



**PREFEITURA MUNICIPAL DE CATALÃO**  
**FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE – FMS**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
Concurso Público Nº 3/2025  
Edital Nº1/2025

# Caderno de Provas

**ATENÇÃO: SÓ ABRA ESTE CADERNO QUANDO AUTORIZADO**

## EDUCADOR FÍSICO FMS

PROVA	QUESTÕES
Língua Portuguesa	01 a 10
Matemática	11 a 15
Conhecimentos Gerais	16 a 20
Conhecimentos Específicos	21 a 40

### INSTRUÇÕES GERAIS

- Quando for permitido abrir o caderno, verifique se está completo ou se apresenta imperfeições gráficas que possam gerar dúvidas. Se isso ocorrer, solicite outro caderno de provas ao fiscal de sala.
- Este caderno contém as provas objetivas, com 40 questões que apresentam quatro alternativas de resposta, das quais apenas uma é a correta.
- Responda as questões no caderno de provas e marque, no Cartão-Resposta, as letras correspondentes às respostas assinaladas no caderno de provas.
- No cartão, as respostas devem ser marcadas com caneta esferográfica de tinta AZUL ou PRETA, dentro dos seus limites e sem rasuras.
- O Cartão-Resposta da prova objetiva é personalizado e não haverá substituição, em caso de erro. Ao recebê-lo, verifique se seus dados estão impressos corretamente; se houver erros, notifique o fiscal de sala.
- O tempo de duração das provas é de 3 horas, a partir do sinal de início, já incluídos nesse tempo a abertura do pacote de provas, a distribuição do material, a leitura dos avisos e a marcação do Cartão-Resposta.
- Você deverá permanecer na sala por, no mínimo, 1 hora após o início das provas e só poderá levar este caderno durante os últimos 30 minutos que antecedem o final estipulado para a prova.
- Reserve, no mínimo, os 20 minutos finais para o preenchimento do Cartão-Resposta. Não será concedido tempo adicional para completar o seu preenchimento.
- Os 03 (três) últimos candidatos deverão permanecer na sala de provas e serão liberados, apenas, após o último candidato entregar o seu cartão resposta e os três assinarem o relatório de sala.
- Ao terminar, levante a mão para chamar o aplicador e entregue, separadamente, o Caderno de Provas e o Cartão-Resposta.



FUNDAÇÃO AROEIRA



## TEXTO 01

Férias ampliam tempo de tela  
e impulsionam debate sobre estímulos  
no conteúdo infantil

As férias escolares costumam ampliar o tempo das crianças diante das telas e, com isso, acendem um alerta entre especialistas em desenvolvimento infantil. Longe da rotina escolar, muitos pequenos passam horas consumindo vídeos curtos, desenhos acelerados e conteúdos altamente estimulantes, cenário que tem alimentado as discussões sobre o chamado *brain rot*, termo usado para descrever o desgaste cognitivo provocado pelo excesso de estímulos digitais rápidos e fragmentados.

Nesse contexto, animações de baixo estímulo vêm ganhando espaço como alternativas mais saudáveis, especialmente durante as férias. São produções com ritmo mais calmo, menos cortes, trilhas sonoras suaves e narrativas que respeitam o tempo da infância, permitindo que a criança acompanhe histórias com começo, meio e fim.

Essa mudança de olhar tem influenciado diretamente a produção de conteúdos infantis brasileiros. (...) Desenvolvido pela *Totoy Corp*, com apoio de pedagogos e psicólogos, os desenhos apostam em episódios afetivos e cotidianos, abordando temas como empatia, cooperação, curiosidade e hábitos diários, sem sobrecarregar o sistema sensorial das crianças. (...)

A mesma visão é compartilhada pela psicóloga Isa Vaal, cofundadora da empresa e uma das diretoras da série. “A infância precisa de pausas. Quando tudo é rápido, barulhento e excessivo, o corpo da criança responde com agitação. Um bom desenho acolhe, não acelera”, diz. (...)

A preocupação com os impactos do excesso de estímulos também aparece nas discussões clínicas. Para a psicanalista e CEO do Grupo Altis, Ana Lisboa, o cérebro infantil aprende a funcionar a partir dos estímulos que recebe. “Quando a criança se acostuma apenas a conteúdos rápidos e fragmentados, o cérebro passa a operar no modo da urgência. Isso reduz a capacidade de foco e aumenta a busca por recompensas imediatas”, explica. Para Ana, o *brain rot* afeta tanto o desempenho cognitivo quanto a organização emocional. (...)

O cuidado com a infância também é reforçado por médicos e especialistas em saúde infantil. O pediatra Daniel Becker, conhecido pelo perfil Pediatra Integral no Instagram, defende escolhas conscientes no uso das telas. (...)

(Disponível: <https://www1.folha.uol.com.br/blogs/maternar/2026/01/22/férias-ampliam-tempo-de-tela-e-impulsionam-debate-sobre-estimulos-no-conteudo-infantil.shtml>. Acesso em: 22.jan.2026. Texto adaptado).

## QUESTÃO 01

Considere a leitura integral do texto e marque a alternativa correta, quanto ao gênero textual predominante nele.

- A ( ) artigo de divulgação científica.
- B ( ) notícia.
- C ( ) artigo de opinião.
- D ( ) reportagem.

