



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAIPABA – CE

SELEÇÃO PÚBLICA – EDITAL 002/2021

EDUCADOR FÍSICO

NOME DO CANDIDATO: _____

RG: _____ ÓRGÃO EXPEDIDOR: _____

Nº DE INSCRIÇÃO

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ASSINATURA: _____

LEIA COM ATENÇÃO E SIGA RIGOROSAMENTE ESTAS INSTRUÇÕES:

1. Este caderno contém 60 (sessenta) questões de múltipla escolha, numeradas de 1 (um) a 60 (sessenta).
2. Cada uma das questões apresenta um enunciado seguido de 5 (cinco) alternativas, das quais somente uma deve ser assinalada.
3. Examine se a prova está completa com a sequência numérica das questões, se há falhas ou imperfeições gráficas que causem dúvidas. Qualquer reclamação deverá ser feita durante os 20 minutos iniciais. Após esse tempo, qualquer reclamação será desconsiderada.
4. Depois de decorridas 2 (duas) horas do início da prova, será distribuído o cartão-resposta, o qual será o único documento válido para a correção. Ao recebê-lo, verifique se seu nome e seu número de inscrição estão corretos. Reclame imediatamente se houver discrepância.
5. A folha de respostas não pode ser dobrada, amassada, rasurada ou manchada. Exceto sua assinatura e data de nascimento, nada deve ser escrito ou registrado fora dos locais destinados às respostas. Tenha muita atenção ao marcar sua folha de respostas, pois não haverá substituição por erro do candidato. Marque sua resposta pintando completamente o espaço correspondente à alternativa de sua opção.

Ex.: A B C D E
6. A leitora de marcas não registrará as respostas em que houver falta de nitidez, uso de corretivo, marcação a lápis ou marcação de mais de uma letra. Não serão computadas questões não assinaladas.
7. Durante a prova, é proibido o intercâmbio e o empréstimo de material de qualquer natureza entre os candidatos. A tentativa de fraude, a indisciplina e o desrespeito às autoridades encarregadas dos trabalhos são faltas que implicarão a desclassificação do candidato.
8. Qualquer forma de comunicação entre candidatos implicará a eliminação de ambos do certame.
9. Não será permitido ao candidato, durante a realização das provas, portar armas, aparelhos eletrônicos de qualquer natureza, relógios, bolsas, livros, jornais e impressos em geral; bonés, chapéus, lenço de cabelo, bandanas etc.
10. É vedado o uso de telefone celular ou de qualquer outro meio de comunicação. O candidato que for flagrado portando aparelho celular ou qualquer outro meio de comunicação, durante o período de realização da prova, e/ou o aparelho celular tocar será sumariamente eliminado do certame.
11. Em caso de dúvida, durante a prova, levante o braço para solicitar atendimento da fiscalização. Jamais pergunte em voz alta.
12. Ao terminar a resolução da prova, entregue-a ao fiscal de sala juntamente com a **folha de respostas**. Não se esqueça de **assinar a folha de frequência**.
13. O candidato que permanecer na sala de provas, por mais de 3h30min, poderá levar consigo o caderno de provas, fornecido pela **ORGANIZADORA**.
14. As provas terão duração de 4 (quatro) horas com início às 08h e término às 12h. O candidato só poderá ausentar-se da sala depois de decorridas duas horas do início das provas.
15. Os **Gabaritos Preliminares das Provas Objetivas** serão divulgados 72 (setenta e duas) horas após a realização das mesmas.

RASCUNO

CONHECIMENTOS GERAIS

Leia com atenção o texto para responder às questões 1 a 11.

Morte e vida severina

- Bem me diziam que a terra se faz mais branda e macia quanto mais do litoral a viagem se aproxima. Agora afinal cheguei nessa terra que diziam. Como ela é uma terra doce para os pés e para a vista. Os rios que correm aqui têm a água vitalícia. Cacimbas por todo lado; cavando o chão a água mina. Vejo agora que é verdade o que pensei ser mentira. Quem sabe se nesta terra não plantarei minha sina? Não tenho medo da terra (cavei pedra toda a vida) e para quem lutou a braço contra a piçarra da Caatinga será fácil amansar esta aqui, tão feminina.	Mas não avisto ninguém: só folhas de cana fina: somente ali à distânciap aquele bueiro de usina; somente naquela várzea um bangüê velho em ruína. Por onde andaré a gente que tantas canas cultiva? Feriando: que nessa terra tão fácil, tão doce e rica, não é preciso trabalhar todas as horas do dia, os dias todos do mês, os meses todos da vida. Decerto a gente daqui jamais envelhece aos trinta nem sabe a morte em vida, vida em morte, severina; e aquele cemitério ali, branco na verde colina, raramente funciona e poucas covas aninha
---	--

João Cabral de Melo Neto

Com base no texto e em seus conhecimentos adquiridos responda às questões propostas.

1. Os rios têm água vitalícia porque são:

- afluentes.
- navegáveis.
- permanentes.
- temporários.
- grandes.

2. A caatinga é uma vegetação típica do

- Norte.
- Nordeste.
- Noroeste.
- Sudoeste.
- Sudeste.

3. “[...] bueiro” (l.26), no texto, significa

- chaminé de engenho de açúcar.
- tubulação para escoamento de água.
- a mesma coisa que boca de lobo.
- grande vala de saneamento.
- aterro sanitário.

4. A oposição entre duas palavras ou ideias como em “morte em vida” e “vida em morte” caracteriza uma figura de estilo chamada

- metáfora.
- hipérbole.
- eufemismo.
- comparação.
- antítese.

