



**PREFEITURA DE JI-PARANÁ**  
**Secretaria Municipal de Administração de Ji-Paraná/RO**

**EDUCADOR FÍSICO**

CÓDIGO DA PROVA

**S04T**  
**TARDE**

**Verifique se o código da Prova é o mesmo do seu cartão de respostas.**

**TRANSCREVA, EM ESPAÇO DETERMINADO NO SEU CARTÃO DE RESPOSTAS, A FRASE DE CONFÚCIO PARA EXAME GRAFOTÉCNICO**

**“Se não sabes, aprende; se já sabes, ensina.”**

**ATENÇÃO**

Tempo de duração da prova: 3 horas e 30 minutos, incluído o preenchimento do Cartão de Respostas.  
Este caderno contém 60 questões de múltipla escolha, cada uma com 5 alternativas de resposta – A, B, C, D e E – conforme disposição abaixo:

Disciplinas	Quantidade de questões	Valor de cada questão
Língua Portuguesa	15	2
Legislação e Ética na Administração Pública	5	1
Geografia e História de Rondônia	5	1
Informática Básica	10	1
Conhecimentos Específicos	25	2

Verifique se este material está em ordem, caso contrário, notifique imediatamente o fiscal.

**LEIA AS INSTRUÇÕES ABAIXO:**

Siga, atentamente, a forma correta de preenchimento do Cartão de Respostas, conforme estabelecido no próprio. O Cartão de Respostas é personalizado, impossibilitando a substituição.

Por motivo de segurança:

- O candidato só poderá retirar-se definitivamente da sala após 1 (uma) hora do início efetivo da prova;
- Somente faltando 1 (uma) hora para o término da prova, o candidato poderá retirar-se levando o seu Caderno de Questões;
- O candidato que optar por se retirar sem levar o seu Caderno de Questões não poderá copiar suas respostas por qualquer meio. O descumprimento dessa determinação acarretará a eliminação do candidato; e
- Ao terminar a prova, o candidato deverá se retirar imediatamente do local, não sendo possível nem mesmo a utilização dos banheiros e/ou bebedouros.

Ao terminar a prova, é de sua responsabilidade entregar ao fiscal o Cartão de Respostas assinado. Não se esqueça dos seus pertences. Os três últimos candidatos deverão permanecer na sala até que o último candidato entregue o Cartão de Respostas. O fiscal de sala não está autorizado a alterar quaisquer dessas instruções. Em caso de dúvida, solicite a presença do coordenador local.

**BOA PROVA!**

Texto para responder às questões de 01 a 15.

Como não ser feliz

Nós não nascemos pra ser felizes. Isso é uma descoberta, um anseio recente

A moça aproximou-se após esperar alguns minutos na fila da tarde de autógrafos na livraria e disparou, com um sorriso entredentes, à queima-roupa:

– Você é feliz?

Respondi, afável mas secamente:

– Não!

– Jura? Não acredito!

A essa altura, começava a pensar, pelo teor da conversa, tratar-se de pura gozação. Mas vi que era a sério quando ela tascou: – Você passa a impressão de que é bem feliz... Pedi breve licença às pessoas na fila. E avancei no debate:

– Veja, nós não nascemos pra ser felizes. Isso é uma descoberta, um anseio recente... Há 200 anos, tudo que as pessoas queriam era sobreviver, chegar aos 30 anos... No começo dos tempos, você acha que o homem tinha tempo pra pensar em felicidade enquanto fugia dos dinossauros e outras ameaças? Ela ficou parada, certamente surpresa com argumento tão inusitado. Continuei:

– Quantas “pessoas felizes” você conhece?

– Não muitas – ela respondeu, já um tanto desolada.

– Eu não conheço nenhuma – sentenciei, quase amargo.

Ela riu um riso sem graça. Aliviei um pouco.

– O que acontece é que algumas pessoas são bem resolvidas com seu trabalho, têm uma vida familiar relativamente tranquila... Essas pessoas talvez pareçam felizes, não demonstram amargura com a vida. E talvez eu seja uma delas. Prefiro acreditar nisso.

Ela balançou a cabeça, resignada. E eu, concluindo meu pensamento:

– “Ser feliz” hoje em dia tem mais a ver com poder financeiro, desejos de consumo sem-fim, que com qualquer outra coisa. Mas pense comigo: se você não vive desesperadamente pelo dinheiro, não tem sonhos impossíveis, fica mais fácil viver, mais fluente, mais tranquilo...

A essa altura eu já me sentia protagonista da palestra “Lair Ribeiro para jovens que sonham com a felicidade”. Só que às avessas, ensinando não como ser feliz, mas como não ser.

– Se você dedica mais tempo ao lúdico e vive menos pressionado pela corrida do ouro que virou nosso tempo, você terá mais tempo para o que importa... Isso, talvez, seja felicidade, vai saber.

– É, mas... e o dinheiro? – ela retrucou, mostrando não ser tão avoada assim.

– Se nos satisfizéssemos em ganhar apenas o necessário para viver bem, confortavelmente, sem sacrifícios, seria ótimo. Mas nossa natureza sempre pede mais... E isso torna as pessoas bastante infelizes, viram escravas do dinheiro...

