



PODER JUDICIÁRIO DO ESTADO DO ACRE  
Tribunal de Justiça

**PROCESSO DE AVALIAÇÃO E SELEÇÃO DE CANDIDATOS PARA PREENCHIMENTO DE VAGAS E FORMAÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE ESTÁGIO DE ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR E DE PÓS-GRADUAÇÃO**

**CADERNO DE PROVAS**

**ESTÁGIO DE ESTUDANTE DE NÍVEL DE PÓS GRADUAÇÃO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**09 de outubro de 2022**

**NOME COMPLETO:**

**CPF:**

**INSTRUÇÕES – LEIA COM ATENÇÃO!**

**INSTRUÇÕES GERAIS**

1. A duração da prova é de 4 (quatro) horas, incluindo a passagem das respostas para o Cartão-Resposta. O primeiro candidato só poderá sair da sala após transcorrida 1 (uma) hora de prova.
2. Ao terminar a prova, comunique ao fiscal da sala e devolva-lhe o seu Cartão-Resposta e o caderno de provas. Este último poderá ser levado pelo candidato somente no caso de restarem 15 (quinze) minutos para o término do tempo de prova.
3. Não é permitido o uso de aparelhos eletrônicos de quaisquer espécies, bem como o uso de óculos escuros e boné.
4. A desobediência a qualquer uma das determinações constantes no presente caderno de provas poderá implicar a anulação da sua prova.
5. Aguarde a autorização do fiscal de sala para abrir o caderno e iniciar a prova.
6. Use apenas caneta esferográfica azul ou preta.
7. Escreva o seu nome completo e o número do seu documento de identificação no espaço indicado nesta capa.
8. Confira, com máxima atenção, o Caderno de Provas, observando o número de questões contidas e se há defeito(s) de encadernação e/ou de impressão que dificultem a leitura.
9. Verifique se seu caderno de provas contém 40 (quarenta) questões de múltipla escolha, correspondentes à prova objetiva, e se estão corretamente ordenadas de 1 a 40, cada uma possuindo quatro alternativas "A, B, C e D".
10. Caso o caderno de provas ou o cartão-resposta estejam incompletos ou apresentem algum defeito, comunique os fiscais de sala, que adotarão as providências adequadas.
11. Ao receber o Cartão-Resposta, assine seu nome, por extenso, e identifique-o com o número de sua inscrição. Transfira as respostas para esse cartão, utilizando apenas caneta de tinta azul ou preta, preenchendo toda a área reservada à letra correspondente à resposta, lembrando que só há uma resposta correta para cada questão, de acordo com o modelo:

1	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/> D
2	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
3	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/>

**BOA SORTE!**

**LÍNGUA PORTUGUESA**  
**QUESTÕES DE 01 A 20**

1) Todos insistem em afirmar que as escolas seriam a solução para os problemas sociais, **mas** ninguém investe na educação nem lhe dá o devido tratamento.

O operador argumentativo em destaque acima estabelece entre os períodos uma relação de:

- (A) junção
- (B) causa
- (C) oposição
- (D) finalidade

2) Em suas atividades diárias um mecânico utiliza **chave de fenda**. Mas essa **ferramenta** é tão comum que pode ser encontrada em qualquer casa. Em relação a **chave de fenda**, pode-se dizer que **ferramenta** é um:

- (A) homônimo
- (B) hiperônimo
- (C) antônimo
- (D) parônimo

3) Carlos encontrou Maria com seu irmão na missa.

Na frase acima há um exemplo de:

- (A) hiponímia
- (B) sinonímia
- (C) paralelismo
- (D) ambiguidade

4) Desde aquela tarde, **andamos** sempre contentes.

