

1. Sobre os benefícios de um programa de condicionamento físico podemos afirmar que:
- I. **Aumento na quantidade de vasos sanguíneos nos músculos ativos.**
 - II. **Diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial em repouso.**
 - III. **Aumento dos índices de glicose no sangue.**
- a) Apenas I e III estão incorretas.
 - b) Apenas I está incorreta.
 - c) Apenas II e III estão incorretas.
 - d) Apenas III está incorreta.
-
2. Assinale a alternativa correta quanto aos pacientes hipertensos:
- a) Exercícios isométricos são os mais indicados para pacientes jovens hipertensos.
 - b) Exercícios de baixa e moderada intensidade são os mais propícios para pacientes hipertensos.
 - c) O exercício físico não substitui a necessidade do paciente hipertenso utilizar tratamento farmacológico.
 - d) O aumento da pressão arterial e o aumento da idade dos indivíduos estão intimamente ligados e representam um comportamento biológico normal.
-
3. Assinale a alternativa correta:
- I. **O crescimento populacional de idosos vem diminuindo nos últimos anos, com isso há uma preocupação em minimização dos fatores de risco.**
 - II. **Nos treinamentos de resistência, independente da idade, homens e mulheres tem ganho similar na força muscular.**
 - III. **A prática regular de atividades físicas propicia a indivíduos: diminuição da fração HDL, aumento da LDL, redução significativa dos triglicérides, além da redução da atividade aterogênica dos monócitos.**
 - IV. **Alterações vasculares e pulmonares podem ser revertidas com a prática de atividades físicas.**
- a) Apenas o item I está correto.
 - b) Apenas os itens I, III e IV estão corretos.
 - c) Apenas II e IV estão corretos.
 - d) Apenas II, III e IV estão corretos.
-
4. Sobre idosos sedentários aptos a realizar exercícios, assinale a alternativa incorreta:
- a) São recomendados exercícios aeróbicos de baixo impacto, como caminhadas, bicicletas ou hidroginásticas com frequências de 3 a 5 vezes por semana durante aproximadamente 50 minutos.
 - b) Nos primeiros treinos é recomendado aos pacientes idosos que utilizam betabloqueadores que a frequência cardíaca não ultrapasse no máximo 70% da capacidade.
 - c) Exercícios de equilíbrio são recomendados a pacientes idosos para fortalecimento da musculatura do tornozelo e dos membros inferiores.
 - d) Exercícios de loga e Pilates são importantes para melhora da percepção dos movimentos, da flexibilidade e do equilíbrio, além de aumento da autoestima.
-
5. Quanto ao papel do profissional de Educação Física no desenvolvimento das crianças, podemos afirmar que o mesmo está apto para, exceto:
- a) Identificar e resolver os desvios posturais das crianças.
 - b) Desenvolver atividades corporais lúdicas para que as crianças consigam explorar de maneira prazerosa os movimentos.
 - c) Orientar as crianças sobre a importância do bom posicionamento da postura e quais as consequências da má postura.
 - d) Desenvolver competências e acompanhar a evolução com uma postura ética e responsável, a inclusão de portadores de necessidades especiais diante das suas diversidades.
-
6. Sobre a diabetes, assinale a alternativa incorreta:
- a) A atividade física para pacientes diabéticos melhora a capacidade funcional, controla o peso e reduz fatores metabólicos de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
 - b) Os pacientes diabéticos que apresentam neuropatias periféricas devem estar atentos ao uso dos calçados visando melhor proteção contra lesões.
 - c) A natação é um esporte indicado para pacientes diabéticos, pois reduz o risco de problemas associados a hipotensão postural.
 - d) A prática de exercícios físicos é sempre recomendada a pacientes diabéticos, independentemente dos níveis de glicose, não havendo riscos quanto a hipoglicemia.