A fila já chiava, por conta da espera, interrompida por esse debate misterioso, para o qual os demais não foram convidados. Ainda illustrei rapidamente, para finalizar, com um filme argentino obscuro que o vi há algum tempo, uma espécie de comédia surreal e filosófica em que dois funcionários de uma companhia elétrica ou de esgotos vagam pela cidade, vivendo situações estranhas e mesmo delirantes. Em dado momento, um fala ao outro: “Preciso ir, tenho que dormir, estou muito cansado.” Ao que o outro diz: “Ok, nos encontramos às sete então?” E o primeiro diz: “Não, preciso dormir pelo menos oito horas, senão não descanso.” O outro contra-ataca: “Essa história de dormir oito horas por dia é uma invenção burguesa. Você acha que no tempo das guerras as pessoas pensavam nisso? Na Idade Média, você acha que alguém dormia oito horas por dia?” O outro fica sem palavras.

Para arrematar nossa conversa, disse-lhe:

– É a mesma coisa. Um guerreiro assírio não devia pensar em felicidade, apenas em sobreviver à próxima guerra. Assim é que deveríamos pensar, em sobreviver à próxima guerra. E só.

Sorri. Ela também sorriu.

– Fiquei muito feliz de ter você aqui nesta tarde – ainda lhe disse (ênfatizando a palavra feliz) à guisa de ironia, mas não sem verdade.

BALEIRO, Zeca. *Como não ser feliz*. IstoÉ, dez.2012. Disponível em <http://istoe.com.br> (Adaptado)

### Questão 01

Sobre o texto pode-se afirmar que o narrador:

- I. considera que o desejo de consumir cria necessidades sem-fim, de modo que as pessoas se tornam muito preocupadas com o que querem alcançar.
- II. explica que é essencial fazer projeções sobre a felicidade para que se possa, verdadeiramente, ser feliz.
- III. afirma que, certamente, para que se possa ser feliz, basta não demonstrar suas amarguras.
- IV. recomenda, para se encontrar a felicidade, assistir palestras de Lair Ribeiro para jovens que sonham a felicidade.

Está correto apenas o que se afirma em:

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

Questão 02

Qual das afirmações a seguir traduz a ideia do trecho destacado em “Um guerreiro assírio não devia pensar em felicidade, apenas em SOBREVIVER À PRÓXIMA GUERRA.”?

- A) Sobreviver à ausência de condições financeiras para se consumir tudo que se deseja.
- B) Ter a expectativa de viver durante muito tempo para vivenciar guerras que ainda irão acontecer.
- C) Viver com foco no presente e no futuro próximo, agindo para vencer as adversidades.
- D) Sobreviver à amargura causada pela falta de felicidade e pela ociosidade de se fazer feliz.
- E) Perseguir a felicidade a todo custo, dedicando mais tempo à busca pelo dinheiro.

Questão 03

Sobre os elementos destacados do fragmento “Há 200 anos, tudo que as pessoas queriam era sobreviver, chegar aos 30 anos....”, leia as afirmativas.

- I. De acordo com o novo acordo ortográfico, palavras monossílabas terminadas em A não recebem mais acento, sendo assim, a flexão verbal HÁ foi grafada de modo indevido.
- II. TUDO é um pronome substantivo indefinido.
- III. QUE é uma conjunção subordinativa adverbial.

Está correto apenas o que se afirma em:

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

Questão 04

“ISSO é uma descoberta, um anseio recente.”  
O uso da forma destacada do demonstrativo, no contexto, se justifica em razão de:

- A) fazer referência a um termo consecutivo.
- B) referir-se a termos que não fazem parte dos constituintes do texto.
- C) faz referência a ideias que serão introduzidas no texto.
- D) estabelecer remissão por procedência, evitando repetição.
- E) localizar um elemento textual no espaço extralinguístico.

Questão 05

Do ponto de vista da norma culta, a única substituição de posição e/ou uso pronominal que poderia ser feita, sem alteração de valor semântico e linguístico, seria:

- A) “A moça aproximou-se após esperar alguns minutos na fila.” = A moça se aproximou após esperar alguns minutos na fila.
- B) “A essa altura, começava a pensar, pelo teor da conversa, tratar-se de pura gozação.” = A essa altura, começava a pensar, pelo teor da conversa, se tratar de pura gozação.
- C) “A essa altura eu já me sentia protagonista da palestra “Lair Ribeiro para jovens que sonham com a felicidade”.” = A essa altura eu já sentia-me protagonista da palestra “Lair Ribeiro para jovens que sonham com a felicidade”.
- D) “Para arrematar nossa conversa, disse-lhe...” = Para arrematar nossa conversa, lhe disse...
- E) “Ainda ilustrei rapidamente, para finalizar, com um filme argentino obscuro que o vi há algum tempo” = Ainda ilustrei rapidamente, para finalizar, com um filme argentino obscuro que lhe vi há algum tempo.

Questão 06

No fragmento “A moça aproximou-se (1) após esperar alguns minutos (2) na fila da tarde de autógrafos na livraria e disparou, (3) com um sorriso entredentes, (4) à queima-roupa”, as expressões numeradas, antes de cada uma delas, mostram, respectivamente, circunstâncias de:

- A) ordem, lugar, intensidade, modo.
- B) tempo, lugar, inclusão, causa.
- C) tempo, lugar, modo, modo.
- D) inclusão, inclusão, causa, causa.
- E) intensidade, modo, modo, ordem.

Questão 07

Na frase “Só que às avessas, ensinando não como ser feliz, mas como não ser.”, o acento indicativo de crase, presente em ÀS, foi usado porque:

- A) o verbo no gerúndio, logo após a vírgula, exige o acento no termo imediatamente anterior.
- B) usa-se acento grave em expressões adverbiais femininas.
- C) há presença de expressão adverbial no plural, referindo-se ao advérbio inicial.
- D) é obrigatório o uso desse acento, quando o sujeito é indeterminado.
- E) enfatiza a palavra negativa NÃO, duas vezes registrada no período.

