.

( ) Uma violação por uma equipe durante uma reposição de posse alternada faz com que a equipe permaneça a reposição de posse alternada.



**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

( ) Durante o jogo, a bola é somente jogada com a(s) mão(s) É uma violação colocar a bola entre as pernas para simular um passe ou arremesso.

( ) Não é permitido aumentar a altura ou o alcance de um jogador. É uma violação levantar um companheiro de equipe para jogar a bola.

A sequência CORRETA é:

A) V - F - F - V.

B) F - V - F - F.

C) F - F - V - V.

D) V - F - V - V.

E) V - V - F - F.

**35.** No atletismo, dependendo da distância do revezamento, existe uma forma particular para fazer a passagem do bastão. Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir.

I - A técnica da passagem do bastão visa a uma realização extremamente rápida nas trocas entre os componentes da equipe, como qualquer procedimento utilizado no revezamento, para que resulte em ganho de tempo, por isso deve ser aproveitado da melhor maneira.

II - Os revezamentos longos (acima de 400m) utilizam a forma não visual ou "às cegas" que recebe essa denominação porque, no momento em que se está processando a passagem, o corredor que recebe o bastão o faz sem olhar para trás, já sabendo da ação do companheiro, isto é, toda a ação se efetiva automaticamente.

III - A passagem não visual ou "às cegas" precisa de muito treinamento entre os componentes da equipe, de forma que se torne automática.

IV - A passagem visual do bastão é característica dos revezamentos de velocidade (4 x 100m), que exigem muita velocidade ao serem efetuadas as trocas, visto que cada um dos corredores já está bastante cansado ao aproximar-se do final da sua etapa de corrida, o que o impulsiona a desenvolver ou imprimir uma velocidade muito alta.

Estão CORRETAS as afirmativas:

A) I, II e IV.

B) I e III.

C) II, III e IV.

D) I, II, III e IV.

E) II e III.

**36.** Os sistemas cardíaco, respiratório e circulatório trabalham de forma integrada para fornecer oxigênio ao nosso corpo (músculos e órgãos) adequadamente durante o esforço ou repouso. A sigla VO<sub>2</sub> representa o volume de oxigênio consumido durante o repouso ou esforço. Nesse sentido, assinale a alternativa CORRETA.

A) Por meio de exercício é possível melhorar a capacidade de consumo de oxigênio utilizando treinamentos de características aeróbicas (corridas na esteira ou na rua, caminhadas, ciclo ergômetros, dentre outras) e/ou anaeróbicas (treinamentos com intervalos de alta intensidade podendo ser realizado em esteiras, ciclo ergômetro, treinamento de força popularmente chamado de musculação, dentre outros).

B) Para que o oxigênio chegue, por exemplo nos músculos, torna-se necessário o trabalho em conjunto de dois sistemas (respiratório e circulatório).

C) O consumo de oxigênio é uma capacidade que pode melhorar ou até mesmo piorar ao longo do tempo. O processo de envelhecimento reduz a capacidade de consumo de oxigênio, a perda da massa muscular, o sedentarismo, entre outras características, e estes são fatores que podem contribuir para o aumento da capacidade de consumo de oxigênio.

D) Podemos definir o VO<sub>2</sub> como a capacidade de captar pelas mitocôndrias, realizar a hematose, transportar o oxigênio pelo sangue e utilizar (consumir) nos alvéolos pulmonares por unidade de tempo.

E) Somente algumas células do corpo humano são dependentes da presença do O<sub>2</sub> para a produção de energia por meio da cadeia respiratória que chamamos de metabolismo aeróbico.

**37.** O músculo esquelético é um conjunto de células especializadas agrupadas em forma de feixe e fixas em suas extremidades. Tem íntima associação com o sistema esquelético e articulações sinoviais, permitindo os movimentos corporais. Assinale a alternativa CORRETA sobre os sistemas muscular e tegumentar.

A) A contração muscular, ou seja, o alongamento dessas células especializadas produz o movimento da estrutura a qual está fixado. O músculo é considerado nesse arranjo como sendo o elemento ativo do movimento, enquanto os ossos são elementos passivos do movimento.

B) Alguns músculos apresentam mais de um tendão de origem, cada origem é denominada uma cabeça, assim esses

**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

músculos recebem denominação de acordo com o número de cabeças.

C) A disposição das fibras do ventre muscular influencia no poder de contração, músculos de fibras paralelas como o bíceps braquial apresentam menor poder de contração, são músculos de ação rápida, enquanto os músculos que apresentam disposição oblíqua têm capacidade aumentada de contração, e desenvolvem força considerável, observado em musculatura de sustentação.

