



PREFEITURA MUNICIPAL DE LAGOA SECA - PB

NÍVEL SUPERIOR

EDUCADOR FÍSICO DA SAÚDE

EXAME GRAFOTÉCNICO:

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

**“Cidade bela, grande na sua cultura
De um povo livre, honesto e trabalhador”**

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**.



PORTUGUÊS

Leia atentamente o texto I para responder às questões 1, 2 e 3.

Texto I - MEMÓRIA: ESQUECER PARA LEMBRAR

Nossas cabeças estão cada vez mais cheias. Ao mesmo tempo, esquecemos cada vez mais coisas. A explicação disso acaba de ser descoberta – e é surpreendente

Por **Bruno Garattoni e Gisela Blanco**

Atualizado em 31 mar. 2017, 11h56 - Publicado em 5 fev. 2011, 22h00

Você conhece uma pessoa e logo depois esquece o nome dela? Nunca sabe onde largou as chaves de casa, a carteira, os óculos? Vai ao supermercado e sempre deixa de comprar alguma coisa porque não se lembra? E de vez em quando, bem no meio de uma conversa, para e se pergunta sobre o que é que estava falando mesmo? Você não é o único. Bem-vindo ao mundo moderno. Devem existir uns 6 bilhões de pessoas com o mesmo problema. No meio de tudo o que escolhemos e temos para fazer é difícil se lembrar de alguma coisa. Isso você já sabe. O que você não sabe é que a sua memória tem uma capacidade incrível, muito maior do que jamais imaginou. E a chave para dominá-la não é tentar se lembrar de cada vez mais coisas: é aprender a esquecer.

[...] Por que esquecemos quando queremos lembrar? A resposta acaba de ser descoberta, e vai contra tudo o que sempre se pensou sobre memória. A ciência sempre acreditou que uma memória puxa a outra, ou seja, lembrar-se de uma coisa ajuda a recordar outras. Em muitos casos, isso é verdade (é por isso que, quando você se lembra de uma palavra que aprendeu na aula de inglês, por exemplo, logo em seguida outras palavras vêm à cabeça. Mas um estudo revolucionário, que foi publicado por cientistas ingleses e está causando polêmica entre os especialistas, descobriu o oposto. Quando você se lembra de algo, isso pode gerar uma consequência negativa – enfraquecer as outras memórias armazenadas no cérebro. “O enfraquecimento acontece porque se lembrar de uma coisa é como reaprendê-la”, explica o psicólogo James Stone, da Universidade de Sheffield. Vamos explicar.

As memórias são formadas por conexões temporárias, ou permanentes, entre os neurônios. Suponha que você pegue um papelzinho onde está escrito um endereço de rua. O seu cérebro usa um grupo de neurônios para processar essa informação. Para memorizá-la, fortalece as ligações entre eles – e aí, quando você quiser se lembrar do endereço, ativa esses mesmos neurônios. Beleza. Só que nesse processo parte do cérebro age como se tal informação (o endereço de rua) fosse uma coisa inteiramente nova, que deve ser aprendida. E esse pseudoaprendizado acaba alterando, ainda que só um pouquinho, as conexões entre os neurônios. Isso interfere com outros grupos de neurônios, que guardavam outras memórias, e chegamos ao resultado: ao se lembrar de uma coisa, você esquece outras. [...]

“Esquecer faz parte de uma memória saudável”, afirma o neurocientista Ivan Izquierdo, diretor do centro de memória da PUC-RS e autor do livro *A Arte de Esquecer*. Até 99% das informações que vão para a memória somem alguns segundos ou minutos depois. Isso é um mecanismo de limpeza que ajuda a otimizar o trabalho do cérebro. Se tudo ficasse na cabeça para sempre, ele viraria um depósito de entulho. Isso nos tornaria incapazes de focar em qualquer coisa e atrapalharia bastante o dia-a-dia. Afinal, para que saber onde você estacionou o carro na semana passada? O importante é se lembrar de onde o deixou hoje de manhã. O esquecimento também é um trunfo da evolução. Imagine se as mulheres pudessem se lembrar exatamente, nos mínimos e mais arrepiantes detalhes, a dor que sentiram durante o parto? Provavelmente não teriam outros filhos. Aliás, recordar-se de tudo pode ter efeitos psicológicos graves. É o caso da americana Jill Price, de 44 anos [...]. Ela sabe tudo o que aconteceu, comeu e fez em cada dia dos últimos 29 anos. Por causa disso, tem problemas psiquiátricos e sofre para levar uma vida normal. “Imagine se você conseguisse se lembrar de todos os erros que já cometeu”, explica. Seria horrível. [...]

