



COMISSÃO PERMANENTE DE CONCURSOS



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TAVARES - PB

## NÍVEL SUPERIOR

**CARGO:**

**Educador Físico**

### EXAME GRAFOTÉCNICO:

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

**“Tavares bela encantas o alto sertão, teu povo bravo, a chama viva da nação.”**

### 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. Após esse prazo o candidato poderá destacar o gabarito rascunho da última folha da prova, e levá-lo para sua conferência.
- 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 a Folha de Respostas devidamente assinada ao Fiscal de Sala. O candidato poderá sair com seu caderno de provas após decorridas 3h30min (três horas e 30 minutos) do início da prova.



PMTAV 2022- EDUCADOR FÍSICO

# PORTUGUÊS

Leia o texto abaixo e em seguida responda às questões (1) e (2):

## PISTA DE ESQUI SOBRE O LIXO

Dar um destino limpo ao lixo produzido nas cidades é um dos maiores desafios da agenda verde. Copenhague resolveu o problema com louvor: não só construiu uma usina com capacidade para transformar 440 000 toneladas de resíduos por ano em energia para mais de 150 000 residências, como o fez de forma tão limpa que foi possível transformar o empreendimento em um parque de esportes radicais. Batizada de **CopenHill**, a rampa verdejante, com uma parede de escada de um lado, e do outro uma pista de ski na grama. O “lixão limpo” faz tanto sucesso que foi necessário replantar a grama da pista a um custo extra de 1 milhão de dólares. (Veja, 27/10/21)

### 1ª QUESTÃO

Feita a leitura do fragmento textual abaixo exposto, responda ao que se pede:

“[...] Copenhague resolveu o problema com louvor: não só construiu uma usina com capacidade para transformar 440 000 toneladas de resíduos por ano em energia para mais de 150 000 residências, como o fez de forma tão limpa que foi possível transformar o empreendimento em um parque de esportes radicais [...]”

O período apresenta dois mecanismos de articulação oracional, conforme sinalizam os elementos de conexão: “não só... como” e “tão... que”. Assim, é CORRETO afirmar que

- a) a primeira estrutura é subordinada proporcional e a segunda, subordinada adverbial causal.
- b) a primeira estrutura é subordinada adverbial comparativa e a segunda, subordinada adverbial consecutiva.
- c) a primeira estrutura é coordenada adversativa e a segunda, coordenada explicativa.
- d) a primeira estrutura é coordenada aditiva e a segunda, subordinada adverbial consecutiva.
- e) a primeira estrutura é coordenada aditiva e a segunda, subordinada adverbial modal.

### 2ª QUESTÃO

Indique, dentre as alternativas abaixo elencadas, aquela em que a paráfrase sugerida **contradiz** a ideia expressa no período abaixo transcrito e que finaliza o texto.

“O “lixão limpo” faz tanto sucesso que foi necessário replantar a grama da pista a um custo extra de 1 milhão de dólares”.

- a) Apesar de o “lixão limpo” fazer muito sucesso, foi necessário replantar a grama da pista a um custo extra de 1 milhão de dólares.
- b) O “lixão limpo” faz bastante sucesso, a ponto de ter sido necessário replantar a grama da pista a um custo extra de 1 milhão de dólares.
- c) Dado o tamanho do sucesso do “lixão limpo”, foi necessário replantar a grama da pista a um custo extra de 1 milhão de dólares.
- d) O “lixão limpo” faz muito sucesso, de modo que foi necessário replantar a grama da pista a um custo extra de 1 milhão de dólares.
- e) Como o “lixão limpo” faz muito sucesso, foi necessário replantar a grama da pista a um custo extra de 1 milhão de dólares.

