





## INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

O texto seguinte servirá de base para responder às questões de 1 a 10.

### Por que a luz do celular não está prejudicando seu sono

A preocupação com a luz azul surgiu a partir de um estudo de 2014, no qual participantes que utilizaram um tablet antes de dormir demoraram mais para adormecer, apresentaram maior sonolência no dia seguinte e produziram menos melatonina do que aqueles que leram livros físicos. A explicação apontada foi a emissão elevada de luz azul pelas telas de LED, capaz de interferir no ritmo circadiano, responsável por regular o sono.

Embora pesquisas posteriores reforçaram essa relação, especialistas alertam que a questão é mais complexa. As telas realmente emitem mais luz azul, devido à tecnologia que combina esse espectro com outros para produzir luz branca. No entanto, a intensidade dessa luz costuma ser baixa.

A luz azul pode influenciar o sono por atuar sobre uma proteína ocular sensível a esse espectro, mas também responde a outras cores. Além disso, muitos estudos são realizados em condições artificiais, com exposição intensa e pouco representativas da vida cotidiana.

Pesquisas mais recentes indicam que o impacto das telas no atraso do sono é pequeno, limitado a poucos minutos. A quantidade de luz azul emitida por dispositivos eletrônicos é mínima quando comparada à luz solar, sendo insuficiente para alterar significativamente os hormônios do sono.

Diante disso, o cansaço constante não se explica apenas pela luz azul, mas por fatores mais amplos do estilo de vida. Em um experimento, foram adotadas medidas rigorosas para reduzir a exposição à luz noturna, como o uso de óculos com lentes especiais e a diminuição da iluminação ambiente, substituída por fontes mais fracas.

Esses óculos bloqueiam o espectro azul, mas estudos indicam que filtros comuns têm efeito limitado. A redução da luz artificial, aliada ao bloqueio da iluminação externa, buscou criar um ambiente mais adequado ao descanso, sem alterar o uso de dispositivos eletrônicos.

Especialistas destacam que o fator mais importante é a quantidade total de luz recebida ao longo do dia. Para um bom sono, é essencial alta exposição à luz pela manhã e redução à noite. Durante o experimento, utilizou-se uma lâmpada intensa ao despertar, semelhante à luz natural, para estimular o organismo.

A exposição à luz natural, mesmo em dias nublados, é muito superior à iluminação doméstica, sendo recomendada como principal estratégia. Também se sugere criar contraste entre dia e noite, com ambientes mais iluminados durante o dia e mais escuros à noite.

O uso de telas, por si só, não é o principal problema. O conteúdo consumido nesses dispositivos pode ser mais

relevante, pois mantém o cérebro ativo e dificulta o relaxamento.

Ao final, não houve mudanças significativas na duração do sono, mas observou-se maior regularidade nos horários e maior facilidade para adormecer. Isso está relacionado à criação de uma rotina noturna estruturada, que funciona como sinal psicológico para o descanso.

Filtros de luz azul e outros recursos têm efeito limitado, mas ajudam como estímulos condicionantes. Assim, conclui-se que o impacto isolado da luz azul é reduzido, sendo mais determinantes os hábitos diários, a exposição à luz natural e a rotina antes de dormir.

<https://www.bbc.com/portuguese/articles/cnv8evr62q9o>. adaptado.

### Questão 01

As telas realmente emitem mais "luz azul", devido à tecnologia que combina "esse espectro" com outros para produzir "luz branca".

Analise se as formas de reescrita a seguir quanto à colocação pronominal são falsas (F) ou verdadeiras (V):

(\_\_ ) As telas realmente a emitem mais, devido à tecnologia que o combina com outros para produzi-la.

(\_\_ ) As telas realmente emitem-na mais, devido à tecnologia que combina-o com outros para produzir-lhe.

(\_\_ ) As telas realmente a emitem mais, devido à tecnologia que o combina com outros para produzir-lhe.

(\_\_ ) As telas realmente emitem-na mais, devido à tecnologia que o combina com outros para produzir-lhe.

As afirmativas são, respectivamente,

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

### Questão 02

"Durante o experimento, utilizou-se uma lâmpada intensa" ao despertar, semelhante à luz natural, para estimular o organismo.

Assinale a alternativa correta quanto à análise sintática de um termo do trecho destacado.

- (A) O verbo "utilizou-se" classifica-se como transitivo indireto, exigindo complemento introduzido por preposição no contexto apresentado.
- (B) O termo "uma lâmpada intensa" exerce função de sujeito paciente da oração, concordando com o verbo na construção em voz passiva sintética.
- (C) O termo "intensa" exerce função de predicativo do sujeito, atribuindo característica ao termo que concorda com o verbo no período.

- (D) O termo "se" exerce função de índice de indeterminação do sujeito, indicando ausência de referente expresso na oração destacada para análise.

### Questão 03

Assim, conclui-se que o impacto isolado da luz azul é reduzido, sendo mais determinantes os hábitos diários, a exposição à luz natural e a rotina antes de dormir.

Assinale a alternativa correta quanto à concordância nominal no trecho apresentado.

- (A) A forma "natural" concorda com "exposição", ajustando-se ao núcleo do sintagma "exposição à luz natural" no interior do período à que se refere no contexto.
- (B) A forma "determinantes" está no plural por concordar com os núcleos coordenados "hábitos", "exposição", "rotina", aos quais se refere no período.
- (C) A forma "isolado" concorda com "luz azul", pois caracteriza diretamente o substantivo mais próximo no interior do sintagma nominal.
- (D) A forma "reduzido" concorda com "luz azul", por estabelecer relação de proximidade com o termo mais próximo no interior da oração conforme a gramática normativa estabelece.