5. O autor não acreditava que a água fosse fácil e abundante porque

- não existiam rios.
- o sertão era muito distante do mar.
- a chuva era inconstante.
- em sua terra a seca era um flagelo.
- não havia grandes nascentes.

6. Pela leitura do texto, percebe-se que o autor

- é contra o desenvolvimento social.
- reconhece a força do trabalho.
- vivencia uma realidade social.
- reconhece a dignidade do homem do campo
- luta contra a miséria humana.

7. “[...] trabalhar todas as horas do dia” traz a ideia de

- escravidão.
- disposição.
- responsabilidade.
- coragem.
- dinamismo.

8. Numere a Coluna B pela Coluna A atendendo ao significado das palavras.

Coluna A

Coluna B

- | | | |
|-------------|-----|------------------------------------|
| I. piçarra. | () | Rocha de argila endurecida e seca. |
| II. banguê. | () | Caminho traçado pelo destino. |
| III. sina. | () | Lugar onde se sepulta o cadáver. |
| IV. cova. | () | Moenda à moda antiga. |
| V. várzea. | () | Planície fértil e cultivada. |

Marque a opção que indica a sequência CORRETA.

- V – II – IV – III – I.
- I – III – IV – II – V.
- IV – II – V – III – I.
- III – II – I – V – IV.
- IV – III – IV – II – I.

9. O autor mostra ternura com a terra usando as palavras

- branda / macia/ doce.
- vitalícia / sina / feminina.
- doce / rica / severina.
- branda / feminina / rica.
- banguê / folhas/ cana.

10. No primeiro período do poema, há

- somente orações coordenadas.
- só orações subordinadas.
- dois predicativos.
- dois sujeitos indeterminados e um sujeito simples.
- um sujeito oculto e uma oração sem sujeito.

11. A função sintática das palavras retiradas do texto está CORRETA em

- viagem (l.4): núcleo do sujeito.
- que (l.1): objeto direto.
- branda e macia (l.2): adjuntos adnominais.
- que (l.9): objeto direto.
- terra (l.7): predicativo.

12. Analise os períodos apresentados considerando a flexão verbal no contexto e marque a opção CORRETA.

- Não te atrase e vai logo que puderes.
- Se não houvessem ingratidões, não haveriam finezas.
- Faz-se unhas.
- Não ides à festa, eu lhes proíbo.
- Ontem o diretor interveio na discussão.

13. Assinale a alternativa em que o emprego do hífen, nos dois vocábulos, está correto. (Todos estão com hífen).

- a) supra-sumo / áudio-visual.
- b) auto-crítica / sobre-loja.
- c) anti-aéreo / além-mar.
- d) auto-retrato / sub-chefe.
- e) micro-onda / inter-racial.

14. Mudando a pessoa da forma verbal “diziam” para a 2ª pessoa do plural do mais-que-perfeito composto do subjuntivo, tem-se _____ dito.

Marque a opção que preenche corretamente a lacuna.

- a) tiverdes
- b) houvesse
- c) tivésseis
- d) teríeis
- e) tivéreis

15. Assinale a informação gramatical CORRETA sobre a língua portuguesa.

- a) A reforma aboliu o hífen.
- b) Todos os vocábulos paroxítonos devem ser acentuados.
- c) Oficialmente as letras K-W-Y fazem parte do alfabeto português.
- d) O apóstrofo não tem função alguma no idioma português.
- e) Nunca o objeto direto pode vir regido de preposição.

16. “Vossa Eminência” é o pronome de tratamento usado para

- a) professor.
- b) arcebispo.
- c) sacerdote.
- d) reitor.
- e) cardeal.

17. Se seu Antônio gasta 6 latas de tinta para pintar $\frac{2}{3}$ de uma parede, a fração dessa parede que é pintada com o conteúdo de apenas uma lata é

- a) $\frac{1}{4}$.
- b) $\frac{1}{9}$.
- c) $\frac{1}{7}$.
- d) $\frac{1}{5}$.
- e) $\frac{1}{6}$.

18. A miniatura de um barco foi feita na escala de $\frac{1}{30}$. Se nessa miniatura, a largura do barco é de 9,5 cm, no barco em tamanho real, essa medida será de quantos metros?

- a) 2,85.
- b) 3,15.
- c) 1,75.
- d) 2,35.
- e) 1,45.

19. Fernando fez um empréstimo de R\$ 15.500,00, e vai pagá-lo em 9 meses, a uma taxa de juro simples de 3% ao mês. O montante (capital + juro) que vai ser pago pelos 9 meses de empréstimo é de

- a) R\$ 19.685,00.
- b) R\$ 18.940,00.
- c) R\$ 17.750,00.
- d) R\$ 19.500,00.
- e) R\$ 20.875,00.

20. Felipe fez uma aplicação de R\$ 5.500,00. Após 5 meses recebeu um montante de R\$ 6.558,75. A taxa mensal de juro simples dessa aplicação foi de

- a) 2,55%.
- b) 3,85%.
- c) 2,8%.
- d) 3,0%.
- e) 2,85%.

21. Andando pelo estacionamento da empresa, Pedro contou, à sua direita, um total de 15 carros. Ao chegar no final, voltou pelo mesmo caminho do estacionamento contando, à sua esquerda, um total de 15 carros. Quantos carros há nesse estacionamento?

- a) 20.
- b) 15.
- c) 10.
- d) 30.
- e) 60.

22. Três ônibus circulam dentro do campus da minha universidade. Eles saíram juntos da portaria; o primeiro dá uma volta a cada 6 minutos; o segundo, a cada 7 minutos e o terceiro, a cada 8 minutos. Em quantos minutos voltarão os três ônibus a se encontrarem na portaria?

- a) 120.
- b) 168.
- c) 240.
- d) 90.
- e) 8.

