



EDUCADOR FÍSICO – 26 A 50

26. (PMM/URCA 2025) Nas últimas décadas, a Educação Física ampliou seu campo de atuação, incorporando dimensões sociais, culturais e políticas do movimento humano. Essa mudança decorre de uma compreensão contemporânea de que o corpo não se reduz a um organismo biológico, mas constitui-se como expressão simbólica e histórica das experiências humanas. Autores como Bracht (1999) e Kunz (2019) defendem que o corpo é uma construção social, mediada pela cultura e pelas relações de poder, sendo o movimento uma forma de linguagem e de inserção do sujeito no mundo. Considerando essa concepção ampliada, o corpo, no contexto da atuação do Educador Físico em espaços sociais e comunitários, deve ser compreendido como:

- A) Um sistema biológico autônomo, cuja eficiência depende exclusivamente da adaptação fisiológica ao esforço físico.
- B) Um conjunto de estruturas anatômicas voltadas ao desenvolvimento do desempenho motor e da capacidade física.
- C) Um meio de expressão e comunicação, historicamente situado e permeado por dimensões simbólicas, culturais e afetivas.
- D) Um objeto técnico de controle e mensuração, cuja finalidade principal é otimizar o rendimento corporal.
- E) Um mecanismo de homeostase que assegura a manutenção do equilíbrio orgânico durante o exercício físico.

27. (PMM/URCA 2025) O lazer e a cultura popular são dimensões fundamentais da prática corporal, sobretudo em contextos de promoção da saúde, convivência comunitária e fortalecimento da cidadania. Pesquisadores como Marcellino (2012) e Gomes (2010) destacam que o lazer pode funcionar como espaço de liberdade e criação, onde o corpo se manifesta de forma espontânea, crítica e integradora, e a cultura popular expressa saberes e tradições que reforçam a identidade coletiva. Com base nessa compreensão, analise as afirmativas a seguir:

- () As práticas corporais de lazer podem favorecer a inclusão social e o fortalecimento dos vínculos comunitários.
- () A valorização da cultura popular amplia o reconhecimento da diversidade e o papel social da Educação Física.
- () O lazer, quando tratado apenas como descanso, perde seu potencial educativo e emancipatório.
- () As atividades corporais competitivas e de alto rendimento são as únicas com potencial de promover a socialização e a cidadania.

Assinale a sequência correta:

- A) V – V – V – F
- B) V – F – V – V
- C) F – V – F – F
- D) V – V – F – F
- E) F – F – V – F

28. (PMM/URCA 2025) A ginástica, em sua trajetória histórica, assumiu diferentes significados e finalidades conforme o contexto sociopolítico e cultural em que se desenvolveu. No século XIX, surgiram os grandes sistemas ginásticos europeus, como o alemão, o sueco e o francês, que influenciaram profundamente a Educação Física mundial. No Brasil, a introdução dessas metodologias ocorreu principalmente a partir das instituições militares e escolares, refletindo concepções de disciplina, moral e nacionalismo vigentes na época. Com base nesse panorama histórico, assinale a alternativa correta:

- A) O sistema ginástico alemão, criado por Per Henrik Ling, enfatizava o desenvolvimento da força e da virilidade como fundamentos da formação do cidadão.
- B) O sistema sueco, de Friedrich Ludwig Jahn, baseava-se em exercícios rítmicos, harmônicos e corretivos voltados à saúde e à postura.
- C) O sistema francês, de Amoros, possuía um caráter essencialmente militarista e utilitário, priorizando a disciplina corporal e a eficiência do movimento.
- D) No Brasil, a ginástica surgiu exclusivamente em academias civis, desvinculada das instituições militares e educacionais.
- E) As escolas ginásticas europeias nunca exerceram influência sobre as metodologias de Educação Física brasileira.

29. (PMM/URCA 2025) A ginástica passou por um processo de ressemantização no século XX, deixando de ser apenas uma prática voltada ao adestramento físico e assumindo um caráter educativo, estético, terapêutico e expressivo. No Brasil, a partir das décadas de 1970 e 1980, movimentos de renovação pedagógica e crítica à visão mecanicista do corpo impulsionaram novas abordagens metodológicas, como a Ginástica Geral, Ginástica para Todos e Ginástica Artística Escolar.