7. Sobre asma é incorreto afirmar que:
- As crianças asmáticas não devem praticar atividades físicas, pois não se consegue evitar o bronco espasmo induzido pelo exercício (BIE).
 - Para realização de atividades físicas os indivíduos com doenças respiratórias devem apresentar obrigatoriamente exames médico completos, incluindo teste de esforço físico, pois a gravidade da doença varia bastante.
 - Asmáticos grau I podem seguir programa normal de atividades físicas.
 - A participação regular com orientação de asmáticos em programas de atividades físicas pode aumentar a tolerância ao exercício e a capacidade de trabalho, melhorando episódios de desconforto e reduzindo broncos-espasmos.
-
8. Com relação à atividade física para Gestantes é incorreto afirmar:
- Não há relação entre atividades físicas e tolerância de dor no parto.
 - Durante a gestação não se deve ter como objetivo o aumento do condicionamento físico da mulher, pois sua resistência inicial tende a diminuir.
 - Os exercícios aeróbicos devem ser feitos por no máximo meia hora e a frequência cardíaca não deve exceder a capacidade média individual de cada aluna.
 - Os exercícios físicos durante a gravidez proporcionam a gestante redução do inchaço, equilíbrio muscular, melhora da circulação sanguínea, fortalecimento da musculatura abdominal e diminuição de câibras.
-
9. Dentre as Abordagens da Educação Física Escolar, a Base para a Abordagem Desenvolvimentista descreve:
- Que deve haver uma integração da proposta pedagógica ampla e integrada da Educação Física nos primeiros anos de educação formal.
 - Que não há importância na questão da garantia da especificidade da área e na valorização do conhecimento sobre as necessidades e as expectativas dos alunos nas diferentes faixas etárias.
 - Que na abordagem desenvolvimentista a habilidade motora é dos conceitos mais importantes da abordagem, onde a Educação Física deve proporcionar ao aluno condições para que seu comportamento motor seja desenvolvido através da interação entre o aumento da diversificação e a complexidade dos movimentos.
 - A necessidade de se manter o modelo mecanicista, tradicional e esportivista da disciplina na escola onde o aluno tem como foco apenas *“o aprender a fazer”*.
-
10. Sobre a abordagem Construtivista, analise os itens abaixo e indique alternativa correta:
- A abordagem Construtivista valoriza a cultura do aluno.***
 - Na abordagem construtivista a cultura de jogos tem papel fundamental, sendo considerada a melhor forma de ensinar.***
 - É uma abordagem que propõe alternativa aos métodos diretivos, que estão impregnados na prática da Educação Física. O aluno constrói o seu conhecimento resolvendo problemas.***
- Apenas o item I está correto.
 - Apenas os itens I e II estão corretos.
 - Apenas o item III está correto.
 - Os itens I, II e III estão corretos.
-
11. Analise as assertivas abaixo e aponte a alternativa correta:
- Para ensinar educação física é importante que o profissional busque meios para garantir a prática da vivência corporal, incluindo o aluno na elaboração da proposta de ensino com sua realidade pessoal e suas necessidades de compreensão.***
 - Na construção das propostas de ensino e aprendizagem da natação, a preocupação com a eficiência (técnica) e da satisfação (prazer) estão vinculadas e são necessariamente decorrentes um do outro.***
 - A automatização dos movimentos não é favorável como parte integrante aos processos de aprendizagem das práticas da cultura corporal de movimento.***
- Apenas I está correta.
 - Apenas I e II estão corretas.
 - Apenas I e III estão corretas.
 - Apenas II e III estão corretas.
-
12. Marco apresenta hiperlordose lombar por sentar-se em cadeira sem encosto adequado. Sendo assim, qual exercício é contraindicado para Marco?
- Caminhada.
 - Natação.
 - Alongamento.
 - Nenhuma das alternativas está correta.
-
13. Luciana estava na academia fazendo musculação quando se sentiu mal. Ao aferir sua pressão, o monitor constatou uma pressão arterial de 15x10mmHg. Logo, é recomendado que:
- Luciana interrompa os exercícios.
 - Luciana continue seu programa de musculação.
 - Luciana faça aula de *step*.
 - Luciana inicie corrida na esteira.

14. Letícia, 60 anos, diabética, estava fazendo exercício com suas amigas no parque quando sentiu um mal estar, seguido de fraqueza. Diante deste quadro, qual das condutas abaixo prejudicaria Letícia?
- Sentar-se em um banco.
 - Chamar um médico.
 - Tomar um copo de água com açúcar para acalmar.
 - Deitar-se no chão.