23. O tanque do meu carro tem capacidade para 60 litros e já foram consumidos $\frac{2}{3}$ desse total. Sabendo-se que meu carro percorre 12 quilômetros com 1 litro de gasolina, ele poderá andar, ainda, sem precisar abastecer,

- a) 144 km.
- b) 216 km.
- c) 308 km.
- d) 432 km.
- e) 240 km.

24. Dona Ana tem um gato que consome R\$ 42,00 a cada 20 dias em ração. Ela o alimenta duas vezes ao dia, sempre com a mesma quantidade de ração. Cada refeição do seu gato custa

- a) R\$ 1,05.
- b) R\$ 1,80.
- c) R\$ 1,20.
- d) R\$ 0,90.
- e) R\$ 2,10.

25. Paulo correu uma trilha de 65.000 centímetros. Depois, com a bicicleta, percorreu mais 7.450 m. No final, ele percorreu quantos km?

- a) 8,1.
- b) 7,55.
- c) 7,5.
- d) 9.
- e) 7,515.

26. Francisco quer doar sua fazenda para a população carente de sua cidade. A fazenda é retangular e possui 15 km de largura por 15 km de comprimento. Se a fazenda for dividida entre 200 famílias de modo que todas recebam a mesma área, cada uma delas deverá receber

- a) 11.125 m².
- b) 111.250 m².
- c) 1.125.000 m².
- d) 125.000 m².
- e) 125 m².

27. Meu relógio que é digital está marcando 19:56:17. O número mínimo de segundos que deverá passar até que se alterem todos os algarismos é de

- a) 342.
- b) 223.
- c) 136.
- d) 447.
- e) 197.

28. Natalia treina todo dia. Do seu tempo de duração do treino, a metade é para o treino de pernas, a terça parte para membros superiores e 10 minutos para abdômen. O tempo total de duração do treino dela é

- 1h 30 min.
- 50 min.
- 1h 20 min.
- 1h.
- 1h 10 min.

29. A partir deste sábado (01/01/2022), está proibida na França a venda de frutas e legumes em embalagens plásticas. Esta é mais uma medida tomada pelo governo para reduzir a produção de resíduos plásticos no país.

(Fonte: g1.globo.com)

Sobre essa medida adotada na França, é CORRETO afirmar que o(a)(s)

- objetivo ambicioso da medida é eliminar todas as embalagens de plástico prejudiciais ao meio ambiente.
- medida deve diminuir a venda de todos os tipos de frutas e legumes como, pepinos e brócolis já em 2022.
- proibição de plásticos em embalagens incentiva a venda de talheres e copos de plásticos descartáveis.
- empresas que não respeitarem a nova regra, não serão penalizadas através do pagamento de multa.
- proibição de venda de legumes e frutas com plástico melhora os índices de qualidade de vida no país.

30. A FDA, agência reguladora de medicamentos dos EUA, aprovou para uso emergencial a pílula da Pfizer Paxlovid (nirmatrelvir) para tratamento da Covid-19 nesta quarta-feira (22/12/21). O medicamento é indicado a adultos e crianças a partir de 12 anos que tenham testado positivo para a Covid-19 e apresentem alto risco de progressão para casos graves, incluindo hospitalização ou morte.

(Fonte: g1.globo.com)

Sobre o uso emergencial da pílula da Pfizer Paxlovid, é CORRETO afirmar

- o medicamento ainda não é eficiente contra a variante Ômicron.
- outra pílula desenvolvida pela farmacêutica Merck, é considerada a primeira pílula de tratamento da Covid-19.
- a pílula não é o primeiro tratamento contra a Covid-19 em forma de pílula, ingerida por via oral.
- o antiviral foi 90% eficaz na prevenção de hospitalizações e mortes com pacientes com alto risco de doença grave.
- apesar de autorizado pela FDA, o tratamento da Pfizer ainda não foi permitido pela União Europeia.

31. Atualmente, cerca de 920 mil pessoas vivem com HIV no Brasil. Em 2020, até outubro, cerca de 642 mil pessoas estavam em tratamento antirretroviral. Em 2018 eram 593.594 pessoas em tratamento. O Ministério da Saúde estima que cerca de 10 mil casos de Aids foram evitados no país, no período de 2015 a 2019.

(Fonte: www.canalsaude.fiocruz.br)

A queda no número de casos de infecção por Aids nos últimos anos no Brasil é devido a

- disponibilização de testes para a detecção do vírus nas escolas públicas.
- detecção de outros vírus que impactam os portadores de HIV.
- venda de autoteste de HIV nas farmácias populares de cada região.
- melhoria da vigilância na prevenção da transmissão vertical do HIV.
- aquisição e distribuição de preservativos nos sistemas de ensino privado e público.

32. Segundo o Laboratório de Aplicações de Satélites Ambientais, que analisou dados da área afetada até 21 de novembro, 1.283.950 hectares foram queimados em 2021. O Pantanal, que se estende pelos estados do Mato Grosso e Mato Grosso do Sul, sofreu em 2020 o pior ano de queimadas da história do bioma, segundo o monitoramento feito pelo Lasa.

Um ano após o maior incêndio da história no Pantanal mato-grossense, foi possível constatar que o(a)

- área queimada no Pantanal caiu para 66,8% de 2020 para 2021.
- bioma se recuperou totalmente até dezembro de 2021.
- seca não atingiu a fauna e a flora no segundo semestre de 2021.
- número de animais mortos por falta de alimentos aumentou consideravelmente.
- fauna e a flora no pantanal já estão totalmente recuperadas das queimadas.