Questão 08

“No começo dos tempos, você acha que o homem tinha tempo pra pensar em felicidade enquanto fugia dos dinossauros e outras ameaças?”

A respeito do trecho acima, quanto aos aspectos gramatical, sintático e semântico, analise as afirmativas a seguir.

- I. A última oração poderia ser iniciada por AO MESMO TEMPO QUE.
- II. QUE, no contexto, é um pronome relativo.
- III. OUTRAS têm o mesmo valor significativo de ALGUMAS.

Está correto apenas o que se afirma em:

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

Questão 09

Sobre as formas verbais destacadas nas frases “Isso, talvez, (1) SEJA felicidade, vai saber.” e “– Se nos satisfizéssemos em ganhar apenas o necessário para viver bem, confortavelmente, sem sacrifícios, (2) SERIA ótimo.”, é correto afirmar que a(s):

- A) duas formas se referem a um fato que acontecerá num momento posterior ao discurso.
- B) forma (1) foi usada para indicar uma ação que ocorreu antes de outra ação passada.
- C) forma (1) se refere a um fato ocorrido no passado, mas que não foi completamente terminado.
- D) as duas formas indicam ações que ainda não aconteceram, mas que poderão acontecer, expressando eventualidade e possibilidade.
- E) a forma (2) se refere a um fato que poderia ter acontecido posteriormente a uma situação passada.

Questão 10

No contexto, o sentido das palavras destacadas em “– Eu não conheço nenhuma – SENTENCIEI, quase AMARGO.” equivale, correta e respectivamente, ao de:

- A) condenei, meigo.
- B) analisei, austero.
- C) comprovei, ressentido.
- D) assegurei, rude.
- E) registrei, mordaz.

Questão 11

A oração destacada em “Mas vi QUE ERAA SÉRIO.”, em relação à principal, exerce a função sintática de:

- A) complemento nominal.
- B) predicativo.
- C) objeto direto.
- D) aposto.
- E) sujeito.

Questão 12

“Para arrematar nossa conversa, disse-lhe” o trecho “Para arrematar nossa conversa” pode ser adequadamente substituída, sem mudança de seu sentido original, pela seguinte oração:

- A) Embora arrematasse nossa conversa.
- B) A fim de que arrematasse nossa conversa.
- C) Quando eu arrematar nossa conversa.
- D) À medida que arrematasse nossa conversa.
- E) Se nossa conversa fosse arrematada.

Questão 13

Sintaxe corresponde a um dos níveis de análise de uma língua, que tem como objetivo principal descrever as regras responsáveis pela formação de uma sentença, ou seja, estuda a disposição das palavras na frase e a das frases no discurso, bem como a relação lógica das frases entre si. Sintaticamente, o segmento destacado está corretamente analisado em:

- A) “Ela balançou a cabeça, RESIGNADA.” /predicativo do sujeito.
- B) “Mas vi que era a SÉRIO quando ela tascou.” /objeto direto.
- C) “se você não vive desesperadamente pelo dinheiro, não tem SONHOS IMPOSSÍVEIS” / complemento nominal.
- D) “E isso torna as pessoas bastante INFELIZES.” / adjunto adnominal.
- E) “O outro fica SEM PALAVRAS.” / objeto indireto.

Questão 14

Considere as seguintes afirmações sobre aspectos da construção do texto:

- I. Na frase “se você não vive desesperadamente pelo dinheiro, não tem sonhos impossíveis, fica mais fácil viver, mais fluente, mais tranquilo...”, FLUENTE E TRANQUILO concordam com a palavra SONHOS.
- II. A preposição destacada em “Ser feliz” hoje em dia tem mais a ver COM poder financeiro” estabelece, no contexto, uma relação de consequência.
- III. Na frase “Pedi breve licença ÀS PESSOAS na fila.”, o elemento destacado pode ser substituído por -LHES.

Está correto apenas o que se afirma em:

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

Questão 15

A frase, a seguir, que exemplifica o emprego da vírgula por inserção de um segmento entre sujeito e verbo é:

- A) “Só que às avessas, ensinando não como ser feliz, mas como não ser.”
- B) “A fila já chiava, por conta da espera interrompida por esse debate misterioso,”
- C) “Na Idade Média, você acha que alguém dormia oito horas por dia?”
- D) “Isso, talvez, seja felicidade, vai saber.”
- E) “Em dado momento, um fala ao outro:”

LEGISLAÇÃO E ÉTICA NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

Questão 16

No que tange aos remédios constitucionais, assinale a assertiva correta.

- A) Qualquer cidadão é parte legítima para propor mandado de segurança que vise a anular ato lesivo ao patrimônio público, à moralidade administrativa, ao meio ambiente e ao patrimônio histórico e cultural.
- B) Conceder-se-á mandado de injunção sempre que a falta de norma regulamentadora torne inviável o exercício dos direitos e liberdades constitucionais e das prerrogativas inerentes à nacionalidade, à soberania e à cidadania.
- C) Conceder-se-á *habeas corpus* para proteger direito líquido e certo, quando o responsável pela ilegalidade ou abuso de poder for autoridade pública.
- D) Conceder-se-á mandado de segurança para a retificação de dados, quando não se prefira fazê-lo por processo sigiloso, judicial ou administrativo.
- E) Conceder-se-á *habeas data* sempre que alguém sofrer ou se achar ameaçado de sofrer violência ou coação em sua liberdade de locomoção, por ilegalidade ou abuso de poder.

