

Dia 04

DESAFIO 5X5
SEDUC PARÁ



CONCURSOS ED. FÍSICA

PROF. EDUARDO AUGUSTO

1.(2026)A PeNSE (Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar), em sua terceira edição (2015), investigou os fatores de risco e de proteção à saúde dos adolescentes, junto aos estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental. Entre suas conclusões, relata: “A educação física na escola é um fator coadjuvante na contribuição para o aumento nos níveis de atividade física. As avaliações das aulas de educação física têm evidenciado, entretanto, uma baixa participação ativa dos alunos, e um aumento na ocorrência daqueles que não frequentam as aulas regularmente.”.

IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015. P. 53.

Considerando as recomendações da Organização Mundial da Saúde para crianças e adolescentes, bem como o papel da Educação Física escolar na adoção de estilos de vida ativos, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os benefícios da atividade física para a saúde dependem da realização de sessões contínuas de pelo menos 60 minutos diários, não sendo considerados os períodos acumulados ao longo do dia.
- (B) A atividade física moderada a vigorosa deve ser realizada diariamente, sendo recomendada a inclusão de atividades que fortaleçam músculos e ossos pelo menos duas vezes por semana.
- (C) As atividades de fortalecimento muscular e ósseo devem constituir o componente predominante da prática física na adolescência, reduzindo progressivamente as atividades aeróbias.
- (D) O atendimento às recomendações de atividade física reduz substancialmente os riscos associados ao comportamento sedentário, tornando secundária a necessidade de limitar o tempo em atividades sedentárias.
- (E) O comportamento sedentário não é definido exclusivamente pela ausência de prática esportiva ou de atividade física.

2.(2024)Segundo o Guia de Atividade Física para a população brasileira, a atividade física vigorosa recomendada para adultos deve ser praticada, pelo menos, por:

- (A) 75 minutos semanais.
- (B) 150 minutos semanais.
- (C) 60 minutos semanais.
- (D) 120 minutos semanais.
- (E) 180 minutos semanais.

3.(2026)Durante sua aula de Educação Física, a professora estimulou seus alunos a se exercitarem e pediu que identificassem a principal característica que diferencia o exercício físico das atividades físicas realizadas espontaneamente. A esse respeito, assinale a opção correta.

- (A) Planejamento sistemático da prática.
- (B) Gasto energético da atividade.
- (C) Movimento corporal do praticante.
- (D) Participação coletiva.
- (E) Tempo de duração da prática.

4.(2026) Um professor de Educação Física pretende realizar a avaliação antropométrica de seus alunos para estimar a espessura das dobras cutâneas, por meio da mensuração direta da dobra do tecido subcutâneo em pontos anatômicos padronizados. O equipamento mais adequado para a realização desse procedimento é o(a)

- (A) adipômetro digital.
- (B) fita métrica antropométrica.
- (C) balança digital.
- (D) estadiômetro portátil.
- (E) dinamômetro manual.

5.(2025)A obesidade é uma condição multifatorial e seu tratamento é complexo. Alterações no estilo de vida, entre elas no nível de atividade física e na alimentação, são importantes para indivíduos com sobrepeso e obesidade. A respeito do efeito terapêutico do exercício nesse contexto, analise as afirmativas a seguir.

- I. A atividade física é a principal responsável pela magnitude da perda ponderal observada no início da intervenção em indivíduos obesos, em comparação com a redução no consumo calórico.
- II. Estudos indicam que programas que combinam dieta e exercícios tendem a aumentar a perda de peso em comparação à restrição alimentar isolada, em indivíduos sobrepesados e obesos.
- III. A prática de atividade física, associada à restrição do consumo calórico, promove adaptações metabólicas benéficas que não podem ser alcançadas apenas pela dieta.

Está correto o que se afirma em

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

DESAFIO 5X5 SEDUC PARÁ



CONCURSOS ED. FÍSICA

PROF. EDUARDO AUGUSTO