GAROTTINI, Bruno; BLANCO, Gisele. **Memória**: esquecer para lembrar. 31 mar. 2017. Disponível em: <https://super.abril.com.br/ciencia/memoria-esquecer-para-lembrar>. Acesso em: 15 jul. 2024. Adaptado.

1ª QUESTÃO

A partir da leitura do texto, considere as seguintes assertivas:

- I- A ideia central da reportagem é que esquecer é um mau sinal para o cérebro.
- II- A presença de argumentos de autoridade no texto reforça a ideia central de que esquecer, na verdade, é parte integrante de uma memória funcional.
- III- De acordo com o texto, se todas as memórias fossem permanentes, o indivíduo poderia sofrer efeitos psicológicos graves.
- IV- O texto defende que a vida moderna não tem relação com a crescente incidência de esquecimento que experimentamos.

É CORRETO o que se afirma em:

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

2ª QUESTÃO

No tocante aos aspectos estruturais e semânticos do texto, considere as assertivas que se seguem.

- I- O substantivo **Beleza** (terceiro parágrafo), no terceiro parágrafo, instaura um registro de linguagem impróprio ao propósito comunicativo da reportagem.
- II- No texto, as expressões **E aí** e **Beleza** (terceiro parágrafo) são expressões do registro informal da linguagem e são empregadas para deixar o texto mais atraente para o seu público-alvo.
- III- O pronome demonstrativo **Isso** (em todo texto) não tem participação na sequenciação textual.
- IV- A expressão **dia-a-dia** (quarto parágrafo) não está escrita corretamente.

É CORRETO o que se afirma apenas em:

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

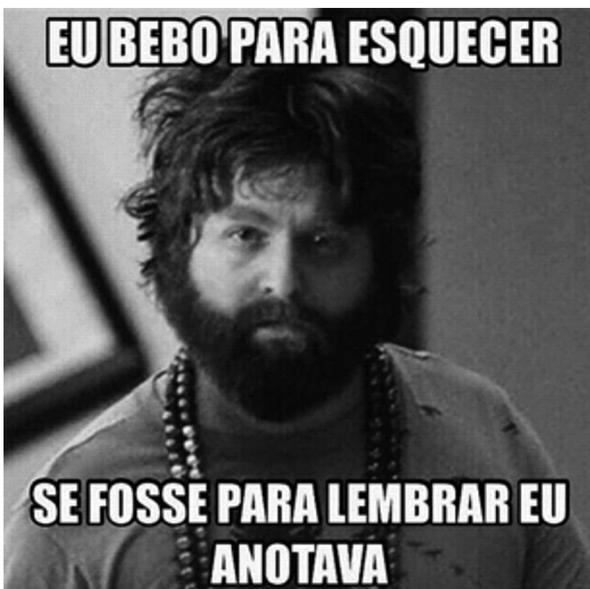
3ª QUESTÃO

A locução **ou seja**, presente no período “A ciência sempre acreditou que uma memória puxa a outra, **ou seja**, lembrar-se de uma coisa ajuda a recordar outras”, exerce a função de:

- a) ironia.
- b) reiteração.
- c) coordenação de elementos com a mesma função sintática.
- d) contestação.
- e) explicação.

O texto II, um meme, deve ser lido para responder às questões 4, 5 e 6.

Texto II



Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/106890191135095194/>. Acesso em: 15 jul. 2024.

4ª QUESTÃO

Acerca do texto, assinale a alternativa CORRETA.

- a) O uso da linguagem no texto o enquadra no registro formal da língua e impacta o potencial de propagação da mensagem.
- b) O propósito comunicativo do gênero textual em tela é divulgar uma fonte de informação.
- c) O contexto do meme evoca uma situação bastante observada na vida cotidiana.
- d) A forma como se articula a mensagem impede que o meme se replique rapidamente, mesmo que através da internet.
- e) Este meme possui um caráter exclusivamente efêmero. Logo, ele não tem potencial para se propagar por muito tempo.

5ª QUESTÃO

Considerando o uso linguístico do meme, é CORRETO o que se afirma em:

- a) Os verbos **Esquecer** e **Lembrar** têm funcionalidades distintas.
- b) O verbo **Esquecer** atua como intransitivo.
- c) A forma pronominal dos verbos **Esquecer** e **Lembrar** (Esquecer-se e Lembrar-se) é a única correta.
- d) As orações **Para esquecer** e **Para lembrar** são reduzidas de participio.
- e) O verbo **Lembrar** está empregado no texto como transitivo indireto.