Questão 17

A Administração Pública direta e indireta de qualquer dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios obedecerá ao seguinte:

- A) o prazo de validade do concurso público será de até dois anos, prorrogável uma vez, por mais um ano.
- B) é vedado ao servidor público civil o direito à associação sindical.
- C) é vedada a vinculação ou equiparação de quaisquer espécies remuneratórias para o efeito de remuneração de pessoal do serviço público.
- D) somente lei específica poderá ser criada autarquia e autorizada a instituição de empresa pública, de sociedade de economia mista e de fundação, cabendo à lei ordinária, neste último caso, definir as áreas de sua atuação.
- E) as pessoas jurídicas de direito público e as de direito privado prestadoras de serviços públicos responderão pelos danos que seus agentes, nessa qualidade, causarem a terceiros, sendo vedado o direito de regresso.



Questão 18

Pode-se afirmar, corretamente, que Pregão é a modalidade de licitação:

- A) entre interessados devidamente cadastrados ou que atenderem a todas as condições exigidas para cadastramento até o terceiro dia anterior à data do recebimento das propostas.
- B) entre quaisquer interessados para escolha de trabalho científico ou artístico, mediante a instituição de prêmios conforme critérios constantes de edital publicado na imprensa oficial com antecedência mínima de 45 (quarenta e cinco) dias.
- C) entre quaisquer interessados para a venda de bens móveis inservíveis para a administração ou de produtos legalmente apreendidos ou penhorados.
- D) entre quaisquer interessados que, na fase inicial de habilitação preliminar, comprovem possuir os requisitos mínimos de qualificação exigidos no edital para execução de seu objeto.
- E) para aquisição de bens e serviços comuns.

Questão 19

Deixar o funcionário, por indulgência, de responsabilizar subordinado que cometeu infração no exercício do cargo ou, quando lhe falte competência, não levar o fato ao conhecimento da autoridade competente, incorrerá na prática do crime de:

- A) advocacia administrativa.
- B) prevaricação.
- C) corrupção passiva privilegiada.
- D) condescendência criminosa.
- E) concussão.

Questão 20

São deveres fundamentais do servidor público, de acordo com Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal:

- A) Jamais retardar qualquer prestação de contas, condição essencial da gestão dos bens, direitos e serviços da coletividade a seu cargo, excetos nos casos previstos em lei.
- B) Resistir a todas as pressões de superiores hierárquicos, de contratantes, interessados e outros que visem obter quaisquer favores, benesses ou vantagens indevidas em decorrência de ações imorais, ilegais ou aéticas e denunciá-las.
- C) Comunicar, em até 24 (vinte e quatro) horas, a seus superiores todo e qualquer ato ou fato contrário ao interesse público, exigindo as providências cabíveis.
- D) Ter respeito à hierarquia, com temor de representar contra qualquer comprometimento indevido da estrutura em que se funda o Poder Estatal.
- E) Embaraçar a fiscalização de todos os atos ou serviços por quem de direito.

GEOGRAFIA E HISTÓRIA DE RONDÔNIA

Questão 21

Ji-Paraná é um município que possui divisas com o estado do Mato Grosso. Entre os municípios a seguir, assinale a alternativa que indica um município de Rondônia que também possui divisas com o estado do Mato Grosso.

- A) Jamari
- B) Vilhena
- C) Porto Velho
- D) Campo Novo
- E) São Francisco

Questão 22

A construção da ferrovia Madeira-Mamoré foi uma das ousadas obras da engenharia em território brasileiro. Realizada nas primeiras décadas do século XX, a construção passou por uma série de dificuldades. Entre as alternativas a seguir, assinale a que apresenta uma das maiores dificuldades na realização das obras.

- A) Disputa entre Brasil e Peru para a construção e o controle da ferrovia.
- B) Fortes abalos sísmicos que atingiam a região no período da construção.
- C) Proibição pelo governo federal devido à falência do Estado de Rondônia.
- D) Dificuldades para não atingir as principais unidades de conservação ambiental.
- E) Incidência das chamadas doenças tropicais que atingiram significativa parte dos trabalhadores.

Questão 23

A Lei Complementar, assinada pelo então presidente do Brasil, João Figueiredo, elevando Rondônia à condição de estado e, por conseguinte, deixando de ser território federal, foi assinada em:

- A) 1957.
- B) 1961.
- C) 1977.
- D) 1981.
- E) 1995.

Questão 24

Uma parte do cotidiano da cidade de Ji-Paraná foi retratada no livro de crônicas “Lá do outro lado”, lançado em 2017. O autor da referida publicação é:

- A) Mariana Ribeiro.
- B) Julian Cuadal.
- C) Rodrigo Motta.
- D) Renata Silas Paiva.
- E) Gilvânio Pinto Rodrigues.


Questão 25

Segundo o último grande Censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a maioria da população residente de Ji-Paraná tem como lugar de nascimento a seguinte região brasileira:

- A) Norte
- B) Nordeste
- C) Centro-oeste
- D) Sudeste
- E) Sul

INFORMÁTICA BÁSICA

Questão 26

Um usuário do MS Windows 8.1, em português, clicou no ícone  da barra de tarefas, isso significa que ele acessou a função de:

- A) compartilhar.
- B) configurações.
- C) dispositivos.
- D) iniciar.
- E) pesquisar.

