



Tribunal de Contas do Estado do Piauí

PROCESSO SELETIVO DE ESTAGIÁRIOS DE NÍVEL SUPERIOR DO TCE/PI

CADERNO DE QUESTÕES EDUCAÇÃO FÍSICA

ATENÇÃO

- DURAÇÃO DA PROVA: 4 HORAS
- PROVA DE MÚLTIPLA ESCOLHA, CADA UMA COM 5 (CINCO) ALTERNATIVAS DE RESPOSTA - A, B, C, D e E - CONFORME DISPOSIÇÃO ABAIXO

Disciplinas	Quantidade de questões
Língua Portuguesa	10
Específicas	30
Total	40

- VERIFIQUE SE ESTE MATERIAL ESTÁ EM ORDEM, CASO CONTRÁRIO, NOTIFIQUE IMEDIATAMENTE O FISCAL
- RESERVE OS 30 (TRINTA) MINUTOS FINAIS PARA MARCAR SEU CARTÃO DE RESPOSTAS.

Nome: _____

BOA PROVA!

<https://www.certames.ifpi.edu.br>

LEIA AS INSTRUÇÕES ABAIXO

- Após identificado e instalado na sala, você não poderá consultar qualquer material, enquanto aguarda o horário de início da prova.
- Siga, atentamente, a forma correta de preenchimento do Cartão de Respostas, conforme estabelecido no mesmo.
- Não haverá substituição do Cartão de Respostas por erro do candidato.
- Ao terminar a prova, é de sua responsabilidade **entregar ao fiscal o Cartão de Respostas assinado**. Não se esqueça dos seus pertences.
- Os três últimos candidatos deverão permanecer na sala até que o último candidato entregue o Cartão de Respostas.
- O fiscal de sala não está autorizado a alterar nenhuma dessas instruções. Em caso de dúvida, solicite a presença do coordenador local.

Por motivo de segurança:

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

TEXTO I

Por que os casos de câncer de tireoide estão aumentando em todo o mundo?

Jasmin Fox-Skelly Role, BBC Future. 20 novembro 2025

A glândula tireoide fica na base do pescoço, pouco abaixo do pomo de Adão. Sua função é liberar hormônios que regulam os batimentos cardíacos, a pressão sanguínea, a temperatura e o peso corporal. O câncer de tireoide surge quando as células no interior da glândula começam a crescer e se dividir descontroladamente, formando um tumor. Essas células anormais podem invadir tecidos vizinhos e se espalhar para outras partes do corpo.

A maioria dos casos de câncer de tireoide pode ser curada, mas especialistas em saúde estão preocupados com o rápido aumento da incidência da doença. Nos Estados Unidos, por exemplo, os índices de câncer de tireoide vêm aumentando mais do que qualquer outro tipo de câncer.

Um estudo analisou mais de 69 mil pacientes com câncer de tireoide diagnosticados entre 2000 e 2017 no Estado americano da Califórnia. Os pesquisadores concluíram que o número de pessoas diagnosticadas e a taxa de mortalidade aumentaram ao longo daquele período. O aumento ocorreu independentemente do tamanho do tumor e do estágio do câncer. Esta conclusão sugere que pode haver outros fatores em jogo, além do simples aumento do diagnóstico de tumores extremamente pequenos.

Embora as mortes causadas por câncer de tireoide sejam raras, o estudo também demonstrou que elas estão aumentando em 1,1% ao ano. Um dos principais suspeitos é a obesidade. Sua prevalência vem aumentando desde os anos 1980, particularmente nos Estados Unidos e em outros países desenvolvidos.

Estudos de *coorte*, iniciados com uma população saudável que é acompanhada ao longo do tempo, aparentemente mostram uma relação entre o excesso de peso e o risco de câncer de tireoide. Pessoas com alto índice de massa corporal apresentam aumento de mais de 50% da probabilidade de virem a ser diagnosticadas com câncer de tireoide ao longo da vida, em comparação com indivíduos com IMC (Índice de Massa Corporal) saudável.

