



## PREFEITURA MUNICIPAL DE ALAGOA NOVA - PB

### NÍVEL SUPERIOR

# Educador Físico

#### EXAME GRAFOTÉCNICO:

(Transcreva a frase abaixo no local indicado na sua Folha de Respostas)

**“Tua alvorada de tão cintilante faz pulsar todo meu coração”**

#### INSTRUÇÕES:

- 01** Verifique se este caderno de provas contém **40 (quarenta)** questões de múltipla escolha, sendo Português de **01 a 15**, Raciocínio Lógico de **16 a 25** e Conhecimentos Específicos de **26 a 40**.
- 02** Observe se há falhas ou imperfeições gráficas que causem dúvidas. Caso existam, comunique imediatamente ao Fiscal de Sala.
- 03** Verifique se os dados existentes na Folha de Respostas conferem com os dados do Cartão de Inscrição.
- 04** Esta Prova tem duração de **4 (quatro)** horas. Não é permitida a saída do candidato antes de esgotado o tempo mínimo de **2 (duas)** horas.
- 05** É vetado, durante a prova, o intercâmbio ou empréstimo de material de qualquer natureza entre os candidatos, bem como o uso de celulares, calculadoras e/ou qualquer outro tipo de equipamento eletrônico. A fraude, ou tentativa, a indisciplina e o desrespeito às autoridades encarregadas dos trabalhos são faltas que eliminam o candidato.
- 06** Assine a **Lista de Presença** e entregue ao Fiscal de Sala a **Folha de Respostas** devidamente assinada, bem como o **Caderno de Prova**. O candidato poderá destacar o gabarito rascunho da última folha da prova, e levá-lo para sua conferência.







# PORTUGUÊS

As questões sobre identidades marcaram as últimas décadas do século XX e chegaram ao século XXI. E, na perspectiva dos estudos culturais, filósofos, sociólogos, linguistas, romancistas e poetas discutiram a temática. Nesse cenário, considere o poema Identidade, do escritor e poeta moçambicano Mia Couto.

## Identidade

Preciso ser um outro  
para ser eu mesmo.  
Sou grão de rocha  
sou o vento que a desgasta.  
Sou pólen sem inseto  
sou areia sustentando  
o sexo das árvores.  
Existo onde me desconheço  
aguardando pelo meu passado  
ansiando a esperança do futuro.  
No mundo que combato morro  
no mundo por que luto, nasço.  
(COUTO, 2001, p.25).

Sobre esta obra, responda as questões de 1 a 3.

### 1ª QUESTÃO

É CORRETO afirmar que o texto tem como temática principal:

- a) Os conflitos que marcaram a espacialidade moçambicana, desde o período colonial até a contemporaneidade.
- b) A constituição das identidades africanas, divididas entre os moldes do imperialismo europeu e as tentativas de assumir identidades autóctones.
- c) O processo de constituição da identidade moçambicana, na pós-modernidade é marcada pelas incertezas e esperanças.
- d) A busca incessante por uma nova identidade africana, para situar Moçambique no cenário pós-moderno.
- e) A necessidade de mudanças identitárias dos países africanos, no século XXI, que ainda vivem entre as tradições do passado e as promessas contemporâneas.

### 2ª QUESTÃO

Os dois primeiros versos “Preciso ser um outro/para ser eu mesmo”, expressam uma ideia de:

- a) necessidade do outro, para constituir a própria identidade.
- b) desvalorização de si mesmo, valorização da alteridade.
- c) dúvida entre o ser e o ter, trazendo uma questão filosófica.
- d) troca de identidades: a minha, pela identidade do outro.
- e) certeza sobre a plenitude das identidades pós-modernas.

### 3ª QUESTÃO

A repetição da forma verbal “Sou”, nos versos 3, 4, 5, 6, enfatizam:

- a) um estado de mudança constante do processo identitário, na contemporaneidade.
- b) a necessidade de assumir diferentes posturas identitárias ao longo da trajetória humana, desde o passado até o presente.
- c) a insistência em marcar identidades plurais, em oposição às identidades europeias, frutos da colonização.
- d) o destaque dado aos elementos naturais, vendo-os como essenciais para a composição identitária dos seres humanos.
- e) a sonoridade, através da repetição, chamando, assim, a atenção sobre a busca incessante da identidade moçambicana.