D) Para a contração muscular gerar movimento, são necessários dois pontos de fixação, que são denominados origem (ponto móvel) e inserção (ponto fixo), o conhecimento dos pontos de origem e inserção de um músculo permite explicar a ação do mesmo.

E) Os movimentos corporais geralmente envolvem a ação de um único músculo, raramente a contração de vários músculos é responsável pelo movimento.

**38.** Analise o trecho a seguir.

*Esse método de investigação biomecânica consiste no registro de imagens e reconstrução do movimento com auxílio de pontos específicos, baseados em modelos antropométricos, que estimam a localização dos pontos de interesse dos sujeitos avaliados. As imagens são registradas por câmeras e auxílio de software e hardware específicos. As coordenadas bi ou tridimensionais de cada ponto corporal para cada quadro, dentro do espectro da frequência de captura, são determinadas através desses marcadores utilizando algoritmos específicos. (MEZÊNCIO, FERREIRA e AMADIO, 2021)*

O trecho citado se refere a qual método de investigação biomecânica?

- A) Cinesiologia.
- B) Dinamometria.
- C) Eletromiografia.
- D) Antropometria.
- E) Cinemetria.

**39.** Um programa de exercício regular para a maioria das pessoas deve incluir uma variedade de exercícios, além das atividades realizadas como parte da vida cotidiana. Assim, uma ótima prescrição de exercícios deve incluir todos os componentes básicos da aptidão física relacionada à saúde. São considerados componentes básicos de aptidão física relacionada à saúde, EXCETO:

- A) aptidão cardiorrespiratória (aeróbia).
- B) força muscular e resistência muscular.
- C) flexibilidade.
- D) agilidade.
- E) composição corporal.

**40.** Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, do inglês American College of Sports Medicine), toda prescrição de exercícios possui seis componentes essenciais. Analise o trecho a seguir.

*Cada organismo reage aos estímulos de um programa de exercício de maneira única. As respostas e adaptações ao treinamento são variáveis (individuais) e dependem de fatores, tais como a idade, nível de aptidão física, estado de saúde, nutrição, repouso etc. Além disso, cada pessoa tem um teto genético que limita o aperfeiçoamento devido ao treinamento físico. Por isso a importância de planejar programas de treinamento considerando as necessidades, os interesses e as capacidades individuais. (ESTEVEZ, 2022)*

O trecho citado diz respeito a qual princípio ou componente da prescrição de exercícios?

- A) Princípio da especificidade.
- B) Princípio da individualidade biológica.
- C) Princípio da sobrecarga de treinamento.
- D) Princípio da reversibilidade ou princípio do uso e do desuso.
- E) Princípio da progressão e da continuidade.

**41.** Analise as afirmativas a seguir acerca da ginástica laboral.

I - A Ginástica Laboral é praticada com intervalos de cinco a dez minutos diários. O seu objetivo é proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação.

II - O programa de atividades deve ser desenvolvido após uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e de cada funcionário em particular, respeitando a realidade da empresa e as condições disponíveis.

III - A Ginástica Preparatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios

**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

específicos de compensação. Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

IV - Para atuar no crescente mercado de trabalho oferecido prática de Ginástica Laboral, é fundamental que o Profissional de Educação Física tenha sólidos conhecimentos nas áreas de fisiologia do exercício, ergonomia, técnicas de relaxamento, alongamento, segurança do trabalho, medicina ocupacional, massagem e dinâmicas de recreação e lazer. Ele também precisa de visão empresarial e conhecimentos da área administrativa.

Estão CORRETAS as afirmativas:

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

42. Todas as partes corporais, se usadas com moderação e exercitadas em tarefas a que estão acostumadas, tornam-se saudáveis e envelhecem mais lentamente; se pouco utilizadas, tornam-se mais sujeitas às doenças e envelhecem rapidamente. Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir e marque V para verdadeiro e F para falso.

( ) Mesmo que uma pessoa pratique exercícios regularmente (e derive daí benefícios para a saúde), se passar muitas horas por dia sentada (trabalhando, no carro ou assistindo TV, por exemplo) haverá um risco à saúde distinto por esses comportamentos sedentários ao longo do dia.

( ) Considera-se inativo um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 kcal por semana.

( ) Pesquisas têm mostrado que níveis moderados de atividade física podem aumentar significativamente o risco de diversas doenças, principalmente as cardiovasculares.

( ) As tarefas domésticas, realizadas principalmente pelas mulheres, contribuem com uma significativa parcela das calorias gastas por semana, devendo ser ignoradas quando se estuda a atividade física numa população.

A sequência CORRETA é:

- A) V - F - V - F.

B) F - V - V - F.

C) F - F - V - V.

D) V - F - F - V.

E) V - V - F - F.

43. A atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas. Sendo assim, assinale a alternativa CORRETA.

A) Define-se exercício físico como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética - portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso.