33. A taxa de desemprego no Brasil recuou para 12,6% no terceiro trimestre de 2021. Mesmo com a queda, o país registrou 13,5 milhões de desempregados entre o mês de julho e setembro.

(<https://www1.folha.uol.com.br/>)

A queda do desemprego foi influenciada pelo(a)

- recessão econômica, inflação e abertura de novas vagas no mercado industrial.
- diminuição do número diário de pessoas trabalhadoras infectadas pelo coronavírus.
- aumento da população ocupada, a informalidade respondeu por mais da metade das novas vagas.
- garantia de estabilidade com o aumento do salário mínimo previsto a partir de janeiro de 2021.
- aumento na renda per capita do brasileiro, maior demanda de vagas por trabalho técnico.

34. O governo de Joe Biden não enviará nenhum representante diplomático às Olimpíadas de Inverno de 2022. Isso significa que

- não haverá o envio de atletas norte-americanos para a competição nos jogos.
- o motivo é devido ao genocídio e aos crimes contra a humanidade da República Popular da China em curso em Xinjiang.
- a presença de autoridades governamentais e diplomáticas é uma decisão puramente política de cada governo.
- o fim das preocupações levantadas sobre os abusos dos direitos humanos é assegurado.

Assinale a alternativa que indica as alternativas CORRETAS.

- I – II – III.
- II – III.
- II – III – IV.
- I – II.
- I – II – IV.

35. A conferência das Nações Unidas sobre mudanças climáticas de 2021, a COP26, realizada em Glasgow, é considerado pelo secretário-geral da ONU, António Guterres, como a “última chance de, literalmente, virar a maré”, referindo-se às mudanças climáticas que já afetam o mundo. A conferência teve como objetivo apresentar a(os)

- responsabilidade representativa dos seres humanos pelo aquecimento global dos continentes.
- fragmentação existente entre governos, empresas e a sociedade civil para enfrentar a crise climática.
- proteção, exclusiva e com urgência dos ecossistemas dos países subdesenvolvidos.
- valores necessários para que cada país possa viabilizar o financiamento de seu plano de ação.
- necessidade de garantir emissões globais zero, com uma economia mais verde e resiliente ao clima.

36. A partir do dia 03 de janeiro de 2022 entra em vigor portaria publicada em novembro de 2021, pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública, regulamentando o processo classificatório para programas exibidos em espetáculos públicos, TV, rádio, cinema, jogos eletrônicos, aplicativos, jogos de interpretação e estratégia (RPG, da sigla em inglês roleplaying game) e serviços de streaming.

Fonte: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-01/entra-em-vigor-portaria-que-regulamenta-classificacao-indicativa>

Por esta portaria, fica previsto que

- todas as novelas possuam símbolos de classificação de idade entre Livre, 10, 16 e 18 anos.
- apenas filmes tenham simbologia de classificação de idade entre Livre, 10, 12, 14, 16 e 18 anos.
- haverá a inclusão de símbolos de autotranscrição; análise prévia para filmes; e informação sobre a classificação em trailers e teasers em seis faixas etárias: Livre, 10, 12, 14, 16 e 18 anos.
- nenhum programa de TV, rádio ou espetáculo público poderão restringir a sua exibição por conta da idade, garantindo o direito de todos a escolha sem censuras.
- apenas TVs e Cinemas precisarão de classificação prévia com indicativo de faixas etárias.

37. O Instituto Geral de Perícias (IGP) de Santa Catarina vai lançar a carteira de identidade com um único número na próxima quinta-feira (03/11/21). A partir de então, o documento terá apenas a informação do Cadastro de Pessoas Físicas. O estado será o primeiro do Brasil a colocar o modelo em prática.

(Fonte: g1.globo.com)

Sobre a notícia, é CORRETO afirmar que

- atualmente cada pessoa tem um número de CPF conforme o seu estado.
- o número de identificação de novos documentos será o número de inscrição no RG.
- o objetivo é que o RG possa unificar os dados e facilitar o acesso as informações do cidadão.
- os novos documentos serão emitidos apenas com o número de CPF.
- a partir da mudança, não será mais possível adicionar o número do CPF na carteira de identidade.

38. O Burnout, também conhecido como síndrome do esgotamento profissional, passa a ser categorizado como doença ocupacional a partir de 1º de janeiro de 2022. É quando entra em vigor a nova classificação da OMS (Organização Mundial da Saúde) para a doença, que passa a receber o CID 11.

(Fonte: 6minutos.uol.com.br)

Sobre essa doença ocupacional, analise as afirmativas a seguir.

- A nova classificação vai facilitar o reconhecimento pelo INSS do direito ao afastamento por doença ocupacional.
- Seus sintomas são: sensação de esgotamento, cinismo ou sentimentos negativos relacionados a seu trabalho e eficácia profissional reduzida.
- No caso de o funcionário recorrer à Justiça por causa de esgotamento, a empresa pode ser responsabilizada e até pagar indenização.
- Com a nova classificação da OMS, a empresa está isenta de responsabilidade com a saúde mental dos funcionários.

Marque a opção que indica a(s) afirmativa(s) CORRETA(S).

- I – II.
- II.
- III.
- IV.
- I – II – III.

39. O ano de 2021 tem sido movimentado quando o assunto é criptomoeda. A mais famosa delas, o bitcoin (BTC), bateu recordes de negociação e ultrapassou os 68.000 dólares em novembro. O ether (ETH), a segunda maior criptomoeda em valor de mercado, superou os 4.700 dólares no mês de novembro. Mas assim como as altas, as fortes quedas também marcaram o ano. Em maio, ambos despencaram mais de 50%, quando o bitcoin foi de 60.000 para 29.000 dólares e o ether de 4.100 aos 1.800 dólares.