Leia o texto abaixo e em seguida responda às questões (3) e (4):

## METRÓPOLES VERDES

Bairros e cidades inteiras são planejados para neutralizar suas emissões de carbono enquanto núcleos urbanos tradicionais se transformam para alcançar o mesmo objetivo

Houve um tempo em que levar uma vida em harmonia com a natureza significava fugir das cidades em busca de um idílio no campo. Nada mais anacrônico. Hoje se sabe que a pegada de carbono das pessoas em centros urbanos pode ser muito menor do que nas áreas rurais, por motivos que vão do maior uso de transporte público e bicicletas a infraestrutura de gás, luz e esgoto mais eficiente. Desde que, claro, seu desenvolvimento seja ordenado e seguindo princípios de sustentabilidade. Em 2008, o emirado de Abu Dhabi anunciou com pompa um megaprojeto para criar a primeira cidade planejada verde do planeta: Masdar (“origem”, em árabe). A ideia é provar que os Emirados Árabes, cuja riquíssima economia é baseada na extração do sujíssimo petróleo, podem ensinar ao mundo como estabelecer comunidades com emissão neutra de carbono. [...] (Veja, 27/10/21)







**10ª QUESTÃO**

Analise as proposições a seguir, que abordam aspectos temáticos e estruturais do texto e, em seguida, responda ao que se pede.

- I- Tendo como base uma situação de conflito de opiniões entre pai e filha, o texto tem a pretensão de trazer um ensinamento, ou a moral da história – ninguém está totalmente certo ou totalmente errado. Em virtude dessa característica, classifica-se, quanto ao gênero, como uma fábula.
- II- Em tempos de tanta informação – verdadeiras e falsas – e de embates de opiniões, o texto destaca a coexistência de diferentes perspectivas de análise dos fatos, fruto das diferentes visões de mundo – como ilustram a experiência vivida por pai e filha nas situações diversas do cotidiano apresentadas.
- III- O texto caracteriza-se, quanto à estruturação, como predominantemente narrativo, com sequências expositivas e um tom argumentativo, pois a autora inicia a narrativa em 1ª pessoa, logo muda para a 3ª pessoa, ao se reportar ao livro que traz a história vivida por pai e filha e, em seguida, passa a expor fatos do cotidiano de modo a assegurar seu posicionamento a favor da relatividade de opiniões.

É CORRETO o que se afirma em:

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

**11ª QUESTÃO**

Avalie as explicações fornecidas entre parênteses para os recursos linguísticos em destaque nos fragmentos textuais abaixo relacionados e assinale (V), se verdadeiras ou (F), se falsas:

- ( ) “Muitos anos depois essa mulher fez a mesma viagem, pela mesma estrada, dessa vez com uma amiga”. (PRONOME DEMONSTRATIVO usado como reforço, precisão).
- ( ) “Estando agora ao volante, ela surpreendeu-se: do lado esquerdo, o córrego era realmente feio e poluído”. (ADVÉRBIO DE MODO).
- ( ) “Cada um gruda o nariz na sua janela, na sua própria paisagem”. (PRONOME DEMONSTRATIVO usado como reforço).
- ( ) “Eu costumo dar uma espiada no ângulo de visão do vizinho. Me deixa menos enclausurada nos meus próprios pontos de vistas, mas, em contrapartida, me tira a certeza de tudo”. (ADJETIVO).

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

**12ª QUESTÃO**

Analise as explicações a seguir com relação ao modo de estruturação do período abaixo transcrito:

“E a sabedoria recomenda *que* falemos menos, *que* batamos menos o martelo *e que* sejamos menos enfáticos, *pois* todos estão certos e todos estão errados em algum aspecto da análise”.

- I- É um período misto, sendo composto por três orações subordinadas substantivas objetivas diretas que estão coordenadas entre si.
- II- Os verbos presentes nas orações subordinadas se apresentam no imperativo.
- III- É um período misto, que apresenta, além de três orações subordinadas, três estruturas coordenadas.
- IV- A oração introduzida pelo item *pois* classifica-se como subordinada adverbial causal.
- V- As estruturas iniciadas pelo *que* admitem a paráfrase: “E a sabedoria recomenda falarmos menos, batermos menos o martelo e sermos menos enfáticos.”

São CORRETAS apenas as afirmações:

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

**13ª QUESTÃO**

Na segunda parte do período abaixo exposto, depreende-se da combinação das duas orações uma relação de temporalidade.

“Dependendo de onde se esteja posicionado, a razão pode estar do nosso lado, mas a perderemos assim que trocamos de lugar”.