## QUESTÃO 02

Considere a leitura integral do texto e analise as informações a seguir sobre os aspectos linguísticos empregados na sua construção:

- I. A linguagem predominante no texto é o nível formal, com rigor gramatical.
- II. Predominam, no texto, as funções de linguagem metalinguística e referencial.
- III. O texto aborda o tempo das crianças diante de telas num viés clínico e pedagógico.
- IV. No texto, há opiniões controversas entre especialistas em desenvolvimento infantil.

Está correto o que se afirma em:

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

## QUESTÃO 03

Analise as alternativas abaixo e marque aquela que apresentar um hiato, um dígrafo, um ditongo crescente e um ditongo decrescente, respectivamente:

- A ( ) também, hábitos, cenário, clínicas.
- B ( ) ritmo, diante, alerta, usado.
- C ( ) saúde, isso, urgência, beijo.
- D ( ) cérebro, diários, infância, histórias.

## QUESTÃO 04

Analise as palavras a seguir e marque a única alternativa que apresenta aquela formada pelo processo de hibridismo.

- A ( ) boteco.
- B ( ) paraquedas.
- C ( ) embora.
- D ( ) sociologia.

### QUESTÃO 05

Observe as alternativas abaixo e assinale a opção em que todas as palavras são acentuadas pela mesma regra.

- A ( ) psicólogos, clínicas e estímulos.
- B ( ) histórias, conteúdos e saúde.
- C ( ) infância, série e criança.
- D ( ) episódios, também e cérebro.

### QUESTÃO 06

Considere o fragmento:

“O pediatra Daniel Becker, conhecido pelo perfil Pediatra Integral no Instagram, defende escolhas conscientes no uso das telas. (...)” A expressão “conhecido pelo perfil Pediatra Integral no Instagram” exerce a função sintática de:

- A ( ) vocativo.
- B ( ) aposto.
- C ( ) complemento nominal.
- D ( ) objeto direto.

### QUESTÃO 07

Analise oração: “A preocupação com os impactos do excesso de estímulos também aparece nas discussões clínicas.” Marque a alternativa que apresenta a regência do verbo “aparece” nesse contexto.

- A ( ) intransitivo.
- B ( ) transitivo direto.
- C ( ) transitivo indireto.
- D ( ) bitransitivo.

### QUESTÃO 08

Considere o fragmento:

“Nesse contexto, animações de baixo estímulo vêm ganhando espaço como alternativas mais saudáveis, especialmente durante as férias.”

As expressões: “Nesse contexto” e “especialmente durante as férias” exercem a função sintática de:

- A ( ) adjunto adnominal.
- B ( ) complemento nominal.
- C ( ) agente da passiva.
- D ( ) adjunto adverbial.

### QUESTÃO 09

Observe a oração: “A infância precisa de pausas”.

Marque a alternativa que apresenta a classe gramatical das palavras, nessa oração, respectivamente.

- A ( ) artigo, substantivo, verbo, preposição e substantivo.
- B ( ) conjunção, adjetivo, verbo, conjunção e substantivo.
- C ( ) artigo, substantivo, advérbio, conjunção e adjetivo.
- D ( ) preposição, adjetivo, advérbio, conjunção e adjetivo.

### QUESTÃO 10

Observe este trecho: “Quando a criança se acostuma apenas a conteúdos rápidos e fragmentados, o cérebro passa a operar no modo da urgência.”

Marque a alternativa que apresenta a classificação da primeira oração desse período.

- A ( ) oração subordinada causal.
- B ( ) oração subordinada temporal.
- C ( ) oração coordenada consecutiva.
- D ( ) oração coordenada comparativa.

## MATEMÁTICA

---

### QUESTÃO 11

Simplificando a expressão algébrica

$$\frac{x^3 - y^3}{(4x^2 - 4y^2)(x^2 + xy + y^2)},$$

obtemos?

- A ( )  $1/4(x + y)$ .
- B ( )  $1/2(x - y)$ .
- C ( )  $1/(2x + y)$ .
- D ( )  $1/(x + 2y)$ .

### QUESTÃO 12

Quantos anagramas da palavra AMORA existem, mantendo as duas letras A juntas?

- A ( ) 12.
- B ( ) 24.
- C ( ) 48.
- D ( ) 96.

### QUESTÃO 13

Sabendo que o valor de três mercadorias A, B e C são diretamente proporcionais aos números 2, 3 e 5, respectivamente, e que a soma dos valores das três mercadorias é igual a 100 reais. Qual porcentagem em relação ao valor total das mercadorias representa o valor da mercadoria com menor valor?

- A ( ) 10 %.
- B ( ) 15 %.
- C ( ) 20 %.
- D ( ) 25 %.

### QUESTÃO 14

Um capital aplicado a taxa de 10% ao mês, a juros simples, triplica em quantos meses?

- A ( ) 30 meses.
- B ( ) 16 meses.
- C ( ) 18 meses.
- D ( ) 20 meses.

### QUESTÃO 15

Se a sequência  $(b, a, a + b)$  é uma progressão geométrica, onde  $a$  e  $b$  são números positivos, qual é o valor da razão  $a/b$ ?

- A ( )  $\frac{1 + \sqrt{5}}{2}$
- B ( )  $\frac{1 + 2\sqrt{5}}{2}$
- C ( )  $-\frac{1 + \sqrt{5}}{2}$
- C ( )  $-\frac{1 + 4\sqrt{5}}{2}$

## CONHECIMENTOS GERAIS

### QUESTÃO 16

A Lei Orgânica do Município é a norma fundamental que organiza a vida política, administrativa e jurídica de cada município brasileiro. Funciona como uma espécie de “constituição municipal”.