### Questão 04

O texto examina criticamente a relação entre a luz azul emitida por dispositivos eletrônicos e a qualidade do sono, articulando evidências científicas, limitações metodológicas e fatores comportamentais envolvidos no processo.

Assinale a alternativa correta de acordo com o texto apresentado sobre o impacto da luz azul no sono.

- (A) O texto atribui o atraso do sono à emissão de luz azul pelos dispositivos, tratando esse fator como elemento central na explicação do fenômeno.
- (B) O texto sustenta que a influência da luz azul no sono existe, mas apresenta efeito limitado, sendo superada por fatores comportamentais e pela exposição à luz ao longo do dia.
- (C) O texto defende que a eliminação completa da luz azul durante a noite é suficiente para restabelecer padrões regulares de sono em diferentes contextos.
- (D) O texto indica que a intensidade da luz emitida por dispositivos eletrônicos é comparável à da luz solar, o que explica seus efeitos diretos sobre os hormônios do sono no organismo humano.

### Questão 05

"Ao final, não houve mudanças significativas na duração do sono", mas observou-se maior regularidade nos horários e maior facilidade para adormecer.

Assinale a alternativa correta quanto à análise sintática do trecho destacado.

- (A) O verbo "houve" admite sujeito indeterminado, razão pela qual se mantém na terceira pessoa do singular no período sem variação de número.
- (B) O termo "na duração do sono" exerce função de objeto indireto, por completar o sentido do verbo "houve" mediante preposição.
- (C) O termo "mudanças significativas" exerce função de sujeito da oração, estabelecendo concordância com o verbo "houve" que, neste caso, não sofre alteração.
- (D) O verbo "houve" é impessoal, o termo "mudanças significativas" exerce função de objeto direto e o predicado classifica-se como verbal.

### Questão 06

Diante disso, o cansaço constante não se explica apenas pela luz azul, mas por fatores mais amplos do estilo "de vida".

Assinale a alternativa correta quanto à classificação gramatical do termo destacado.

- (A) O termo "de vida" classifica-se como adjunto adverbial, pois expressa circunstância associada ao verbo "explica" no período de tempo vivido.
- (B) O termo "de vida" classifica-se como complemento nominal, pois completa o sentido do substantivo "estilo" mediante relação preposicionada explícita no termo destacado.
- (C) O termo "de vida" classifica-se como locução adjetiva, pois caracteriza o substantivo "estilo", podendo ser substituído por forma equivalente como "vital".
- (D) O termo "de vida" classifica-se como aposto explicativo, pois retoma o substantivo "estilo" com valor de esclarecimento semântico sobre que tipo de vida favorece o uso da luz azul.

### Questão 07

Em um experimento, foram adotadas medidas rigorosas para "reduzir" a exposição à luz noturna.

Assinale a alternativa correta quanto à regência verbal da forma destacada.

- (A) O verbo "reduzir" classifica-se como transitivo direto, tendo como complemento o termo "a exposição à luz noturna", iniciado por artigo.
- (B) O verbo "reduzir" classifica-se como bitransitivo, por admitir objeto direto e objeto indireto no período apresentado.
- (C) O verbo "reduzir" classifica-se como transitivo indireto, exigindo preposição para introduzir o termo que completa seu sentido no contexto.
- (D) O verbo "reduzir" classifica-se como intransitivo, apresenta sentido completo no contexto sem necessidade de complemento.

### Questão 08

A redução da luz artificial, aliada ao bloqueio da

iluminação externa, buscou criar um ambiente mais adequado ao descanso, sem alterar o uso de dispositivos eletrônicos.

Assinale a alternativa correta quanto à nova pontuação sem alteração do sentido original da frase.

- (A) A redução da luz artificial, buscou criar um ambiente mais adequado ao descanso, aliada ao bloqueio da iluminação externa sem alterar o uso de dispositivos eletrônicos.
- (B) A redução da luz artificial buscou criar um ambiente mais adequado ao descanso, sem alterar, aliada ao bloqueio da iluminação externa o uso de dispositivos eletrônicos.
- (C) A redução da luz artificial buscou aliada ao bloqueio da iluminação externa, criar um ambiente mais adequado ao descanso sem alterar o uso de dispositivos eletrônicos.
- (D) A redução da luz artificial buscou, aliada ao bloqueio da iluminação externa, criar um ambiente mais adequado ao descanso, sem alterar o uso de dispositivos eletrônicos.

### Questão 09

O uso de telas, "por si só", não é o principal problema.

Assinale a alternativa correta quanto à análise sintática da expressão destacada.

- (A) A expressão "por si só" exerce função de objeto indireto, por estar introduzida por preposição e integrar a estrutura verbal do período.
- (B) A expressão "por si só" exerce função de complemento nominal, concluindo o sentido do substantivo "uso".
- (C) A expressão "por si só" exerce função de adjunto adverbial, indicando valor de restrição e modificando o predicado da oração.
- (D) A expressão "por si só" exerce função de predicativo do sujeito, atribuindo característica ao termo "uso de telas" no interior do período.

### Questão 10

Para um bom sono, é essencial alta exposição à luz pela manhã e redução à noite.

Analise as afirmativas a seguir acerca do uso da crase no trecho apresentado.

I.O acento grave em "à luz" é facultativo, podendo ocorrer ou não sem prejuízo da correção, já que o substantivo "luz" admite uso com ou sem artigo.