Essa mesma relação semântica pode ser estabelecida com a utilização de outros elementos de conexão e/ou ajustes nas formas verbais. Analise as sugestões apresentadas na sequência e indique a única que NÃO tem equivalência com a do texto-base:

- a) [...] mas a perderemos logo que troquemos de lugar”.
- b) [...] mas a perderemos ao trocarmos de lugar”.
- c) [...] mas a perderemos desde que troquemos de lugar”.
- d) [...] mas a perderemos quando trocarmos de lugar”.
- e) [...] mas, trocando de lugar, a perderemos”.

Após a leitura do texto abaixo, responda às questões (14) e (15)

**Não há dados sobre o descarte irregular de esgotos e efluentes industriais no Brasil**

O cenário de emissões de efluentes no País é turvo. Não temos um atlas completo, no âmbito privado, sobre o quanto empresas, indústrias, condomínios e centros comerciais descartam todos os dias, de forma irregular, milhões de litros dos mais diversos tipos de líquidos que causam impacto extremamente nocivo a rios, lagos, ao solo e aos lençóis freáticos. Não conhecer o tamanho e a geografia desse imenso problema é um alerta que aponta para o complexo desafio que temos pela frente: enfrentarmos a gestão da água como prioridade.

Há, sim, alguns estudos que trazem sinais claros sobre pontos relacionados ao problema do saneamento e do acesso à água no país. O Instituto Trata Brasil realiza um trabalho sério e que contribui na definição de políticas públicas e tomadas de decisões sobre, por exemplo, quais os locais mais carentes de investimentos.

Um dado relevante publicado pela ANA – Agência Nacional das Águas – estima que o consumo das indústrias corresponda a 7% do volume de água consumida no Brasil.[...] Ainda de acordo com o Trata Brasil, em um estudo divulgado esse ano, 35 milhões de pessoas não têm acesso à água potável e cerca de 100 milhões não têm serviço de coleta de esgoto no país. Tendo uma ideia de onde não há acesso à saneamento, têm-se referências sobre os locais mais propensos a ocorrer irregularidades.

Mas os dados parecem ficar sem outras respostas fundamentais. Quais são as maiores indústrias poluidoras que descartam efluentes contaminados? [...] Por fim, por que as instituições de fiscalização não coíbem com eficácia este que é um crime ambiental?

São respostas complexas mas que precisam ser buscadas. Sabe-se, por exemplo, que a indústria automotiva é umas das grandes consumidoras, mas as montadoras - todas com padrões globais - investem muito em tratamento de efluentes e reúso de água. O que já não ocorre tanto com as indústrias periféricas do setor, na qual encontramos ainda muitas irregulares.

A indústria têxtil também necessita de muita água em seus processos. Grandes players precisam seguir rígidos padrões internacionais. Mas e os médios e pequenos negócios que utilizam de componentes tóxicos na tinturaria de tecidos? Não temos essa foto!

Onde há abundância de recursos hídricos como na região norte, nos arredores de Manaus (AM) e Belém (PA), e na região sul no estado de Santa Catarina, por exemplo, o reúso de água na indústria é quase inexistente, assim como são poucos os casos de tratamento legal de efluentes.

Há uma triste razão muito clara que explica essa cultura tóxica da gestão de água no Brasil: é mais barato não tratar o efluente e descartá-lo de forma irregular! Lavam as mãos e viram de costas para a natureza e para os valores de ESG, cada vez mais latentes na sociedade atual. E fazem isso pois sabem que correm pouco risco de serem multados ou processados pelas autoridades.

O efluente não tratado quase não deixa rastro, pois acaba se misturando com as águas do corpo receptor onde são lançados. É diferente do resíduo sólido, que é muito mais complicado de escondê-lo.

É preciso que toda a sociedade esteja mobilizada para denunciar quem está irregular, e motivar o cumprimento das leis ambientais.