15. Ao coordenar uma aula de Educação Física, o monitor Pedro dividiu os alunos em 4 grupos, e permitiu que cada grupo fizesse um tipo de atividade: grupo 1=voleibol, grupo2=basquetebol, grupo3=futebol e grupo4=corrida. Infelizmente constatou que um grupo não o obedeceu, pois realizava práticas desportivas. Logo, indique-o:
- O grupo 1 treinava manchete.
 - O grupo 2 arremessava na cesta.
 - O grupo 3 chutava a bola para acertar um colega do grupo.
 - O grupo 4 fazia corrida de revezamento.

Leia o texto abaixo e responda as questões 16 à 18.

O Martelo

*As rodas rangem na curva dos trilhos
Inexoravelmente.*

*Mas eu salvei do meu naufrágio
Os elementos mais cotidianos.*

*O meu quarto resume o passado em todas as casas que
habitei.*

Dentro da noite

No cerne duro da cidade

Me sinto protegido.

Do jardim do convento

Vem o pio da coruja.

Doce como arrulho de pomba.

Sei que amanhã quando acordar

Ouvirei o martelo do ferreiro

Bater corajoso o seu cântico de certezas.

(Manuel Bandeira)

16. O termo “inexoravelmente” no texto acima continua com o mesmo sentido se substituído por:
- Levemente.
 - Rigorosamente.
 - Inutilmente.
 - Legitimamente.
17. A classificação morfológica dos termos em destaque (mas, eu, me, como) respectivamente, é:
- Conjunção adversativa, pronome pessoal reto, pronome pessoal oblíquo, conjunção comparativa.
 - Conjunção conformativa, pronome pessoal oblíquo, pronome pessoal reto, conjunção comparativa.
 - Advérbio, pronome pessoal reto, pronome pessoal oblíquo, conjunção comparativa.
 - Conjunção condicional, pronome pessoal reto, pronome pessoal reto, conjunção concessiva.

18. Sobre os substantivos do texto, assinale a alternativa correta:
- Pomba e coruja são substantivos próprios.
 - Rodas, trilhos e quarto são substantivos concretos.
 - Convento, doce e cânticos são substantivos abstratos.
 - Nenhuma das alternativas anteriores está correta.

19. Indique a alternativa em que todas as palavras estão escritas corretamente:
- Salsicha – caxumba – xicória – cachimbo.
 - Xuxu – xaxim – deleitosa – singeleza.
 - Hospitalização – ausência – louza – gasosa.
 - Chinesa – colonização – rigidez – laxante.

20. Dadas às palavras:

1. A-bre-via-ção.

2. Coo-pe-rar.

3. I-ne-pto

A separação silábica está correta em:

- Apenas 1.
- Apenas 2.
- Apenas 3.
- Nenhuma das alternativas anteriores está correta.

21. Nas palavras *médio*, *céu* e *malha* há, respectivamente:
- Ditongo decrescente – ditongo crescente – encontro consonantal.
 - Ditongo decrescente – ditongo crescente - dígrafo.
 - Ditongo crescente – ditongo decrescente – encontro consonantal.
 - Ditongo crescente – ditongo decrescente - dígrafo.

22. *Estude muito, pois só assim passará no concurso!* O verbo sublinhado está conjugado no:
- Futuro do pretérito do modo indicativo.
 - Futuro do presente do modo indicativo.
 - Presente do modo indicativo.
 - Presente do modo subjuntivo.

23. Indique a alternativa que apresenta erro de concordância verbal:
- Remédios, roupas, mantimentos, tudo ajudou as vítimas do terremoto.
 - Ele encomendou bolos e tortas confeitadas.
 - Já são sete horas da noite.
 - Comprovou-se curas contra o câncer.

24. Aponte a alternativa em que a conjugação do verbo NÃO está de acordo com a norma culta da língua:
- Eu meço um metro e meio.
 - Se eu prevesse isso, não teria ido.
 - O Juiz interveio na discussão.
 - Não reaveremos o que foi roubado.