Andamos, no enunciado acima, é um tipo de verbo:

- (A) de ligação
- (B) intransitivo
- (C) transitivo direto
- (D) transitivo indireto

5) Pagamos nossas contas, estamos quite com nossos credores. Nesse enunciado há um desvio gramatical envolvendo:

- (A) morfologia
- (B) estilística
- (C) argumentação
- (D) sintaxe de concordância

6) Segundo o Manual de Redação da Presidência da República, redação oficial é a maneira pela qual o Poder Público redige comunicações oficiais e atos normativos. Dentre os atributos da redação oficial podemos citar:

- (A) celeridade
- (B) clareza e precisão
- (C) legitimidade
- (D) veracidade

7) Em se tratando de redação oficial, os pronomes de tratamento apresentam certas peculiaridades quanto às concordâncias verbal, nominal e pronominal. Embora se refiram à segunda pessoa gramatical (à pessoa com quem se fala), levam a concordância para a terceira pessoa. Os pronomes Vossa Excelência ou Vossa Senhoria são utilizados para se comunicar diretamente com o receptor. Um exemplo sobre a afirmação acima pode ser:

- (A) Vossa Senhoria designará o assessor.
- (B) Vossa Excelência sois muito dedicada ao trabalho.
- (C) Vossa Senhoria poderá enviar o vosso representante.
- (D) Vossa Senhoria podereis enviar o vosso representante.

8) Neguei tudo aos impostores.

Considerando o que você estudou sobre sintaxe, o verbo usado na oração acima é seguido de:

- (A) circunstâncias de tempo.
- (B) complementos verbais.
- (C) adjuntos adnominais.
- (D) agente da passiva.

9) Se eu fosse solteiro, não me casava mais. A forma verbal **casava** foi usada imprópriamente como:

- (A) presente.
- (B) pretérito perfeito.
- (C) futuro do pretérito.
- (D) pretérito imperfeito.

10) **Dá-me** um abraço. O pronome em destaque exerce a função de:

- (A) objeto direto.
- (B) objeto indireto.
- (C) sujeito.
- (D) complemento nominal.

11) A monocultura da **cana-de-açúcar** empregava no Período Colonial **mão de obra** escrava. De acordo com as recentes mudanças ortográficas, devemos escrever:

- (A) cana-de-açúcar e mão de obra.
- (B) cana-de-açúcar e mão-de-obra.
- (C) cana de açúcar e mão-de-obra.
- (D) cana de açúcar e mão de obra.

12) “[...] Não tenho medo do escuro Mas deixe as luzes acesas [...]” (Tempo perdido – Legião Urbana)  
**Do escuro e acesas** são, respectivamente:

- (A) objeto direto e predicativo do sujeito.
- (B) complemento nominal e adjunto nominal.

- (C) agente da passiva e adjunto adverbial.
- (D) complemento nominal e predicativo do objeto.

13) “[...]Fui no supermercado comprar alvejante que o meu acabou Mas o material de limpeza limpa sujeira, não limpa amor [...]” (Alvejante – Priscila Senna)  
Segundo a norma culta, padrão, nesse trecho da canção há um desvio de:

- (A) concordância nominal.
- (B) regência verbal.
- (C) voz passiva.
- (D) colocação pronominal.

14) Pedro, prepare a mente, tenho uma novidade! Pela norma culta, se mudarmos a frase acima para a segunda pessoa do singular, teremos:

- (A) Pedro, prepare a mente, tenho uma novidade!
- (B) Pedro, prepara a mente, tenho uma novidade!
- (C) Pedro, prepare sua mente, tenho uma novidade!
- (D) Pedro, preparai a mente, tenho uma novidade!

15) Foi muito agradável reencontrá-la. O pronome em destaque:

- (A) Substitui o pronome pessoal ela e ocupa a função de objeto direto.
- (B) Substitui o pronome pessoal ela e ocupa a função de objeto indireto.
- (C) Substitui o pronome pessoal tu e ocupa a função de objeto indireto.
- (D) Substitui o pronome pessoal tu e ocupa a função de objeto direto.

16) De acordo com o médico da minha mãe, as pessoas que se exercitam têm uma vida mais longa e saudável. O enunciado acima é um exemplo de:

- (A) argumento histórico.

- (B) argumento de exemplificação.
- (C) argumento por raciocínio lógico.
- (D) argumento de autoridade.

---

17) Na hora do almoço dou preferência aos vegetais. Assim, como primeiro brócolis, couve-flor, rúcula e alface. Somente depois me sirvo das proteínas.