Analise as afirmativas a seguir:

- () A Ginástica Geral propõe a valorização das manifestações culturais e artísticas locais, favorecendo a inclusão e a expressão corporal.
- () A Ginástica para Todos surge como contraponto aos modelos competitivos e especializados, enfatizando o caráter lúdico e participativo.



() A Ginástica Artística Escolar mantém princípios de rendimento máximo e seleção de talentos, sendo incompatível com abordagens inclusivas.

() As abordagens contemporâneas da ginástica enfatizam a diversidade de corpos e movimentos, reconhecendo o valor educativo e social da prática.

Assinale a sequência correta:

- A) V – V – F – V
- B) V – F – V – F
- C) F – V – V – F
- D) V – F – F – V
- E) F – V – F – V

30. (PMM/URCA 2025) Nas últimas décadas, a avaliação em Educação Física e no Esporte tem sido amplamente discutida sob a ótica da formação integral, da equidade e da valorização dos processos de aprendizagem motora e social. Entretanto, muitos contextos de prática ainda reproduzem modelos avaliativos baseados em critérios de desempenho físico, o que pode reforçar desigualdades e exclusões. Considerando as discussões contemporâneas sobre o tema, analise as afirmativas a seguir:

- () A avaliação em Educação Física deve contemplar aspectos cognitivos, afetivos e sociais, reconhecendo o movimento como forma de expressão e construção de significados.
- () No campo do esporte, a avaliação centrada apenas em resultados e rendimento físico é compatível com os princípios da formação cidadã e inclusiva.
- () A avaliação processual busca compreender o desenvolvimento e o engajamento do indivíduo ao longo do tempo, e não apenas seu desempenho final.
- () A falta de instrumentos adequados e de formação docente específica tem sido um dos principais obstáculos à consolidação de práticas avaliativas coerentes e democráticas.
- () As perspectivas críticas e humanistas da Educação Física propõem substituir totalmente a avaliação, por considerá-la incompatível com práticas emancipatórias.

Assinale a sequência correta:

- A) F – V – V – F – V
- B) V – V – F – V – F
- C) F – F – V – F – V
- D) V – F – F – V – V
- E) V – F – V – V – F

31. (PMM/URCA 2025) Durante um programa municipal de condicionamento físico, o Profissional de Educação Física observa que um grupo de adultos participa de sessões de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) voltadas à melhoria da aptidão cardiorrespiratória. Após algumas semanas, nota-se que, em séries com esforços repetidos e intervalos curtos, há redução progressiva da potência e da velocidade de execução, mesmo entre os praticantes mais treinados. Diante desse cenário, o profissional decide investigar os mecanismos fisiológicos subjacentes à fadiga muscular aguda. Sabe-se que, nesse tipo de esforço, ocorre predominância do metabolismo anaeróbio láctico, resultando na acumulação de íons hidrogênio (H^+) no meio intracelular, o que altera o pH e afeta a capacidade de interação entre os filamentos de actina e miosina. Do ponto de vista fisiológico, o fenômeno descrito decorre principalmente:

- A) Da redução do consumo de oxigênio mitocondrial e do aumento da fosforilação oxidativa.
- B) Do acúmulo de ácido láctico resultante da glicólise anaeróbia.
- C) Da degradação de creatina fosfato em ATP e ADP.
- D) Da ativação do ciclo de Krebs e da produção de citrato.
- E) Da diminuição do glicogênio hepático e muscular.

32. (PMM/URCA 2025) Um estudante de Educação Física realiza um teste incremental em esteira com monitoramento de frequência cardíaca e débito cardíaco. À medida que a intensidade aumenta, observa-se elevação linear do débito cardíaco até determinado ponto, acompanhada de ajustes compensatórios do sistema cardiovascular. Com base na fisiologia do exercício, o débito cardíaco resulta do produto entre:

- A) Volume minuto e saturação de oxigênio.
- B) Frequência respiratória e volume corrente.
- C) Pressão arterial média e resistência periférica total.
- D) Capacidade vital e pressão parcial de oxigênio.
- E) Frequência cardíaca e volume sistólico.