Questão 27

Considere a seguinte planilha, construída no MS Excel 2013, em português, (no qual I é linha e c coluna):

I/c	B	C
2	4	ZZ
3	5	XX
4	1	YY
5	7	TT
6	0	VV

A execução da fórmula

“=PROCV((MÁXIMO(B2:B6)-MÍNIMO(B2:B6)); B2:C6;2;FALSO)”

produz como resultado:

- A) ZZ
- B) YY
- C) XX
- D) VV
- E) TT

Questão 28

No editor de textos MS Word 2013, em português, quando se deseja escolher um idioma para o texto, acessa-se a guia:

- A) EXIBIÇÃO
- B) DESIGN
- C) INSERIR
- D) REVISÃO
- E) TRADUZIR

Questão 29

O principal protocolo utilizado na Internet para transferência de arquivos na rede é o:

- A) FTP
- B) DNS
- C) HTTP
- D) NNTP
- E) DHCP

Questão 30

Um usuário da versão mais atual do navegador Google Chrome deseja abrir uma janela no modo anônimo através do uso de teclas de atalho. As teclas de atalho para esse caso são:

- A) CTRL+N
- B) SHIFT+N
- C) SHIFT+J
- D) CTRL+SHIFT+J
- E) CTRL+SHIFT+N

Questão 31

Um usuário do software de correio eletrônico MS Outlook 2013 precisa acessar, estando na navegação básica, o item Contatos através de teclas de atalho. Nesse caso, ele deve digitar as teclas de atalho CTRL+

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4
- E) 5

Questão 32

Em um ambiente de rede, deseja-se instalar um equipamento para montar uma rede na topologia estrela. O equipamento adequado para esse tipo de situação é o:

- A) BNC.
- B) P2P.
- C) RJ45.
- D) Switch.
- E) Token Ring.

Questão 33

Em uma empresa, pretende-se utilizar um espaço de colaboração criativa, ou cloud computing, para compartilhamento de arquivos entre os funcionários. Um ambiente que atende a esse requisito se encontra no serviço denominado:

- A) Adobe Reader.
- B) BOffice.
- C) DropBox.
- D) Kaspersky.
- E) Solaris.

Questão 34

Um computador foi atacado por um vírus que engana o usuário, fazendo-o ser encaminhado a um website falso, quando se acessa a internet, com intenção de capturar seus dados nesse website falso. Esse tipo de vírus ou ataque é identificado como:

- A) Phising.
- B) FastTrack.
- C) Keylogger.
- D) Denial of Service.
- E) AirCrack New.

Questão 35

Um administrador de um computador precisa comprar uma única mídia específica para realizar o backup completo do conteúdo da sua máquina (que é aproximadamente 700 GB). A mídia adequada para essa situação é:

- A) Blu Ray Disc.
- B) CD-R.
- C) DVD-RW.
- D) Fita DAT.
- E) HD Externo.



Questão 36

O movimento humano é um comportamento observável, considerado produto de todo um processo que ocorre internamente no indivíduo. Já a habilidade motora, é o ato motor de uma determinada tarefa específica que pode ser classificada de diversas formas, dentre elas, quanto ao nível de previsibilidade ambiental. Uma habilidade executada em ambiente imprevisível, ou que está em movimento, e que requer que o praticante adapte seus movimentos em resposta às propriedades dinâmicas do ambiente, é denominada:

- A) seriada.
- B) contínua.
- C) fechada.
- D) aberta.
- E) discreta.

Toda atividade necessita de regras para sua organização e na atividade física não é diferente; ainda mais quando se trabalha de forma direcionada e com metas pré-estabelecidas. Para tanto, tem-se os princípios do treinamento, que norteiam qualquer programa ou atividade física, desde uma simples caminhada ou corrida até um treino de futebol, por exemplo. Seguir esses princípios é uma condição indispensável para que a atividade se torne proveitosa e saudável. Relacione os princípios do treinamento da coluna I com suas respectivas definições da coluna II.

Coluna I

1. Princípio da individualidade
2. Princípio da especificidade
3. Princípio da reversibilidade
4. Princípio da sobrecarga progressiva
5. Princípio da variação

Coluna II

- ( ) Qualquer programa de treinamento deve levar em consideração as necessidades específicas e as habilidades do indivíduo para qual o programa foi planejado.
- ( ) Com o destreinamento, os ganhos obtidos através da prática regular de exercício físico são diminuídos gradativamente.
- ( ) Processo sistemático que altera uma ou mais variáveis no programa de treinamento ao longo do tempo, para permitir que o estímulo do treinamento permaneça apropriado e efetivo.
- ( ) Um programa de treinamento deve enfatizar os sistemas fisiológicos fundamentais para o desempenho ideal, a fim de que sejam efetuadas as adaptações desejadas no treinamento.
- ( ) Para que sejam maximizados os benefícios de um programa de treinamento, o estímulo deve ser aumentado gradativamente à medida que o corpo se adapta ao estímulo atual.

A sequência correta é:

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

Questão 40

A infância e adolescência são períodos críticos, extremamente importantes, associados aos aspectos de conduta e de solicitação motora. Nessa fase do desenvolvimento humano, além das implicações de cunho fisiológico relacionado aos aspectos da maturação biológica, o organismo jovem encontra-se especialmente sensível à influência de fatores ambientais e comportamentais, tanto de natureza positiva como negativa. Assim, o acompanhamento dos índices de desempenho motor de crianças e adolescentes pode contribuir de forma decisiva na tentativa de promover a prática de atividades físicas no presente e para toda a vida. Dessa forma, a aplicação de testes motores torna-se uma estratégia de coleta de informações disponível e de fácil aplicação. Quando se refere ao propósito de obter informações sobre a potência muscular, deve-se utilizar o teste de:

- A) corrida de 6 minutos.
- B) corrida de 30 metros.
- C) sentar e alcançar.
- D) ida e volta ou shuttle-run.
- E) impulsão vertical.