II.O acento grave em "à noite" ocorre por se tratar de locução adverbial feminina de tempo, em que a crase é exigida pela norma padrão.

III.Em "à luz", o uso da crase decorre da combinação entre a preposição "a", exigida pelo substantivo "exposição", e o artigo feminino que acompanha o substantivo "luz".

IV.Em "à noite", o uso da crase é facultativo, podendo ocorrer ou não sem prejuízo da correção gramatical.

Assinale a alternativa correta.

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

## RACIOCÍNIO LÓGICO

### Questão 11

Durante a modelagem de um sistema lógico, considera-se a proposição "Se um banco de dados está íntegro, então não houve falha de gravação". Para fins de simplificação, deseja-se reescrever essa proposição por uma forma logicamente equivalente, preservando o valor lógico em qualquer cenário possível. Considerando as equivalências clássicas da lógica proposicional, assinale a alternativa que apresenta corretamente uma forma equivalente da proposição dada.

- (A) "Se o banco de dados não está íntegro, então houve falha de gravação".
- (B) "Se não houve falha de gravação, então o banco de dados está íntegro".
- (C) "Se houve falha de gravação, então o banco de dados não está íntegro".
- (D) "O banco de dados está íntegro e não houve falha de gravação".

### Questão 12

Considere o experimento aleatório de selecionar um número inteiro de 1 a 30 com igual probabilidade. Define-se o evento A como "o número é múltiplo de 3" e o evento B como "o número é múltiplo de 5". Determine a probabilidade do evento  $A \cap B$  ocorrer, considerando corretamente a interseção entre os conjuntos.

- (A) A probabilidade é de 20%.
- (B) A probabilidade é de 10%.
- (C) A probabilidade é de 3,33%.
- (D) A probabilidade é de 6,67%.

### Questão 13

Um sistema automatizado avalia três condições lógicas p, q e r para ativar um protocolo de segurança, segundo a expressão  $(p \wedge \neg q) \vee (\neg p \wedge r)$ . Sabendo que p = verdadeiro, q = verdadeiro e r = falso, determine o valor lógico final da expressão. Considere a precedência padrão dos operadores lógicos.

- (A) O valor lógico final é falso.
- (B) O valor lógico final é equivalente a p.
- (C) O valor lógico final é verdadeiro.
- (D) O valor lógico final é indeterminado.

### Questão 14

Uma empresa executa um projeto em 8 dias, com jornadas de 6 horas diárias e uma equipe de 5 profissionais. Um novo planejamento exige que o mesmo trabalho seja concluído em 10 dias com 4 profissionais. Determine a nova carga horária diária necessária, analisando as relações de proporcionalidade envolvidas.

Analise as assertivas e classifique como verdadeira (V) ou falsa (F):

(\_\_ ) A relação entre número de dias e horas trabalhadas por dia é inversamente proporcional.

(\_\_ ) A relação entre número de profissionais e horas diárias é diretamente proporcional.

(\_\_ ) A nova carga horária diária será de 6 horas.

(\_\_ ) A nova carga horária diária será de 9,6 horas.

A sequência CORRETA, de cima para baixo, é:

(A) V, F, V, F.

(B) V, V, F, V.

(C) F, V, V, F.

(D) V, F, F, V.

### Questão 15

Um algoritmo de verificação utiliza a negação de proposições compostas envolvendo duas condições lógicas simultâneas. A expressão analisada é  $\neg(p \wedge q)$ , sendo necessário reescrevê-la de forma equivalente para simplificação computacional. Com base nas Leis de Morgan, avalie as assertivas a seguir:

I. A expressão equivalente correta é  $\neg p \vee \neg q$ .

II. A expressão equivalente pode ser reescrita como  $\neg p \wedge \neg q$ .

III. A negação de uma conjunção altera o conectivo lógico para disjunção.

IV. A equivalência resulta em duas proposições negadas ligadas por "ou".

Está CORRETO o que se afirma em:

(A) II e IV, apenas.

(B) I e II, apenas.

(C) I, III e IV, apenas.

(D) I, II e III, apenas.

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

### Questão 16

Durante a orientação de praticantes submetidos a sessões intermitentes de alta intensidade com duração aproximada de 60 minutos, observou-se redução progressiva da capacidade de repetição de esforços explosivos ao longo da atividade. Considerando fundamentos da nutrição aplicada ao esporte relacionados à disponibilidade energética e à

manutenção do desempenho em exercícios intermitentes, analise a conduta nutricional mais compatível com a sustentação do rendimento nessas condições. Assinale a alternativa **CORRETA**.

(A) A ingestão prévia de carboidratos auxilia na preservação dos estoques de glicogênio muscular, contribuindo para a manutenção da taxa de ressíntese de ATP necessária para a sustentação da intensidade em tarefas intermitentes.

(B) A priorização da ingestão de micronutrientes antioxidantes antes da sessão amplia a disponibilidade imediata de energia metabólica, otimizando o fluxo de elétrons mitocondrial para a repetição de sprints de alta potência.

(C) A ampliação da ingestão lipídica nas horas que antecedem a sessão acelera a cinética de ressíntese de fosfocreatina nos intervalos de recuperação, favorecendo a manutenção da potência anaeróbia alática durante a atividade.

(D) A elevação da ingestão proteica imediatamente antes da sessão visa o fornecimento de aminoácidos para otimizar o tamponamento do pH intracelular, preservando a contratilidade das fibras do tipo II durante a execução dos esforços.