33. (PMM/URCA 2025) Associe os sistemas energéticos às suas principais características:

1. Sistema ATP-CP
2. Sistema Glicolítico Anaeróbio
3. Sistema Aeróbico

() Utiliza oxigênio para produção de ATP;



() Fonte predominante em esforços curtos e de alta intensidade;

() Produz lactato como subproduto.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

A) 1–3–2

B) 2–1–3

C) 3–2–1

D) 1–2–3

E) 1–3–3

34. (PMM/URCA 2025) Durante o acompanhamento fisiológico de um grupo de corredores amadores em um programa municipal de corrida orientada, o Educador Físico registrou respostas hemodinâmicas em uma sessão de treinamento contínuo moderado realizado em ambiente termoneutro. O objetivo era compreender as adaptações cardiovasculares agudas que ocorrem durante o exercício dinâmico aeróbico. Com base nos princípios da fisiologia do exercício e nas respostas típicas do sistema cardiovascular em atividades de resistência, analise as afirmativas a seguir:

() Durante o exercício dinâmico, há aumento do retorno venoso e da pressão arterial sistólica, em razão do incremento do volume sistólico e da frequência cardíaca.

() O débito cardíaco tende a diminuir à medida que aumenta a intensidade do exercício aeróbico moderado.

() O fluxo sanguíneo é redistribuído preferencialmente para os músculos esqueléticos ativos, havendo redução nos territórios esplâncnicos e renais.

() O volume sistólico tende a estabilizar-se em intensidades submáximas, quando o retorno venoso e a contratilidade alcançam seus limites funcionais.

() O aumento da pressão diastólica é proporcional à intensidade do exercício aeróbico devido à elevação da resistência periférica total.

A sequência correta é:

A) V – F – V – V – F

B) F – V – V – F – V

C) V – F – F – V – V

D) F – V – F – F – V

E) V – V – F – V – F

35. (PMM/URCA 2025) Durante a preparação de uma prova de ciclismo de longa duração promovida pela Secretaria Municipal de Esportes, o Educador Físico responsável pela equipe observa que os atletas seguem um planejamento nutricional rigoroso, orientado por um profissional de nutrição esportiva. Um dos pontos enfatizados é a ingestão adequada de carboidratos antes e durante o exercício prolongado, tanto em refeições prévias quanto em suplementos durante o percurso. Do ponto de vista fisiológico e metabólico, essa estratégia visa otimizar o desempenho aeróbico por meio de mecanismos que:

A) Estimulam a lipólise e reduzem a glicemia, favorecendo a utilização de ácidos graxos como fonte primária de energia.

B) Aumentam a oxidação de aminoácidos e reduzem o glicogênio muscular, retardando a exaustão central.

C) Preservam as reservas de glicogênio muscular e hepático, mantendo a glicemia e retardando o início da fadiga.

D) Elevam a secreção de cortisol e adrenalina, ampliando a disponibilidade imediata de energia.

E) Reduzem o consumo de oxigênio pelos músculos ativos, melhorando a eficiência cardiorrespiratória.

36. (PMM/URCA 2025) Durante o acompanhamento de um grupo de praticantes de corrida de rua, o Educador Físico municipal observa que, em sessões de exercício aeróbico de intensidade moderada, os participantes mantêm o desempenho por longos períodos sem sinais precoces de fadiga. Esse comportamento fisiológico está associado ao predomínio do metabolismo oxidativo nos músculos esqueléticos ativos, que utilizam a glicose plasmática e o glicogênio muscular como principais fontes de energia. No interior das mitocôndrias, a oxidação completa da glicose resulta na formação de dióxido de carbono (CO₂), água (H₂O) e na produção eficiente de ATP. Esse processo metabólico ocorre predominantemente por meio de:

A) Glicólise e ciclo de Krebs.

B) Fosforilação do ADP e catabolismo proteico.

C) Beta-oxidação e glicogênese.

D) Gliconeogênese e transporte de elétrons.

E) Transaminação e lipogênese.