A partir do fragmento do poema “No caminho com Maiakovski” (1968) de Eduardo Alves da Costa, responda as questões de 4 a 7.

Tu sabes,  
conheces melhor do que eu  
a velha história.  
Na primeira noite eles se aproximam  
E roubam uma flor do nosso jardim.

#### 4ª QUESTÃO

Indique a estrutura linguística (tipo textual) que possibilitou a construção do poema “No caminho com Maiakovski”:

- a) Expositiva.
- b) Descritiva.
- c) Dissertativo/argumentativa.
- d) Injuntiva.
- e) Narrativa.

#### 5ª QUESTÃO

Estruturalmente, o fragmento acima, constitui-se de 05 versos. E sintaticamente, de 02 períodos. Quantas orações compõem os dois períodos?

- a) 05 orações.
- b) 04 orações.
- c) 04 orações e 01 frase.
- d) 05 frases.
- e) 02 frases.

#### 6ª QUESTÃO

O primeiro período do fragmento é formado por orações coordenadas assindéticas, portanto, justapostas, sem a utilização de conectivos entre elas. No entanto, é possível inferir, da relação entre as orações, o sentido de:

- a) Redundância.
- b) Dúvida.
- c) Suposição.
- d) Reafirmação.
- e) Adversidade.

#### 7ª QUESTÃO

Ao trazer o pronome de tratamento “Tu”, como sujeito da oração “Tu sabes”, no primeiro verso, o eu poético pretendeu:

- I- Buscar proximidade, envolver o outro na narrativa.
- II- Não identificar, nominalmente, seu interlocutor.
- III- Particularizar o seu interlocutor, alguém já conhecido.

Está CORRETO o que se afirma em:

- a) I e III apenas.
- b) I e II apenas.
- c) I apenas.
- d) II apenas.
- e) I, II e III.

#### 8ª QUESTÃO

Sobre o trecho em itálico, no enunciado: “Ao ser indagado sobre o motivo de tanta alegria, o Diretor exclamou – este ano, *só os alunos e professores inteligentes participaram do simpósio*” pode se afirmar que:

- I- Tanto os alunos quanto os professores que participaram do simpósio eram inteligentes.
- II- Somente os professores são inteligentes, os alunos, provavelmente, não seriam.
- III- Que todos os alunos participaram do debate, mas, entre os professores, apenas os inteligentes participaram.

Está CORRETO o que se afirma em:

- a) I apenas.
- b) I, II e III.
- c) I e III apenas.
- d) II apenas.
- e) III apenas.

Observe a tirinha abaixo, de Horta e Dahmer, para responder à questão 9



Série " Vida e obra de Terêncio Horta. Andre Dahmer.

Fonte: <https://www.facebook.com/malvadoshq/photos/a.181209315329627.38166.181129068670985/553756434741578>

### 9ª QUESTÃO

Na tirinha o vocábulo verdadeiramente (advérbio de modo) nos leva a compreender as relações pessoais, em época de redes sociais. Portanto, compreendemos que:

- a verdadeira relação extrapola o desejo de quem ama.
- verdadeiramente é o sentido presente em todas as relações.
- não vale à pena ser verdadeiro, nos dias atuais.
- relacionar-se verdadeiramente merece um registro.
- o que importa, em um relacionamento, não é ter algo verdadeiro, mas parecer ter, para chamar a atenção das pessoas.

Analise a tirinha de Mafalda e responda as questões de 10 a 12.



### 10ª QUESTÃO

O sujeito e o predicado são os termos essenciais da oração. No primeiro quadro da tirinha, Manuelito fala da dificuldade para entender esse conceito. O que leva, portanto, à resposta do garoto, no último quadrinho?