Sobre o enunciado acima podemos dizer:

- (A) vegetais/sinônimo – brócolis, couve-flor, rúcula e alface/antônimos.
- (B) vegetais/homônimo – brócolis, couve-flor, rúcula e alface/parônimos.
- (C) vegetais/hiperônimo – brócolis, couve-flor, rúcula e alface/hipônimos.
- (D) vegetais/hipônimo – brócolis, couve-flor, rúcula e alface/hiperônimos.

---

18) Os países lusófonos firmaram acordo ortográfico, no sentido de padronizar a escrita e unificar o idioma português.

Indique a oração em que foi respeitado o acordo ortográfico:

- (A) Mamãe pediu para eu pôr a mesa.
- (B) Ana sempre contribui com idéias inovadoras.
- (C) Meus amigos nunca vem para as minhas confraternizações.
- (D) Beatriz sempre pára o carro do outro lado da rua.

---

19) O Novo Acordo Ortográfico da LP alterou as regras de uso de letras maiúsculas e minúsculas.

Pelo acordo:

- (A) o uso da letra maiúscula é obrigatório em títulos de livros.
- (B) nomes de áreas do saber, matérias e disciplinas devem ser obrigatoriamente escritos com maiúsculas.

- (C) as letras minúsculas podem ser usadas nos dias da semana, meses e estações do ano.
- (D) os pontos cardeais só devem ser escritos em maiúsculas.

---

20) A Administração Pública geralmente segue o Manual de Redação da Presidência da República em suas comunicações oficiais. Quando não o adota, faz uso de algum normativo diferente para disciplinar a redação oficial.

Com respeito ao padrão ofício, pode-se dizer:

- (A) Está abolido o uso do vocativo.
- (B) Todo o texto referente ao assunto, inclusive o título, deve ser destacado em negrito.
- (C) Nos fechos, antes da assinatura, grafa-se *cordialmente*.
- (D) Sempre se termina com a frase: *renovando os protestos da mais elevada e distinta consideração*.

## INFORMÁTICA – QUESTÕES DE 21 A 25

21) O Windows 10 possui uma assistente virtual que ajuda o usuário a acessar coisas do seu interesse, lugares favoritos, e-mails e outros, através de um comando de voz. Basta falar com a assistente, e esta ferramenta poderá te lembrar de datas e tarefas importantes. Além disso, ela usa suas pesquisas na Internet e suas informações para lhe trazer notícias.

Estamos falando da Assistente:

- (A) Cortana
- (B) Siri
- (C) Alexa
- (D) Tesla

---

22) O Word 2016 é projetado para ajudar você a criar documentos de qualidade profissional. O Word também pode ajudá-lo a organizar e redigir documentos de maneira mais eficaz. Ao criar um documento no Word, você pode optar por começar com um documento em branco ou deixar que um modelo faça a maior parte do trabalho. A partir daí, as etapas básicas de criação e compartilhamento de documentos são as mesmas. Além disso, as ferramentas poderosas de edição e revisão do Word podem

ajudar você a trabalhar com outras pessoas para deixar o seu documento incrível.

**Fonte:** Microsoft disponível em <https://support.microsoft.com/pt-br/office/tarefas-b%C3%A1sicas-no-word-87b3243c-b0bf-4a29-82aa-09a681999fdc>.

Sobre o Word 2016, avalie as afirmativas a seguir:

- I – O atalho para aplicar negrito é CTRL + N
- II – O atalho para salvar um documento é CTRL + S
- III – O atalho para alinhar centralizado é CTRL + E
- IV – O atalho para Imprimir é CTRL + P

É correto o que se afirma em:

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

23) O **Excel** é um programa da empresa Microsoft, incluído no Pacote Office. Com este programa é possível formatar e desenvolver planilhas, com custos de implementação de projetos, demonstração de despesas, análise de gráficos, entre muitas outras funções disponíveis. A função principal do Excel é a de criar fórmulas e inserir cálculos, além de ser possível organizar os dados e configurar diversos tipos de gráficos.