O Brasil e as empresas de tratamento de águas e efluentes aqui instaladas têm acesso as mais modernas tecnologias que existem no mundo. Tecnologias de ponta, que são práticas confiáveis e que entregam qualidades muito superiores às requeridas pela legislação nacional, que, vale destacar, é considerada uma das mais restritas e exigentes do mundo. Um empreendimento que trata seus efluentes e atende as regulamentações não está somente cumprindo sua obrigação legal, ele estará contribuindo com a melhoria dos mananciais, a sustentabilidade e subsistências das gerações futuras.[...]

(DIOGO TARANTO - 07/01/22, *Jornal do Brasil*)

**14ª QUESTÃO**

Analise as proposições abaixo que dizem respeito aos pontos temáticos abordados no texto:

- I- A imprecisão quanto à dimensão do descarte de material nocivo ao ambiente dificulta o enfrentamento e, conseqüente, o encaminhamento de soluções por parte do setor responsável pela gestão da água.
- II- O tratamento de água e efluentes é mais caro em comparação aos resíduos sólidos, motivo de ser mais recorrente o descarte irregular.
- III- As indústrias automotiva e têxtil utilizam muita água em suas atividades, mas, apesar dos cuidados para atender às normas de regularização, ainda se detectam infrações por parte das indústrias periféricas do setor e de empresas têxteis de menor porte.
- IV- As irregularidades observadas no tratamento dos efluentes ocorrem principalmente nas regiões onde não há acesso a saneamento e, como não há clareza sobre quais são essas regiões, o problema com a gestão da água no Brasil persiste.

É CORRETO o que se afirma apenas em:

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

**15ª QUESTÃO**

Na frase abaixo transcrita, presente no 5º parágrafo do texto, há um deslize gramatical no emprego do pronome relativo. Na seqüência, são propostas versões com a substituição da forma apresentada no texto-base.

“[...] a indústria automotiva é umas das grandes consumidoras, mas as montadoras [...] investem muito em tratamento de efluentes e reúso de água. O que já não ocorre tanto com as indústrias periféricas do setor, na qual encontramos ainda muitas irregulares”.

- I- O que já não ocorre tanto com as indústrias periféricas do setor, no qual encontramos ainda muitas irregulares”.
- II- O que já não ocorre tanto com as indústrias periféricas do setor, nas quais encontramos ainda muitas irregulares”.
- III- O que já não ocorre tanto com as indústrias periféricas do setor, em que encontramos ainda muitas irregulares”.
- IV- O que já não ocorre tanto com as indústrias periféricas do setor, onde encontramos ainda muitas irregulares”.
- V- O que já não ocorre tanto com as indústrias periféricas do setor, que encontramos ainda muitas irregulares”.

Algumas estruturas estão corretas, COM EXCEÇÃO apenas de:

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





# RACIOCÍNIO LÓGICO

## 16ª QUESTÃO

Dona Ana mora com suas quatro filhas, Carla, Daniela, Estela e Fabiana, sozinhas. Certo dia, ela fez um bolo, deixou-o na cozinha e foi tomar banho. Quando ela voltou, percebeu que uma parte do bolo havia sido comida. Sabe-se que

- Carla comeu um pedaço do bolo ou Daniela comeu um pedaço do bolo.
- se Daniela comeu um pedaço do bolo, então Estela não comeu um pedaço do bolo.
- Estela comeu um pedaço do bolo se, e somente se, Fabiana não comeu um pedaço do bolo.

Se Fabiana não comeu um pedaço do bolo, então:

- Carla e Fabiana não comeram um pedaço do bolo.
- Carla e Daniela comeram um pedaço do bolo.
- Daniela e Estela comeram um pedaço do bolo.
- Estela e Fabiana não comeram um pedaço do bolo.
- Carla e Estela comeram um pedaço do bolo.

## 17ª QUESTÃO

Considere as proposições simples  $p$ ,  $q$  e  $r$ . Se as três proposições são falsas, quais dos seguintes itens contém apenas proposições verdadeiras?