O alto IMC também é relacionado às

características de tumor agressivo, como tamanho maior no momento do diagnóstico ou presença de mutações que fazem com que o câncer se espalhe com mais facilidade. Mas não se sabe ao certo até que ponto a obesidade pode causar câncer de tireoide. O que se sabe é que as pessoas com obesidade apresentam maior propensão a sofrer distúrbios da glândula.

Outros cientistas suspeitam que as "substâncias desreguladoras endócrinas" (EDCs, na sigla em inglês), encontradas em produtos domésticos comuns e pesticidas orgânicos, podem ser as responsáveis. Trata-se de substâncias que imitam, bloqueiam ou interferem nos hormônios do corpo.

Exemplos incluem ácido perfluorooctanoico (PFOA) e ácido perfluorooctanossulfônico (PFOS). Eles são encontrados em objetos de cozinha, embalagens alimentícias de papel, produtos de cuidado pessoal, tapetes e na espuma de extintores de incêndio. Mas as evidências que relacionam essas substâncias ao câncer de tireoide são contraditórias.

Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/czdr690zrmjo>. Acesso em nov. 2025. Adaptado.

• QUESTÃO 01

De acordo com o texto, qual fator é apontado como um dos principais suspeitos pelo aumento da incidência de câncer de tireoide?

- a) A falta de exposição a substâncias desreguladoras endócrinas (EDCs).
- b) A falta de exercícios físicos.
- c) O aumento do número de diagnósticos de tumores pequenos.
- d) A obesidade.
- e) O uso de produtos de higiene pessoal.

• QUESTÃO 02

A partir do texto lido, que trata sobre um estudo realizado na Califórnia, pode-se inferir que:

- a) O estudo provou que a obesidade causa câncer de tireoide.
- b) O estudo encontrou uma correlação entre obesidade e um maior risco de câncer de tireoide.

- c) O estudo investigou exclusivamente os casos de câncer de tireoide em pessoas obesas.
- d) O estudo foi financiado pela indústria de produtos de higiene pessoal.
- e) O estudo não encontrou nenhuma relação entre o aumento da incidência de câncer de tireoide e nenhum fator específico.

• QUESTÃO 03

Com base no estudo realizado na Califórnia, qual foi a principal conclusão obtida pelos pesquisadores?

- a) O aumento da incidência de câncer de tireoide se deve exclusivamente ao aumento do diagnóstico de tumores muito pequenos.
- b) A taxa de mortalidade por câncer de tireoide diminuiu ao longo do período analisado.
- c) A obesidade não está relacionada ao aumento da incidência de câncer de tireoide.
- d) As substâncias desreguladoras endócrinas (EDCs) são a causa direta do aumento da incidência de câncer de tireoide.
- e) O número de pessoas diagnosticadas com câncer de tireoide e a taxa de mortalidade por essa doença aumentaram.

• QUESTÃO 04

Considere o seguinte trecho: "Embora as mortes causadas por câncer de tireoide sejam raras, o estudo também demonstrou que elas estão aumentando em 1,1% ao ano". Qual a função da conjunção "embora" no trecho lido?

- a) Adição de informações.
- b) Comparação de ideias.
- c) Conclusão de um raciocínio.
- d) Concessão de uma ideia.
- e) Explicação de um fato.

• QUESTÃO 05

No trecho "Mas não se sabe ao certo até que ponto a obesidade pode causar câncer de tireoide", qual conjunção poderia substituir "Mas", sem alterar significativamente o sentido da frase?

- a) E.
- b) Portanto.

- c) Contudo.
- d) Porque.
- e) Ou seja.