6ª QUESTÃO

Ainda com base no texto verbal do meme, considerando o emprego CORRETO da vírgula e do ponto-final, este se verificaria em:

- a) Eu bebo para esquecer se fosse, para lembrar eu anotava.
- b) Eu bebo para, esquecer. Se fosse para lembrar eu anotava.
- c) Eu bebo para esquecer. Se, fosse para lembrar eu anotava.
- d) Eu bebo para esquecer. Se fosse para lembrar, eu anotava.
- e) Eu bebo para esquecer. Se fosse para, lembrar eu anotava.

O Texto III é uma tira a seguir. Leia-a atentamente para responder às questões 7 e 8.

Texto III



Disponível em: https://www.instagram.com/p/C87vmLEPjMS/?img_index=1. Acesso em: 15 jul. 2024.

7ª QUESTÃO

Acerca da tira, analise as assertivas abaixo.

- I- A pergunta de Dolores no último quadrinho dispara o efeito de humor da tira.
- II- O valor argumentativo de **Então** no segundo quadrinho desvincula a pergunta de Dolores à afirmação de Dona Anésia no primeiro quadrinho e estabelece a noção semântica de tempo.
- III- A pergunta de Dolores no segundo quadrinho investe a afirmação de Dona Anésia no primeiro quadrinho de um valor semântico de contradição.
- IV- A partícula expletiva **É que** no terceiro quadrinho tem o valor de realce e não exerce nenhuma função sintática.
- V- No último quadrinho, o enunciado "É que você é **à** prova de piadas", caso se troque **prova** por **teste**, considerando-se apenas o aspecto da regência, não ocorre a presença de preposição antes do artigo **o**.

É CORRETO o que se afirma apenas em:

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

8ª QUESTÃO

Leia o período composto presente no primeiro quadrinho:

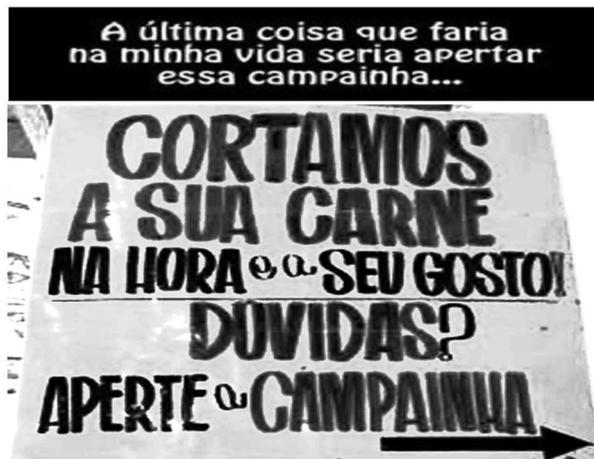
Perco o amigo, mas não perco a piada.

A oração em destaque é CORRETAMENTE classificada como:

- a) oração subordinada substantiva subjetiva.
- b) oração coordenada sindética aditiva.
- c) oração coordenada assindética.
- d) oração coordenada sindética adversativa.
- e) oração subordinada adjetiva restritiva.

Para responder à questão 9, leia o texto IV.

Texto IV



Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/516999232226210857/>. Acesso em: 15 jul. 2024.

9ª QUESTÃO

Analise as assertivas abaixo.

- I- A oração “Cortamos a sua carne” não apresenta um problema de coerência textual.
- II- As relações lógico-semânticas presentes na oração “Cortamos a sua carne” em relação à frase “na hora e a seu gosto” geram um efeito de sentido humorístico não pretendido.
- III- Ao reescrever “Cortamos a sua carne” por “Fatiamos a sua carne”, o problema de coerência textual é resolvido.
- IV- A forma verbal Aperte está conjugada no modo subjuntivo.

É CORRETO o que se afirma apenas em:

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

Para responder às questões 10, 11 e 12, leia o texto V.

Texto V



Fonte: Quino. **Mafalda**. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/39617671711906286/>. Acesso em: 25 jul. 2024.

10ª QUESTÃO

Acerca da tira, analise as assertivas que se seguem:

- I- A expressão “Imagina!” estabelece a relação lógico-semântica de que repartir o torrone será motivo de arrependimento mais tarde.
- II- O enunciado “Bem que dizem que repartir é morrer um pouco” confirma a ideia de que dividir o torrone é de fato uma boa ideia.
- III- A ideia central do texto é a opinião segundo uma das personagens diz que repartir é quase tão ruim quanto morrer.
- IV- A julgar pela expressão facial da personagem que divide o torrone, pode-se pressupor que ela já se encontra arrependida da ação proposta no primeiro quadrinho.