- A realidade das salas de aula onde se tornaram comuns as dificuldades de aprendizagem dos termos essenciais da oração.
- A subjetividade dos conceitos de sujeito e predicado confrontado com a proximidade de uma ação concreta, na ocasião do questionamento: o lixo jogado na rua.
- A degradação do espaço e a ineficiência do poder público.
- A dificuldade de se compreender tais conceitos, nessa faixa etária.
- A percepção de que a população, ao jogar lixo na rua, enfeia a cidade.

### 11ª QUESTÃO

Na oração do segundo quadrinho: "Esse lixo enfeia a rua", classificamos como:

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| a) Rua/Sujeito simples.       | d) Esse/Sujeito indeterminado. |
| b) Esse lixo/Sujeito simples. | e) Enfeia/Sujeito elíptico.    |
| c) Lixo/Sujeito simples.      |                                |

### 12ª QUESTÃO

Em relação ao pronome "esse" no fragmento "esse negócio" no primeiro quadrinho, o que explicaria o seu uso?

- A aproximação entre a professora e Manuelito.
- A proximidade entre os interlocutores.
- Acontecimento unicamente no presente.
- A referência a um acontecimento já passado.
- A interlocução com Mafalda.



A partir da letra de canção, abaixo, responda a questão 13.

### Assum preto

Luiz Gonzaga

Tudo em volta é só beleza	Assum Preto teve sorte
Sol de abril e a mata em frô	Mas num pode avuá
Mas Assum Preto, cego dos óio	Mil vez a sina de uma gaiola
Num vendo a luz, ai, canta de dor	Desde que o céu, ai, pudesse oiá
Mas Assum Preto, cego dos óio	Mil vez a sina de uma gaiola
Num vendo a luz, ai, canta de dor	Desde que o céu, ai, pudesse oiá
Tarvez por ignorança	Assum Preto, o meu cantar
Ou mardade das pió	É tão triste como o teu
Furaro os óio do Assum Preto	Também roubaro o meu amor
Pra ele assim, ai, cantá mió	Que era a luz, ai, dos óios meus
Furaro os óio do Assum Preto	Também roubaro o meu amor
Pra ele assim, ai, cantá mió	Que era a luz, ai, dos óios meus.

Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/luiz-gonzaga/47082/>>. Acesso em 10 de novembro. 2023.

### 13ª QUESTÃO

Quanto a tipologia textual e o uso da linguagem é CORRETO afirmar que se trata de um texto

- a) injuntivo, destacando o uso de linguagem conotativa.
- b) descritivo, em que a variante linguística ocorre no nível sintático.
- c) narrativo, com predomínio de linguagem coloquial.
- d) descritivo, com usos da linguagem informal.
- e) expositivo, em que ressaí uma variedade de linguagem regionalista.

A partir da leitura do fragmento abaixo de Fabiana Cristina Komesu (2008), responda as questões 14 e 15.

Características do internetês como abreviações, repetição de vogais, modificações do registro gráfico e as chamadas “risadinhas” (rsrsrs, hehehe...) estão associadas às possibilidades de registro gráfico-visual de certos padrões rítmico-entonacionais, que são assim registrados pelo sujeito. Não se trata, *portanto*, de degradação da modalidade escrita do português. *Pode-se pensar, pois*, que a presença desses fatos linguísticos da fala na escrita produzida no contexto da tecnologia digital (*mas não somente*) aponta, *por um lado*, para a identidade de um grupo ou de uma comunidade que quer se reconhecer por eles e por meio deles ser reconhecido, e, *por outro*, para a heterogeneidade característica da linguagem. [...]

Adaptado de <https://www.professorjeanrodrigues.com.br/2013/07/atividade-de-portugues-sobre-coesao-e.html>

### 14ª QUESTÃO

Assinale a alternativa CORRETA sobre o ponto de vista defendido pela autora, no que diz respeito a variedade linguística.

- a) O internetês segue o padrão escrito, contudo, apresenta algumas variações.
- b) A linguagem praticada na internet é alvo de discussões em escolas e outras instituições.
- c) É uma linguagem que caracteriza um grupo social, mas é considerada aquém da linguagem padrão, por essa razão, sofre críticas.
- d) A língua possui diferentes usos, adequa-se às situações e traduz as características linguísticas dos falantes.
- e) A norma padrão deve ser utilizada em todos os momentos de comunicação.