B) Nos exercícios dinâmicos, também referidos como isométricos, a contração muscular realizada não produz movimento das partes corporais, como quando seguramos uma caixa pesada ou um bebê em nossos braços.

C) Atividade física e aptidão física têm sido associadas ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia-idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam, levando a perda precoce de vidas e de muitos anos de vida útil.

D) Quando relacionada à performance, a aptidão física envolve componentes associados ao estado de saúde, seja nos aspectos de prevenção e redução dos riscos de doenças, como também pela maior disposição (energia) para as atividades da vida diária.

E) A aptidão física é determinada inteiramente pela atividade física habitual. Outros fatores - ambientais, sociais, atributos pessoais e, principalmente, características genéticas - não afetam os principais componentes da aptidão física.

44. Uma das formas mais eficazes de tratamento para pacientes obesos, especialmente aqueles com excesso de gordura abdominal, é a prática de exercícios físicos, pois além de provocar uma mudança no estilo de vida e reduzir risco de mortes, resulta em diminuição da circunferência da cintura (adiposidade visceral) e nível de triglicérides circulantes (gordura ectópica) e, conseqüentemente, risco cardiometabólico melhorado. Sendo assim, assinale a alternativa CORRETA.

A) Atividades realizadas em intensidades leves a moderadas são as que apresentam melhores benefícios para esse público-alvo e devem ser, preferencialmente anaeróbias, mas os

**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

exercícios aeróbios também podem apresentar resultados positivos.

**B)** Atividades realizadas em intensidades moderadas a elevadas são as que apresentam melhores benefícios para esse público-alvo e devem ser, preferencialmente anaeróbias, mas os exercícios aeróbios também podem apresentar resultados positivos.

**C)** Atividades realizadas em intensidades leves a moderadas são as que apresentam melhores benefícios para esse público-alvo e devem ser, preferencialmente aeróbias, mas os exercícios resistidos e combinados também podem apresentar resultados positivos.

**D)** Atividades realizadas em intensidades elevadas são as que apresentam melhores benefícios para esse público-alvo e devem ser, preferencialmente aeróbias, mas os exercícios resistidos e combinados também podem apresentar resultados positivos.

**E)** Atividades realizadas em intensidades moderadas a elevadas são as que apresentam melhores benefícios para esse público-alvo e devem ser, preferencialmente aeróbias, mas os exercícios resistidos e combinados também podem apresentar resultados positivos.

**45.** A distensão muscular é a lesão provocada pelo estiramento do músculo (rompimento de fibras musculares), ou parte dele, por movimento brusco e/ou violento. Manifesta-se com dor intensa à movimentação e edema (inchaço) no local. Assinale a alternativa que indica como NÃO se deve proceder em caso de distensão muscular.

- A)** Evite movimentar a região lesionada.
- B)** Aplique compressas geladas ou saco de gelo no local.
- C)** Faça uma bandagem para sustentação do músculo.
- D)** Aplique compressas quentes no local.
- E)** Caso seja necessário imobilize a região.

**46.** A luxação é o deslocamento da extremidade de um osso ao nível de sua articulação, com comprometimento de vários componentes articulares, bem como estruturas locais, podendo ser fechadas ou abertas. Assinale a alternativa CORRETA com relação aos procedimentos a serem adotados no caso de uma luxação.

- A)** Usar compressas quentes nas primeiras 24 horas.
- B)** Faça a imobilização atingindo as duas articulações próximas à lesão.

**C)** Realizar a fricção e procurar "alongar" a região lesionada.

**D)** A luxação não é considerada um traumatismo que exigem cuidados médicos.

**E)** Faça uma suave massagem no local.

**47.** O exercício físico é um dos pilares do tratamento da Diabetes. Assim, o combate à inatividade física tem impacto bastante significativo tanto na melhora do controle glicêmico quanto na melhora de certas comorbidades, como excesso de peso, hipertensão arterial, dislipidemia, risco cardiovascular, insônia, entre outras. Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir.

**I -** O exercício físico melhora o controle da glicemia no diabetes tipo 1, reduz os fatores de risco cardiovascular, contribui para a perda de peso e melhora o bem-estar.

**II -** Qualquer exercício físico pode ser realizado pelos diabéticos, mas é importante seguir os princípios gerais da prescrição de exercício - tipo, frequência semanal, duração das sessões, intensidade absoluta e relativa do esforço e progressão da atividade - além de respeitar o controle da glicemia e a presença de complicações relacionadas à diabetes.

**III -** Diabéticos apresentam maior condição aeróbica, mais força muscular e mais flexibilidade do que seus pares da mesma idade e sexo sem a doença. Desse modo, diabéticos fisicamente ativos e/ou em boa condição aeróbica apresentam melhor prognóstico do que aqueles inativos e/ou com baixa condição aeróbica.