A Lei Orgânica do Município de Catalão impede práticas que violem igualdade e impessoalidade. Leia as afirmações a seguir:

- I. É vedado ao Município estabelecer ou subvencionar cultos religiosos.
- II. É vedado criar distinções entre brasileiros ou preferências entre si.
- III. É permitido doar bens imóveis sem autorização legislativa, desde que haja conveniência política.
- IV. Conceder isenções fiscais fora de manifesto interesse público exige autorização da Câmara, sob pena de nulidade.

Marque a sequência correta, considerando a veracidade (V) ou falsidade (F) das afirmações.

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

### QUESTÃO 17

O Estatuto dos Servidores do Município de Catalão estabelece garantias e composição do processo disciplinar. Marque a alternativa que está de acordo com esse regulamento.

- A ( ) O processo disciplinar pode ser conduzido por uma comissão composta de três funcionários.
- B ( ) O processo disciplinar dispensa ampla defesa.
- C ( ) A comissão deve ser composta por vereadores.
- D ( ) O processo só pode ser iniciado quando autorizado pelo Judiciário.

### QUESTÃO 18

Em relação à história de Goiás, especialmente, acerca da sociedade colonial e hierarquias, julgue as afirmações a seguir:

- I. A sociedade goiana colonial estruturou-se em hierarquias sociais ligadas à posse de terras, escravizados e riqueza mineral.
- II. O trabalho escravo africano teve papel relevante em atividades produtivas na colônia, inclusive nas áreas de mineração.

III. A economia goiana colonial baseou-se exclusivamente na pecuária.

IV. A Igreja Católica exerceu influência social e cultural no cotidiano colonial.

Marque a sequência correta, considerando a veracidade (V) ou falsidade (F) das afirmações.

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

### QUESTÃO 19

Em relação à geografia de Goiás, especialmente, quanto ao Relevo e chapadas, julgue as afirmações a seguir.

- I. Predominam em Goiás as planícies costeiras e manguezais.
- II. Goiás está inserido em áreas de planaltos, com presença de chapadas.
- III. O relevo influencia redes hidrográficas, erosão e ocupação do solo.
- IV. A Chapada Diamantina é importante tanto do ponto de vista geomorfológico quanto ambiental.

Marque a sequência correta, considerando a veracidade (V) ou falsidade (F) das afirmações.

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

### QUESTÃO 20

Segundo análises publicadas na imprensa brasileira, como na Folha de S. Paulo, a Groenlândia passou a ocupar posição central na geopolítica internacional em razão do aquecimento global, da abertura de novas rotas marítimas e do interesse estratégico de grandes potências, como Estados Unidos, China e Rússia.

Considerando esse contexto, o principal fator que explica a crescente importância geopolítica da Groenlândia no cenário internacional atual é:

- A ( ) Seu crescimento populacional acelerado e urbanização intensa.
- B ( ) Sua relevância histórica como antiga colônia europeia sem autonomia política.
- C ( ) Sua posição estratégica no Ártico, associada a recursos naturais e novas rotas comerciais.
- D ( ) Sua centralidade econômica no comércio internacional de produtos industrializados.

## CONHECIMENTOS ESPECIFICOS

### QUESTÃO 21

O Sistema Único de Saúde (SUS) é composto pelo Ministério da Saúde, Estados e Municípios, conforme determina a Constituição Federal. Cada ente tem suas responsabilidades. Considerando estas responsabilidades avalie as assertivas abaixo:

- I. Tem o dever de normatizar, fiscalizar, monitorar e avaliar as políticas e as ações.
- II. Participa da formulação das políticas e ações de saúde, presta apoio aos municípios em articulação com o conselho estadual e participa da Comissão Intergestores Bipartite (CIB) para aprovar e implementar o plano estadual de saúde.
- III. Planeja, organiza, controla, avalia e executa as ações e serviços de saúde em articulação com o conselho municipal e a esfera estadual.
- IV. Integram sua estrutura: Fiocruz, Funasa, Anvisa, ANS, Hemobrás, Inca, Into e oito hospitais federais.

Em relação as assertivas acima, é correto afirmar que:

- A ( ) a assertiva I corresponde à responsabilidade do Ministério da Saúde.
- B ( ) a assertiva II corresponde à responsabilidade da Secretaria Municipal de Saúde.
- C ( ) a assertiva III corresponde à responsabilidade da Secretaria Estadual de Saúde.
- D ( ) a assertiva II e a IV correspondem à responsabilidade do Ministério da Saúde.

### QUESTÃO 22

A Carta dos Direitos e Deveres da Pessoa usuária da saúde traz informações para que você conheça seus direitos na hora de procurar atendimento de saúde. Para assegurar os Direitos da Pessoa usuária da saúde o SUS apresenta três princípios:

- I. A saúde é um direito de cidadania de todas as pessoas e cabe ao Estado assegurar este direito, sendo que o acesso às ações e serviços deve ser garantido a todas as pessoas, independentemente de sexo, raça, ocupação ou outras características sociais ou pessoais.
- II. Apesar de todas as pessoas possuírem direito aos serviços, as pessoas não são iguais e, por isso, têm necessidades distintas. Isto é, significa tratar desigualmente os desiguais, investindo mais onde a carência é maior.
- III. Considera as pessoas como um todo, atendendo a todas as suas necessidades. Para isso, é importante a integração de ações, incluindo a promoção da saúde, a prevenção de doenças, o tratamento e a reabilitação. Assim, deve

haver articulação da saúde com outras políticas públicas, para assegurar uma atuação intersetorial entre as diferentes áreas que tenham repercussão na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

Em relação as assertivas acima, é correto afirmar que:

- A ( ) a assertiva I diz respeito ao princípio do SUS de “Equidade”.
- B ( ) a assertiva II diz respeito ao princípio do SUS de “Descentralização e Comando Único”.
- C ( ) a assertiva III diz respeito ao princípio do SUS de “Integralidade”.
- D ( ) as assertivas I, II e III dizem respeito aos princípios do SUS de “Descentralização e Comando Único”, “Regionalização e Hierarquização” e “Universalização” respectivamente.