### 15ª QUESTÃO

Analise as proposições abaixo:

- I- Os termos “PORTANTO” (linha 3) e “POIS” (linha 3) possuem equivalência sintática e provocam o mesmo efeito de sentido.
- II- A locução “PODE-SE PENSAR” (linha 3), se substituída por “DEVE-SE PENSAR”, permanece com o mesmo sentido.
- III- A expressão “(MAS NÃO SOMENTE)” (linha 4), se colocada entre travessões, teria o seu sentido alterado.
- IV- Os termos relacionais “POR UMLADO” (linha 4) e “POR OUTRO” (linha 5) funcionam como conectores de ideias opostas.

É CORRETO o que se afirma apenas em:

- a) I, II e III.
- b) I, II e IV.
- c) III e IV.
- d) IV.
- e) I.



# RACIOCÍNIO LÓGICO

## 16ª QUESTÃO

Francisco trabalha em uma escala 12x36, ou seja, ele trabalha 12 horas seguidas de 36 horas ininterruptas de descanso. O turno de trabalho dele começa ao meio-dia e termina à meia-noite. Hoje é domingo e ele está trabalhando. Seguindo tal escala, daqui a quantos dias será a próxima vez que ele trabalhará em um domingo?

- a) 8 dias
- b) 7 dias
- c) 14 dias
- d) 13 dias
- e) 15 dias

## 17ª QUESTÃO

A Copa do Mundo de Futebol Masculino acontece a cada 4 anos, desde 1930. Por causa da Segunda Guerra Mundial, não aconteceram torneios nos anos de 1942 e 1946. Em que ano ocorreu a 20ª edição do referido torneio?

- a) 2014
- b) 2006
- c) 2010
- d) 2018
- e) 2022

## 18ª QUESTÃO

Ana, Artur, Alice, Alberto e Alex se revezam para cuidar de sua avó aos domingos. Eles decidiram que, a cada domingo, a avó ficará na casa de um deles, começando no primeiro domingo do ano com Alberto e seguindo a ordem alfabética: Alberto, Alex, Alice, Ana, Artur, Alberto, Alex, Alice, Ana, Artur, ... Sabendo que 2022 teve 52 domingos, qual das alternativas abaixo está CORRETA?

- a) Alberto e Alex ficaram, cada um, um domingo a mais com a avó do que Alice, Ana e Artur.
- b) Todos os netos ficaram com a avó a mesma quantidade de domingos.
- c) Alberto ficou com a avó um domingo a mais do que Alex, Alice, Ana e Artur.
- d) Ana e Artur ficaram, cada um, um domingo a menos com a avó do que Alberto, Alex e Alice.
- e) Artur ficou com a avó um domingo a menos do que Alberto, Alex, Alice e Ana.

## 19ª QUESTÃO

Considerando as proposições simples:

- p: você me engana
- q: você está madura

Qual das alternativas representa a frase “você me engana ou você não está madura”, adaptada da música Sozinho, de autoria de Peninha?

- a)  $p \vee q$
- b)  $p \vee (\sim q)$
- c)  $(\sim p) \vee q$
- d)  $p \wedge q$
- e)  $p \wedge (\sim q)$

## 20ª QUESTÃO

Alana, Bento e Cecília foram os três primeiros colocados em um concurso. Sabe-se que o terceiro lugar ficou ou com Cecília ou com Bento; o primeiro lugar ficou ou com Cecília ou com Alana; a segunda colocação foi para Bento ou Cecília; Alana ficou em segundo lugar ou Bento ficou em terceiro. Nesse caso, as colocações de Alana e Cecília são respectivamente:

- a) Primeiro e terceiro.
- b) Primeiro e segundo.
- c) Segundo e primeiro.
- d) Terceiro e segundo.
- e) Segundo e terceiro.

**21ª QUESTÃO**

Considere duas proposições simples, e ambas verdadeiras. Qual das alternativas apresenta uma proposição que também é verdadeira?