(Fonte: exame.com)

Sobre as criptomoedas, é CORRETO afirmar que, o bitcoin (BTC)

- é a segunda criptomoeda do mundo e a casa da Moeda precisa imprimi-lo.
- tem seu valor dependente da lei de oferta e procura, uma vez que não é controlado por governos, empresas ou pessoas.
- é emitido e distribuído por órgãos não governamentais.
- é uma plataforma blockchain, um banco de dados enorme que registra todas as negociações dos usuários.
- não pode ser transferido sem o intermédio de instituições financeiras.

40. “Durante a madrugada, site do ConecteSUS e a página do Ministério da Saúde sofreram um ataque hacker. Grupo assumiu o ataque e disse que 50 TB de dados internos foram 'copiados e excluídos'. PF e GSI foram acionados para investigar.” (10/12/2021)

(Fonte: g1.globo.com)

Sobre as consequências do ataque hacker no site do ConecteSUS e na página do Ministério da Saúde, marque a opção INCORRETA.

- Passageiros não conseguiram comprovar vacinação e perderam embarques em rodoviárias
- Locais de vacinação contra Covid tiveram longas filas e diversas reclamações da população.
- Com os sistemas indisponíveis, estados não conseguiram notificar os novos casos e mortes por Covid.
- Os dados da população foram perdidos, uma vez que o Ministério da Saúde não conseguiu resgata-los.
- Falha que deixou a população sem acesso a cartão de vacinação, o que afetou aplicação de doses contra Covid em alguns estados.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

41. Considerando as Diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) de 2006, e da constituição do Núcleo de Apoio à Saúde da Família de 2008, levando em consideração às ações específicas das práticas corporais/atividades físicas, marque a opção INCORRETA.

- Ações de aconselhamento/divulgação sobre os benefícios das mudanças no estilo de vida.
- Ações de intersetorialidade e mobilização de parceiros.
- Ações de monitoramento e avaliação da efetividade das estratégias.
- Ações de oferta de alimentos saudáveis para toda a comunidade.
- Ações de oferta de práticas corporais/atividades físicas para toda a comunidade.

42. Leia o trecho a seguir.

Para uma prescrição de exercício eficaz, faz-se necessária a utilização da frequência cardíaca obtida no teste ergométrico, a partir da qual obtém-se a frequência cardíaca máxima de cada indivíduo que, muitas vezes, pode ser superior ou inferior à predita para a idade. Além disso, em casos de testes positivos, (como, por exemplo, isquemia) a frequência a ser utilizada como máxima para prescrição deve ser a de positividade do teste. Por isso, o teste de esforço é altamente recomendável e indispensável para portadores de doenças cardiovasculares.

Fonte: VANZELLI, Andréa Somolani et al. Prescrição de exercício físico para portadores de doenças cardiovasculares que fazem uso de betabloqueadores. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo—Vol, v. 15, n. 2 supl A, p. 11, 2005.

O teste de esforço possui contraindicações absolutas e relativas que devem ser avaliadas antes de aplicá-lo em pessoas com doenças cardiovasculares. É considerada uma contraindicação absoluta:

- angina instável.
- anormalidades eletrolíticas conhecidas (hipocalemia, hipomagnesemia).
- distúrbios neuromusculares, musculoesqueléticos ou reumatóides exacerbados por exercício.
- doença metabólica não-controlada (diabetes, tireotoxicose, mixedema).
- marcapasso de frequência fixa (usado raramente).

43. O processo de envelhecimento em idades avançadas está associado à alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividade laboral, ausência de atividade física regular), que se refletem na redução da capacidade para realização das atividades da vida diária. Nesse sentido, assinale a alternativa CORRETA.

- A atividade física regular tem sido descrita como um excelente meio de acelerar a degeneração provocada pelo envelhecimento dentro dos vários domínios físico, psicológico e social.
- O aumento da tolerância ao esforço físico faz com que muitas pessoas idosas vivam abaixo do limiar da sua capacidade física, necessitando somente de uma mínima intercorrência na saúde para tornarem-se completamente dependentes.
- O declínio nos níveis de atividade física habitual para idoso contribui para o aumento da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças como consequência a perda da capacidade funcional.
- A prescrição de exercícios deverá ser direcionada ao nível de dependência funcional do idoso, para que os programas sejam mais direcionados às necessidades das pessoas mais velhas, aumentando a efetividade do programa e reduzindo os riscos ao idoso.
- Tem sido enfatizada a prática de exercícios como estratégia de acelerar as perdas nos componentes da aptidão funcional.

44. A competência profissional envolve a capacidade de que o professor tem para articular o conhecimento teórico à sua prática profissional. No contexto das políticas públicas e privadas de Saúde e de Educação, assim como nos programas, nas ações e nas estratégias de promoção, na manutenção e na recuperação da saúde; de prevenção de doenças e de atenção curativa, desenvolvidas na área de saúde coletiva, voltadas para a comunidade como um todo e/ou para grupos vulneráveis, NÃO compete aos profissionais de educação física

- avaliar, planejar, definir indicações e contraindicações, considerar fatores de risco para a prática e pela prática de atividades físicas, bem como estratégias e metodologias; prescrever, organizar, adequar, dirigir, desenvolver e ministrar programas de atividades físicas e de exercícios físicos na área de especialidade ou de forma interdisciplinar.
- estimular a inclusão de pessoas com deficiência em projetos de atividades físicas e de exercícios físicos.
- desenvolver ações de orientação junto à população, sobre os benefícios de estilos de vida saudáveis, objetivando diminuir os níveis populacionais de atividade física e aumentar fatores de risco para doenças não transmissíveis.
- mapear, apoiar, consolidar e criar ações de atividade física e de exercícios físicos nos serviços de Atenção Básica e Estratégia de Saúde Coletiva.
- prestar serviços de consultoria, auditoria e assessoria na área de especialidade ou de forma interdisciplinar.