Questão 39

As capacidades motoras correspondem a um traço ou qualidade geral do indivíduo, relacionada ao seu desempenho em uma diversidade de habilidades ou tarefas. Referem-se à potencialidade individual para a execução de habilidades motoras, que podem ser desenvolvidas pelo treinamento. As capacidades motoras podem ser divididas em: condicionais e coordenativas. A opção que apresenta apenas capacidades motoras condicionais é:

- A) força e resistência.
- B) diferenciação e equilíbrio.
- C) ritmo e orientação.
- D) adaptação e regulação.
- E) psicomotricidade e destreza.

Para Gallahue, a fase de desenvolvimento das habilidades motoras especializadas apresenta três estágios: estágio de transição, que é caracterizado pelas primeiras tentativas do indivíduo de refinar e associar habilidades de movimento maduro; estágio de aplicação, no qual o indivíduo torna-se mais consciente de seus dotes e limitações físicas pessoais e, assim, dirige seu foco para determinados tipos de esportes, tanto em ambientes competitivos quanto recreacionais; estágio de utilização permanente, quando os indivíduos geralmente reduzem o alcance de suas buscas atléticas pela escolha de algumas atividades para se engajar regularmente em situações competitivas, recreativas ou do dia a dia. Essa fase de aquisição de habilidades motoras especializadas é precedida por uma importante fase de desenvolvimento motor, denominada:

- A) rudimentar.
- B) reflexa.
- C) fundamental.
- D) psicomotora.
- E) elementar.

Questão 41

A educação do lazer permite ao indivíduo usar seu tempo livre de forma construtiva, conscientizando-o de que isso é benéfico para seu bem-estar. Através do lazer, que inclui a recreação, pode-se dizer que o homem estará inserido em diversas atividades que implicam em uma atitude livre, aberta e flexível, permitindo ao cidadão a construção de seu próprio tempo de lazer. Sendo assim, os jogos e brincadeiras, nas atividades de recreação, podem contribuir com a socialização do indivíduo e, também influenciar na preparação para o exercício de sua cidadania. Os jogos que possuem como características o trabalho coletivo, a decisão conjunta, a união entre os participantes e o trabalho em grupo, são denominados:

- A) malabarísticos.
- B) pré-desportivos.
- C) esportivos.
- D) cooperativos.
- E) sociais.

Questão 42

O somatotipo é um indicador da forma, estrutura e composição do corpo humano. Essa técnica se constitui em um recurso útil para a análise das modificações, na forma e estrutura corporal, em função do treinamento ou pela própria exigência física da atividade em questão (Carter, 2005; De Rose et al., 1982). O somatotipo é definido como a descrição da conformação morfológica presente, e é expresso em uma série de três numerais dispostos sempre na mesma ordem, na qual o primeiro componente refere-se à:

- A) endomorfia ou indicativo de adiposidade corporal.
- B) mesomorfia ou desenvolvimento muscular.
- C) ectomorfia ou linearidade específica.
- D) percentual de gordura ou quantidade relativa de gordura.
- E) massa magra ou massa livre de gordura.

Questão 43

O treinamento físico tem por objetivo principal garantir a melhoria do desempenho físico, motor e esportivo por meio de um processo organizado e sistemático de exercícios e atividades físicas. Nesse sentido, a periodização do treinamento desportivo procura organizar e orientar o processo de preparação de modo que a ocorrência da “forma” aconteça por ocasião da competição ou das competições mais importantes da temporada. Assim, o treinamento para obedecer ao ciclo da forma deve ser dividido em três períodos, preocupado com a aquisição, manutenção e perda temporária da capacidade competitiva, denominados:

- A) físico, técnico e tático.
- B) preparatório, competitivo e transitório.
- C) microciclo, mesociclo e macrociclo.
- D) social, psicológico e psicomotor.
- E) analítico, sistêmico e global-funcional.

Questão 44

O tratamento da hipertensão arterial envolve o uso de medicamentos e a modificação do estilo de vida. Dentre os hábitos saudáveis, a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo deve ser estimulado, pois muitos estudos científicos demonstram vários efeitos benéficos da prática de atividades físicas sobre a pressão arterial. É importante destacar também que, além de diminuir a pressão arterial, a realização regular de atividades físicas também:

- A) diminui a densidade óssea.
- B) aumenta a gordura corporal.
- C) reduz o colesterol.
- D) aumenta a glicemia.
- E) diminui a força muscular.

Questão 45

O termo LER é a abreviatura de Lesões por Esforços Repetitivos, e consiste em uma entidade diagnosticada como doença, na qual movimentos repetitivos em alta frequência e em posição ergonômica incorreta podem causar lesões de estruturas do sistema tendíneo, muscular e ligamentar. Em 1998, o INSS introduziu o termo DORT (Doenças Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho), equiparando-a a LER, conceituando as lesões por esforços repetitivos como uma síndrome clínica caracterizada por dor crônica e alterações objetivas. Essa dor se manifesta principalmente no pescoço, cintura escapular e/ou membros superiores em decorrência do trabalho, podendo afetar tendões, músculos e nervos periféricos. Dentro desse contexto, a ginástica laboral consiste de uma série de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, com o objetivo de melhorar a saúde dos funcionários e evitar lesões por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais. Esse tipo de programa de atividade física baseia-se principalmente em exercícios de:

- A) corrida.
- B) musculação.
- C) alongamentos.
- D) velocidade.
- E) resistência muscular.