É CORRETO o que se afirma apenas em:

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

11ª QUESTÃO

No período composto “Bem que dizem **que repartir é morrer um pouco**”, a oração em destaque se classifica do ponto de vista sintático como uma:

- a) oração subordinada adverbial temporal.
- b) oração subordinada adjetiva restritiva.
- c) oração subordinada substantiva objetiva direta.
- d) oração coordenada sindética explicativa.
- e) oração coordenada sindética conclusiva.

12ª QUESTÃO

Ainda com relação ao enunciado presente no último quadrinho da tira (“Bem que dizem que repartir é morrer um pouco”), analise as assertivas abaixo.

- I- As duas ocorrências da palavra **que** correspondem à mesma função sintática.
- II- A segunda ocorrência da palavra **que** atende à função sintática de conjunção integrante.
- III- Os verbos **repartir** e **morrer** estão no infinitivo.
- IV- Em “**Bem que dizem**”, tem-se uma oração sem sujeito.

É CORRETO o que se afirma apenas em:

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

O Texto VI é um editorial, leia-o para responder às questões 13, 14 e 15.

CRACOLÂNDIAS ESPALHADAS

Grupos de usuários, antes restritos à região central, se dispersam por São Paulo

22 jul. 2024, às 22h00

Apesar de existir equipamentos públicos de atendimento a dependentes químicos e pessoas em situação de rua na cidade de São Paulo, a principal abordagem da prefeitura sobre a cracolândia tem sido a policial, com operações para dispersar aglomerações de usuários da droga no centro da capital.

Mas outros bairros possuem agrupamentos do tipo; e as ações das forças de segurança no centro podem ter contribuído para espalhar os dependentes para outras zonas da metrópole.

É o que mostra levantamento exclusivo desta **Folha**, com dados da Secretaria de Segurança Pública obtidos por meio da Lei de Acesso à Informação. O trabalho mostrou que, no ano passado, a cidade tinha 72 concentrações de usuários distribuídas em 47 bairros. No estado, 160, em 45 municípios.

Na capital, a maioria estava na zona leste (20) e no centro (15). A periferia era a região mais afetada. Mas foram registradas aglomerações em bairros nobres, como Alto de Pinheiros e Pinheiros. São Bernardo e Guarulhos, na região metropolitana, lideram a lista estadual com 8 cada; Campinas, com 7, vem em seguida.

O consumo de crack a céu aberto por grandes grupos de usuários, como os vistos principalmente no centro, causa transtornos a moradores e comerciantes, não só com barulho e acúmulo de lixo nas vias, mas com aumento de crimes, como roubos e furtos. Já os usuários sofrem com a dependência.

Passa da hora de o poder público implementar uma política multidisciplinar integrada (saúde, segurança, moradia e geração de renda) contínua e de longo prazo para combater o problema sem infringir direitos humanos —casos da violência policial e de internações compulsórias indevidas.

No setor específico da segurança, devem-se alocar recursos em inteligência investigativa, para conter o tráfico e eliminar fontes de financiamento das facções; e em policiamento ostensivo para proteger moradores e comerciantes.

Caso contrário, as cracolândias continuarão a se espalhar. Em ano de eleições municipais, candidatos precisam mostrar projetos factíveis, e os eleitores devem exigí-los.

Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/opiniaio/2024/07/cracolandias-espalhadas.shtml>. Acesso em: 25 jul. 2024.

13ª QUESTÃO

Com base no texto, considere as seguintes assertivas.

- I- A ideia central do texto gira em torno da tese segundo a qual o combate exclusivamente coercitivo às chamadas cracolândias vem a acarretar a dispersão dos usuários de drogas e pessoas em situação de rua para outros bairros de São Paulo.
- II- Em 2023, bairros nobres de São Paulo, como Alto de Pinheiros e Pinheiros, eram mais afetados pelo fenômeno das cracolândias do que a periferia da cidade.
- III- O aumento do índice de criminalidade em um bairro não tem relação com a existência de cracolândias.
- IV- A Folha defende que cabe ao poder público oferecer ações afirmativas com relação aos usuários de crack e outras drogas, bem como às pessoas em situação de rua.

É CORRETO o que se afirma apenas em:

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

14ª QUESTÃO

Sobre o contexto situacional no qual se insere e se estrutura o texto, assinale a alternativa CORRETA.