45. A divisão sensorial é responsável pela transmissão de informação dos receptores sensoriais ao sistema nervoso central, de modo que ele está constantemente consciente do estado atual do organismo e do ambiente circundante. As informações recebidas pela divisão sensorial ocorrem através de cinco tipos de receptores. Nesse sentido, assinale a alternativa CORRETA.

- Fotorreceptores: respondem aos estímulos químicos, como os originários de alimentos, odores ou alterações das concentrações sanguíneas de substâncias como o oxigênio, dióxido de carbono, glicose etc.
- Mecanorreceptores: respondem às forças mecânicas, como a pressão, o toque, as vibrações ou estiramento.
- Nociceptores: respondem à radiação eletromagnética (luz), permitindo a visão.
- Quimiorreceptores: respondem às alterações da temperatura.
- Termorreceptores: respondem aos estímulos dolorosos.

46. Leia o trecho a seguir.

Essa perspectiva explica como o indivíduo controla os movimentos coordenados, enfatizando a interação das propriedades dinâmicas do sistema neuromuscular com as propriedades físicas da informação ambiental. Um dos princípios dessa perspectiva é a auto-organização, que significa que o sistema motor humano é capaz de ajustar-se espontaneamente de um estado para outro em certas condições.

Fonte: FREITAS, A. S.; FREITAS, A. L. R. de; RIBEIRO JUNIOR, A.; OLIVEIRA, L. M.; ARAGÃO, S. C. G. Aprendizagem motora. Editora Unimontes. Montes Claros, 2015.

Este trecho diz respeito à qual teoria da aprendizagem motora?

- Do circuito fechado.
- Do esquema.
- Do processamento de informações.
- Dos sistemas dinâmicos.
- Ecológica.

47. O objetivo fundamental da prescrição de exercício é promover uma alteração no comportamento da saúde da pessoa para incluir atividade física habitual. Sendo assim, analise o trecho a seguir.

Para que possam ocorrer melhorias na condição metabólica e funcional do indivíduo, o organismo deverá ser submetido a uma rotina de exercício físico que venha oferecer esforços físicos mais intensos do que aqueles a que ele está normalmente acostumado.

Fonte: FERREIRA, S. A. Prescrição de atividades físicas para grupos especiais. S/D.

Este trecho diz respeito a qual princípio biológico para a prescrição e orientação de exercícios físicos?

- Especificidade.
- Individualidade.
- Progressão.
- Reversibilidade.
- Sobrecarga.

48. As qualidades físicas são as capacidades físico-motoras do organismo humano de realizar tarefas cotidianas que podem variar de leves a extenuantes com otimização e eficácia aceitáveis, quando tais qualidades são desenvolvidas no organismo. Sendo assim, leia o trecho a seguir.

_____ é a característica humana com a qual se move uma massa, seja o próprio corpo ou implementos esportivos, ou ainda, a habilidade em dominar ou reagir a uma resistência pela ação muscular.

Marque a opção que preenche corretamente a lacuna.

- Equilíbrio
- Flexibilidade
- Força

- d) Resistência
- e) Velocidade

49. Analise as afirmativas a seguir e marque (V) para as Verdadeiras e (F) para as Falsas.

() A aprendizagem motora pode ser diretamente observada por tratar-se de um processo externo. Ela é deduzida a partir de mudanças observadas no comportamento motor e na performance do aprendiz.

() A aprendizagem motora pode ser definida como uma série de processos associados com a prática ou experiência que conduzem a mudanças relativamente permanentes na capacidade de responder.

() A aprendizagem motora acontece quando as mudanças não são permanentes, ou seja, mudanças passageiras ocasionadas por motivações, humor ou por drogas administradas configuram aprendizagem motora, pois são de permanência suficiente.

() Outra definição para aprendizagem motora é a melhora na capacidade da pessoa em executar uma habilidade motora, induzida a partir de uma mudança relativamente permanente do desempenho decorrente da prática ou da experiência passando-as de estados menos organizados, caracterizados pela rigidez e inconsistência, a estados mais organizados apresentando um comportamento consistente e flexível.

Marque a opção que indica a sequência CORRETA.

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

50. A Política Nacional de Promoção da Saúde tem como objetivo promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes – modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais. Nesse sentido, em relação às estratégias para se atingir tal objetivo, marque a opção INCORRETA.

- a) Apoio e fortalecimento de ações de promoção da saúde inovadoras, utilizando diferentes linguagens culturais, tais como jogral, hip hop, teatro, canções, literatura de cordel e outras formas de manifestação.
- b) Desenvolvimento de estratégias de qualificação em ações de promoção da saúde para profissionais de saúde inseridos no Sistema Único de Saúde.
- c) Estabelecimento de intercâmbio técnico-científico visando ao conhecimento e à troca de informações decorrentes das experiências no campo da atenção à saúde, formação, educação permanente e pesquisa com unidades federativas e países onde as ações de promoção da saúde estejam integradas ao serviço público de saúde.
- d) Estímulo à inserção de ações de promoção da saúde somente na atenção básica, voltadas às ações de cuidado com o corpo e a saúde; alimentação saudável e prevenção, e controle ao tabagismo.
- e) Identificação e apoio a iniciativas referentes às Escolas Promotoras da Saúde com foco em ações de alimentação saudável; práticas corporais/atividades físicas e ambiente livre de tabaco.