Questão 46

Os benefícios do desenvolvimento da aptidão física sobre a saúde estão bem evidenciados na literatura científica. Dentre eles, destacam-se: menor incidência dos fatores de risco para doenças crônicas, redução da adiposidade total e abdominal, e melhoria da saúde mental e corporal. Na elaboração de um programa de atividades físicas visando ao desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde, o profissional de Educação Física estaria atingindo esses objetivos com a utilização dos exercícios de:

- A) força, agilidade e velocidade.
- B) coragem, mobilidade e força.
- C) sociabilidade, coordenação e ritmo.
- D) resistência, força e destreza.
- E) força, resistência aeróbica e flexibilidade.

Questão 47

A frequência cardíaca pode ser definida como sendo o número de batimentos cardíacos contados por minuto. É um indicador útil de adaptação fisiológica e controle da atividade. Por isso, sua monitorização constitui-se como um componente importante na avaliação da aptidão cardiovascular e em programas de treino, sendo considerada como uma variável da prescrição do treinamento relacionada com:

- A) volume de trabalho.
- B) frequência da atividade.
- C) modo de exercício.
- D) intensidade do esforço.
- E) densidade da carga.

Questão 48

Os levantamentos recentes do Ministério da Saúde têm demonstrado que a proporção de pessoas acima do peso e obesos tem aumentado significativamente no Brasil. Uma maneira simples de diagnosticar o grau de sobrepeso e obesidade em grandes populações, empregada mundialmente, é através da utilização de:

- A) equações de determinação da composição corporal, por meio da obtenção de dobras cutâneas.
- B) cálculo do índice de massa corporal, através da relação entre a massa corporal total e a estatura.
- C) determinação da gordura corporal, utilizando a pesagem hidrostática ou a tomografia computadorizada.
- D) verificação do percentual de gordura, empregando medidas de circunferência, diâmetros ósseos e dobras cutâneas.
- E) averiguação da relação cintura-quadril por meio da obtenção da circunferência do abdômen.

Questão 49

O basquetebol é um esporte coletivo inventado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith, na Associação Cristã de Moços (ACM) de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. É disputado por duas equipes que têm como objetivo lançar a bola dentro de uma cesta e evitar que o arremesso do adversário entre na sua cesta, colocadas nas extremidades da quadra. No basquetebol, um jogador com a posse de bola, só pode movimentar-se quicando a bola ao chão, não podendo andar segurando-a. A única situação, na qual um jogador pode dar dois passos, segurando a bola e arremessar em direção à cesta, é:

- A) ao receber a bola.
- B) na execução da bandeja.
- C) durante a execução da finta.
- D) na realização do jump.
- E) no desempenho do rebote.

Questão 50

Como se pode observar, existem informações quanto à atividade física ser um fator inibidor ou estimulador do crescimento de crianças e adolescentes. Segundo Guedes e Guedes, programas de exercício físico, quando administrados de forma adequada, não influenciarão o crescimento longitudinal dos ossos de crianças e adolescentes, contudo, poderão contribuir para:

- A) prevenir as alterações do tecido ósseo decorrentes do envelhecimento, através do estímulo mecânico que provoca a diminuição da massa esquelética.
- B) provocar um desequilíbrio entre reabsorção e formação óssea, resultando em um aumento da fragilidade óssea.
- C) promover um estímulo mecânico que leva à osteoporose, que tem sido observado em diversas modalidades esportivas.
- D) induzir alterações significativas no diâmetro e conteúdo mineral do osso, que resultará em um sistema esquelético mais denso e saudável.
- E) estimular a absorção de conteúdo mineral ósseo, contribuindo para o aumento de eventuais disfunções em idades mais avançadas.

Questão 51

As corridas de velocidade incluem distâncias curtas: 100, 200 e 400 metros, e o objetivo de todas elas é, partindo de uma posição agachada nos blocos de partida, percorrer a distância definida o mais rapidamente possível. Essas corridas são constituídas por quatro fases fundamentais: partida, aquisição, manutenção e perda de velocidade. Considerando as características das provas de 100 e 200 metros rasos, o diferencial preponderante de desempenho nos 200 metros em relação aos 100 metros é a(o):

- A) manutenção da velocidade.
- B) maior frequência de passadas.
- C) elevação do pico de velocidade máxima.
- D) maior velocidade de aceleração inicial na partida.
- E) aumento do pico de força rápida na largada.

Questão 52

Durante a participação em competições esportivas, pode-se observar um comportamento de elevado "stress" decorrente da atividade competitiva. Esse comportamento estressado pode ser explicado do ponto de vista fisiológico pelo aumento da secreção hormonal. As suprarrenais, glândulas situadas acima dos rins, produzem adrenalina, também conhecida como hormônio das "situações de emergência". A adrenalina prepara o corpo para a ação, ou seja, em termos biológicos, para "atacar ou fugir". Um dos efeitos da adrenalina no organismo é a:

- A) diminuição da sudorese.
- B) taquicardia.
- C) diminuição da frequência respiratória.
- D) diminuição da taxa de glicose no sangue.
- E) bradicardia.

Questão 53

No atletismo, as corridas com barreiras são provas de velocidade, cujo objetivo é coordenar com a máxima rapidez, a corrida e a transposição das barreiras. São realizadas em pistas individuais, em que os atletas permanecem na sua raia até o final da prova. Os atletas competem em corridas com barreiras curtas, na distância de 110 metros para homens e 100 metros para mulheres. Já a corrida com barreiras longas, apresenta um percurso de 400 metros para homens e mulheres. A quantidade de barreiras nas provas de 110 e 400 metros, são respectivamente:

- A) 10 e 40.
- B) 40 e 40.
- C) 10 e 10.
- D) 11 e 40.
- E) 11 e 10

Questão 54

A análise das habilidades motoras depende de uma descrição correta dos movimentos articulares que constituem cada padrão de movimento. A compreensão desses movimentos articulares, em relação ao plano e eixo em que são encontrados é de grande importância para a elaboração de um programa de atividades. Os movimentos ocorrem através de três planos imaginários e em eixos perpendiculares ao movimento, e por convenção, os movimentos articulares são definidos com relação à posição anatômica. O Plano Sagital divide o corpo simetricamente em partes direita e esquerda, e as ações articulares ocorrem em torno de um eixo horizontal ou transversal e incluem os movimentos de:

- A) flexão e extensão.
- B) adução e abdução.
- C) rotação medial e lateral.
- D) pronação e supinação.
- E) circundução e inversão.