### Questão 17

Sobre a Atividade Física Adaptada (AFA) no planejamento de intervenções para praticantes com diferentes níveis de funcionalidade motora, analise as sentenças a seguir e identifique as **CORRETAS**.

I. A prescrição de programas em AFA integra respostas neuromusculares adaptativas ao treinamento e ajustes autonômicos ao esforço, quando interpretadas à luz das limitações funcionais e das demandas ambientais da prática.

II. A adaptação das tarefas motoras em AFA envolve a modificação de restrições da tarefa e do ambiente como estratégia de regulação da complexidade motora, mantendo coerência com os objetivos de desempenho e participação propostos.

III. A avaliação funcional na Atividade Física Adaptada deve considerar a funcionalidade como um fenômeno emergente da interação entre o praticante, a tarefa proposta e o ambiente, de modo que os protocolos de reavaliação servem para ajustar o nível de suporte e complexidade conforme a variabilidade do desempenho motor demonstrado.

É **CORRETO** o que se afirma em:

(A) I e II, apenas.

(B) II e III, apenas.

(C) I, II e III.

(D) I e III, apenas.

### Questão 18

As Regras Oficiais da FIBA, em seu Artigo 31 (Interferência e Intervenções), estabelecem restrições ao

contato com a bola durante uma tentativa de arremesso para cesta de quadra. Segundo o regulamento, a interferência ocorre quando um jogador toca a bola enquanto esta está em sua trajetória descendente e completamente acima do nível do aro, antes que ela toque o aro ou que seja evidente que não entrará na cesta. Caso um jogador da equipe atacante cometa essa infração, a arbitragem deve determinar que \_\_\_\_\_.

Assinale a alternativa que completa corretamente a lacuna.

- (A) A cesta será validada caso a bola entre e a posse de bola será concedida à equipe defensora para uma reposição na linha de fundo.
- (B) O arremesso será repetido caso a bola não entre e a posse de bola será decidida conforme a seta de posse alternada na linha lateral.
- (C) Não será validada pontuação na jogada, e a bola será concedida à equipe adversária para reposição no prolongamento da linha de lance livre.
- (D) Uma falta técnica será anotada ao jogador e a bola será concedida aos adversários para a cobrança de um lance livre sem rebote.

### Questão 19

A exposição prolongada ao comportamento sedentário está associada a alterações metabólicas e cardiovasculares que contribuem para o desenvolvimento de doenças hipocinéticas. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos promove adaptações fisiológicas relacionadas à melhora da função endotelial, da regulação glicêmica e da capacidade oxidativa muscular. Considerando essas adaptações, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) O treinamento resistido favorece adaptações relacionadas à captação periférica de glicose mediada pela contração muscular, dessa forma contribui para a regulação metabólica em indivíduos insuficientemente ativos.
- (B) A combinação de exercícios aeróbios e resistidos favorece adaptações complementares relacionadas à capacidade oxidativa muscular, bem como à modulação de fatores de risco associados ao sedentarismo.
- (C) A prevenção de doenças hipocinéticas está intrinsecamente vinculada ao incremento da aptidão neuromotora geral, de modo que as adaptações metabólicas na sensibilidade à insulina atuam como mecanismos secundários e complementares aos ganhos de força e flexibilidade.
- (D) O aumento e manutenção da aptidão cardiorrespiratória contribuem para a melhora da função endotelial e para a redução de fatores de risco cardiometabólicos associados à inatividade física prolongada.

### Questão 20

No contexto da prescrição de exercício físico orientada à

modulação das respostas fisiológicas ao estresse, diferentes combinações entre intensidade, previsibilidade da tarefa e progressão das cargas interferem na dinâmica do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) e na regulação autonômica. Considerando fundamentos contemporâneos da fisiologia do exercício aplicada ao controle do estresse, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) Tarefas motoras abertas com elevada imprevisibilidade ambiental produzem efeitos restritos à adaptação metabólica periférica.
- (B) Exercício aeróbio contínuo moderado, com progressão previsível das cargas, favorece menor reatividade do eixo HHA e melhora da variabilidade da frequência cardíaca.
- (C) Exercício intervalado de alta intensidade promove redução sustentada do cortisol basal, independentemente do nível de treinamento do praticante.
- (D) Exercício resistido com alta densidade temporal induz supressão consistente da atividade simpática pós-exercício em contextos de estresse crônico.

### Questão 21

A distinção conceitual entre atividade física, exercício físico e aptidão física é fundamental para a precisão técnica na prescrição, avaliação e interpretação de intervenções profissionais. Sobre esses conceitos, analise as sentenças a seguir e identifique a(s) **CORRETA(S)**:

I.A atividade física compreende qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em um gasto energético superior aos níveis basais de repouso.

II.O exercício físico caracteriza-se como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, visando a manutenção ou melhoria de componentes da aptidão física.

III.A aptidão física define-se como o conjunto de respostas fisiológicas agudas e ajustes autonômicos que ocorrem no organismo durante a aplicação de uma sobrecarga mecânica em sessões de treino.

É correto o que se afirma em:

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

### Questão 22

No âmbito das políticas de saúde do trabalhador, a ginástica laboral (GL) transcende a mera execução de pausas ativas, configurando-se como uma intervenção ergonômica de natureza compensatória, preparatória ou de relaxamento. A eficácia desses programas na mitigação de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) está intrinsecamente vinculada à análise da carga biomecânica predominante e à

modulação das respostas fisiológicas teciduais. Com base nos fundamentos cinesiológicos e preventivos da ginástica laboral, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) O foco predominante da ginástica corretiva reside no incremento da potência anaeróbia para suportar o estresse metabólico decorrente de atividades de alta repetitividade.
- (B) A modalidade compensatória visa interromper a sobrecarga postural contínua por meio de exercícios que promovam o antagonismo muscular às posturas estáticas laborais.
- (C) A ginástica laboral preparatória utiliza técnicas de facilitação neuromuscular proprioceptiva com o objetivo principal de induzir o relaxamento miofascial profundo.
- (D) As sessões de relaxamento devem ser aplicadas no início da jornada para elevar a frequência cardíaca e otimizar a perfusão sanguínea nas extremidades dos membros.