### QUESTÃO 23

No âmbito da Atenção Básica, a inserção da Psicologia contribui para a consolidação de um modelo de atenção orientado pela integralidade e pela determinação social da saúde (Rosa; Barbosa, 2019). Considerando as formulações teóricas e práticas apresentadas por Rosa e Barbosa (2019), analise as assertivas:

- I. A transição do modelo biomédico para modelos ampliados de atenção implica deslocar o foco exclusivo da doença para a produção social da saúde, sem desconsiderar a clínica.
- II. As ações de promoção da saúde enfatizam processos coletivos, territoriais e intersetoriais, ultrapassando intervenções educativas normativas centradas no indivíduo.
- III. A prevenção de agravos, no contexto da Atenção Básica, é compreendida como complementar à promoção da saúde, porém limitada a ações de rastreamento e controle de fatores de risco.
- IV. O trabalho psicológico na Atenção Básica articula práticas clínicas, educativas e políticas, operando na interface entre cuidado individual e produção de saúde coletiva.

Assinale a alternativa correta:

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

## QUESTÃO 24

Considerando as ideias centrais do paradigma de educação física chamado “Saúde Renovada”, leia atentamente as afirmações abaixo e analise quais são verdadeiras ou falsas. Posteriormente, marque a opção correspondente.

I - A educação física deve buscar o desenvolvimento de um estilo de vida ativo onde a saúde é tratada em uma perspectiva de totalidade não se limitando a ser considerada como a simples falta de doença.

II - A educação física não deve ser voltada somente para o desenvolvimento da performance desportiva, mas, também, para a prevenção de doenças crônicas e melhoria do bem-estar geral.

III - Um dos objetivos centrais deste paradigma é ensinar os alunos a compreenderem a relação entre atividade física e saúde ao longo da vida.

IV - Uma questão central a ser considerada é que: “apenas conhecer os benefícios de um estilo de vida ativo não basta”; a educação física deve ajudar o aprendiz a desenvolver hábitos duradouros que possam ajudá-lo a manter um estilo de vida saudável e ativo para que saiam definitivamente do sedentarismo.

Marque a alternativa correta:

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

## QUESTÃO 25

Leia atentamente os conceitos apresentados a seguir e, posteriormente, marque a alternativa que apresente a ordem correta da denominação de cada conceito.

I - Prática pedagógica que tem suas bases científicas sustentadas por diversas áreas do conhecimento tais como: educação, fisiologia, anatomia, didática etc. Tem como objetivos: estudar, ensinar e vivenciar as diversas manifestações da cultura corporal (tais como: jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas).

II - Refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto de energia acima dos níveis de repouso. Inclui atividades cotidianas como: caminhar, subir escadas, trabalhar, brincar, ou realizar tarefas domésticas.

III - É um tipo de atividade que deve ser: planejada e estruturada; deve ter uma organização que permita sua prática frequente e continuada, preferencialmente, deve ser orientada por um profissional. O objetivo é manter ou melhorar a aptidão física, a saúde ou o desempenho desportivo.

IV - É a capacidade do organismo de suportar determinada exigência física que lhe seja imposta. Está relacionada a componentes como: força, resistência, flexibilidade, coordenação motora etc.

Marque a alternativa correta:

- A ( ) Educação física, Exercício físico, Atividade Física e Aptidão Física.
- B ( ) Aptidão física, Atividade Física, Exercício Físico e Educação física.
- C ( ) Exercício físico, Aptidão física, Atividade física e Educação Física.
- D ( ) Educação física, Atividade física, Exercício físico e Aptidão física.

## QUESTÃO 26

Para compreender bem o conceito de saúde é importante considerarmos que ela é resultado da interação de vários fatores: sociais, econômicos, ambientais e culturais. Analise as afirmativas a seguir sobre os vários fatores envolvidos na compreensão do conceito de saúde e, posteriormente, marque a alternativa que não representa esta abordagem.

- A ( ) O nível de renda familiar influencia na possibilidade de acesso a: uma alimentação adequada, a moradia digna, ao lazer, à educação e a serviços de saúde. A baixa renda está associada a maior possibilidade de doenças e menor expectativa de vida.
- B ( ) As condições de trabalho estão diretamente ligadas a qualidade de vida e de saúde da população, pois pessoas desempregadas, ou com jornadas excessivas de trabalho, ou em atividades insalubres são afetadas negativamente em sua saúde física e mental.
- C ( ) Maiores níveis de escolarização facilitam o acesso a postos de trabalho melhores e também mais acesso a conhecimentos e informações sobre saúde individual e coletiva, porém não há relação direta entre níveis de escolaridade e melhores padrões de saúde.
- D ( ) O estilo de vida é um fator preponderante para uma boa saúde. Hábitos como: a prática regular de exercícios físicos, o não consumo ou consumo moderado de álcool, ter quantidade e qualidade do sono e o uso consciente das tecnologias são comportamento que podem contribuir positivamente para a saúde e a qualidade de vida da população.