37. (PMM/URCA 2025) Associe as estruturas do sistema respiratório às suas respectivas funções:

1. Alvéolos

2. Brônquios

3. Fossas nasais

() Filtração, aquecimento e umidificação do ar inspirado;



- () Local principal de trocas gasosas;
- () Distribuição do ar para os pulmões.

Assinale a sequência correta:

- A) 1–2–3
- B) 2–3–1
- C) 3–2–1
- D) 1–3–2
- E) 3–1–2

38. (PMM/URCA 2025) Durante uma prova de triatlo disputada em ambiente tropical, com temperaturas acima de 30 °C e umidade relativa moderada (em torno de 60%), um atleta percebe declínio progressivo no desempenho e aumento da percepção subjetiva de esforço, apesar da hidratação adequada. Sabendo que a dissipação de calor corporal depende da interação entre fatores ambientais, fisiológicos e comportamentais, o principal mecanismo fisiológico de perda de calor que se mantém efetivo em situações de exercício intenso e alta temperatura é:

- A) Condução direta, promovendo transferência de calor do corpo para o ar ambiente.
- B) Radiação infravermelha, com emissão contínua de energia térmica pela pele.
- C) Evaporação do suor, responsável pela remoção de calor latente na superfície cutânea.
- D) Vasoconstrição cutânea, reduzindo a perfusão periférica e o gradiente térmico.
- E) Convecção sanguínea, que transfere calor do sangue arterial para o ambiente.

39. (PMM/URCA 2025) Durante uma sessão de treinamento periodizado, um educador físico observa que diferentes tipos de substratos energéticos são recrutados conforme a intensidade e duração do exercício. Considerando os principais processos metabólicos envolvidos na ressíntese de ATP e o papel dos macronutrientes como fontes energéticas, analise as afirmativas a seguir:

- () O glicogênio muscular constitui a principal reserva energética utilizada durante exercícios intensos e de curta duração, devido à rápida disponibilidade de glicose pela glicólise anaeróbia.
- () Os lipídios são a principal fonte energética em exercícios prolongados e de baixa a moderada intensidade, quando o aporte de oxigênio é suficiente para o metabolismo oxidativo.

- () A utilização de proteínas como substrato energético aumenta de forma significativa em exercícios aeróbicos curtos, devido à rápida desaminação de aminoácidos.
- () A ressíntese de ATP a partir da fosfocreatina (sistema ATP-CP) ocorre de forma anaeróbia alática, sem participação direta do oxigênio.
- () A disponibilidade de oxigênio é determinante para o predomínio do metabolismo oxidativo, que envolve a beta-oxidação de ácidos graxos e o ciclo de Krebs.

A sequência correta é:

- A) V – V – F – V – V
- B) F – V – F – V – V
- C) V – F – F – F – V
- D) V – V – V – F – F
- E) F – F – V – F – V

40. (PMM/URCA 2025) Durante a preparação para uma ultramaratona, um grupo de atletas decidiu adotar uma dieta cetogênica, caracterizada pela baixa ingestão de carboidratos (<10% do valor calórico total) e elevado consumo de lipídios, com o objetivo de otimizar o uso de gordura como substrato energético e reduzir a massa corporal. No entanto, após algumas semanas, observou-se queda significativa no desempenho durante sessões de longa duração e intensidades moderadas a altas. Do ponto de vista bioquímico e fisiológico, a redução no rendimento físico observada nesses atletas está principalmente relacionada a:

- A) Aumento da oxidação de proteínas e consequente acidose metabólica.
- B) Redução das reservas de glicogênio muscular e hepático, limitando a taxa de ressíntese de ATP.
- C) Estímulo excessivo da gliconeogênese hepática e elevação da concentração de lactato plasmático.
- D) Diminuição da mobilização de ácidos graxos durante o exercício prolongado.
- E) Aumento da taxa metabólica basal e do gasto energético total em repouso.