### Questão 23

A compreensão dos estágios do desenvolvimento cognitivo descritos por Jean Piaget permite ao profissional de Educação Física reconhecer as formas predominantes de organização do pensamento infantil e ajustar propostas de intervenção compatíveis com as possibilidades de representação, resolução de problemas e interação com regras em diferentes momentos do desenvolvimento. Associe os estágios do desenvolvimento cognitivo apresentados na primeira coluna às respectivas características descritas na segunda coluna.

PRIMEIRA COLUNA:

- (1) Estágio sensório-motor.
- (2) Estágio pré-operatório.
- (3) Estágio operatório concreto.

SEGUNDA COLUNA:

(\_\_)Caracteriza-se pela ampliação da capacidade de representação simbólica, ainda com predomínio de pensamento centrado e dificuldades na coordenação simultânea de múltiplos aspectos de uma mesma situação.

(\_\_)Corresponde ao período em que a criança constrói esquemas de ação a partir da interação direta com o ambiente, organizando progressivamente permanência do objeto e coordenações sensório-motoras.

(\_\_)Refere-se à fase em que a criança desenvolve operações lógicas aplicadas a situações concretas, com avanços na reversibilidade do pensamento e na compreensão de relações de conservação.

Assinale a alternativa que apresenta a correta associação entre as colunas.

- (A) 1, 2, 3.
- (B) 2, 3, 1.

- (C) 3, 1, 2.
- (D) 2, 1, 3.

### Questão 24

No handebol, o tiro de 7 metros constitui sanção técnica aplicada quando ocorre impedimento irregular de uma oportunidade manifesta de gol, sendo sua execução condicionada ao cumprimento de requisitos regulamentares relacionados ao posicionamento do goleiro, do executante e dos demais jogadores. A correta aplicação dessa penalidade exige interpretação precisa das regras estabelecidas pela International Handball Federation (IHF). Considerando disposições regulamentares relativas à concessão e execução do tiro de 7 metros, analise as assertivas a seguir. Registre V, para verdadeiras, e F, para falsas.

(\_\_)Durante a execução do tiro de 7 metros, o deslocamento do goleiro além da linha de limitação antes da liberação da bola pelo executante pode determinar a repetição da cobrança quando houver influência sobre o resultado da finalização.

(\_\_)Na execução do tiro de 7 metros, o executante deve permanecer sem ultrapassar a linha de 7 metros até a liberação da bola, mantendo parte de um dos pés em contato com o solo, enquanto os demais jogadores devem permanecer posicionados atrás da linha de tiro livre até a liberação da bola.

(\_\_)O tiro de 7 metros é concedido quando uma oportunidade manifesta de gol é impedida de forma irregular por jogador ou oficial da equipe adversária, considerando-se as circunstâncias do lance e não apenas a região da quadra onde ocorra a infração.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência **CORRETA**.

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

### Questão 25

Sobre as diretrizes que fundamentam o conceito contemporâneo e ampliado de saúde no âmbito das Práticas Corporais e Atividade Física (PCAF) no Sistema Único de Saúde, analise as sentenças a seguir e identifique a(s) **CORRETA(S)**:

I.A saúde é compreendida como um fenômeno multidimensional e dinâmico, condicionado por determinantes sociais, econômicos e culturais, o que exige que as intervenções do profissional de Educação Física transcendam o foco na aptidão física e contemplem a promoção da autonomia dos sujeitos.

II.As ações de cuidado devem considerar o território como um espaço vivo de produção de existência, integrando o saber técnico aos saberes populares, de modo que as práticas corporais funcionem como dispositivos de fortalecimento de vínculos sociais e de

participação democrática na gestão da saúde.

III.A integralidade do cuidado pressupõe que a atividade física seja abordada como um direito social e uma ferramenta de cuidado transdisciplinar, vinculada à melhoria das condições de vida e ao reconhecimento das subjetividades e das singularidades de cada indivíduo ou grupo populacional.

É correto o que se afirma em:

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

### Questão 26

A estruturação tática no futebol moderno pressupõe a organização geométrica dos setores em função das fases do jogo (ofensiva, defensiva e de transição). Analistas de desempenho observam que a versatilidade dos sistemas permite que uma equipe alterne entre plataformas de jogo conforme a necessidade de preenchimento de espaços e a compactação das linhas. Em contextos de vantagem no placar ou enfrentamento contra adversários de elevada capacidade de infiltração, a utilização de sistemas que privilegiam a amplitude da linha de retaguarda e a contenção central torna-se uma estratégia recorrente.

O sistema tático 5-4-1, frequentemente adotado para potencializar a cobertura defensiva e a exploração de contra-ataques estruturados, é constituído basicamente por \_\_\_\_\_ e um atacante.

Assinale a alternativa que completa **CORRETAMENTE** a lacuna.