## QUESTÃO 27

Leia atentamente as afirmativas e analise quais são verdadeiras e quais são falsas e, posteriormente, marque a alternativa correta.

I - A capacidade cardiorrespiratória está diretamente ligada a eficiência de funcionamento dos sistemas cardíaco, pulmonar e vascular e, portanto, à capacidade do organismo de fornecer oxigênio para todo o corpo. O desenvolvimento de uma melhor capacidade cardiorrespiratória pode levar a um melhor funcionamento de todo nosso corpo, seja em atividades esportivas seja no dia a dia.

II - O sistema muscular é o responsável pela produção de força no corpo humano, o que nos permite locomover e manter a postura. A boa manutenção da força e da massa muscular está diretamente ligada a uma melhor qualidade de vida; especialmente para os idosos, pois é importante na preservação da eficiência de movimento o que permite maior autonomia nas atividades de vida diária.

III - Os músculos são tecidos metabolicamente pouco ativos e não auxiliam o controle glicêmico de forma significativa. Porém é um sistema que requer especial atenção, pois contribui de forma relevante no controle dos efeitos causados pela sarcopenia.

IV - O sistema ósseo, em trabalho conjunto com o sistema muscular, é responsável pela nossa locomoção e pela nossa postura. Com o processo de envelhecimento (o que pode ser agravado pelo sedentarismo) o tecido ósseo perde densidade ficando mais frágil e susceptível a fraturas. O exercício físico regular pode ser um fator determinante para o controle e a redução deste quadro.

Marque a alternativa correta:

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

## QUESTÃO 28

Leia as afirmações a seguir e posteriormente marque a alternativa correta:

I - O sistema nervoso controla todos os processos do corpo humano. Coordena ações voluntárias e involuntárias: o movimento corporal, o pensamento, os batimentos cardíacos e as secreções hormonais. Apesar de representar apenas cerca de 2% do peso corporal consome cerca de 20% da energia total do corpo em situação de repouso. É necessário considerar que o excesso de estimulação mental pode provocar efeitos negativos em todo o organismo.

Dentro deste contexto podemos inferir que:

II - O uso descomedido de aparelhos eletrônicos e redes sociais pode provocar um estresse crônico no sis-

tema nervoso, aumentando excessivamente a liberação de cortisol; tal quadro pode gerar: fadiga mental e física, distúrbios do sono, queda da atenção e da memória, aumento do gasto energético basal associado a um estado contínuo de alerta, além de suscitar maior risco de ansiedade e depressão.

Marque a alternativa correta:

- A ( ) a primeira informação (I) é verdadeira, mas não apresenta nenhuma relação com a segunda (II) que é falsa.
- B ( ) a primeira informação (I) é verdadeira, e explica em grande parte a segunda (II) que também é verdadeira.
- C ( ) A primeira informação (I) é falsa, e não está relacionada à segunda (II) que é verdadeira.
- D ( ) Ambas as informações são falsas.

## QUESTÃO 29

Considerando, dentro do treinamento desportivo, os contextos relacionados ao princípio da adaptação, também chamado de bioajustamento, leia atentamente as afirmativas abaixo, analise quais são verdadeiras ou falsas, e posteriormente marque a alternativa correta.

I - O princípio da adaptação refere-se à capacidade do organismo humano de ajustar suas funções estruturais, fisiológicas e neuromotoras em resposta aos estímulos que lhe são impostos.

II - Sempre que o corpo é submetido a uma carga de treino adequada, ocorre um processo de resposta do organismo buscando uma melhora; é necessário considerar o tempo adequado de recuperação após cada treino para que o organismo possa se desenvolver sem entrar em *overtraining*.

III - As cargas de treinamento podem ser aplicadas a pequenos e grandes grupos de pessoas, sendo que os efeitos adaptativos serão os mesmos para todos os sujeitos participantes.

IV - As cargas precisam ser planejadas e reavaliadas a curto, médio e longo prazo sob pena de não conseguirem causar mais adaptações positivas; podendo levar ao destreinamento quando forem insuficientes ou até causar adaptações negativas como: lesões, cansaço e perda de performance quando forem excessivas.

Marque a alternativa correta:

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

### QUESTÃO 30

Leia atentamente o nome dos princípios apresentados a seguir e, posteriormente, faça a correlação destes com seus respectivos conceitos; em seguida escolha a alternativa correta:

- I – Princípio da individualidade.
- II – Princípio da reversibilidade.
- III – Princípio da sobrecarga.
- IV – Princípio da continuidade.

#### CONCEITOS:

a) O organismo precisa receber estímulos diferentes dos habituais para evoluir, estes estímulos quando bem aplicados, irão induzir o organismo a se adaptar positivamente.

b) Para conseguir manter ou ampliar os efeitos do treinamento é necessário uma prática regular, onde não hajam interrupções significativas.

c) As respostas adaptativas do organismo estão diretamente ligadas às características dos estímulos aplicados. É imperativo treinar aquilo que se deseja melhorar (força, resistência, flexibilidade etc.)

d) As adaptações adquiridas com os treinamentos podem se reduzir ou até se perder à medida que os estímulos sejam reduzidos ou interrompidos.

e) Cada indivíduo responde de forma diferente aos estímulos do treinamento, devido a fatores genéticos, etários, de gênero, experiências anteriores etc. Portanto, o treino deve ser direcionado às necessidades de cada sujeito.