- $r \rightarrow p$  e  $(p \wedge q)$
- $p \rightarrow r$  e  $(p \wedge q)$
- $\sim p \rightarrow r$  e  $(p \wedge q) \leftrightarrow (\sim q \vee r)$
- $p \rightarrow r$  e  $(p \wedge q) \leftrightarrow (q \vee r)$
- $r \rightarrow p$  e  $(q \vee r)$

## 18ª QUESTÃO

Considere as proposições

- a: Patrícia é nordestina.  
b: Patrícia gosta de cuscuz.  
c: Patrícia gosta de dançar forró.

Qual das alternativas abaixo representa a proposição  $(\sim a) \wedge b \wedge c$ ?

- Patrícia gosta de cuscuz ou de dançar forró, mas não é nordestina.
- Patrícia ou gosta de cuscuz ou de dançar forró ou não é nordestina.
- Patrícia gosta de cuscuz e de dançar forró, mas não é nordestina.
- Se Patrícia gosta de cuscuz e de dançar forró, então ela é nordestina.
- Se Patrícia é nordestina, então ela gosta de cuscuz e de dançar forró.

## 19ª QUESTÃO

Qual das proposições abaixo é equivalente a  $\sim(p \vee q)$ ?

- $(\sim p) \wedge (\sim q)$
- $(\sim p) \wedge q$
- $(\sim p) \vee (\sim q)$
- $(\sim p) \vee q$
- $p \wedge q$



### 20ª QUESTÃO

Uma turma de 6º ano do Ensino Fundamental terá, hoje, aulas de Português, Matemática, Geografia e História. Caio, Denise, Elaine e Felipe são, em alguma ordem, professores dessas matérias. Sabendo que

1. Denise é professora de Geografia.
2. a aula de Elaine será imediatamente após a de Português.
3. a aula de Matemática será antes da de Caio.
4. a aula de Caio é a terceira.
5. a aula de Elaine é uma das duas primeiras.

Qual das alternativas a seguir representa a ordem da primeira à última aula?

- a) Português, Matemática, Geografia e História.
- b) Português, Matemática, História e Geografia.
- c) Português, Geografia, Matemática e História.
- d) Geografia, História, Português e Matemática.
- e) Geografia, História, Matemática e Português.

### 21ª QUESTÃO

Joana, Laura, Manuela e Olívia programaram suas férias nos meses de novembro e dezembro de 2018, janeiro e fevereiro de 2019, não necessariamente nesta ordem. Elas viajaram cada uma para um dos seguintes estados: Alagoas, Bahia, Piauí e Sergipe. Joana foi para Sergipe ou tirou férias em Dezembro. A pessoa que foi para o Piauí saiu de férias no mês imediatamente após o mês que Laura saiu de férias. Laura foi para Alagoas nas suas férias. A pessoa que viajou de férias em Dezembro, não foi para Sergipe, nem para o Piauí. Manuela viajou de férias em Dezembro. Neste caso, quem foi a última e quem foi a primeira a tirar férias, nesta ordem?

- a) Joana e Olívia.
- b) Olívia e Joana.
- c) Joana e Laura.
- d) Laura e Joana.
- e) Olívia e Laura.

### 22ª QUESTÃO

Saulo se propôs a correr durante 7 dias seguidos. No primeiro dia ele correu 500 metros e nos dias seguintes ele corria o dobro do que correu no dia anterior. Assim, quantos metros ele correu nos 7 dias?

- a) 64,0
- b) 64.000
- c) 62.000
- d) 63,5
- e) 63.500

### 23ª QUESTÃO

Considere a sequência numérica 2, 4, 10, x, 82, 244, y. Neste caso, os valores de x e y são, respectivamente

- a) 42 e 480.
- b) 28 e 580.
- c) 42 e 580.
- d) 28 e 730.
- e) 36 e 480.

### 24ª QUESTÃO

Quais são os dois próximos termos da sequência 1, 3, 4, 7, 11, 18, ...?

- a) 29 e 47.
- b) 25 e 37.
- c) 27 e 47.
- d) 27 e 41.
- e) 31 e 45.

### 25ª QUESTÃO

Qual das alternativas a seguir contém a negação da proposição “se sabe cozinhar, então gosta de comer”?