**Fonte:** InfoEscola - <https://www.infoescola.com/informatica/introducao-ao-excel-e-operacoes-basicas/>

Analise a planilha criada utilizando o MS-Excel 2016

	A	B
1	<b>Tribunal de Justiça do Acre</b>	
2	<b>Processos</b>	<b>Qty</b>
3	Distribuídos	362
4	Julgados	170
5	Baixados	346
6		
7	<b>Total</b>	
8		
9		

Para calcular o total de processos é necessário somar os processos Distribuídos + Julgados + Baixados. Marque a alternativa correta que podemos usar para calcular o total de processos:

- (A) =soma(B3:B5)
- (B) =(B3:B5)
- (C) =soma(B3;B5)
- (D) =(B3;B5)

24) As redes sociais são uma categoria de aplicativos e/ou sites que se encontram dentro desta outra segmentação do mundo online, as mídias sociais. O que diferencia a rede social da mídia social é a sua capacidade de gerar conexões entre várias pessoas por meio de listas de amigos, seguidores e até desconhecidos. Sem essa “lista”, não existe rede e, assim, não é uma rede social.

**Fonte:** S4W. <https://www.s4w.com.br/blog/midia-social-e-rede-social-tem-diferenca-legitima>

A rede social usada para fins profissionais, onde os profissionais podem disponibilizar currículo e buscar emprego e as empresas podem buscar candidatos para suas vagas chama-se:

- (A) Facebook
- (B) Instagram
- (C) LinkedIn
- (D) WhatsApp

25) O modo de navegação anônima ajuda a não compartilhar os dados da sua navegação com outras pessoas que usam o dispositivo. Neste modo, nenhum histórico de navegação, cookies e dados de sites ou informações inseridos em formulários serão salvos no seu dispositivo. Isso significa que sua atividade não aparece no histórico de navegação. Dessa forma, outras pessoas que também usam seu dispositivo não poderão ver sua atividade. Os sites verão um novo usuário e não saberão quem você é, desde que você não faça login.

O atalho para iniciar o modo de navegação anônima no Google Chrome é:

- (A) CTRL + SHIFT + A
- (B) CTRL + ALT + A
- (C) CTRL + ALT + N
- (D) CTRL + SHIFT + N

### LEI DE ESTÁGIO LEI N.º 11.788/2008 QUESTÕES DE 26 A 30

26) Sobre a duração do Estágio é correto afirmar:

- (A) A duração do estágio, na mesma parte concedente, não poderá exceder 2 (dois) anos, exceto quando se tratar de estagiário portador de deficiência.
- (B) A duração do estágio, na mesma parte concedente, não poderá exceder 3 (três) anos,

exceto quando se tratar de estagiário portador de deficiência.

- (C) A duração do estágio, na mesma parte concedente, não poderá exceder 2 (dois) anos, em hipótese alguma.
- (D) A duração do estágio, na mesma parte concedente, poderá exceder 2 (dois) anos, exceto quando se tratar de estagiário portador de deficiência.

---

27) Considerando a Lei nº 11.778 , assinale a afirmativa falsa:

- (A) É assegurado ao estagiário, sempre que o estágio tenha duração igual ou superior a 1 (um) ano, período de recesso de 30 (trinta) dias, a ser gozado preferencialmente durante suas férias escolares.
- (B) Poderá o educando inscrever-se e contribuir como segurado facultativo do Regime Geral de Previdência Social.
- (C) O estagiário poderá receber bolsa ou outra forma de contraprestação que venha a ser acordada, sendo compulsória a sua concessão, bem como a do auxílio-transporte, na hipótese de estágio não obrigatório.
- (D) É direito do estagiário, quando perceber bolsa, a percepção de gratificação natalina e terço constitucional ao usufruir o recesso de 30 (trinta) dias.

---

28) Estágio é ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educandos que estejam frequentando o ensino regular em instituições de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de jovens e adultos, dito isso, é correto afirmar:

- (A) o estágio poderá ser obrigatório ou não-obrigatório, conforme determinação das diretrizes curriculares da etapa, modalidade e área de ensino e do projeto pedagógico do curso.
- (B) o estágio não precisa fazer parte do projeto pedagógico do curso, nem integrar o itinerário formativo do educando.
- (C) estágio não-obrigatório é aquele definido como tal no projeto do curso, cuja carga horária é requisito para aprovação e obtenção de diploma.
- (D) estágio obrigatório é aquele desenvolvido como atividade opcional, acrescida à carga horária regular e obrigatória.