- a)  $p \rightarrow (\sim q)$
- b)  $p \wedge (\sim q)$
- c)  $p \leftrightarrow (\sim q)$
- d)  $(\sim p) \leftrightarrow q$
- e)  $(\sim p) \rightarrow q$

**22ª QUESTÃO**

Qual das alternativas apresenta uma proposição equivalente a “Se hoje é domingo, então eu não vou acordar cedo”?

- a) Hoje é domingo se, e somente se, eu não vou acordar cedo.
- b) Hoje é domingo e eu não vou acordar cedo.
- c) Se hoje eu não vou acordar cedo, então é domingo.
- d) Se eu vou acordar cedo, então hoje não é domingo.
- e) Se hoje não é domingo, então eu vou acordar cedo.

**23ª QUESTÃO**

Carina, Celso, Ciro e Cora se inscreveram para serem monitores na disciplina de Matemática na escola onde estudam. Carina foi aprovada ou Celso foi aprovado. Se Celso foi aprovado, então Ciro não foi aprovado. Ciro foi aprovado se, e somente se, Cora não foi aprovada. Sabendo-se que Cora não foi aprovada, pode-se concluir daí que

- a) Carina e Cora não foram aprovados.
- b) Carina e Celso foram aprovados.
- c) Celso e Ciro foram aprovados.
- d) Celso e Ciro não foram aprovados.
- e) Carina e Ciro foram aprovados.

**24ª QUESTÃO**

Os irmãos Manoel, Melissa e Miguel participaram de uma prova de corrida de rua. As idades deles são, em alguma ordem, 23, 25 e 27. Cada uma deles percorreu uma distância diferente: um deles fez a prova de 3 km, outro fez a prova de 5 km, outro fez a prova de 10 km. A pessoa que tem 23 anos fez a prova de 3 km e Miguel tem 25 anos. Melissa não tem 23 anos e nem fez a prova de 5 km. Assim, as provas feitas pelos irmãos Manoel, Melissa e Miguel foram de quantos quilômetros, respectivamente?

- a) 10, 3 e 5
- b) 3, 5 e 10
- c) 5, 10 e 3
- d) 3, 10 e 5
- e) 10, 5 e 3

**25ª QUESTÃO**

Nesta semana, foram aplicadas provas de recuperação na escola em que Rafael, Rebeca, Romeu e Rute estudam e cada um fez recuperação de exatamente uma das quatro áreas: Matemática, Linguagens, Humanas ou Natureza. As provas foram na segunda, na terça, na quinta e na sexta, e cada dia teve provas de apenas uma das áreas. Na quinta-feira, nem Rafael nem Rebeca fizeram prova. Rute fez prova na terça. Romeu não fez recuperação de Linguagens. Rafael fez prova de Matemática. Nem Romeu nem Rute fizeram prova da área Natureza. Rafael não fez prova na sexta. Neste contexto, em quais dias foram realizadas as provas de recuperação de Humanas, Linguagens, Matemática e Natureza, nesta ordem?

- a) Sexta, segunda, terça e quinta.
- b) Quinta, segunda, terça e sexta.
- c) Quinta, terça, segunda e sexta.
- d) Sexta, terça, segunda e quinta.
- e) Segunda, terça, quarta e quinta.





# CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

## 26ª QUESTÃO

O exercício físico, por ser um agente estressor, provoca significativas alterações no metabolismo. A respeito dessa afirmativa, marque a alternativa CORRETA.

- a) O exercício físico é a principal atividade consumidora de energia do corpo e a contração muscular é a principal causa de fadiga no exercício prolongado.
- b) O exercício físico é a única atividade consumidora de energia do corpo capaz de promover adaptações metabólicas.
- c) A prática de atividades físicas não promove fadiga central e periférica.
- d) O gasto energético basal depende de exercício físico.
- e) As características metabólicas são padronizadas com o gasto energético e com todos os modelos de sistemas de treinamento físico.

## 27ª QUESTÃO

Os músculos esqueléticos possuem milhares de fibras (brancas e vermelhas). Além disso, essas estruturas são compostas por miofilamentos proteicos de actina e miosina.

Nessa direção, marque a alternativa CORRETA que representa a estrutura responsável pela contração muscular.