Questão 55

No voleibol, está determinada em suas regras específicas, que cada equipe sempre apresentará seis jogadores em quadra. A formação inicial da equipe indica a ordem de rotação dos jogadores em quadra, e é entregue pelo treinador ao segundo árbitro ou apontador antes do início do set. Essa ordem será mantida durante todo o set, e a posição do jogador em quadra deverá respeitar o rodízio entregue pelo treinador. Sendo assim, uma equipe organizada através do sistema de jogo 4x2 deverá colocar seus levantadores em "diagonal" ocupando as posições:

- A) 1 e 2.
- B) 2 e 4.
- C) 5 e 1.
- D) 3 e 6.
- E) 4 e 6.



Questão 56

Durante a elaboração de um programa de atividades físicas que envolvam a participação de indivíduos diabéticos, torna-se necessário o entendimento do processo degenerativo decorrente do quadro da doença. Esse quadro está relacionado com o mecanismo de regulação da taxa de glicose (açúcar) no sangue, que depende de dois importantes hormônios produzidos pelo pâncreas: a insulina e o glucagon. Estabeleça a correta correspondência entre os hormônios da coluna I e sua atuação no controle de glicemia da coluna II.

Coluna I

1. Insulina
2. Glucagon

Coluna II

- ( ) Facilita a entrada da glicose nas células e o armazenamento no fígado, na forma de glicogênio.
- ( ) Estimula a quebra do glicogênio em moléculas de glicose.
- ( ) Sua produção é estimulada quando o organismo fica muitas horas sem se alimentar, a taxa de açúcar no sangue cai muito e a pessoa pode ter hipoglicemia.
- ( ) Retira o excesso de glicose do sangue quando a taxa de açúcar aumenta.
- ( ) Sua falta ou a baixa produção provoca o diabetes.

A sequência correta, de cima para baixo, é:

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

Questão 57

Golomazov afirma: “Para aprender um movimento, é necessário que os sistemas sensoriais e o aparelho motor estejam bem desenvolvidos. Enquanto não 'amadurecem' é inútil e por vezes até nocivo, obrigar as crianças a aprender determinados movimentos”. Sendo assim, respeitar as fases de crescimento, desenvolvimento e maturação, bem como a experiência prévia dos alunos, torna-se ferramenta fundamental para minimizar equívocos quanto às cargas de treinamento e, conseqüentemente, conduzir esse processo rumo à especialização precoce. A especialização precoce é causada, em especial, pelo princípio do treinamento esportivo denominado:

- A) sobrecarga.
- B) adaptação.
- C) especificidade.
- D) reversibilidade.
- E) continuidade.

Questão 58

A performance motora é sempre observável e influenciada por muitos fatores como: motivação, foco da atenção, fadiga e condição física. Já o nível de proficiência, depende de estabilidade ao longo de várias observações, executada em diferentes conjuntos de circunstâncias. Uma das maneiras para os profissionais de Educação Física, que ensinam movimento, avaliarem a aprendizagem motora, é observar o desempenho desses fatores e identificar o estágio de proficiência da habilidade em questão. De acordo com Fitts & Posner, o estágio de aprendizagem de movimentos no qual a criança efetua os movimentos com erros grosseiros, só que ela não consegue visualizar seus erros nem corrigi-los, é denominado:

- A) associativo.
- B) cognitivo.
- C) autônomo.
- D) permanente.
- E) transitório.

Questão 59

O metabolismo é o conjunto de processos de obtenção e utilização de energia para a realização das funções biológicas que mantêm as pessoas vivas. Esses processos abrangem diferentes vias metabólicas, que trabalham de maneira coordenada e envolvem a aquisição de energia química do ambiente e a conversão dos nutrientes em moléculas funcionais. Os principais nutrientes dos quais as células extraem energia são o oxigênio e, um ou mais tipos de alimentos (glicose, ácidos graxos e aminoácidos). No interior da célula, dentro das mitocôndrias, essas substâncias alimentares reagem quimicamente com o oxigênio sob a influência de várias enzimas, que controlam a intensidade e a velocidade dessas reações, canalizando a energia liberada para um fim adequado. Este metabolismo de produção de energia é:

- A) anaeróbico.
- B) alático.
- C) lático.
- D) aeróbico.
- E) misto.

Questão 60

O treinamento de musculação é um método de preparação física praticada por atletas e não atletas; cujo efetivo sucesso, depende da manipulação de algumas variáveis do treinamento como: intensidade, volume, pausa, tipo de exercício, ações musculares predominantes, velocidade de execução, ordem de execução dos exercícios e frequência semanal. Quando se menciona o volume de treinamento durante as sessões de musculação, faz-se referência ao(à):

- A) percentual de uma Repetição Máxima (1RM) ou zonas de RM.
- B) número de séries, repetições e exercícios.
- C) execução rápida ou lenta durante as ações musculares a serem desempenhadas.
- D) tempo de descanso entre séries, exercícios e sessões.
- E) predominância de contrações concêntricas, excêntricas ou isométricas.