- a) Em virtude de ser um gênero jornalístico, predomina no editorial o caráter informativo.
- b) Por se tratar de um editorial, a argumentatividade predomina em sua estruturação.
- c) O propósito comunicativo do texto é convencer o leitor da Folha acerca da legitimidade da coerção policial e da internação compulsória no combate ao advento das cracolândias em São Paulo.
- d) A progressão temática se dá a partir da defesa da tese de que a periferia de São Paulo era a região mais afetada pelos usuários de drogas e pessoas em situação de rua.
- e) A argumentação se constrói em torno do fato de que em São Paulo, os usuários de crack e outras drogas, bem como as pessoas em situação de rua, deveriam ser tratados como contraventores e punidos como tal.

15ª QUESTÃO

No tocante ao funcionamento linguístico-discursivo do texto em estudo, analise as assertivas a seguir.

- I- O texto traz dados estatísticos para endossar a ideia central de que a atuação da prefeitura com relação às cracolândias em São Paulo causou a sua disseminação para outros bairros da cidade, inclusive para bairros considerados nobres.
- II- O termo **agrupamentos do tipo** (“Mas outros bairros possuem agrupamentos do tipo”) evita a repetição desnecessária do referente **cracolândia**.
- III- A ideia de que, em São Paulo, os dependentes químicos e pessoas em situação de rua estão em sofrimento e necessitam, sim, de políticas públicas que tenham um impacto positivo sobre a sua cidadania e qualidade de vida atua como um contra-argumento com relação à opinião de que essas pessoas merecem ser enquadradas pela polícia como quaisquer outros contraventores.
- IV- O autor do editorial não é contrário à polícia no contexto da problemática das cracolândias em São Paulo, mas sim à violência policial contra as pessoas que formam esses agrupamentos.

É CORRETO o que se afirma em:

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

RACIOCÍNIO LÓGICO

16ª QUESTÃO

Qual dos itens abaixo corresponde aos valores lógicos omissos (de cima para baixo) na tabela-verdade abaixo?

p	q	r	$\{ [(p \rightarrow \sim q) \wedge r] \wedge \sim p \} \leftrightarrow [(p \vee r) \leftrightarrow \sim p]$
V	V	V	V
V	V	F	
V	F	V	V
V	F	F	
F	V	V	V
F	V	F	
F	F	V	V
F	F	F	

- a) VVVV c) VVFF e) FVVV
b) VVVF d) VFVV

17ª QUESTÃO

Pedro possui uma loja de eletrônicos que, em dezembro, celebrará o 7º aniversário de sua inauguração. Para marcar a ocasião, Pedro decidiu conceder um desconto de R\$ 195,00 em todas as compras que excedam o valor de R\$ 350,00 realizadas durante o mês. Além disso, será oferecido um desconto adicional de R\$ 50,00 para clientes, cujo gasto total ultrapasse R\$ 500,00. Um cliente efetuou uma compra no valor total de R\$ 780,00. Qual será o valor final a ser pago por esse cliente após a aplicação dos descontos concedidos por Pedro?

- a) R\$ 585,00. c) R\$ 535,00. e) R\$ 500,00.
b) R\$ 555,00. d) R\$ 515,00.

18ª QUESTÃO

Márcia tem uma sacola com caramelos e pirulitos. Depois de dar $\frac{1}{5}$ dos caramelos para Clara, a quantidade de caramelos que sobra na sacola é $\frac{2}{3}$ da quantidade de pirulitos. Em seguida, Márcia deu 56 pirulitos para Rodolfo. A quantidade de pirulitos que restou na sacola foi $\frac{4}{5}$ da quantidade de caramelos restante na sacola. Quantos doces de cada tipo restam na sacola de Márcia?

- a) 100 caramelos e 64 pirulitos.
b) 80 caramelos e 64 pirulitos.
c) 100 caramelos e 120 pirulitos.
d) 80 caramelos e 120 pirulitos.
e) 64 caramelos e 80 pirulitos.

19ª QUESTÃO

A proposição $[(\sim p \rightarrow q) \vee \sim r] \rightarrow (\sim r \vee q)$ é logicamente equivalente a qual das proposições a seguir?