51. Considerando-se o fato de os betabloqueadores serem bastante utilizados para o tratamento de diversas cardiopatias, a prescrição do exercício físico para os usuários desses medicamentos deve ser feita sempre com muita cautela. Sendo assim, assinale a alternativa INCORRETA.

- a) Como a prescrição da intensidade do exercício físico utilizada em programas de prevenção e reabilitação cardíacas baseia-se, principalmente, na frequência cardíaca

como indicador de intensidade de esforço, deve-se ter maior cuidado com usuários de betabloqueadores, pois estes atuam diretamente na frequência cardíaca, aumentando-a, ou seja, a frequência cardíaca máxima em um teste ergométrico e a frequência cardíaca de repouso de usuários de betabloqueadores estão sempre aumentadas.

- b) Depois de obtidos os valores da frequência cardíaca em repouso e no exercício físico máximo dos usuários de betabloqueadores, a prescrição de treinamento físico pela frequência cardíaca dá-se pela porcentagem da frequência cardíaca máxima ou reserva.
- c) Em pessoas com doença cardiovascular, mesmo com bom condicionamento físico, a prescrição de exercício físico deve ser equivalente à de um indivíduo de mesma idade sedentário saudável, ou seja, a intensidade não deve ultrapassar 50% a 70% da frequência cardíaca de reserva.
- d) O efeito que o betabloqueador exerce sobre a frequência cardíaca durante o teste de esforço, modulando seu aumento, será reproduzido quando o indivíduo estiver se exercitando, fazendo com que, dessa forma, a prescrição esteja adequada.
- e) Para não haver erro na prescrição do exercício físico para esses indivíduos, é importante que seja realizado teste de esforço sob o uso de betabloqueadores, para que o médico possa avaliar o comportamento das variáveis cardiovasculares durante o esforço e, posteriormente, o profissional de educação física possa prescrever adequadamente a intensidade de exercício a ser realizado e a faixa de frequência cardíaca a ser controlada nas sessões de condicionamento físico.

52. Leia o trecho a seguir.

A modalidade apropriada, intensidade, duração, frequência e progressão da atividade física são os componentes essenciais de uma prescrição de exercícios sistematizada e individualizada. Estes cinco componentes são utilizados nas prescrições de exercícios para pessoas de todas as idades e capacidades funcionais, independentemente da existência de fatores de risco ou doenças.

Fonte: Tribess, S. (2005). Prescrição de exercícios físicos para idosos. *Revista Saúde.Com*, 1(2), 163-172.

A intensidade de atividade física aeróbica pode ser classificada em quatro estágios: leve, moderada, intensa e severa. A frequência cardíaca indicada para uma intensidade moderada é

- a) 40 a 50% da FC máxima atingida no teste ergométrico até a exaustão.
- b) 50 a 60% da FC máxima atingida no teste ergométrico até a exaustão.
- c) 60 a 70% da FC máxima atingida no teste ergométrico até a exaustão.
- d) 70 a 80% da FC máxima atingida no teste ergométrico até a exaustão em mulheres, e 70 a 85% da FC máxima atingida no teste ergométrico até a exaustão em homens.
- e) 80% a 90% da FC máxima atingida no teste ergométrico até a exaustão em mulheres, e 85% a 95% da FC máxima atingida no teste ergométrico até a exaustão em homens.

53. Analise as afirmativas a seguir sobre a fisiologia do exercício na termorregulação.

- I. A temperatura corporal reflete um equilíbrio entre a produção e a perda de calor, sendo que todos os tecidos metabolicamente ativos produzem calor que pode ser utilizado para manter a temperatura interna do corpo.
- II. A capacidade do nosso organismo para manter uma temperatura interna constante independe do equilíbrio entre o ganho do calor decorrente do metabolismo e do meio ambiente com o calor que o corpo perde através dos mecanismos de transferência de calor.
- III. O calor corporal é perdido por quatro mecanismos de transferência, sendo eles: condução, convecção, radiação e evaporação.

IV. O exercício em ambientes quentes cria uma competição entre os músculos ativos e a pele pelo limitado suprimento de sangue.

Marque a opção que apresenta as afirmativas CORRETAS.

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

54. A partir da posição anatômica, o corpo humano pode ser seccionado por planos anatômicos e eixos imaginários e que permitem a sua divisão e visualização de forma mais detalhada. Os planos são superfícies de duas direções ou bidimensionais. Sendo assim, assinale a alternativa CORRETA.

- a) Plano Frontal ou Coronário: nesta divisão é impossível a divisão do corpo humano em dois hemisférios idênticos, portanto, podemos imaginar o plano, passando na altura da cabeça e denominá-lo por transversal cranial ou ainda o plano, passando próximo a cicatriz umbilical.
- b) Plano Frontal ou Coronário: tem por função a divisão do corpo humano em hemisférios frontal (frente) e dorsal (trás), onde, naturalmente, os hemisférios também possuem formatos diferenciados.
- c) Plano Sagital ou Antero posterior: tem por função a divisão do corpo humano em hemisférios superior e inferior.
- d) Plano Transversal ou Horizontal: caso essa divisão corresponda a dois hemisférios idênticos, o plano é denominado sagital mediano.
- e) Plano Transversal ou Horizontal: tem por função a divisão do corpo humano em hemisférios direito e esquerdo.

55. Existem inúmeras definições para a ginástica, porém, pode-se afirmar que ela é uma ação repetitiva com o objetivo de melhorar a aptidão física e ou a aquisição de uma habilidade. Sobre esse tema, analise o trecho a seguir.

Destinada ao fortalecimento corporal e domínio das diferentes técnicas corporais e esportivas, buscando estimular o desenvolvimento do potencial biológico, melhorar a eficiência funcional e mecânica do organismo. Pode ser desenvolvida na forma de exercícios localizados e naturais.