• QUESTÃO 06

Considere o seguinte trecho: "Nos Estados Unidos, por exemplo, os índices de câncer de tireoide vêm aumentando mais do que qualquer outro tipo de câncer". No trecho lido, o acento circunflexo constante na forma verbal "vêm" é justificado por:

- a) Marcar a terceira pessoa do plural do presente do indicativo.
- b) Marcar a terceira pessoa do singular do presente do indicativo.
- c) Diferenciar o verbo "ver" do verbo "vir".
- d) Indicar que o verbo "vir" está no pretérito perfeito do indicativo.
- e) Indicar que o verbo "vir" está no futuro do pretérito do indicativo.

• QUESTÃO 07

Em qual das alternativas o verbo "vir" está corretamente conjugado na segunda pessoa do singular (tu) do futuro do subjuntivo?

- a) Se tu vier.
- b) Quando tu vir.
- c) Se tu venhas.
- d) Quando tu vieres.
- e) Caso tu venha.

• QUESTÃO 08

Qual é a forma correta do plural da palavra "câncer"?

- a) Cânceres.
- b) Câncers.
- c) Câncer.
- d) Cancerídios.
- e) Cancerígenos.

• QUESTÃO 09

Leia e analise o seguinte trecho: "...aparentemente mostram uma relação entre o excesso de peso e o risco de câncer de tireoide". Com base no trecho

lido, qual das palavras abaixo, pode ser utilizada como sinônimo de "excesso", sem alterar o sentido da frase?

- a) Escassez.
- b) Moderação.
- c) Abundância.
- d) Insuficiência.
- e) Carência.

• QUESTÃO 10

Considere o seguinte trecho: "O alto IMC também é relacionado às características de tumor agressivo". No trecho lido, a crase presente em "às" é justificada porque:

- a) É uma contração da conjunção "e" com o artigo definido plural "as", que antecede o substantivo feminino plural "características".
- b) A palavra "relacionado" exige a preposição "a", e "características" é um substantivo feminino plural.
- c) A preposição "a" é utilizada para indicar direção e, nesse caso, "características" indica o destino da ação.
- d) A frase apresenta uma locução adverbial de tempo.
- e) A crase não é obrigatória nesse contexto, mas foi utilizada para dar ênfase.

[CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS]
EDUCAÇÃO FÍSICA: QUESTÕES DE 11 A 40

• QUESTÃO 11

O Código de Ética Profissional constitui-se em documento de referência para os Profissionais de Educação Física, no que se refere aos princípios e diretrizes para o exercício da profissão e das atividades privativas dos Profissionais de Educação Física, bem como aos direitos e deveres dos beneficiários das ações e dos destinatários das intervenções. De acordo com o Art. 3º do Capítulo II do Código de Ética, é correto afirmar que são responsabilidades e deveres do profissional de educação física:

- a) Promover a Educação Física no sentido de que se constitua em meio efetivo para a conquista de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável dos seus beneficiários, através de escuta ativa, para promoção e preservação da memória.
- b) Elaborar o programa de atividades do beneficiário em função de suas condições gerais de saúde.
- c) Não informar sobre eventuais circunstâncias adversas que possam influenciar o desenvolvimento do trabalho que lhe será prestado.
- d) Aceitar encargos quando se julgar incapaz de apresentar desempenho seguro para si e para seus beneficiários.
- e) Guardar sigilo sobre fato ou informação de que tiver conhecimento em decorrência do exercício da profissão, mesmo quando houver determinação judicial ou quando o fato for imprescindível como única forma de defesa perante o Tribunal de Ética do Sistema CONFEF/CREFs.

• QUESTÃO 12

Quando um indivíduo vai ao médico e se queixa de dor de garganta, o médico examina e prescreve o tratamento, por exemplo, 75mg de anti-inflamatório de 8h em 8h durante 7 dias. No caso do Profissional de Educação Física, quando um indivíduo está acima do peso corporal, devemos então prescrever exercício, mas o exercício em si não é o fator determinante para alcançar os objetivos e as metas. O fator determinante será a dose e a resposta que será aplicada àquele indivíduo.