- a) Endomísio.
- b) Sítio de ligação iônica.
- c) Cisterna terminal.
- d) Epimísio.
- e) Sarcômero.

## 28ª QUESTÃO

É consenso na literatura especializada, a utilização de exercício resistido como estratégia para o treinamento proporciona muitos benefícios a Densidade Mineral Óssea DMO.

De acordo com o supracitado associe a primeira coluna com a Segunda.

1. Treinamento resistido.	( ) O efeito positivo será perdido, se o programa de treinamento resistido for descontinuado.
2. Princípio da reversibilidade.	( ) Ausência de carga mecânica promove reabsorção óssea aumentada. ( ) Manutenção da aplicação de carga mecânica está associado ao aumento de monofosfato cíclico de adenosina AMpc.

A sequência CORRETA dessa associação é

- a) 1, 2, 2.
- b) 2, 2, 1
- c) 2, 1, 2
- d) 2, 2, 2
- e) 1, 1, 2.

## 29ª QUESTÃO

A força muscular define-se como a tensão gerada por um músculo ou um grupo muscular contra uma resistência. No entanto, a capacidade de contração muscular, por si só, não garante que a aplicação de força seja eficiente para um bom desempenho. Logo, para que essa eficiência ocorra, a combinação de aspectos importantes deve ser considerada.

De acordo com o texto acima, analise as proposições e coloque (V) para verdadeira e (F) para falsa.

- ( ) A capacidade do indivíduo de ativar o maior número possível de unidades motoras dos músculos agonistas (músculos que causam movimento).
- ( ) A capacidade de coordenar a ação dos músculos agonistas como os antagonistas.
- ( ) A capacidade biomecânica dos segmentos do corpo em relação ao movimento desejado.
- ( ) A capacidade do indivíduo de ativar o maior número possível de unidades motoras dos músculos antagonistas (músculos que causam movimento).
- ( ) A incapacidade de coordenar a ação dos músculos agonistas como os antagonistas.

Marque a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- a) V, V, V, F, F.
- b) F, V, V, V, F.
- c) V, V, V, F, V.
- d) V, V, V, V, V.
- e) F, F, F, V, F.

**30ª QUESTÃO**

O sistema proprioceptivo tem o objetivo de auxiliar no controle postural de forma estática e dinâmica. Dessa forma, o reflexo proprioceptivo utiliza entradas somatossensoriais múltiplas que são fornecidas para os movimentos coordenados dos membros e do tronco por meio das articulações.

De acordo com o supracitado, marque a alternativa CORRETA em que o sistema proprioceptivo está diretamente associado a dois arcorreflexos:

- a) Arcorreflexo posterolateral e arcorreflexo proprioceptivo.
- b) Arcorreflexo miotendinoso e reflexo miotático.
- c) Reflexo miotático e arcorreflexo proprioceptivo.
- d) Reflexo miotático e reflexo miotendinoso.
- e) Reflexo e arcorreflexo.

**31ª QUESTÃO**

A frequência cardíaca destaca-se como um dos principais parâmetros que fornecem as informações cardiovasculares, refletindo a quantidade de esforço que o coração deve realizar ao satisfazer as demandas aumentadas do corpo durante uma atividade.

Dentre as informações apontadas marque a alternativa CORRETA que contempla a classificação geral para apoiar a prescrição do treinamento ou atividade física:

- a) Os baixos valores de FC de repouso (braquicardia -  $> 100$  bpm) refletem uma boa condição, enquanto em valores altos (taquicardia -  $< 60$  bpm) o indivíduo está aparentemente em relacionado a distúrbios fisiológicos e à predisposição para ocorrência de doenças cardiovasculares.
- b) Os baixos valores de FC de repouso (braquicardia -  $< 100$  bpm) refletem uma boa condição, enquanto em valores altos (taquicardia -  $> 60$  bpm) o indivíduo está aparentemente em relacionado a distúrbios fisiológicos e à predisposição para ocorrência de doenças cardiovasculares.
- c) Os altos valores de FC de repouso (braquicardia -  $< 60$  bpm) refletem uma boa condição, enquanto em valores altos (taquicardia -  $> 100$  bpm) o indivíduo está aparentemente em relacionado a distúrbios fisiológicos e à predisposição para ocorrência de doenças cardiovasculares.
- d) Os baixos valores de FC de repouso (braquicardia -  $< 60$  bpm) refletem uma boa condição, enquanto em valores altos (taquicardia -  $> 100$  bpm) o indivíduo está aparentemente em relacionado a distúrbios fisiológicos e à predisposição para ocorrência de doenças cardiovasculares.
- e) Os baixos valores de FC de repouso (braquicardia -  $< 100$  bpm) não refletem uma boa condição, enquanto em valores altos (taquicardia -  $> 60$  bpm) o indivíduo está totalmente relacionado a distúrbios fisiológicos e à predisposição para ocorrência de doenças cardiovasculares.

**32ª QUESTÃO**

A obesidade surge como consequência da interação de elementos que regulam o consumo, gasto e armazenamento de energia.

Nesse sentido assinale a alternativa CORRETA, que contemplam os fatores que contribuem para a obesidade:

- a) Intensidades leves e moderadas não precisam de fazer parte do treino.
- b) Aumento energético, distúrbios hormonais, fatores ambientais, comportamento sedentário, fatores genéticos e emocionais.
- c) Balanço energético, distúrbios hormonais, fatores ambientais, comportamento sedentário, fatores genéticos e emocionais.
- d) As práticas de atividades físicas somente de baixa intensidade.
- e) O exercício físico não é uma ferramenta importante para a manutenção e perda de peso.

**33ª QUESTÃO**

A hipertensão arterial é caracterizada pela pressão hidrostática, exercida na parede dos vasos sanguíneos, resultante do produto do débito cardíaco.

Nesse sentido, marque a alternativa CORRETA sobre o conceito de débito cardíaco.

- a) É a razão entre a frequência cardíaca com o volume sistólico.
- b) É o produto da frequência cardíaca com o volume sistólico.
- c) É a razão entre a frequência cardíaca com o volume diastólico.
- d) É o produto entre a frequência cardíaca com o volume diastólico.
- e) É a razão entre a frequência cardíaca subtraído do volume sistólico.

**34ª QUESTÃO**

A prática regular de exercício físico em indivíduos com estresse crônico tem o objetivo de recuperar a capacidade adaptativa do organismo na resposta a eventos estressores de maneira eficiente sem efeitos colaterais.

Marque a alternativa CORRETA correspondente a sugestão para prática regular de exercício físico.

- a) Sessões de exercícios em pequenos grupos com intensidades altas, volume baixo, sem progressão entre 10-50 minutos para indivíduos com estresse crônico parece atenuar os sintomas.
- b) Métodos de treinamento avançado parecem ser os ideais em qualquer nível de experiência com exercício físico do indivíduo.
- c) Sessões de exercícios em grandes grupos com intensidades moderadas a alta, volume baixo entre 10-20 minutos para indivíduos com estresse crônico parece atenuar os sintomas.
- d) Sessões de alongamentos, relaxamento e treinamento aeróbico não são funcionais para o tratamento.
- e) Sessões de exercícios em pequenos grupos com intensidades leves a moderadas, volume baixo entre 10-20 minutos para indivíduos com estresse crônico parece atenuar os sintomas.

**35ª QUESTÃO**

Pensando no processo de emagrecimento em idosos, diretrizes especializadas propõem práticas regulares de atividade física.

Baseado nestas informações, assinale a alternativa CORRETA que exemplifica tais proposições.

- a) Prática regular de exercícios físicos para grandes grupos musculares, períodos muito curtos em atividades rítmicas e aeróbias, tendo a intensidade inversamente proporcional com a frequência semanal maior que cinco dias.
- b) Prática irregular de exercícios físicos para grandes grupos musculares, períodos prolongados em atividades rítmicas e aeróbias, tendo a intensidade inversamente proporcional com a frequência semanal maior que cinco dias.
- c) Prática irregular de exercícios físicos para grandes grupos musculares, períodos curtos em atividades rítmicas e aeróbias, tendo a intensidade inversamente proporcional com a frequência semanal maior que cinco dias.
- d) Prática regular de exercícios físicos para grandes grupos musculares, períodos prolongados em atividades rítmicas e aeróbias, tendo a intensidade inversamente proporcional com a frequência semanal maior que cinco dias.
- e) Prática regular de exercícios físicos para grandes grupos musculares, períodos longos em atividades rítmicas e aeróbias, tendo a intensidade alta com a frequência semanal maior que cinco dias.