- (A) cinco defensores e quatro meio-campistas
- (B) cinco defensores e quatro atacantes
- (C) cinco atacantes e quatro defensores
- (D) cinco meio-campistas e quatro defensores

### Questão 27

A organização normativa das modalidades esportivas individuais e coletivas estabelece critérios de validade e valoração que estruturam a lógica competitiva e a determinação do vencedor. No contexto do atletismo (saltos horizontais), da ginástica artística (sistema de pontuação) e do voleibol (regramento oficial), o domínio das regras é fundamental para a interpretação de situações complexas de jogo e competição. Considerando as normas técnicas vigentes, analise as sentenças a seguir.

I.No salto em distância, a tentativa é considerada nula se o atleta, ao realizar a fase de impulsão, tocar qualquer parte do solo além da linha de chamada com qualquer parte do corpo, ou se, ao aterrissar, tocar o solo fora da área de queda em ponto mais próximo da linha de chamada do que a marca feita na areia.

II.Na ginástica artística, a Nota Final (NF) é composta

pela soma irrestrita entre a Nota de Dificuldade (D) e a Nota de Execução (E), de modo que a nota D, por ser de caráter cumulativo, absorve eventuais penalidades por erros de composição ou faltas técnicas graves cometidas durante a série.

III.No voleibol, em caso de empate em 24 pontos no set decisivo (Tie-break), a disputa prossegue até que uma das equipes alcance a vantagem de dois pontos ou atinja o limite máximo de 30 pontos, momento em que o set é encerrado independentemente da diferença entre as equipes.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

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

### Questão 28

Durante a orientação técnica de praticantes em tarefas de desaceleração com mudança rápida de direção, observou-se aumento do valgo dinâmico do joelho associado à instabilidade do tronco no plano frontal durante o apoio unilateral. Considerando fundamentos da cinesiologia aplicada ao esporte relacionados ao controle neuromuscular e à estabilidade do membro inferior nessas situações, analise as assertivas a seguir. Registre V, para verdadeiras, e F, para falsas.

(\_\_ )A insuficiência do controle excêntrico dos abdutores do quadril favorece o deslocamento medial do joelho durante a fase de apoio unilateral em tarefas de desaceleração.

(\_\_ )A redução da estabilidade lateral do tronco pode contribuir para aumento do deslocamento do centro de massa corporal e comprometer o alinhamento do membro inferior no plano frontal.

(\_\_ )O aumento da ativação dos adutores do quadril durante o apoio unilateral contribui para maior controle do alinhamento do joelho no plano frontal em tarefas de desaceleração.

Assinale a alternativa com a sequência **CORRETA** de cima para baixo.

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

### Questão 29

Em programas de ginástica laboral baseados em princípios ergonômicos e de promoção da saúde do trabalhador, as modalidades preparatória, compensatória e de relaxamento diferenciam-se pelos objetivos funcionais e pelo momento de aplicação na jornada de trabalho. Considerando a caracterização técnico-funcional das modalidades de ginástica laboral no contexto ocupacional, assinale a alternativa

**CORRETA:**

- (A) A ginástica laboral compensatória organiza intervenções durante a jornada com ênfase em mobilidade segmentar e alongamentos direcionados a grupos musculares solicitados de forma recorrente nas demandas posturais ocupacionais.
- (B) A ginástica laboral compensatória organiza intervenções distribuídas ao longo da jornada priorizando tarefas motoras globais de caráter generalista, orientadas à ampliação da tolerância metabólica frente à variabilidade das cargas ocupacionais intermitentes.
- (C) A ginástica laboral de relaxamento desenvolve intervenções ao final da jornada com predominância de exercícios ativos de reorganização cinética voltados à ampliação da responsividade neuromuscular frente às exigências operacionais subsequentes.
- (D) A ginástica laboral preparatória estrutura intervenções ao início da jornada priorizando exercícios de desaceleração psicofisiológica e redução do tônus basal, com objetivo de modular respostas adaptativas ao ritmo produtivo subsequente.

### Questão 30

A organização de eventos desportivos envolve a articulação entre planejamento técnico, definição de sistemas competitivos e estruturação de rotinas operacionais compatíveis com os objetivos institucionais do evento. Nesse processo, decisões relacionadas à matriz organizacional influenciam diretamente a confiabilidade classificatória, a viabilidade logística e a coerência entre regulamento e execução. Analise as assertivas a seguir. Registre V, para verdadeiras, e F, para falsas.

( ) A escolha do sistema de disputa interfere na consistência classificatória do evento, devendo considerar simultaneamente número de participantes, disponibilidade temporal e nível de controle desejado sobre a hierarquia competitiva final.

( ) A elaboração do regulamento técnico constitui procedimento característico da fase de execução do evento, sendo ajustada conforme a dinâmica observada durante a realização das partidas previstas no cronograma.

( ) A definição prévia da distribuição de responsabilidades entre coordenação geral, arbitragem e equipe de apoio favorece a integração entre planejamento logístico e execução técnica das atividades previstas no evento.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência **CORRETA:**

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

(D) V, V, F.

### Questão 31

No desenvolvimento das modalidades esportivas coletivas em contextos de intervenção profissional, diferentes matrizes metodológicas organizam as situações de prática a partir da relação entre princípios operacionais do jogo, tomada de decisão e estruturação das tarefas motoras. Nesse contexto, a manipulação de variáveis organizacionais constitui estratégia relevante para favorecer respostas funcionais ajustadas às exigências dinâmicas da lógica interna das modalidades coletivas. Considerando fundamentos metodológicos aplicados ao desenvolvimento das modalidades esportivas coletivas, analise as sentenças a seguir.