Portanto, quando falamos em exercícios, devemos levar em consideração suas variáveis, que são:

- a) Frequência e agilidade.
- b) Frequência e flexibilidade.
- c) Frequência e intensidade.
- d) Força e intensidade.
- e) Força e flexibilidade.

• QUESTÃO 13

Quando falamos de VO₂máx. podemos defini-lo como a capacidade de realizar exercício de média e longa duração, dependendo principalmente do metabolismo aeróbico (DENADAI, 1996). Assim, o VO₂máx também pode ser descrito como:

- a) Uma unidade de medida para avaliação da potência aeróbica máxima.
- b) A semelhança de consumo de oxigênio entre indivíduos treinados e destreinados em repouso.
- c) Uma unidade de medida para avaliação da potência anaeróbica.
- d) Uma unidade de medida para avaliação da potência anaeróbica máxima.
- e) A diferença do consumo de oxigênio entre indivíduos treinados e sedentários.

• QUESTÃO 14

Para a manutenção da saúde de pessoas fisicamente ativas ou inativas é importante reduzir o tempo despendido em atividades sedentárias ou com baixo gasto energético. Períodos longos de sedentarismo estão associados a risco elevado de mortalidade por doença cardiovascular, diabetes, dislipidemia, obesidade, depressão, dentre outras. Diante disso, marque a alternativa correta em relação às atividades de alto gasto energético.

- a) Sentado em frente à televisão durante um tempo prologado.
- b) Passar tempo jogando videogames sem se levantar.
- c) Ficar sentado em ônibus ou metrô durante o deslocamento.
- d) Permanecer sentado em uma mesa de trabalho, usando um computador por longas horas.
- e) Ir ao trabalho pedalando uma bicicleta.

• QUESTÃO 15

Para que um programa de exercícios seja eficaz e seguro, precisa ser planejado, regular e observar certos princípios básicos que vieram dos estudos científicos do treinamento esportivo moderno e da fisiologia do exercício. Quais são esses princípios básicos?

- a) Princípio da individualidade biológica e Princípio da sobrevivência.
- b) Princípio da especificidade e Princípio da composição corporal.
- c) Princípio da sobrecarga de treinamento e Princípio da regressão e da continuidade.
- d) Princípio da sobrecarga de treinamento e Princípio da individualidade biológica.
- e) Princípio da regressão e da continuidade e Princípio da especificidade.

• QUESTÃO 16

As articulações sinoviais realizam grandes movimentos e, ao mesmo tempo, estão em maior número no corpo humano. Marque a única alternativa que mostra apenas movimentos realizados pelas articulações sinoviais.

- a) Flexão e fletidão.
- b) Flexão e circulação.
- c) Adução e rotação.
- d) Rotação e ablação.
- e) Adução e abdução.

• QUESTÃO 17

Antes de iniciar um programa de exercícios físicos, o indivíduo deve passar por uma avaliação preliminar de saúde. O objetivo da avaliação é detectar a presença de doenças e avaliar a classificação de risco do indivíduo. Das alternativas abaixo, qual a única que não apresenta uma ação importante na avaliação preliminar de saúde para um programa de exercício físico?

- a) Avaliação da aptidão cardiorrespiratória e da capacidade muscular e flexibilidade.
- b) Questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q, do inglês Physical Activity Readiness Questionnaire).
- c) Avaliação da composição corporal.

d) Aferição da pressão arterial e da capacidade intelectual.

e) Identificar sinais e sintomas de doenças, risco coronariano, classificar o risco de doença e avaliar o estilo de vida do indivíduo.