- a) não sabe cozinhar e não gosta de comer.
- b) sabe cozinhar ou não gosta de comer.
- c) sabe cozinhar e não gosta de comer.
- d) não sabe cozinhar ou não gosta de comer.
- e) não sabe cozinhar e gosta de comer.

# CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

## 26ª QUESTÃO

A obesidade surge como consequência da interação de elementos que regulam o consumo, gasto e armazenamento de energia. Além disso, o aspecto hormonal é um dos fatores que podem desencadear a doença. Entretanto, na maioria dos indivíduos obesos, não ocorre deficiência de leptina ou insulina, mas sim aumento nos níveis plasmáticos desses hormônios (CONSIDINE et al., 1996), o que não provoca a redução de ingestão alimentar.

Diante disso, marque a alternativa CORRETA que caracteriza o distúrbio hormonal associado ao processo fisiológico na obesidade.

- a) O principal problema está no processo inflamatório, especificamente no hipotálamo, que resulta na ativação de vias de sinalização intracelular que diminuem os efeitos da leptina e insulina.
- b) A barreira hematoencefálica não deve ser transposta pela leptina e insulina para que elas atinjam seus receptores no sistema nervoso central.
- c) Nos obesos, há um aumento na relação entre os níveis centrais e periféricos, principalmente da leptina e, portanto, seu transporte fica comprometido.
- d) Os níveis de intensidade do exercício físico não precisam ser regulados para atingir resultados bons e seguros.
- e) Apenas a perseverança e atitude são suficientes para o indivíduo perder peso.

## 27ª QUESTÃO

Se, por um lado, a prática de exercício físico, com intensidade moderada, estimula o desenvolvimento ósseo, práticas exaustivas podem gerar atraso puberal e até mesmo comprometer o crescimento ósseo ideal. O excesso de exercícios exaustivos apresenta complicações diferentes de acordo com o sexo, nas mulheres, pode ocorrer hipoestrogenismo, com redução de ganho de massa óssea, o que pode ser irreversível em relação ao retorno da menstruação, da reposição estrogênica e da suplementação de cálcio (ELIAKIM et al., 2004).

Baseado no texto, analise as proposições abaixo:

- I- Atualmente, o papel do treinamento resistido na juventude moderna é oferecer novas perspectivas para promover o desenvolvimento físico como parte de uma abordagem de longo prazo.
- II- A hipertrofia muscular parece ser mais comum após o treinamento em adolescentes, especialmente no sexo masculino.
- III- No final da adolescência, os exercícios isométricos se associam a benefícios para o crescimento mineral ósseo.

A alternativa que responde CORRETAMENTE é:

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

## 28ª QUESTÃO

Mesmo sabendo que a prática regular de atividades físicas bem orientadas e controladas pode atenuar possíveis alterações fisiológicas, assim como o sistema musculoesquelético, o sistema respiratório sofre alterações no processo de envelhecimento, que diminui a capacidade aeróbia. Dentre as principais alterações sistêmicas que ocorrem durante o processo de envelhecimento, o pulmão é o um dos principais órgãos que podem ser acometidos por disfunções.

Nessa mesma direção, analise as proposições e coloque (V) para verdadeiro e (F) para falso em relação ao que ocorre no pulmão durante o envelhecimento.

- ( ) A diminuição da retração elástica, diminuindo, assim, a expansividade na expiração.
- ( ) A diminuição da superfície alveolar, que concomitante à diminuição da retração elástica, dificulta a troca gasosa, aumentando a fadiga.
- ( ) O aumento do espaço morto da traqueia, o que aumenta a quantidade de oxigênio não utilizado.
- ( ) O aumento da força e potência muscular, possibilitando níveis avançados para o ganho de hipertrofia.
- ( ) O aumento da expansividade alveolar e produção de novos capilares, que são responsáveis pelas trocas gasosas.

Marque a alternativa que contém a resposta CORRETA.

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



### 29ª QUESTÃO

A hipertensão arterial é uma condição clínica multifatorial caracterizada pela elevação sustentada por níveis pressóricos iguais ou maiores do que 140mmHg. Frequentemente se associa a distúrbios metabólicos, alterações funcionais e/ou estruturais de órgãos-alvo. Nesse sentido, quando o assunto é método de treinamento, já está estabelecido na literatura que o exercício aeróbio é capaz de reduzir os níveis de pressão arterial.