Marque a alternativa que representa a correta relação entre as colunas (nomes dos princípios e respectivos conceitos):

- A ( ) I-e, II-d, III-a, IV-b.
- B ( ) I-c, II-d, III-a, IV-e.
- C ( ) I-e, II-c, III-b, IV-a.
- D ( ) I-b, II-a, III-d, IV-e.

### QUESTÃO 31

Leia as afirmativas a seguir e marque a alternativa que melhor represente os principais efeitos de um programa de treinamento de resistência aeróbia sobre o organismo humano.

- A ( ) Aumento da massa muscular magra, aumento da força muscular e aumento no metabolismo basal.
- B ( ) Redução do VO<sub>2</sub>máx, aumento dos níveis glicêmicos e melhor utilização de gorduras como fonte de energia.
- C ( ) Aumento da pressão arterial sistólica, aumento nos níveis basais de cortisol e aumento na liberação de endorfinas promovendo o bem-estar.

- D ( ) Redução da frequência cardíaca de repouso, redução da pressão arterial, melhoria da capacidade pulmonar e maior tolerância a esforços prolongados.

### QUESTÃO 32

Considerando os possíveis efeitos no organismo humano advindos de um programa de treinamento de força, leia atentamente as afirmativas abaixo, analise se são verdadeiras ou falsas, e posteriormente marque a alternativa correta.

I – Um treinamento de força, bem orientado e dirigido, pode ser indicado para adolescentes, especialmente aqueles que querem hipertrofia muscular, pois essa é uma das principais respostas fisiológicas do treinamento de força.

II – As gestantes podem se beneficiar de um treinamento de força bem orientado, pois entre seus principais efeitos podemos listar: o aumento ou manutenção da densidade mineral óssea, fortalecimento de tendões, ligamentos e cartilagens, além da melhoria na estabilidade articular; efeitos que podem colaborar bastante para um período gestacional mais tranquilo e até para o momento do parto.

III – O treinamento de força é altamente recomendado para pessoas com sobrepeso ou obesidade, pois ajuda a aumentar o metabolismo basal, melhora o controle glicêmico, aumenta a utilização de gorduras quando o organismo está em repouso e, portanto, auxilia no controle do peso corporal.

IV – Atualmente, o treinamento de força é muito importante para a população idosa visto que: aumenta a força máxima e a potência muscular, aprimora o controle motor, reduz os efeitos da sarcopenia, adaptações estas que colaboram muito para a redução das quedas e as consequentes fraturas advindas delas.

Marque a alternativa correta:

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

### QUESTÃO 33

Leia atentamente o nome dos métodos de treinamento apresentados a seguir, posteriormente, faça a correção destes com seus respectivos conceitos e, em seguida, escolha a alternativa correta:

- I – Treinamento funcional.
- II – Treinamento contínuo.
- III – Treinamento intervalado.
- IV – Treinamento em circuito.

#### CONCEITOS:

a) Este método consiste em submeter o organismo a estímulos ininterruptos e sem pausa, no qual a produção de energia ocorre predominantemente pelo sistema aeróbio. As intensidades devem variar entre 60% a 80% da frequência cardíaca máxima e devem ter duração variando entre 20 e 60 minutos, ou um pouco mais.

b) Método caracterizado pela alternância sistemática entre períodos de esforço e períodos de recuperação, que devem ser planejados de acordo com os objetivos almejados. Neste método de treinamento as intensidades altas ou moderadas são intercaladas com intervalos ativos ou passivos permitindo uma recuperação parcial das energias antes do próximo estímulo.

c) Método de treinamento caracterizado pela execução sequencial de diferentes exercícios, dispostos em estações, podendo ou não ter intervalo entre cada uma delas, podendo ser organizado por tempo ou por número de repetições. Pode ser utilizado no treinamento de vários sistemas: muscular, cardiorrespiratório e neuromotor.

d) Método que se utiliza de ações semelhantes às utilizadas no esporte e/ou nas atividades de vida diária. Prioriza o desenvolvimento integrado das capacidades físicas através de movimentos naturais, integrados em não isolados e realizados em diversos planos. Utiliza exercícios que envolvam cadeias musculares, dando ênfase a estabilidade do core e ao equilíbrio.

Marque a alternativa correta:

- A ( ) I-c, II-a, III-b, IV-d.
- B ( ) I-d, II-b, III-a, IV-c.
- C ( ) I-a, II-b, III-c, IV-d.
- D ( ) I-d, II-a, III-b, IV-c.

### QUESTÃO 34

Considerando os fundamentos básicos da anatomia muscular, leia o nome dos músculos ou grupos musculares, apresentados a seguir; em seguida relacione estes nomes com a sua descrição anatômica, posteriormente escolha a alternativa correta.

- I – Quadríceps
- II – Bíceps braquial.
- III – Grande dorsal
- IV – Glúteos máximos.

Breves descrições anatômicas:

a) Esse grupo muscular recobre a face anterior do osso fêmur, posiciona-se à frente da articulação do joelho e tem como principal função a extensão do joelho, além de auxiliar na flexão do quadril.

b) Músculo localizado na parte posterior do quadril sendo o maior e mais volumoso da região. Recobre músculos mais profundos e sua principal função é a extensão e rotação lateral do quadril, sendo essencial para a postura ereta, a marcha e a corrida.

c) É um músculo largo, superficial e plano situado na região posterior do tronco. Recobre os músculos profundos das costas e forma parte da parede posterior da axila. Sua principal função é a adução, além de auxiliar na estabilização do tronco.

d) É um músculo localizado na região anterior do braço, possui duas cabeças: cabeça longa e cabeça curta. Percorre a face anterior do úmero sendo um músculo superficial facilmente palpável, responsável principalmente pela flexão do cotovelo.