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

20ª QUESTÃO

Rebeca estava estudando Matemática e definiu a seguinte operação:

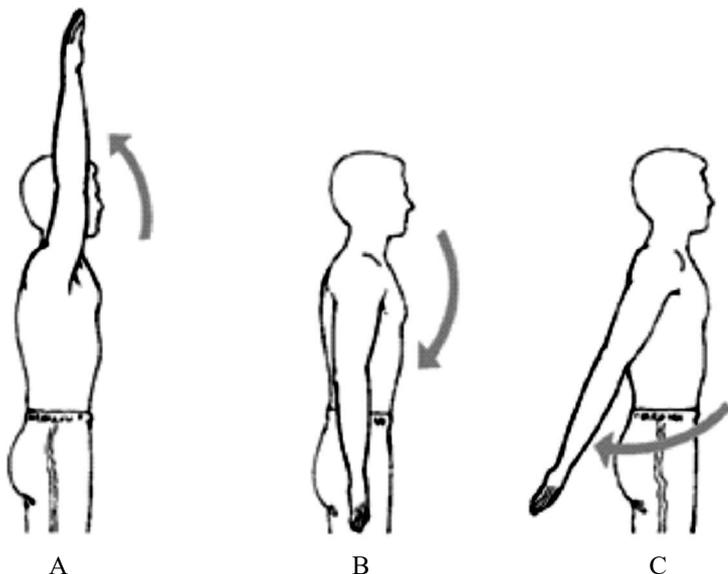
$x \otimes y = 2x - 7y + x^2 y$, em que x e y são números naturais. Qual o valor de y , se $3 \otimes y = 28$?

- a) 13. c) 9. e) 11.
b) 5. d) 7.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

26ª QUESTÃO

Quando o corpo humano está na posição anatômica, todos os segmentos corporais são considerados na posição de zero grau. A rotação de um segmento corporal afastando-se da posição anatômica é denominada de acordo com a direção do movimento e é medida como o ângulo entre a posição do segmento corporal e posição anatômica. Quais os três movimentos primários que ocorrem no plano sagital da articulação do ombro, respectivamente?



- a) A- Flexão, B- Repouso e C- Eversão.
- b) A- Hiperextensão, B- Adução e C- Extensão.
- c) A- Flexão, B- Extensão e C- Hiperextensão.
- d) A- Extensão, B- Flexão e C- Inversão.
- e) A- Flexão, B- Repouso e C- Hiperextensão.

27ª QUESTÃO

O ciclo de Krebs, também chamado de ciclo do ácido cítrico e ciclo do ácido tricarbóxico, é uma importante etapa do processo de respiração celular. Ele consiste em uma série de reações que ocorrem no interior da mitocôndria, mais precisamente na matriz mitocondrial. Qual das seguintes substâncias não é produzida durante esse Ciclo?

- a) NADH.
- b) FADH₂.
- c) GLICOSE.
- d) ATP.
- e) CO₂.

28ª QUESTÃO

O treinamento de força para crianças e adolescentes vem recebendo um aumento de público e atenção dos profissionais de saúde recentemente. Portanto, ao planejar os programas de treinamento de força, os profissionais de Educação Física precisam entender sobre o desempenho muscular, a capacidade de treinamento e suas implicações. Dessa forma, qual o cuidado necessário para esse tipo de treinamento?

- a) Os profissionais de Educação Física devem reconhecer as diferenças e individualizar o programa de treinamento tendo como base cada nível de maturidade, a idade de treinamento e as necessidades específicas a ele.
- b) Atenção dobrada, pois o tipo de corpo de jovens precocemente maduros tende a ser ectomórfico.
- c) O treinamento de força irá impedir o crescimento estrutural de crianças.
- d) Exercícios multiarticulares, como agachamentos, puxadas e supinos, podem ser incorporados a um programa de criança, mas o foco deverá permanecer na quantidade de peso levantado mais que no desenvolvimento apropriado da forma e técnica.
- e) A meta dos programas de treinamento de força deverá estar limitada apenas a um aumento de força muscular.

29ª QUESTÃO

Os programas de atividades físicas voltados para a promoção de saúde necessitarão ser planejados e organizados com base em três princípios biológicos: Princípio da sobrecarga, progressão e individualidade, princípio da especificidade e da reversibilidade. Analise as afirmativas a seguir.

- I- O princípio da sobrecarga, progressão e individualidade deverá ser aplicado de acordo com a individualidade de cada um, podendo existir aumentos progressivos a depender do ritmo de adaptação do indivíduo.
- II- No princípio da especificidade, o organismo sempre irá se adaptar especificamente ao esforço físico que está sendo oferecido.
- III- Na reversibilidade, os benefícios alcançados durante o envolvimento em programas de atividade física são transitórios, ou seja, após a paralisação dos exercícios físicos, as adaptações fundamentais e orgânicas tendem a retornar aos estados iniciais.