29) Nos termos da Lei do Estágio, são obrigações das instituições de ensino, em relação aos estágios de seus educandos:

- (A) avaliar as instalações da parte concedente do estágio e sua adequação à formação cultural e profissional do educando;
- (B) exigir do educando a apresentação periódica, em prazo não superior a 12 (doze) meses, de relatório das atividades;
- (C) fiscalizar o ambiente de estágio mensalmente, com relatório circunstanciado endereçado à instituição do estágio;
- (D) ofertar instalações que tenham condições de proporcionar ao educando atividades de aprendizagem social, profissional e cultural;

---

30) É obrigação da parte concedente, **EXCETO**:

- (A) contratar em favor do estagiário seguro contra acidentes pessoais, cuja apólice seja compatível com valores de mercado, conforme fique estabelecido no termo de compromisso.
- (B) manter à disposição da fiscalização documentos que comprovem a relação de estágio.
- (C) indicar funcionário de seu quadro de pessoal, com formação ou experiência profissional na área de conhecimento desenvolvida no curso do estagiário, para orientar e supervisionar até 10 (dez) estagiários simultaneamente.
- (D) autorizar o aumento da carga horária do estágio, sempre que necessário, mediante pagamento das horas excedentes.

---

## ESPECÍFICAS

### QUESTÕES 31 A 40

31) Os termos utilizados em medida e avaliação têm muitos significados específicos. Medida, teste e avaliação referem-se ao elemento específico do processo de tomada de decisão. Embora os três termos estejam relacionados, cada um tem um significado distinto e deve ser usado corretamente. Assinale a alternativa **CORRETA**:

- I. TESTE  
II. MEDIDA  
III. AVALIAÇÃO

- (A) I. Teste é uma declaração de qualidade, mérito e valores referente às variáveis medidas; II. Medida é um instrumento ou uma ferramenta usada para fazer determinada medição; III.

Avaliação é o ato de avaliar. Geralmente, isso resulta em atribuir um número para mensurar a quantidade da característica que está sendo avaliada;

- (B) I. Teste é uma declaração de qualidade, mérito e valores referente às variáveis medidas; II. Medida é o ato de avaliar. Geralmente, isso resulta em atribuir um número para mensurar a quantidade da característica que está sendo avaliada. III. Avaliação é uma declaração de qualidade, mérito e valores referente às variáveis medidas;
- (C) I. Teste é um instrumento ou uma ferramenta usada para fazer determinada medição; II. Medida é o ato de avaliar. Geralmente, isso resulta em atribuir um número para mensurar a quantidade da característica que está sendo avaliada; III. Avaliação é uma declaração de qualidade, mérito e valores referente às variáveis medidas;
- (D) I. Teste é um instrumento ou uma ferramenta usada para fazer determinada medição; II. Medida é uma declaração de qualidade, mérito e valores referente às variáveis medidas. III. Avaliação é o ato de avaliar. Geralmente, isso resulta em atribuir um número para mensurar a quantidade da característica que está sendo avaliada.

32) Dentre as várias formas de avaliação, há destaque para a avaliação formativa e somativa, pois são por meio delas que colaboramos para os diferentes tipos de tomada de decisão no processo de avaliação. Marque a opção **CORRETA** que corresponde a avaliação formativa:

- (A) A avaliação formativa é aquela utilizada durante a prática do programa de atividade física, exercício ou treinamento físico e tem como objetivo central saber se as variáveis de aptidão física estão se adaptando da forma como foi proposta;
- (B) A avaliação formativa que ocorre normalmente no final de um programa de atividade física, exercício ou treinamento físico e tem como objetivo central averiguar os resultados finais alcançados pelo aluno e realizar uma avaliação final de como foi o andamento do programa de exercício;
- (C) Avaliação formativa é empregada sempre no início de qualquer programa de atividade física, exercício ou treinamento físico e tem como objetivo central conhecer as condições iniciais de estilo de vida e aptidão física do aluno, seus pontos fortes e fracos, para que, em posse dessas informações, o profissional de educação física possa prescrever o tipo de atividade que será praticado;

(D) Avaliação formativa pretende ajuizar o progresso realizado pelo aluno, no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino.