• QUESTÃO 18

O débito cardíaco (DC) é definido como o volume de sangue bombeado pelo coração a cada minuto. A frequência cardíaca (FC) refere-se à quantidade de batimentos por minuto (bpm) que o coração realiza, enquanto o volume de ejeção (VEJ) é o volume de sangue ejetado pelo ventrículo esquerdo em cada contração. Com base nessas definições, podemos afirmar que o débito cardíaco (DC) é:

- a) $DC = FC + VEJ$
- b) $DC = FC - VEJ$
- c) $DC = VEJ + VEJ$
- d) $DC = FC \times VEJ$
- e) $DC = CD \times VEJ$

• QUESTÃO 19

A potência aeróbica e a capacidade aeróbica são fatores que permitem quantificar, com exatidão, as exigências metabólicas, verificar o limite de liberação de energia e zona de transição entre os metabolismos aeróbico e anaeróbico. Neste contexto, a potência aeróbica máxima refere-se a:

- a) Quantidade máxima de captação, transporte e utilização de oxigênio na liberação de energia pelo sistema oxidativo nas fibras musculares ativas por unidade de tempo.
- b) Quantidade de energia disponível para a realização do trabalho predominantemente aeróbico.
- c) Quantidade de energia indisponível para a realização do trabalho predominantemente anaeróbico.
- d) Quantidade máxima de captação, transporte e utilização de hidrogênio na liberação de energia pelo sistema oxidativo nas fibras musculares ativas por unidade de tempo.
- e) Convecção forçada por um ventilador que desloca grandes quantidades de ar para longe da pele.

• QUESTÃO 20

Durante o exercício ocorre a produção de ácido láctico no músculo. Com base nessa produção, assinale a alternativa correta sobre um possível destino do ácido láctico durante a recuperação.

- a) Conversão em glicose e glicogênio no fígado.
- b) Conversão em glicose e glicogênio no pâncreas.
- c) Conversão em potássio no músculo.
- d) Oxidação do hidrogênio.
- e) Conversão em ácido láctico.

• QUESTÃO 21

O sistema esquelético forma um arcabouço ósseo importante na proteção das vísceras, na conformação e na sustentação do corpo, no sistema de alavancas biológicas, na produção de células sanguíneas, além de ser o depósito de íons Ca e P. Segundo a localização topográfica dos ossos, podemos classificá-los em:

- a) Ossos lisos e apendiculares.
- b) Ossos frontais e apendiculares.
- c) Ossos axiais e apêndices.
- d) Ossos proximais e distais.
- e) Ossos axiais e apendiculares.

• QUESTÃO 22

Sobre ginástica laboral é incorreto afirmar:

- a) A inserção de exercícios para operadores de computador, realizados na própria estação de trabalho, podem piorar o desconforto musculoesquelético e a fadiga, reduzindo a imobilidade postural.
- b) A imobilidade como característica das funções administrativas e a insuficiente prática de atividades físicas fora da empresa prejudicam as condições de saúde dos funcionários.
- c) A atividade de trabalho na posição sentada pode gerar desconforto musculoesquelético devido à permanência por longos períodos na mesma postura, produzindo o que chamamos de fadiga postural.
- d) Desvios da amplitude média por períodos prolongados conduzem à sobrecarga nas articulações e nas estruturas ligamentares.

e) Longos períodos de trabalho no computador podem ocasionar problema circulatório pela falta de movimento, principalmente retorno venoso nos membros inferiores, diminuição da flexibilidade, aumento da tensão muscular pela tensão psicológica e mental.

• QUESTÃO 23

Dentro dos fatores de risco de natureza biomecânica, a sobrecarga muscular estática ou a movimentação repetitiva pode ser considerada nociva pelo fato de afastar o segmento corporal da sua posição de neutralidade funcional ou anatômica (ROCHA e FERREIRA JUNIOR, 2000).

Diante disso, na implantação de programas relacionados à saúde e segurança no trabalho é fundamental:

- a) A conscientização mental.
- b) A conscientização social.
- c) A conscientização postural.
- d) A conscientização ativa.
- e) A conscientização passiva.

• QUESTÃO 24

A ginástica laboral é composta por três modalidades de intervenções, cada uma com objetivos distintos, que levam em consideração as especificidades da função exercida, do ambiente de trabalho e das peculiaridades da organização laboral. Quais são essas modalidades?