I.A manipulação intencional de variáveis estruturais da tarefa, como dimensões espaciais, número de participantes e regras operacionais, favorece a emergência de comportamentos tático-funcionais ajustados às exigências dinâmicas das modalidades esportivas coletivas.

II.A sistematização inicial das situações de prática por meio da repetição estabilizada de gestos técnicos isolados favorece diretamente a compreensão dos princípios operacionais do jogo coletivo, ao organizar previamente as respostas motoras exigidas nas interações espaço-temporais da modalidade.

III.A introdução antecipada de sistemas posicionais formais contribui para ampliar a leitura tática de praticantes em fase inicial de envolvimento com modalidades coletivas, ao estruturar previamente as referências espaciais necessárias à interpretação das situações de jogo.

Assinale a alternativa **CORRETA.**

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

### Questão 32

No contexto da atuação do profissional de Educação Física em programas de promoção da saúde e prevenção de agravos crônicos não transmissíveis, a prescrição integrada de treinamento resistido e estratégias nutricionais adequadas tem sido reconhecida como elemento relevante para a manutenção da composição corporal funcional e para a regulação de processos metabólicos associados ao tecido muscular esquelético. Entre essas adaptações, destacam-se respostas fisiológicas relacionadas ao aproveitamento de nutrientes e à remodelação tecidual em resposta aos estímulos do exercício e da alimentação planejada. Nesse sentido, a associação entre treinamento resistido e ingestão proteica adequada ao longo do dia favorece adaptações relacionadas à manutenção da massa muscular e à funcionalidade metabólica, especialmente por meio do aumento da \_\_\_\_\_. Assinale a alternativa

que completa corretamente a lacuna.

- (A) Síntese proteica miofibrilar.
- (B) Oxidação proteica hepática basal.
- (C) Atividade glicolítica anaeróbia de repouso.
- (D) Taxa de lipólise visceral independente do balanço energético.

### Questão 33

Na organização de programas de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência, a intervenção profissional contemporânea fundamenta-se na análise das condições de participação funcional dos praticantes em interação com fatores ambientais e estruturais do contexto de prática. Considerando esse referencial técnico, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) A manutenção das regras originais das modalidades esportivas pode favorecer continuidade estrutural da prática corporal, ainda que nem sempre contemple integralmente diferentes demandas de participação motora previstas na intervenção profissional proposta.
- (B) A definição das estratégias de adaptação pode considerar parâmetros clínicos do diagnóstico funcional como uma das referências para organização das progressões motoras e não guarda relação com fatores ambientais envolvidos na prática proposta.
- (C) A identificação de barreiras arquitetônicas, comunicacionais e atitudinais constitui etapa relevante do planejamento das atividades por interferir diretamente nas condições reais de participação motora dos praticantes envolvidos.
- (D) A adoção de protocolos motores padronizados pode contribuir para organização metodológica inicial das sessões, tornando secundária a necessidade de ajustes relacionados às características dos participantes e ao contexto de prática analisado.

### Questão 34

A interação entre exercício físico regular e padrões alimentares adequados constitui elemento relevante na regulação da homeostase energética e na prevenção de disfunções metabólicas associadas ao estilo de vida contemporâneo. No âmbito da atuação do profissional de Educação Física, a compreensão dessas interações subsidia intervenções voltadas à manutenção da composição corporal funcional e ao controle de fatores de risco cardiometabólicos. Considerando os efeitos fisiológicos decorrentes da associação entre exercício físico e dieta na saúde do indivíduo, analise as sentenças a seguir:

I.A prática regular de exercícios físicos associada à ingestão adequada de macronutrientes contribui para a regulação do metabolismo glicídico por favorecer mecanismos relacionados à captação periférica de glicose no tecido muscular.

II.A ingestão alimentar qualitativamente equilibrada potencializa adaptações induzidas pelo exercício físico relacionadas à eficiência metabólica muscular e à manutenção da composição corporal funcional.

III.A associação entre exercício físico regular e dieta adequada produz efeitos metabólicos relevantes predominantemente quando acompanhada de intervenções farmacológicas complementares voltadas ao controle glicêmico.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

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

### Questão 35

A inserção da Educação Física no Sistema Único de Saúde (SUS) propõe uma ruptura com o modelo higienista e biomédico, adotando o conceito ampliado de saúde. Esse novo paradigma orienta que as práticas corporais sejam desenvolvidas a partir da compreensão do sujeito em sua totalidade. Diante dessa diretriz, assinale a alternativa que descreve a abordagem condizente com o cuidado integral:

- (A) Pauta as ações no desenvolvimento técnico das capacidades físicas, visando a eficiência do movimento humano e o equilíbrio dos sistemas biológicos como garantia de bem-estar e produtividade cotidiana.
- (B) Estrutura as atividades corporais sob o viés da prevenção de agravos, utilizando o exercício físico como recurso para o controle de doenças crônicas e para o fortalecimento da capacidade adaptativa do organismo.
- (C) Fundamenta a intervenção no paradigma da aptidão física, voltando as ações para a melhoria do desempenho motor e para a manutenção de parâmetros biométricos que assegurem a funcionalidade orgânica individual.
- (D) Compreende a saúde como uma produção social dinâmica, na qual as práticas corporais são ferramentas de emancipação e de apropriação da cultura corporal, integradas às condições de vida e à autonomia dos usuários.