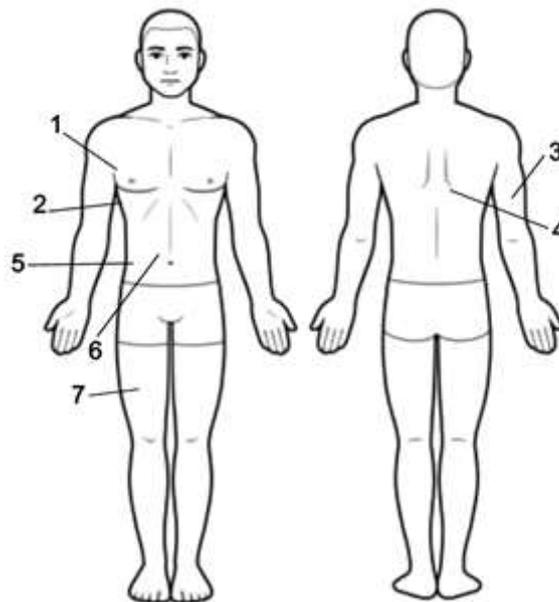
É CORRETO o que se afirma em:

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

30ª QUESTÃO

A dobra cutânea se define como uma medida da espessura de duas camadas de pele e a gordura subcutânea adjacente. A equação de Jackson e Pollock (1978) é uma das mais utilizadas, tendo uma equação generalizada para homens de 18 a 61 anos e outra para mulheres de 18 a 55 anos. Esta equação utiliza 7 dobras cutâneas, que são:

Fonte: JACKSON AS, Pollock ML, Ward A. Generalized equations for predicting body density of men. Br J Nutr 1978.



- a) 1-Torácica, 2-axilar média, 3-tríceps, 4-subescapular, 5-abdominal, 6-suprailíaca e 7-coxa.
- b) 1-Axilar média, 2-torácica, 3-tríceps, 4-suprailíaca, 5- subescapular, 6- abdominal e 7-coxa.
- c) 1-Torácica, 2-bicipital, 3-subescapular, 4-tríceps, 5-abdominal, 6-suprailíaca e 7-coxa.
- d) 1-Bicipital, 2-axilar média, 3-antebraço, 4-subescapular, 5-umbilical, 6-suprailíaca e 7-coxa.
- e) 1-Torácica, 2-axilar média, 3-tríceps, 4-suprailíaca, 5-abdominal, 6- subescapular e 7-coxa.

31ª QUESTÃO

Segundo Simão (2014), a habilidade do grupo de músculos exerce um esforço submáximo por um extenso período, o qual pode ser atingido por contrações sustentadas (estática) e repetidas (dinâmica). Tal habilidade é denominada de:

Fonte: SIMÃO, R. Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais. São Paulo. Editora Phorte, 2014.

- a) flexibilidade.
- b) força muscular.
- c) força de resistência.
- d) capacidade física.
- e) resistência cardiorrespiratória.

32ª QUESTÃO

A Frequência Cardíaca (FC) e as respostas de VO₂ max. durante o exercício de força dependem de vários fatores, incluindo:

- a) treinamento de exercício aeróbio convencional, que deduz um aumento da frequência cardíaca nas cargas de trabalho submáximos.
- b) doença severa das artérias coronarianas.
- c) doença severa do pulmão.
- d) o tipo de exercício de força e quantidade de carga e ainda medicamentos prescritos.
- e) VO₂ máximo diminuído, volume diastólico de repouso diminuído, frequência cardíaca e volume sistólico de exercício submáximo aumentados.

33ª QUESTÃO

Primeiros Socorros são os cuidados iniciais que devem ser prestados rapidamente a uma pessoa vítima de acidentes ou de mal súbito, cujo estado físico põe em perigo a sua vida. Durante uma atividade física, um indivíduo desmaia repentinamente. Qual é a primeira providência a ser tomada?

- a) Tente acordar a pessoa desmaiada sacudindo-a ou dando-lhe pequenos tapas no rosto para ajudá-la a recuperar a consciência.
- b) Ofereça água ao aluno. Isto vai diminuir o risco de complicações respiratórias quando a pessoa recobrar a consciência.
- c) Ofereça algum produto forte para ser respirado, fazendo com que ele recupere rápido a consciência.
- d) Jogue água fria no rosto para despertar, pois, quanto menos tempo passar desacordado, menores os riscos cerebrais.
- e) Verifique se a vítima está respirando e se tem pulso. Se não houver respiração ou pulso, inicie imediatamente a RCP (ressuscitação cardiopulmonar).