- a) Introdutória, compensatório, relaxamento.
- b) Preparatória, mediana, relaxamento.
- c) Introdutória, mediana, relaxamento.
- d) Preparatória, compensatório, flutuação.
- e) Preparatória, compensatório, relaxamento.

• QUESTÃO 25

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, a atividade física é definida como movimentos voluntários do corpo que resultam em gasto de energia acima dos níveis de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente. Esses movimentos podem ocorrer durante o tempo livre, no deslocamento, no trabalho, nos estudos ou nas tarefas domésticas.

Quais são as diferentes intensidades em que cada tipo de atividade física pode ser realizado?

- a) Leve, normal, vigorosa.
- b) Ponderada, moderada, vigorosa.
- c) Leve, moderada, muito leve.
- d) Ponderada, moderada, vigorosa.
- e) Leve, moderada, vigorosa.

• QUESTÃO 26

O Profissional de Educação física, ao elaborar seu planejamento de exercícios e atividades para compor o programa de ginástica laboral, deverá ter em mente que nossa atuação profissional está inserida nas metas da Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho - PNSST, que tem por objetivos a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida do trabalhador e a prevenção de acidentes e de danos à saúde advindos, relacionados ao trabalho ou que ocorram no curso dele, por meio da eliminação ou redução dos riscos nos ambientes de trabalho. Seguindo os princípios da PNSST, os programas de Ginástica Laboral devem considerar:

- a) Unidade, promoção, proteção e prevenção, diálogo social e criatividade.
- b) Universalidade, promoção, proteção e prevenção, diálogo social e integralidade.
- c) Universalidade, promoção, produção e conclusão, diálogo social e integralidade.
- d) Unidade, promoção, produção e conclusão, diálogo social e integralidade.
- e) Universalidade, promoção, proteção e prevenção, diálogo social e criatividade.

• QUESTÃO 27

Quanto à função, em um determinado movimento, os músculos estriados esqueléticos são classificados em:

- a) Agonista, antagonista, puxador ou frontal, sinergista.
- b) Agonista, antagonista, puxador ou postural, sinergista.
- c) Agonista, protagonista, fixador ou frontal, sinergista.
- d) Agonista, protagonista, fixador ou postural, sinergista.

e) Agonista, antagonista, fixador ou postural, sinergista.

• QUESTÃO 28

Os músculos, assim como quaisquer partes do nosso corpo, são coordenados pelo sistema nervoso central. Por isso, os músculos são classificados em voluntários e involuntários. Assinale a alternativa que contém apenas informações corretas sobre os músculos voluntários.

- a) São músculos que realizam uma ação sem que o indivíduo tenha controle do ato que está ocorrendo.
- b) Os batimentos cardíacos são exemplos de músculos voluntários.
- c) Saltar ou chutar são exemplos de ações voluntárias.
- d) Os movimentos peristálticos do tubo digestório são exemplos de músculos voluntários.
- e) São músculos que realizam uma ação de acordo com a hora do dia.

• QUESTÃO 29

Um programa de exercício regular para a maioria das pessoas deve incluir uma variedade de exercícios, além das atividades realizadas como parte da vida cotidiana. Assim, uma ótima prescrição de exercícios deve incluir todos os componentes básicos da aptidão física relacionada à saúde. Marque a alternativa que incluir componentes básicos da aptidão física relacionada à saúde.

- a) Aptidão cardiorrespiratória, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.
- b) Aptidão física, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.
- c) Aptidão cardiorrespiratória, força nos membros inferiores, resistência muscular, flexibilidade e composição articular.
- d) Aptidão física, força muscular, resistência à insulina, flexibilidade e composição corporal.
- e) Aptidão cardiorrespiratória, força bruta, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.

• QUESTÃO 30

Uma sessão única de exercícios deve incluir as seguintes fases:

- a) Aquecimento, condicionamento e/ou exercício relacionado com esportes, volta à calma, flexibilidade.
- b) Aquecimento, condicionamento e/ou exercício relacionado com esportes, alongamento, flexibilidade.
- c) Alongamento, condicionamento e/ou exercício relacionado com esportes, volta à calma, flexibilidade.
- d) Aquecimento, condicionamento e/ou exercício relacionado com esportes, volta à calma, tiro.
- e) Aquecimento, tiro, caminhada, flexibilidade.