**IV -** O exercício físico age de maneira específica sobre a resistência insulínica, independentemente do peso corporal. Indivíduos fisicamente mais ativos têm níveis mais baixos de insulina circulante, melhor ação em receptores e pós-receptores de membrana, melhor resposta de transportadores de glicose, maior capilarização nas células musculares esqueléticas e melhor função mitocondrial, quando comparados com indivíduos menos ativos, independentemente do peso e do índice de massa corporal.

Estão CORRETAS as afirmativas:

- A)** I, II e III.
- B)** II e IV.
- C)** II, III e IV.
- D)** I, III e IV.
- E)** I e II.



**PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA 28/10/2022**

**48.** O treinamento com exercícios melhora a capacidade funcional e, por sua vez, diminui a mortalidade. De forma paradoxal, uma sessão de exercício pode agir como gatilho de Infarto Agudo do Miocárdio e morte súbita cardíaca, tanto em pessoas saudáveis quanto no portador de Doença Isquêmica Cardíaca. Nesse sentido, assinale a alternativa CORRETA.

**A)** A abordagem inicial deve levar em consideração que os cardiopatas, muitas vezes, nunca tiveram contato com programas de exercícios. As prescrições de treinamento devem ser individualizadas e conter exercícios aeróbicos, de resistência e flexibilidade.

**B)** Os exercícios aeróbicos são os menos comuns praticados em programas de Reabilitação Cardíaca, realizados em cicloergômetros (esteiras e bicicletas ergométricas) ou em pistas de caminhada/corrida.

**C)** A Associação Americana de Reabilitação Cardiovascular e Pulmonar recomenda exercícios de flexibilidade de duas a três vezes na semana, preferencialmente em dias consecutivos.

**D)** As diretrizes nos diversos continentes divergem quanto à duração de uma sessão de exercícios e recomendam levar em consideração a frequência, tipo e intensidade. De forma resumida, poucos minutos não são suficientes no início do treinamento e em cardiopatas mais debilitados.

**E)** O profissional de Educação Física não deve realizar testes submáximos para obtenção de informações para prescrição. O teste de caminhada de seis minutos e o teste do degrau parecem alternativas inviáveis para prescrição.

**49.** Conhecer os jogos, suas estruturas e as diferenças que existem entre eles pode ajudar a ação pedagógica e o planejamento das aulas. Sendo assim, relacione os tipos de jogos às suas respectivas características.

1 - Jogos artísticos.

2 - Jogos recreativos e brincadeiras.

3 - Jogos expressivos.

4 - Jogos desportivos.

5 - Jogos sensitivos.

( ) São aquelas atividades que valorizam a expressão corporal e sensitiva, ou melhor, valorizam o homem e sua expressão de forma mais ampla.

( ) São jogos que operam com as competências artísticas.

( ) Durante muito tempo, estes jogos não foram valorizados na Educação ocidental. Porém, há milênios eles servem de referência para o desenvolvimento da observação e da

concentração nas comunidades orientais de todo o mundo. São exemplos desses jogos: as atividades de relaxamento, relaxação, ioga, biodança, massagem.

( ) São todos os jogos e brincadeiras que realizamos, mediados por objetos reais ou imaginários, e feitos em grupo ou individualmente.

( ) Às vezes, esses jogos perdem o seu valor como atividade que desenvolve o indivíduo quando a competição passa a ser mais importante do que a vivência.

A sequência CORRETA é:

**A)** 1 - 5 - 2 - 3 - 4.

**B)** 5 - 3 - 1 - 4 - 2.

**C)** 3 - 1 - 5 - 2 - 4.

**D)** 3 - 5 - 2 - 1 - 4.

**E)** 2 - 1 - 5 - 4 - 3.

**50.** Os conhecimentos sistematizados constituem a base do ensino, os objetos de assimilação e meio indispensável para o desenvolvimento global da personalidade. Ao selecionar os conteúdos a ser ensinado, o professor deve basear-se em alguns critérios. Sendo assim, analise o trecho a seguir.

*Esse critério é atendido sempre que houver possibilidade de fazer alterações nos conteúdos selecionados. Quando for possível, no decorrer do processo ensino-aprendizagem, acrescentar ou suprimir determinados tópicos, a fim de adaptar os conteúdos às reais condições e necessidades dos alunos. (MARTINS, 2015)*

O trecho citado diz respeito a qual critério para a seleção de conteúdos?

**A)** Flexibilidade.

**B)** Adequação ao nível de desenvolvimento do aluno.

**C)** Significação.

**D)** Utilidade.

**E)** Validade.