### Questão 36

No treinamento desportivo contemporâneo, a organização das cargas de treinamento envolve a manipulação planejada de variáveis como volume, intensidade, densidade e complexidade motora, com o objetivo de promover adaptações funcionais compatíveis com as exigências da modalidade praticada. Nesse contexto, a alternância sistemática entre estímulos e períodos de recuperação constitui elemento estruturante para evitar respostas adaptativas negativas associadas ao acúmulo excessivo de estresse fisiológico e funcional,

caracterizando o princípio da \_\_\_\_\_.

Assinale a alternativa que completa corretamente a lacuna.

- (A) Especificidade funcional das respostas motoras.
- (B) Continuidade progressiva das cargas aplicadas.
- (C) Relação adequada entre estímulo e recuperação.
- (D) Variabilidade organizacional dos estímulos motores.

### Questão 37

Considere as afirmativas relacionadas à interação entre exercício físico regular e padrões alimentares adequados no contexto da promoção da saúde e da prevenção de agravos crônicos não transmissíveis.

Registre V, para verdadeiras, e F, para falsas.

(\_\_ ) A prática regular de exercício físico associada à ingestão alimentar equilibrada contribui para a modulação positiva de marcadores inflamatórios sistêmicos, favorecendo adaptações metabólicas relacionadas à sensibilidade à insulina e ao controle do perfil lipídico.

(\_\_ ) A combinação entre exercício físico estruturado e consumo alimentar adequado às necessidades energéticas e nutricionais do indivíduo favorece adaptações fisiológicas que repercutem na manutenção da massa muscular, na regulação hormonal e na redução do risco cardiometabólico.

(\_\_ ) A associação entre exercício físico regular e dieta balanceada produz benefícios relevantes à saúde principalmente quando acompanhada de redução mensurável da massa corporal total, sendo pouco consistentes os efeitos sobre indicadores metabólicos e funcionais na ausência de emagrecimento.

Assinale a alternativa com a sequência correta de cima para baixo.

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

### Questão 38

A introdução do jogador especializado em defesa, denominado líbero, representou uma das alterações mais significativas na dinâmica estrutural e tática do voleibol contemporâneo. O regramento oficial estabelece protocolos específicos para sua designação, registro em súmula e limitações de atuação, visando preservar o equilíbrio entre as fases de recepção, defesa e transição ofensiva. No que tange às normas da Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) sobre a designação e o registro de líberos em competições oficiais, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) A equipe pode designar seus líberos entre quaisquer jogadores relacionados na súmula imediatamente antes do início da partida, sendo permitida a alteração desses especialistas até o término do primeiro set mediante comunicação formal à arbitragem.
- (B) Todos os jogadores designados como líberos devem ser registrados na súmula em linhas específicas antes do início da partida, sendo vedada qualquer alteração na identidade desses especialistas após a entrega da lista de formação inicial.
- (C) Nas competições mundiais e oficiais da FIVB de categoria adulta, quando uma equipe registra mais de doze jogadores na súmula de jogo, é obrigatória a designação de dois jogadores especialistas em defesa na relação da equipe.
- (D) A equipe tem o direito de designar livremente seus líberos entre os jogadores presentes em quadra no momento do aquecimento oficial, desde que o registro seja efetuado pelo capitão da equipe antes do início do primeiro set da partida.

### Questão 39

No campo da promoção da saúde, intervenções conduzidas pelo profissional de Educação Física orientadas à reorganização de hábitos cotidianos envolvem a interação entre prática corporal regular, padrões de sono, comportamento sedentário e adaptações funcionais relacionadas ao estilo de vida ativo. A análise dos efeitos dessas intervenções sobre a qualidade de vida exige compreensão integrada entre respostas fisiológicas, ajustes comportamentais e indicadores perceptivos associados à funcionalidade diária. Com base nessa perspectiva, analise as assertivas a seguir. Registre V, para verdadeiras, e F, para falsas.

(\_\_ ) A reorganização dos padrões de sono associa-se à modulação de processos fisiológicos relacionados ao metabolismo energético e à recuperação orgânica, influenciando indiretamente a disposição funcional para atividades cotidianas.

(\_\_ ) O aumento do volume de exercícios físicos estruturados pode interagir com outros componentes do gasto energético diário, produzindo respostas adaptativas que não seguem necessariamente progressão proporcional ao esforço realizado.

(\_\_ ) A elevação da aptidão cardiorrespiratória constitui indicador relevante de saúde funcional, porém mudanças na qualidade de vida dependem da interação entre variáveis fisiológicas, comportamentais e perceptivas relacionadas ao estilo de vida.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência **CORRETA**:

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

## Questão 40

A prescrição de exercícios físicos como estratégia de manejo do estresse crônico fundamenta-se na hipótese da hormese, onde a exposição controlada ao estressor físico induz adaptações protetoras nos sistemas de controle homeostático. No que tange à regulação da cascata inflamatória e à modulação hormonal em indivíduos submetidos a regimes de treinamento, assinale a alternativa **CORRETA**.

- (A) O aumento agudo das catecolaminas durante sessões de treinamento de força de alta intensidade inibe a mobilização de células natural killer, prejudicando a imunovigilância do sujeito.
- (B) O estado de estresse metabólico decorrente do exercício anaeróbio láctico promove a estabilização imediata das proteínas de choque térmico, reduzindo a sinalização do fator nuclear kappa-B.
- (C) A prática crônica de atividades físicas de natureza cíclica potencializa a sensibilidade dos receptores de glicocorticoides, elevando a produção basal de cortisol na glândula suprarrenal.
- (D) O treinamento de resistência aeróbia de volume moderado estimula a liberação de interleucina-6 (IL-6) pelo músculo esquelético, exercendo uma função anti-inflamatória sistêmica.