• QUESTÃO 31

A frequência do exercício físico, ou seja, a quantidade de dias por semana dedicados a um programa de exercícios, contribui diretamente para os benefícios de saúde e de condicionamento físico que resultam do exercício. Segundo o ACSM e a Associação Americana do Coração (AHA, do inglês American Heart Association), qual a recomendação em dias por semana de exercício aeróbico para pessoas adultas?

- a) 1 a 2 dias por semana.
- b) 3 a 5 dias por semana.
- c) 2 a 3 dias por semana.
- d) 3 a 4 dias por semana.
- e) 2 a 5 dias por semana.

• QUESTÃO 32

Refletindo sobre as classificações de ginástica e os aspectos didáticos pedagógicos dos programas de ginástica laboral, devemos considerar que:

- a) O planejamento de aulas deve ser elaborado independente das reais necessidades de cada empresa e sem considerar as características biológicas, psicológicas e sociais dos trabalhadores.

b) A escolha de conteúdos e elaboração de exercícios com base em princípios do treinamento físico transcende a utilização do exercício físico apenas para prevenção ou tratamento de doenças, sendo esses últimos, objetivos da ginástica fisioterápica.

c) O planejamento de aulas deve ser elaborado de acordo com as reais necessidades de cada empresa e sem considerar as características biológicas, psicológicas e sociais dos trabalhadores.

d) A escolha de conteúdos e elaboração de exercícios com base em princípios do treinamento físico utilizam o exercício físico apenas para prevenção ou tratamento de doenças.

e) A Ginástica Laboral é praticada, em grande parte das empresas, em sessões de 60 minutos diários, com o objetivo de proporcionar ao trabalhador uma melhor capacidade funcional decorrente da prática de exercícios de alongamento e força e dinâmicas de recreação, com foco no resgate da humanização do ambiente domiciliar.

• QUESTÃO 33

Para um praticante de corrida com objetivo de realizar uma prova de 15 km, é importante o aumento do VO_{2max} , o que permitirá a realização da prova em menor tempo e melhor velocidade. Um dos aspectos importantes na melhora do VO_{2max} está na:

- a) Relação entre a variação do percurso da prova e a concentração mental do corredor em momentos de fadiga extrema.
- b) Correlação entre o consumo de água e a percepção de fadiga.
- c) Relação do tempo de prova e fadiga.
- d) Relação entre a variação do percurso da prova e o consumo de água.
- e) Influência do tempo de prova sobre a resposta de contração muscular.

• QUESTÃO 34

Em atividade física, os métodos mais utilizados para mensurar o gasto energético são:

- a) Calorimetria indireta e calorimetria profunda.
- b) Calorimetria direta e calorimetria indireta.

- c) Calorimetria direta e calorimetria profunda.
- d) Calorimetria profunda e calorimetria superficial.
- e) Calorimetria direta e calorimetria superficial.

• QUESTÃO 35

O estilo de vida ativo é fundamental para promover a saúde e reduzir a mortalidade por diversas causas. Muitos dos principais riscos à saúde e ao bem-estar da população estão relacionados a comportamentos individuais. O documento da OMS intitulado "Preventing Chronic Diseases – A Vital Investment" (2005) destaca a importância da prevenção de doenças crônicas, especialmente para países em desenvolvimento, como o Brasil, enfatizando seu impacto na economia dessas nações. Quais são os fatores de risco modificáveis que podem ser abordados na prevenção de doenças crônicas?

- a) Dieta inadequada, inatividade, fumo.
- b) Globalização, envelhecimento, inatividade.
- c) Hipertensão, dislipidemia, envelhecimento.
- d) Doença coronariana, diabetes, dieta inadequada.
- e) Dieta inadequada, câncer, envelhecimento.