33) O Ministério da Saúde lançou recentemente o primeiro Guia de Atividade Física para a População Brasileira. A publicação incentiva ainda mais a prática regular e, principalmente, mostra que manter uma vida ativa pode ser mais simples que parece. Dividido em oito capítulos, o Guia aborda a prática de atividade física em diversos contextos, grupos e ciclos de vida, além de trazer recomendações sobre a quantidade, a intensidade e exemplos de atividades aeróbias, de força e de equilíbrio, além de indicações para um estilo de vida ativo. No documento são apresentadas informações e recomendações específicas para crianças de até 5 anos, crianças e jovens de 5 a 17 anos, adultos e idosos, gestantes e mulheres no pós-parto, pessoas com deficiência e para a educação física escolar (<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-o-me-exercitar/noticias/2021/conheca-o-primeiro-guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira>).

Atividade física e exercício físico são comumente confundidos pela população em geral e até por profissionais de educação física. Marque a alternativa **CORRETA** que melhor define atividade física:

- (A) É definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético;
- (B) É definida como um conjunto de atributos que um indivíduo possui ou alcança relacionado à capacidade de executar atividades;
- (C) É definida como movimentos corporais planejados, estruturados e repetidos feitos de modo a melhorar ou manter 1 ou 2 componentes do condicionamento físico;
- (D) É definida como a capacidade de realizar trabalhos musculares de forma satisfatória.

34) A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. Estimativas globais indicam que

27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não atendem às recomendações da OMS de 2010 para atividade física, com quase nenhuma melhora observada durante a última década (CAMARGO, E. M.; AÑEZ, CRR. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020).

Nesse sentido, sobre as diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) para atividade física e comportamento sedentário, é **INCORRETO** afirmar que:

- (A) Adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde; Adultos podem aumentar a atividade física aeróbica de moderada intensidade para mais de 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde;
- (B) Idosos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde. Como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas;
- (C) Recomenda-se que todas as mulheres grávidas e no pós-parto sem contraindicações devem praticar atividade física regular durante a gravidez e no pós-parto, fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde, incorporar uma variedade de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular. Mulheres que antes da gravidez, estavam habitualmente engajadas em atividades aeróbicas de vigorosa intensidade, ou aquelas que eram fisicamente ativas, podem continuar essas atividades durante a gravidez e no pós-parto;

(D) Crianças e adolescentes com deficiências (5 a 17 anos) não devem fazer atividade física de moderada a vigorosa intensidade, a maior parte desta aeróbica ao longo da semana. Atividades aeróbicas de vigorosa intensidade, assim como aquelas que fortalecem músculos e ossos não devem ser incorporadas devido ao alto risco de lesão.

35) A teoria dos marcos desenvolvimentais de Jean Piaget está entre as mais populares postuladas por especialistas no campo da cognição. O desenvolvimento cognitivo, de acordo com Piaget, ocorre por meio do processo de adaptação. A adaptação exige ajustes nas condições do ambiente e intelectualiza esses ajustes por meio de processos complementares que são (MARQUE A ALTERNATIVA **CORRETA**):

- (A) Acomodação e Movimento;
- (B) Acomodação e Assimilação;
- (C) Assimilação e Movimento;
- (D) Assimilação e Maturação.

36) A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica. Conforme definido na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº 9.394/1996), a Base deve nortear os currículos dos sistemas e redes de ensino das Unidades Federativas, como também as propostas pedagógicas de todas as escolas públicas e privadas de Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, em todo o Brasil. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre as competências específicas de educação física para o ensino fundamental:

- (A) Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual;
- (B) Restringir a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, sem analisar, os modelos disseminados na mídia e não discutir posturas consumistas e preconceituosas;
- (C) Reconhecer as práticas corporais como elementos não constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos;
- (D) Refletir, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, excluindo-o do contexto das atividades laborais.