Baseado no texto, marque a alternativa CORRETA que corresponde aos métodos que proporcionam benefícios e reduzem a pressão arterial em idosos.

- a) Treinamento resistido, combinado/concorrente e até mesmo pliométrico de alta intensidade.
- b) Treinamento resistido, pliometria e até mesmo Rest-Pause.
- c) Treinamento combinado/concorrente, levantamento de peso olímpico, com altas cargas, e até mesmo isométrico.
- d) Treinamento resistido, combinado/concorrente e até mesmo isométrico.
- e) Somente o treinamento aeróbio, que reduz a pressão arterial em idosos.

### 30ª QUESTÃO

Diferentemente dos marcadores presentes no diabetes tipo I, o diabetes tipo II apresenta indicadores específicos da doença. A maioria dos casos associa-se ao excesso de peso e outros componentes da síndrome metabólica.

Diante disso, marque a alternativa CORRETA correspondente à prescrição do exercício físico para indivíduos com diabetes tipo II.

- a) É totalmente proibido praticar exercício físico vigoroso; os programas de prescrição não precisam ser estruturados, basta que o indivíduo seja ativo; não é necessário avaliá-lo periodicamente.
- b) O exercício deve ser iniciado gradualmente, calçados confortáveis; a intensidade progressiva (60% a 80% da FC<sub>máx</sub>); indivíduos com perda de sensibilidade nos pés devem evitar caminhar e correr.
- c) O exercício deve ser iniciado em qualquer nível de intensidade, desde que tenha um acompanhamento profissional; calçados confortáveis, a intensidade progressiva (60% a 80% da FC<sub>máx</sub>); indivíduos com perda de sensibilidade nos pés devem evitar caminhar e correr.
- d) O exercício deve ser iniciado gradualmente; calçados confortáveis; a intensidade progressiva (60% a 80% da FC<sub>máx</sub>); indivíduos com perda de sensibilidade nos pés devem correr na esteira.
- e) Ao apresentar complicações crônicas, obrigatoriamente o exercício deve ser evitado.

### 31ª QUESTÃO

A escolha do sistema de treinamento tem relação direta com os objetivos dos praticantes, bem como de todo o processo de adaptação fisiológica dentro de um contexto neuromuscular.

Assinale a alternativa CORRETA sobre a principal premissa do processo de adaptação neuromuscular do TREINAMENTO COMBINADO (CONCORRENTE).

- a) O único benefício é o ganho de hipertrofia.
- b) Qualquer sequência não influencia os ganhos de hipertrofia muscular. Entretanto, a sequência (aeróbio + força) pode aumentar os ganhos de força muscular.
- c) O único benefício é somente o ganho de força muscular.
- d) Qualquer sequência não influencia os ganhos de hipertrofia muscular. Entretanto, a sequência (aeróbio + força) pode diminuir os ganhos de força muscular.
- e) Qualquer sequência apenas prova lesão muscular.

### 32ª QUESTÃO

A coluna é composta por 24 vértebras, 23 discos, 31 pares de nervos espinhais e 14 músculos, mais um grande número de ligamentos e tendões. Em relação ao desenvolvimento de lombalgias, analise as proposições:

- I- A baixa força muscular na região inferior do tronco é um fator que aumenta o risco de lombalgias.
- II- Levantar pesos com a flexão dos joelhos em vez da cintura, fazendo com que os músculos das pernas realizem a maior parte do trabalho.
- III- O estresse emocional não causa lombalgia.

Está(ão) CORRETA(s) a(s) alternativa(s):

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

### 33ª QUESTÃO

Atletas de corrida treinados possuem maior quantidade de mitocôndrias no quadríceps, quando comparados com atletas menos treinados.