34ª QUESTÃO

A energia que normalmente seria exibida como trabalho mecânico externo é usada no rearranjo estrutural das fibras musculares e tensão, isto é, fibras se encurtam e o tendão se alonga, e parte da energia se dissipa como calor (Rasch, 1991). Isto define, respectivamente:

Fonte: RASCH, Philip J.; GRABINER, Mark D.; Et Al. *Cinesiologia e anatomia aplicada*. 7.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

- a) contração isotônica.
- b) tensão isométrica.
- c) contratura.
- d) câimbras.
- e) somação.

35ª QUESTÃO

Entende-se por habilidade motora qualquer tarefa, simples ou complexa, que, por intermédio da exercitação, pode passar a ser efetuada com elevado grau de qualidade, podendo chegar à automatização. Habilidades funcionais como arremessar, chutar e pegar são classificadas como:

- a) habilidades motoras fundamentais.
- b) habilidades motoras de locomoção.
- c) habilidades motoras de estabilidade.
- d) habilidades motoras rudimentares.
- e) habilidades motoras de manipulação.

36ª QUESTÃO

A obesidade é uma condição caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, geralmente diagnosticada pelo índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30. A obesidade está associada a uma série de problemas de saúde, incluindo doenças cardíacas, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, entre outros. A obesidade pode ser categorizada com base na quantidade de células adiposas presentes. Neste caso, há um aumento notável na concentração global de células adiposas, atingindo até cinco vezes a quantidade normalmente observada num adulto médio. Esta condição é comumente chamada de:

- a) Obesidade Hiperplásica.
- b) Obesidade Hipertrófica.
- c) Obesidade Androide.
- d) Obesidade de Longa Data.
- e) Obesidade Gínoide.

37ª QUESTÃO

Nahas (2017) afirma que a aptidão física relacionada à saúde é a própria aptidão para a vida, pois inclui elementos considerados fundamentais para uma vida ativa, com menos riscos de doenças hipocinéticas e perspectiva de uma vida mais longa e autonomia. Qual das alternativas abaixo contém só aptidões físicas relacionadas à saúde?

Fonte: NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017.

- a) Força Muscular, Equilíbrio, Resistência Muscular e Coordenação.
- b) Composição Corporal, Força Muscular, Resistência Aeróbica e Flexibilidade.
- c) Resistência Aeróbica, Potência, Coordenação e Flexibilidade.
- d) Composição Corporal, Flexibilidade, Coordenação e Potência.
- e) Flexibilidade, Equilíbrio, Composição Corporal e Agilidade.

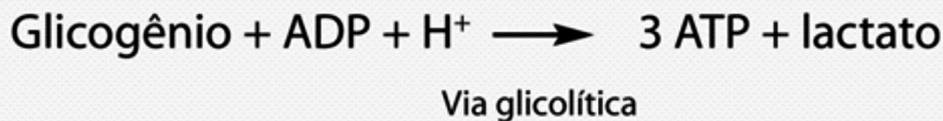
38ª QUESTÃO

A avaliação postural tem como objetivos principais a correção e a prevenção de possíveis alterações posturais. Em um paciente que possui uma hiperlordose cervical, há fraquezas nos músculos:

- a) redondo menor, plastina e escalenos.
- b) escalenos, esplênio e trapézio.
- c) esternocleidomastóideo, trapézio e semiespinhal.
- d) esternocleidomastóideo, escalenos e plastina.
- e) trapézio, pronador quadrado e escalenos.

39ª QUESTÃO

A capacidade anaeróbia está relacionada ao sistema energético intermediário, tanto em termos de potência quanto da capacidade do sistema musculoesquelético na produção de energia (ATP), uma vez que predomina em atividades que duram mais do que 10 segundos, executadas também em altas intensidades.



- I- São vias que independem do oxigênio (O₂) para produzir energia (ATP).
- II- As reservas de glicogênio encontram-se no próprio sistema musculoesquelético.
- III- Produzem energia de maneira relativamente rápida.

É CORRETO o que se afirma em:

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

40ª QUESTÃO

A proteína GLUT 4, no seu processo de translocação e inserção na membrana plasmática, resulta da ativação de vias de sinalização que ocorre a partir da interação da insulina com seus receptores de membrana. Qual é o papel do GLUT 4 durante o exercício físico?

- a) Diminuir a atividade metabólica.
- b) Facilitar a captação de glicose pelas células.
- c) Aumentar a resistência à insulina.
- d) Promover a liberação de glicose no sangue.
- e) Inibir o metabolismo da glicose.