Marque a alternativa correta:

- A ( ) I-a, II-d, III-c, IV-b.
- B ( ) I-a, II-c, III-d, IV-b.
- C ( ) I-b, II-a, III-c, IV-d.
- D ( ) I-d, II-a, III-c, IV-b.

### QUESTÃO 35

Leia as informações a seguir a respeito dos sistemas do corpo humano, analise quais são verdadeiras e quais são falsas, e, posteriormente, marque a alternativa correta.

I – Sistema esquelético é formado pelo conjunto de ossos, cartilagens, articulações e artérias que formam a estrutura e sustentação do corpo humano. Responsável por dar forma, suporte e proteção ao corpo além de possibilitar o movimento quando atua conjuntamente com o sistema muscular.

II – Sistema cardiorrespiratório, é o conjunto dos sistemas cardiovascular e respiratório responsável pela captação e transporte do oxigênio, bem como pela eliminação do dióxido de carbono produzido pelo metabolismo celular. É essencial no processo de produção de energia. Deste sistema fazem parte o coração, os pulmões, o sangue e os vasos sanguíneos.

III – O sistema nervoso é o sistema responsável pelo controle, coordenação e integração de todas as funções do organismo. Comanda e recebe estímulos processa informações e produz respostas por meio de impulsos nervosos. As principais células responsáveis por transmitir os impulsos nervosos são os neurônios. O órgão central deste sistema é o cérebro.

IV – O sistema digestório é o conjunto de órgãos responsáveis pela ingestão, digestão e absorção de nutrientes e eliminação de resíduos. Todos estes processos estão ligados ao fornecimento de energia para o corpo. Este processo tem início no estômago onde ocorre o processo de digestão mecânica e química dos alimentos.

Marque a alternativa correta:

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

### QUESTÃO 36

Ter uma vida ativa, praticar exercícios físicos regularmente e ter uma boa alimentação são as principais formas de controlar as (DCNT) Doenças crônicas não transmissíveis. Leia as afirmativas a seguir e marque aquela que melhor explique o que são as DCNT.

- A ( ) São condições que surgem ou se tornam mais frequentes com o avanço da idade, em decorrência de alterações fisiológicas naturais, do acúmulo de fatores de risco ao longo da vida e da redução progressiva da capacidade de adaptação do organismo. Essas doenças podem comprometer a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida. As principais doenças são: a sarcopenia, a osteoporose, artrose, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e as doenças neurodegenerativas.
- B ( ) São infecções causadas por vírus, bactérias, fungo ou parasitas. Podem ser transmitidas de mãe para filho ou através de sangue contaminado. Representam um grande problema de saúde pública. Sendo que a mudança de estilo de vida, a informação e a prevenção são fundamentais para o seu controle.
- C ( ) São condições que afetam o funcionamento do cérebro, influenciando pensamento, emoções, comportamentos e relações sociais. Elas podem comprometer a capacidade de lidar com demandas cotidianas, o desempenho profissional, acadêmico e a qualidade de vida. São o resultado da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. As principais doenças são: a depressão, os transtornos de ansiedade, a esquizofrenia, transtornos do sono e a síndrome de burnout.
- D ( ) Se desenvolvem de forma lenta e prolongada, não são causadas por agentes infecciosos. Estão fortemente associadas a um estilo de vida sedentário, a alimentação inadequada, ao tabagismo, ao consumo excessivo de álcool além de fatores genéticos e ambientais. Algumas das mais comuns são: a hipertensão arterial, doenças coronarianas, diabetes mellitus tipo 2, a obesidade e o sobrepeso.

### QUESTÃO 37

Considerando que garantir bons níveis de saúde e qualidade de vida para população é necessário, dentre várias outras coisas, manter-se um estilo de vida saudável. Para tal são importantes ações públicas de planejamento e desenvolvimento de programas de saúde coletiva. Considerando os conceitos ligados à área do planejamento, leia as afirmativas abaixo, analise se são verdadeiras ou falsas, e posteriormente marque a alternativa correta.

I – A primeira fase a ser considerada em um planejamento é a fase de diagnóstico, onde o profissional de educação física, conjuntamente com seu grupo multidisciplinar de trabalho, farão uma avaliação do indivíduo ou grupo para o qual o programa ou ação de atividade física está sendo planejado.

II – Após todo um processo diagnóstico da realidade, inclusive a aplicação de avaliações físicas e funcionais, outra fase importante é a de formulação de objetivos estratégicos, na qual são definidas as metas a serem atingidas pelos programas ou ações de atividades físicas a serem desenvolvidos.

III – Uma fase muito importante em um planejamento é a elaboração de planos de ação, nela o profissional de educação física, conjuntamente com seu grupo de trabalho, elaborarão planos exequíveis para aplicação das estratégias de intervenção escolhidas, onde definirão os tipos de atividades e os prazos. Buscando adequar os planos às condições materiais do lugar e aos recursos financeiros e humanos disponíveis.

IV – Uma fase importante dentro de um planejamento estratégico é a de monitoramento e controle, pois os programas e ações de atividades físicas não podem prescindir de um controle e avaliação constantes, uma vez que, através destes procedimentos o gestor tem parâmetros concretos para: analisar eficiência do projeto, corrigir possíveis erros, rever estratégias que não estiverem funcionando bem etc., além de gerar informações para o planejamento de futuros trabalhos.