Fonte: Kalinowski, Flávio Guimarães Fundamentos da ginástica. Flávio Guimarães Kalinowski, Marcus William Hauser e Milton Aparecido Anfilo. Ponta Grossa: UEPG/NUTEAD, 2009

Este trecho diz respeito a qual tipo de ginástica?

- a) Competitiva.
- b) Formativa.
- c) Geral.
- d) Localizada (construída).
- e) Natural.

56. O músculo esquelético pode exercer força sem, necessariamente, gerar uma grande quantidade de encurtamento muscular. Isso ocorre quando um indivíduo tenta empurrar um determinado objeto como, por exemplo, um grande bloco de concreto, sem que esse se mova de seu lugar de origem. Esse tipo de contração muscular é denominado

- a) concêntricas.
- b) excêntricas.
- c) isométricas.
- d) isotônicas.
- e) posturais.

57. O profissional da educação física não é simplesmente um graduado com o destino traçado para intervir na educação e no esporte. Ele vai à busca de competências para atuar em praticamente todos os segmentos da sociedade e um deles é o da saúde. Nesse sentido, assinale a alternativa INCORRETA.

- a) As competências essenciais para essa atuação é o fato desse profissional se relacionar muito bem com o corpo (com seus defeitos e qualidades) e sempre estar à busca de melhores desempenhos físicos e emocionais.
- b) As competências por atributos (características pessoais) referem-se ao substrato técnico que detém o profissional e lhe permite fácil trânsito nas necessidades da função.
- c) Competência de educador físico é um agregado de conhecimentos, habilidades e atitudes relacionadas que afetam, mais significativamente, o desempenho de um papel, objetivando a agregação de valor aos resultados desejados por cada um.
- d) Muitos educadores físicos possuem habilidades gerenciais, motivacionais, emocionais e relacionais importantes para a psicomotricidade.
- e) Quando assessorado ou acompanhado de um bom educador físico, os trabalhos psicomotores tomam uma dimensão prazerosa, informal e funcional.

58. O processo de envelhecimento evidencia mudanças que acontecem em diferentes níveis. Sendo assim, relacione a coluna A níveis, com a coluna B, suas respectivas características.

Coluna A

- I. Neuromuscular.
- II. Pulmonar.
- III. Cardiovascular.
- IV. Antropométrico.
- V. Neural.

Coluna B

() Caracteriza-se pela diminuição da estatura com maior rapidez nas mulheres devido à prevalência de osteoporose, após a menopausa e o incremento da massa corporal que se inicia na meia idade (45-50 anos) e se estabiliza aos 70 anos, quando se inicia um declínio até os 80 anos.

() Perda de 10 - 20% na força muscular, diminuição na habilidade para manter força estática, maior índice de fadiga muscular e menor capacidade para hipertrofia propiciam a deterioração na mobilidade e na capacidade funcional do idoso.

() Diminuição do débito cardíaco, da frequência cardíaca, do volume sistólico, do VO₂ máximo, e aumento da pressão arterial, da concentração de ácido láctico, do débito de O₂, resultando numa menor capacidade de adaptação e recuperação ao exercício.

() Diminuição da capacidade vital, da frequência e do volume respiratório; aumento do volume residual, do espaço morto anatômico; menor mobilidade da parede torácica e declínio do número de alvéolos dificultam a tolerância ao esforço.

() Diminuição no número e tamanho dos neurônios, na velocidade de condução nervosa, no fluxo sanguíneo cerebral, e aumento do tecido conectivo nos neurônios proporcionam menor tempo de reação e velocidade de movimento,

Marque a opção que indica a sequência CORRETA.

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

59. O treinamento físico aeróbio tem sido utilizado como coadjuvante ao tratamento farmacológico de diversas doenças cardiovasculares. Nesse sentido, assinale a alternativa CORRETA.

- a) O exercício físico regular não está associado à redução significativa da morbidade e da mortalidade.
- b) O fato de o indivíduo, com doença cardiovascular, fazer uso de medicamentos que modifiquem a sua frequência cardíaca não interfere no teste de esforço.
- c) Para indivíduos com doença cardiovascular, são indicadas sessões com duração de 60 a 90 minutos e com frequência de cinco a sete vezes por semana para que se otimizem os benefícios cardiovasculares ao longo do período de condicionamento físico.
- d) Para indivíduos com risco cardiovascular moderado a alto, não existe a necessidade de seu treinamento físico ser realizado em ambiente supervisionado.
- e) Para que a prescrição seja segura para indivíduos com doenças cardiovasculares em que os benefícios superem os riscos, devem ser considerados inúmeros fatores como anamnese adequada e teste de esforço com escolha do ergômetro e protocolo de teste mais adequados.

60. De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde, estão previstas ações da rede básica de saúde e na comunidade com relação às práticas corporais e atividades físicas. Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir e marque (V) para as Verdadeiras e (F) para as Falsas.

- () Mapear e apoiar as ações de práticas corporais/atividade física existentes nos Serviços de Atenção Básica e na Estratégia de Saúde da Família, sem inserir naqueles em que não há ações.
- () Ofertar práticas corporais/atividade física como caminhadas, prescrição de exercícios, práticas lúdicas, esportivas e de lazer na rede básica de saúde, voltadas tanto para a comunidade como um todo quanto para grupos vulneráveis.
- () Capacitar os trabalhadores de saúde em conteúdos de promoção à saúde e práticas corporais/atividade física na lógica da educação permanente, incluindo a avaliação como parte do processo.
- () Estimular a inclusão de pessoas com deficiências em projetos de práticas corporais e atividades físicas.

Marque a opção que indica a sequência CORRETA.

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