37) As ações musculares são definidas e classificadas por termos específicos, sendo os mais comuns: concêntrica, excêntrica, isométrica, isotônica e isocinética. As ações \_\_\_\_\_ promovem um aumento do comprimento dos sarcômeros durante a contração muscular, sendo duas vezes superior à força desenvolvidas pelas ações \_\_\_\_\_, no entanto, o número total de pontes cruzadas ativas é somente 10% maior. Por outro lado, as ações \_\_\_\_\_ ocorrem a partir de uma tensão muscular suficiente para superar uma resistência, de modo que o músculo ou grupo muscular se encurte e mova um segmento a despeito de uma dada resistência.

De acordo com texto, marque a alternativa **CORRETA** que completa o texto, respectivamente:

- (A) Excêntricas, isométricas e concêntricas;
- (B) Excêntricas, concêntricas e isométricas;
- (C) Concêntricas, isométricas e excêntricas;
- (D) Concêntricas, excêntricas e isométricas.

38) O sistema imune é um sistema homeostático essencial, que reconhece, ataca e destrói agentes estranhos presentes no corpo. Essa atuação sem dúvida é importante, pois o corpo é constantemente atacado por agentes estranhos (p. ex., bactérias, vírus e fungos). O termo imunidade é derivado da palavra latina "immunitas" que se refere à proteção, contra processos legais, oferecida aos senadores romanos durante seus mandatos. O campo da imunologia do exercício é definido como o estudo da influência do exercício, fatores psicológicos e ambientais, sobre a função imunológica. Sobre o sistema imune e exercício físico marque a alternativa **CORRETA**:

- (A) A função fisiológica do sistema imune é a defesa contra microrganismos infecciosos. Entretanto, mesmo substâncias estranhas não infecciosas podem elicitar respostas imunes;
- (B) O exercício aeróbio de alta intensidade e longa duração diminui o risco de infecções;
- (C) A defesa contra microrganismos é mediada pelas reações iniciais da imunidade humoral e pelas respostas tardias da imunidade celular;
- (D) O exercício aeróbio de moderada intensidade aumenta o risco de infecções.

39) A Educação Física tem uma história de pelo menos um século e meio no mundo ocidental moderno. Possui uma tradição e um saber-fazer ligados ao jogo, ao esporte, à luta, à dança e à ginástica, e, a partir deles, tem buscado a formulação de um recorte

epistemológico próprio. De acordo com os parâmetros curriculares nacionais (PCNs), a educação física e a cultura corporal de movimento, marque a alternativa **CORRETA**:

- (A) Entende-se a Educação física como uma Área de conhecimento da cultura corporal de movimento e a Educação Física escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento;
- (B) A concepção de cultura corporal de movimento restringe a contribuição da Educação Física escolar para o exercício da prática do esporte;
- (C) A Educação Física escolar deve dar oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma seletiva, visando sua melhor performance física;
- (D) É tarefa da Educação Física Escolar garantir o acesso dos alunos somente ao esporte como prática de atividade escolar, visando contribuir para a construção de um estilo pessoal de praticá-las, e oferecer instrumentos para que sejam capazes de apreciá-las criticamente.

40) A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo. Nas aulas, as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade. Há três elementos fundamentais comuns às práticas corporais: movimento corporal como elemento essencial; organização interna (de maior ou menor grau), pautada por uma lógica específica; e produto cultural vinculado com o lazer/entretenimento e/ ou o cuidado com o corpo e a saúde. Cada prática corporal propicia ao sujeito o acesso a uma dimensão de conhecimentos e de experiências aos quais ele não teria de outro modo. A vivência da prática é uma forma de gerar um tipo de conhecimento

muito particular e insubstituível e, para que ela seja significativa, é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento. Logo, as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção (Base Nacional Comum Curricular (BNCC) – Educação é a base, versão final, Ministério da Educação, educação física, pág. 213 Disponível: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/a-base>).

As áreas do conhecimento presentes pela BNCC são Linguagens, Matemática, Ciências da Natureza e Ciências Humanas. A disciplina de educação está presente em qual área de conhecimento, de acordo com a BNCC (MARQUE A ALTERNATIVA **CORRETA**):

- (A) Ciências Humanas;
- (B) Matemática;
- (C) Ciências da Natureza;
- (D) Linguagens.