41. (PMM/URCA 2025) Durante o planejamento das ações de um grupo de atividade física para idosos hipertensos acompanhados pela Atenção Primária à Saúde (APS), o Educador Físico observou que parte dos participantes apresentava limitação de mobilidade, perda de equilíbrio e insegurança ao realizar tarefas cotidianas, como subir degraus e se levantar de cadeiras. Ao elaborar o Projeto Terapêutico Singular (PTS), a



equipe multiprofissional propôs a realização de atividades em circuito, com foco em equilíbrio, força muscular, coordenação motora e socialização. Considerando os princípios da prescrição de exercícios para populações especiais, a função social da Educação Física na APS e as recomendações das diretrizes de saúde e envelhecimento ativo, a escolha das atividades deve priorizar:

- A) Exercícios de alta intensidade e curta duração, voltados para melhora do condicionamento cardiorrespiratório e da potência muscular.
- B) Movimentos complexos e rápidos, com objetivo de desafiar a coordenação motora e prevenir quedas por meio de estímulos de agilidade.
- C) Exercícios multicomponentes, com progressão gradual, foco na funcionalidade e promoção da autonomia nas atividades da vida diária.
- D) Sessões predominantemente anaeróbicas, priorizando a hipertrofia muscular e o aumento do consumo máximo de oxigênio.
- E) Atividades competitivas, voltadas para estímulo da adesão e superação de metas individuais.

42. (PMM/URCA 2025) No desenvolvimento de um Programa de Atividade Física para pessoas com obesidade, o profissional de Educação Física observa que parte do grupo apresenta baixa autoestima e histórico de abandono de programas anteriores. De acordo com a abordagem do Projeto Terapêutico Singular (PTS), uma estratégia adequada seria:

- A) Realizar apenas atividades aeróbicas em grupo, sem individualização.
- B) Focar exclusivamente no gasto calórico e controle do peso corporal.
- C) Evitar discussões sobre hábitos alimentares, pois isso é de responsabilidade apenas da nutrição.
- D) Aumentar a carga de treino progressivamente, mesmo diante da baixa motivação.
- E) Propor metas realistas e atividades prazerosas, valorizando a autonomia do participante.

43. (PMM/URCA 2025) Durante uma avaliação cinemática de um praticante iniciante de musculação, observa-se que, ao executar o exercício agachamento com barra, há uma anteversão pélvica excessiva e flexão lombar acentuada na fase final da descida. Do ponto de vista cinésiofisiológico, essa compensação pode ser explicada principalmente por:

- A) Déficit de flexibilidade dos isquiotibiais e ativação excessiva do iliopsoas.

- B) Ativação reduzida dos eretores da espinha e encurtamento do glúteo máximo.
- C) Excesso de força concêntrica dos quadríceps e redução da ativação dos adutores.
- D) Insuficiência excêntrica dos isquiotibiais e déficit de controle motor do core.
- E) Instabilidade dos tornozelos associada à hiperatividade do reto abdominal.

44. (PMM/URCA 2025) Durante a análise do exercício levantamento terra (deadlift), considere as ações musculares predominantes em cada fase do movimento.

- 1. Início da elevação (barra no solo)
- 2. Fase média (extensão de joelhos e quadril)
- 3. Fase final (posição ereta)
- () Contração excêntrica do quadríceps e isquiotibiais.
- () Contração concêntrica de glúteo máximo e eretores da espinha.
- () Ação isométrica estabilizadora do core e dos músculos paravertebrais.

A sequência correta é:

- A) 1 – 3, 2 – 1, 3 – 2
- B) 1 – 2, 2 – 3, 3 – 1
- C) 1 – 3, 2 – 2, 3 – 1
- D) 1 – 1, 2 – 2, 3 – 3
- E) 1 – 2, 2 – 1, 3 – 3

45. (PMM/URCA 2025) Um profissional de Educação Física realiza análise biomecânica do exercício rosca direta. Ao aumentar o comprimento do antebraço (distância entre o eixo do cotovelo e a linha de aplicação da força), o torque gerado sobre a articulação:

- A) Diminui, pois o braço de alavanca se reduz.
- B) Aumenta, elevando a exigência de força muscular para vencer a resistência.
- C) Mantém-se constante, já que o torque independe do comprimento do braço de alavanca.
- D) Torna-se negativo, indicando perda de eficiência mecânica.
- E) Reduz-se devido à menor ativação do bíceps braquial.