• QUESTÃO 36

Para melhorar e manter a aptidão física e a saúde, uma pessoa precisa desenvolver o músculo cardíaco e os demais componentes do sistema cardiorrespiratório. Os exercícios que se prestam a este desenvolvimento orgânico são chamados de:

- a) Exercícios anaeróbicos.
- b) Exercícios aeróbicos.
- c) Exercícios resistido.
- d) Exercícios de calistenia.
- e) Ginástica laboral.

• QUESTÃO 37

Sobre os exercícios de alongamento na função musculartoarticular, em um programa de ginástica laboral, a alternativa incorreta é:

- a) Os exercícios de alongamento são úteis também para aliviar a tensão e a fadiga

acumulada em consequência da má postura adotada ao longo do dia.

b) Antes de priorizar os exercícios de alongamento é necessária uma avaliação da função articular dos grupos de trabalhadores que farão parte do programa.

c) Verificar durante a aplicação dos exercícios quais as principais limitações, rigidez e falta de amplitude final do movimento que possa indicar a possibilidade de encurtamento muscular.

d) Intercalar o alongamento estático com o dinâmico podem aumentar a tensão muscular e dos exercícios.

e) Tanto durante o aquecimento preparatório para os exercícios específicos, quanto como objetivo específico da sessão de ginástica laboral, é possível estimular a habilidade do corpo mover-se livremente, sem restrições e desconfortos, utilizando a mobilização articular.

• QUESTÃO 38

Durante o trabalho muscular de qualquer natureza, para que a fadiga não apareça prematuramente, é imprescindível que pulmões, coração, artérias e capilares funcionem eficientemente, transportando oxigênio e nutrientes em quantidade suficiente para qual região do corpo?

- a) Até os músculos da cabeça.
- b) Até os músculos das pernas.
- c) Até os músculos envolvidos na atividade.
- d) Até os músculos do tronco.
- e) Até os pulmões.

• QUESTÃO 39

Os problemas posturais na coluna são um desafio de saúde pública, afetando pessoas de todas as idades e estilos de vida. Estudos indicam que cerca de 80% da população mundial experimentará dores nas costas em algum momento da vida, sendo os desvios posturais uma das principais causas. São fatores de risco para desvios posturais:

- a) Ergonomia inadequada, desequilíbrios musculares, conscientização postural.
- b) Conscientização postural, móveis ergonômicos, pausas regulares.

- c) Ergonomia Inadequada, equilíbrio musculares, bons hábitos posturais.
- d) Ergonomia Inadequada, desequilíbrios musculares, maus hábitos posturais.
- e) Móveis ergonômicos, equilíbrio musculares, maus hábitos posturais.

• QUESTÃO 40

Atividades físicas e os exercícios físicos promovem a prevenção e a minimização dos efeitos deletérios. Entretanto, identifica-se uma diferença entre as terminologias atividades físicas e exercícios físicos. Marque a alternativa que apresenta, as terminologias corretas de atividades físicas e exercícios físicos, respectivamente.

- a) Atividade física é um movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes de saúde, e o exercício físico é qualquer movimento corporal onde há gasto energético acima dos níveis de repouso.
- b) Atividade física é qualquer movimento corporal onde há gasto energético acima dos níveis de repouso, e o exercício físico é um movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes de saúde.
- c) Atividade física é um movimento corporal planejado, estruturado e sem repetição, executado somente para manter um ou mais componentes de saúde, e o exercício físico qualquer movimento corporal onde há gasto energético acima dos níveis de repouso.
- d) Atividade física é qualquer movimento corporal onde não há gasto energético acima dos níveis de repouso, e o exercício físico é um movimento corporal planejado, não estruturado e sem repetições, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes de saúde.
- e) Atividade física é um movimento corporal onde há gasto energético acima dos níveis de repouso, e o exercício físico é um movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado somente para fins estéticos.