Marque a alternativa correta:

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

### QUESTÃO 38

Escolher o melhor método de treino de acordo com cada indivíduo ou grupo é uma habilidade muito importante para um educador físico. Considerando as principais aplicabilidades de cada método, analise os perfis dos grupos de pessoas apresentados abaixo, em seguida relacione os grupos ao método que, a princípio, seria o mais indicado para ser utilizado em um programa de atividades físicas. Posteriormente, marque a alternativa correta.

I – Grupo de pessoas sedentárias, de ambos os sexos, com faixa etária variando entre 35 e 45 anos de idade. Níveis de resistência cardiorrespiratória baixo, alguns quadros de pessoas com hipertensão e diabetes; 30% do grupo apresenta ligeiro sobrepeso.

II – Grupo de idosos, de ambos os sexos, com baixa força muscular e significativa perda de massa magra. Parte do grupo com o equilíbrio um pouco comprometido e com pequena redução da densidade óssea.

III – Grupo de gestantes, com autorização médica para o exercício físico, com idades entre 25 e 35 anos. Com níveis de moderado a baixo de força muscular e flexibilidade. Variando entre o 2º e 7º mês de gestação. Algumas avaliadas com problemas posturais e dores lombares.

IV – Grupo de crianças, com idades entre 8 e 12 anos, de ambos os sexos, com uma rotina muito ligada a utilização de celulares e videogames, com baixo nível de coordenação motora e de resistência aeróbia.

Métodos de treinamento:

- a) Pilates e hidroginástica.
- b) Programa de jogos pré-desportivos.
- c) Treinamento de força/musculação.
- d) Treinamento contínuo.

Marque a alternativa correta.

- A ( ) I-c, II-d, III-a, IV-b.
- B ( ) I-d, II-a, III-c, IV-b.
- C ( ) I-a, II-d, III-c, IV-b.
- D ( ) I-d, II-c, III-a, IV-b.

### QUESTÃO 39

Analise as afirmativas a seguir e posteriormente marque a alternativa correta:

I – Educação é uma prática de liberdade, por meio do diálogo e da problematização da realidade, possibilita aos sujeitos compreender criticamente o mundo e atuar coletivamente para transformá-lo;

A luz deste conceito é pertinente considerar que:

II – Dentro das UBS (Unidades básicas de saúde), o educador físico, dentre as várias tarefas que tem sobre sua incumbência, deve atuar também como “educador”. Buscando apresentar a comunidade: reflexões e conceitos científicos relativos aos exercícios físicos, saúde e qualidade de vida que ajudem a população, de forma, consciente e crítica, a aprender a cuidar melhor de si mesmo e também da coletividade; promovendo assim um processo de educação para a saúde.

Marque a alternativa correta:

- A ( ) a primeira informação (I) é verdadeira, mas não apresenta nenhuma relação com a segunda (II) que é falsa.
- B ( ) a primeira informação (I) é verdadeira e serve de base conceitual para a segunda (II) que também é verdadeira.
- C ( ) A primeira informação (I) é falsa, e não está relacionada a segunda (II) que é verdadeira.
- D ( ) Ambas as informações são falsas.

### QUESTÃO 40

Analise as afirmativas abaixo e marque a que melhor representa o conceito de saúde pública que serve de referência para as atividades do SUS (Sistema Único de Saúde).

- A ( ) A saúde pública é um importante bem para o indivíduo, está diretamente associada a manutenção da funcionalidade do organismo, à prevenção e ao tratamento de doenças, sendo ofertada de acordo com a demanda da população e de acordo com a capacidade de atendimento da rede. Está focada em cada paciente de forma personalizada. Valoriza a rapidez no atendimento e é centralizada no trabalho de atendimento hospitalar.
- B ( ) A saúde pública é um campo de ação que garante o direito de acesso por meio de políticas públicas centralizadas na administração pública federal. Deve ser voltada para a melhoria das condições de vida dos indivíduos. O trabalho é centrado na ação curativa e é dirigida e aplicada por grupos de médicos e enfermeiros.
- C ( ) A saúde pública é compreendida como o conjunto de esforços organizados pela sociedade, coordenados principalmente pelo estado em parceria com o setor privado, voltados à proteção da saúde da população, à prevenção de doenças, ao controle de risco e à promoção de comportamentos saudáveis, com forte ênfase em vigilância epidemiológica, evidências científicas e gestão de risco.
- D ( ) A saúde pública é um campo de ação coletiva e intersetorial, considerada como um direito social fundamental e um dever do Estado. Leva em considerações determinantes e condicionantes, tais como: moradia, renda, educação, alimentação, trabalho etc. Buscar dar acesso universal, integral e equânime à população. Busca superar o modelo exclusivamente curativo e hospitalocêntrico.



**RASCUNHO DO CARTÃO-RESPOSTA**  
**O preenchimento deste rascunho não é obrigatório.**

**NÃO DESTAQUE ESTE RASCUNHO!**

<b>LÍNGUA PORTUGUESA</b>	01	02	03	04	05
	06	07	08	09	10
<b>MATEMÁTICA</b>	11	12	13	14	15
<b>CONHECIMENTOS GERAIS</b>	16	17	18	19	20
<b>CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS</b>	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35
	36	37	38	39	40

**Este rascunho não tem valor legal. Transcreva as respostas no Cartão-Resposta Personalizado.**