46. (PMM/URCA 2025) Durante o planejamento de um programa de força máxima, o profissional de Educação física decide incluir o exercício supino reto com barra. Para otimizar a eficiência biomecânica e reduzir risco de impacto subacromial, deve-se:



- A) Manter cotovelos abertos a 90° em relação ao tronco para maximizar o torque horizontal.
- B) Reduzir a amplitude de movimento para eliminar a participação dos estabilizadores.
- C) Utilizar pegada muito fechada para reduzir o envolvimento do peitoral maior.
- D) Elevar a escápula durante a fase concêntrica para aumentar o arco de movimento.
- E) Posicionar a barra sobre a linha média do esterno e manter os ombros em leve retração.

47. (PMM/URCA 2025) Analise as proposições sobre os tipos de ação muscular e suas implicações cinesiológicas:

- () Em uma contração concêntrica, o torque muscular excede o torque resistivo, resultando em aceleração positiva.
- () Na contração excêntrica, o trabalho mecânico é positivo e o músculo encurta.
- () A contração isométrica apresenta trabalho mecânico nulo, embora haja gasto energético.
- () As ações musculares concêntricas produzem maior tensão máxima que as excêntricas.
- () O controle motor durante ações excêntricas requer maior ativação neural para estabilização articular.

Assinale a alternativa correta:

- A) V – F – V – F – V
- B) F – V – V – V – F
- C) V – F – F – V – F
- D) V – V – F – F – V
- E) V – F – F – F – V

48. (PMM/URCA 2025) Durante o acompanhamento de um idoso de 70 anos em treinamento resistido, o educador físico observa dificuldade na extensão completa dos joelhos durante o exercício “cadeira extensora”. Considerando os princípios cinesiológicos e de ativação muscular, a causa mais provável é:

- A) Fraqueza excêntrica dos isquiotibiais e sobrecarga patelo-femoral.
- B) Redução da ativação concêntrica do quadríceps e encurtamento dos isquiotibiais.
- C) Hiperatividade do gastrocnêmio e déficit de mobilidade tibiofemoral.
- D) Alongamento excessivo dos adutores e fraqueza dos glúteos.

- E) Deficiência excêntrica do sartório e ativação excessiva do iliopsoas.

49. (PMM/URCA 2025) Um profissional de Educação Física do município é convidado a integrar o planejamento intersetorial de um projeto comunitário de promoção do lazer e da saúde, voltado a moradores de um bairro periférico com carência de espaços públicos adequados à prática corporal. O profissional propõe atividades que valorizem jogos tradicionais, danças regionais, esportes adaptados e rodas de conversa sobre corpo, cultura e qualidade de vida. Considerando a função social da Educação Física no âmbito das políticas públicas, a proposta do educador está fundamentada na compreensão de que:

- A) O papel do Educador Físico se restringe à orientação técnica de exercícios físicos voltados ao desempenho motor.
- B) O lazer e a cultura popular são dimensões complementares, mas não essenciais, às ações de promoção da saúde.
- C) As práticas corporais são fenômenos culturais e sociais que podem fortalecer vínculos comunitários e a cidadania.
- D) A intervenção em espaços não escolares deve priorizar protocolos de treinamento e controle fisiológico de carga.
- E) A Educação Física, fora do contexto escolar, deve concentrar-se na avaliação morfofuncional da população.

50. (PMM/URCA 2025) Durante a implementação de um programa municipal de lazer e convivência, um Educador Físico observa que parte do público, composto por idosos, adolescentes e pessoas com deficiência, demonstra resistência em participar das atividades por sentirem que “não têm o corpo adequado” para esportes ou danças. O profissional decide reformular o programa, inserindo práticas corporais inclusivas e ações de reflexão sobre o corpo, autoestima e diversidade. Essa atitude do Educador Físico expressa:

- A) Uma visão biologicista do corpo, baseada no rendimento e na performance.
- B) Uma abordagem crítica que compreende o corpo como construção social e simbólica.
- C) A negação do papel pedagógico da Educação Física em contextos comunitários.
- D) Uma prática assistencialista voltada à compensação de desigualdades físicas.
- E) Um modelo técnico de educação corporal baseado em padrões biomecânicos ideais.