25. Os pais andavam **apreensivos** pelo hospital. A devida classificação sintática do termo em destaque é:
- Objeto direto.
 - Predicativo do objeto.
 - Predicativo do sujeito.
 - Complemento nominal.
-
26. Analise as orações abaixo:
- Luciana parece feliz.**
 - O boxeador deixou-o machucado.**
- Os predicados das orações se classificam como, respectivamente:
- Predicado verbal e predicado nominal.
 - Predicado nominal e predicado verbo-nominal.
 - Predicado verbal e predicado nominal.
 - Ambos os predicados são nominais.
-
27. Há uma palavra masculina em:
- Aguardente.
 - Alface.
 - Champanhe.
 - Libido.
-
28. Analise as assertivas abaixo:
- A figura de linguagem Elipse consiste na omissão de um termo ou oração que pode ser facilmente subentendida no contexto.**
 - Na frase "O Amor (...) é um contentamento descontente" tem-se a figura de linguagem paradoxo.**
- I e II estão corretas.
 - I e II estão incorretas.
 - Apenas I está correta.
 - Apenas II está correta.
-
29. Assinale a alternativa que apresenta erro em ao menos uma palavra em destaque:
- Apesar de suscinta**, a **pesquisa** foi muito bem feita.
 - Estou **obcecado** por mingau de **maisena**.
 - O **capixaba** era tão **espontâneo** que conquistou o pessoal.
 - Com essa **contenção**, não darei **gorjeta** ao **garçom**.
-
30. Indique a alternativa em que a palavra em destaque foi utilizada incorretamente:
- No teatro, meu **assento** estava quebrado.
 - O encanador **consertou** o vazamento no banheiro.
 - Todos os catequistas **acenderam** as velas brancas.
 - O pobre castor foi **cassado** pela jiboia.
-
31. O Brasil sagrou-se campeão mundial de vôlei masculino 2010, em torneio realizado na Itália, e um dos jogadores brasileiros foi considerado o melhor jogador do campeonato. Estamos falando de:
- Giba.
 - Leandro Vissotto.
 - Murilo.
 - Rodrigão.
-
32. As cidades de Varsóvia, Estocolmo e Dublin são consideradas capitais de quais países, respectivamente?
- República Tcheca, Suécia e Islândia.
 - Polônia, Suécia e Irlanda.
 - Polônia, Noruega e Irlanda.
 - Eslováquia, Noruega e Finlândia.
-
33. Notícia amplamente divulgada pela imprensa escrita e falada, 33 mineiros foram resgatados, após soterramento de uma mina de cobre depois de permanecerem mais de dois meses em um cubículo a mais de 600 metros da superfície. Esse fato ocorreu:
- No Chile.
 - Na Bolívia.
 - No México.
 - Na Venezuela.
-
34. Ao assumir o poder soviético em 1985, Mikhail Gorbatchov encontrou a população ansiosa por mudanças políticas e econômicas. Diante desse quadro, o Partido Comunista deu início a uma série de reformas na política e na economia soviéticas. Essas reformas são chamadas pelas palavras russas *Glasnost* e *Perestroika*. Sobre a *Glasnost*, pode-se afirmar que:
- Significa reestruturação, e buscava facilitar a entrada de multinacionais na antiga União Soviética.
 - Significa liberdade, e tentava libertar os presos políticos capturados durante o governo de Stalin.
 - Significa transparência, e identificava as medidas de liberalização e abertura política.
 - Significa rebeldia, e significa as tentativas de transformar a economia soviética em capitalista.
-
35. O segundo governo de Getúlio Vargas (1950-1954) terminou:
- Com a sua renúncia.
 - Com o seu suicídio.
 - Com o seu assassinato.
 - Com o seu impeachment.
-
36. Uma P.A. tem 10 elementos e a soma do 1º termo com o último é 32. Quanto é a soma dos termos dessa P.A.?
- 150.
 - 140.
 - 160.
 - 180.
-
37. Resolvendo a equação irracional, $x = 3 + \sqrt{2x^2 - 11x + 13}$ em \mathbb{R} , obtém-se:
- $\{-1, 3\}$.
 - $\{-3, 1\}$.
 - $\{4\}$.
 - $\{1\}$.