**36ª QUESTÃO**

A relação força-velocidade é um exemplo de relações paramétricas sobre o desempenho de força máxima.

De acordo com o supracitado marque a alternativa CORRETA.

- a) A velocidade do movimento decresce à medida que a resistência externa (carga) aumenta.
- b) A velocidade do movimento cresce à medida que a resistência externa (carga) aumenta.
- c) A velocidade do movimento decresce à medida que a resistência externa (carga) diminui.
- d) A velocidade do movimento cresce à medida que a resistência externa (carga) não aumenta.
- e) Não há relação entre carga movimentada e velocidade.

**37ª QUESTÃO**

Usar o músculo de forma muito rápida, com movimentos descontrolados e descompensados pode induzir a quebra da fibra muscular, que resulta na liberação do conteúdo fisiológico das fibras na circulação.

Baseado nessas informações, marque a alternativa CORRETA, que caracteriza a doença conhecida por destruir as fibras musculares.

- a) Radiodermite.
- b) Hanseníase.
- c) Rabdomiólise.
- d) Retinoblastoma.
- e) Ricto.

**38ª QUESTÃO**

Em relação as medidas de PERIMETRIA, marque a alternativa CORRETA.

- a) É uma condição exclusiva da perimetria verificar o percentual de gordura.
- b) As avaliações de percentual de gordura podem ser mensuradas somente por exame de bioimpedância.
- c) As medidas de qualquer parte do corpo humano podem ser usadas para diagnosticar o percentual de gordura, em que se supõe que essas medidas tenham uma relação negativa.
- d) Não é possível usar equações para estimar o percentual de gordura, junto a algum método.
- e) As medidas de algumas partes específicas do corpo humano podem ser usadas para diagnosticar o percentual de gordura, em que se supõe que essas medidas tenham uma relação positiva.



### 39ª QUESTÃO

Em relação as orientações aos métodos para avaliação da composição corporal, marque a alternativa CORRETA

- a) Não é possível realizar a avaliação direta e indireta.
- b) Podem ser utilizadas técnicas de avaliação direta.
- c) É estritamente por meio de técnicas diretas.
- d) Podem ser utilizadas técnicas de avaliação direta, indireta e duplamente indireta.
- e) Podem ser utilizadas somente técnica direta.

### 40ª QUESTÃO

A avaliação em idosos é de fundamental importância para a predição de possíveis dificuldades e características específicas. Essas informações serão necessárias para avaliação de progressão e auxílio nas tomadas de decisão para o direcionamento da atividade.

Nesse sentido assinale a alternativa CORRETA, que descreve o teste de sentar e alcançar, proposto por Jones e colaboradores (1998).

- a) Assento com 43 cm de altura; estender a perna testada. As duas pernas são testadas ao mesmo tempo. O avaliado tenta tocar a ponta dos dedos e mantém a posição por 2 minutos.
- b) Assento com 43 cm de altura; estender a perna testada. A perna não testada é apoiada sobre o solo cerca de 15-30cm, junto da lateral da linha média do corpo. O avaliado tenta tocar a ponta dos dedos e mantém a posição por 2 minutos.
- c) O avaliado se posiciona em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados com um ângulo de 90° e as mãos atrás das orelhas. Esse movimento é repetido por 1 minuto.
- d) O avaliado se posiciona em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados com um ângulo de 90° e as mãos atrás das orelhas. Esse movimento é repetido por 6 minutos.
- e) Assento com 43 cm de altura; estender a perna testada. O avaliado deve realizar três tentativas de saltos com banco de 40cm. Os procedimentos se repetem por duas vezes.