- 38.** Se a razão entre dois números é $\frac{5}{4}$ e a soma de seus quadrados é 369, qual é a diferença entre eles?
- 3.
 - 8.
 - 5.
 - 7.
-
- 39.** A altura do triângulo equilátero inscrito numa circunferência de raio igual a 18 cm é:
- 21 cm.
 - 36 cm.
 - 27 cm.
 - 42 cm.
-
- 40.** Quarenta e cinco operários constroem um trecho de uma estrada em 32 dias, trabalhando 12 h por dia. Quantos dias serão necessários para que 60 operários construam outro trecho igual ao primeiro, trabalhando 8 h por dia?
- 36 dias.
 - 42 dias.
 - 28 dias.
 - 26 dias.
-
- 41.** Classifique as afirmações abaixo em V (verdadeiro) e F (falso) e assinale a alternativa correta:
- $\left(-\frac{4}{3}\right)^0 = 0$.
 - $3^{-2} = \frac{1}{9}$.
 - $(-2)^3 = -8$.
 - $\left(-\frac{2}{3}\right)^2 = -\frac{4}{9}$.
 - $(-2)^4 \cdot (-2) \cdot (-2) = (-2)^6$.
 - $\frac{2^6}{2^4} = 4$.
- Apenas II, IV e V são verdadeiras.
 - Apenas I, II e IV são falsas.
 - Apenas II, III, IV e VI são verdadeiras.
 - Apenas I e IV são falsas.
-
- 42.** No final de quantos meses receberei R\$ 1.875,00, se aplicar R\$ 50.000,00 à taxa de 0,75% ao mês?
- 6.
 - 7.
 - 5.
 - 4.
-
- 43.** Para que valores de m a equação $t^2 + (m - 2)t + (m + 1) = 0$, admite duas raízes reais iguais, em \mathbb{R} ?
- {0,8}.
 - {-1,2}.
 - {0,2}.
 - {-1,0}.
-
- 44.** Uma pirâmide quadrangular regular tem 81 cm^3 de volume e 12 cm de altura. Quanto mede a aresta da base?
- 6,5 cm.
 - 7,5 cm.
 - 5,5 cm.
 - 4,5 cm.
-
- 45.** Um trapézio tem 198 cm^2 de área, 15 cm de base e 12 cm de altura. Quanto mede a outra base?
- 22 cm.
 - 18 cm.
 - 17 cm.
 - 26 cm.
-
- 46.** Qual é a soma dos 8 primeiros termos de uma P.G. onde $a_1 = 7$ e $q = 2$?
- 1.417.
 - 1.874.
 - 1.785.
 - 1.648.
-
- 47.** Dividir R\$ 4.000,00 entre Andréa, Bia e Carla de tal modo que Carla receba R\$ 450,00 a mais que Bia e R\$ 250,00 a menos que Andréa. Quanto recebeu Andréa?
- R\$ 1.400,00.
 - R\$ 1.650,00.
 - R\$ 1.950,00.
 - R\$ 2.250,00.
-
- 48.** Regina comprou uma geladeira por R\$ 1.820,00 e deu 35% de entrada e o restante vai pagar em 7 prestações mensais de:
- R\$ 169,00.
 - R\$ 184,00.
 - R\$ 226,00.
 - R\$ 148,00.
-
- 49.** Quantos litros de água, aproximadamente, posso colocar em um caldeirão circular que tem 30 cm de diâmetro e 20 cm de altura? (Use $\pi = 3,14$)
- 17,12 ℓ.
 - 8,36 ℓ.
 - 14,13 ℓ.
 - 12,24 ℓ.
-
- 50.** Lia faz uma viagem de carro. Antes do almoço percorreu $\frac{5}{12}$ do percurso, à tarde mais $\frac{3}{8}$, à noite $\frac{1}{12}$ e ainda faltam 48 km para chegar ao seu destino. Qual a distância total da viagem de Lia?
- 384 km.
 - 126 km.
 - 468 km.
 - 292 km.