Acerca de um número reduzido de mitocôndrias, marque a alternativa CORRETA:

- a) Um número reduzido de mitocôndrias no músculo acarreta maior produção de lactato muscular, o que prejudica o desempenho durante as corridas.
- b) Um maior número de mitocôndrias no músculo acarreta maior produção de lactato muscular, o que prejudica o desempenho durante as corridas.
- c) Um número reduzido de mitocôndrias no músculo acarreta menor produção de lactato muscular, o que prejudica o desempenho durante as corridas.
- d) Um número reduzido de mitocôndrias no músculo acarreta maior produção de lactato muscular, o que otimiza o desempenho durante as corridas e evita a fadiga.
- e) Um número reduzido de mitocôndrias no músculo acarreta maior produção de lactato muscular, o que não prejudica o desempenho durante as corridas.

### 34ª QUESTÃO

Durante a prática da corrida de rua, existe uma inter-relação fisiológica e hormonal, de acordo com a demanda de cada prova. Em relação à insulina e ao cortisol, analise as proposições abaixo.

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
|                                      | <input type="checkbox"/> Tem a função de suprimir a degradação muscular no período pós-corrida.   |
| 1. Fatores relacionados ao cortisol. | <input type="checkbox"/> Afeta positivamente a síntese de proteínas pela ação do RNAm.  |
| 2. Fatores relacionados à insulina.  | <input type="checkbox"/> Ajuda no fornecimento de oxigênio e de energia, bem como estimula o coração (pela ação das catecolaminas) e o cérebro. |
|                                      | <input type="checkbox"/> A hidratação é fundamental para a redução deste hormônio.  |

A sequência CORRETA dessa associação é

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

### 35ª QUESTÃO

Um conjunto de atributos que as pessoas possuem e/ou adquirem estão associados à capacidade das pessoas de realizarem atividades do cotidiano com vigor, energia, bem como de demonstrar traços relacionados a riscos de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas.

Baseado no supracitado, marque a alternativa CORRETA que contempla os componentes da APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE.

- a) Coordenação motora, flexibilidade, teste de agilidade e salto com contramovimento.
- b) A avaliação física compõe a corrida de 3000m e o treino de força até a falha.
- c) Aptidão neuromuscular, força cardiovascular, a resistência aeróbia e a potência.
- d) Avaliação funcional do movimento, potência aeróbia e anaeróbia e a composição corporal.
- e) Aptidão cardiovascular, a força muscular, a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal.

### 36ª QUESTÃO

Em relação às fibras musculares, analise as proposições abaixo:

- São organizadas em grupos funcionais de tamanhos diferentes.
- Compostas por muitos neurônios motores e quase todas as fibras inervadas por eles, constituem grupos chamados de unidades motoras.
- O axônio de cada neurônio motor se subdivide em vários ramos, de modo que cada fibra individual receba uma terminação nervosa.
- Tipicamente, existe apenas uma terminação nervosa por fibra.
- As fibras de uma unidade motora podem se espalhar por uma área de vários centímetros e ser intercaladas por fibras de outras unidades motoras.

Marque a alternativa que contém a resposta CORRETA:

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



### 37ª QUESTÃO

Os planos anatômicos de referência corporal imaginários dividem a massa do corpo em três dimensões: o plano sagital, o frontal e o transversal.

Baseado nessas informações, assinale a alternativa CORRETA referente ao conceito do plano sagital.

- a) Plano no qual ocorrem movimentos para a frente e para trás do corpo e dos segmentos.
- b) Plano no qual ocorrem movimentos laterais do corpo e dos segmentos.
- c) Plano no qual ocorrem movimentos horizontais do corpo e dos segmentos corporais quando o corpo está na posição ereta.
- d) Plano no qual ocorrem movimentos para a cima e rotacionais do corpo e dos segmentos.
- e) Plano no qual ocorrem movimentos para o lado e para a frente do corpo e dos segmentos.

### 38ª QUESTÃO

As ações musculares excêntricas são tão naturais nos movimentos humanos quanto as ações concêntricas. Muitos movimentos consistem em fases excêntricas (alongamento) e concêntricas (encurtamento). Esse ciclo de alongamento e encurtamento é um elemento comum a várias atividades esportivas.

Marque a alternativa CORRETA, no sentido em que, se um músculo se encurta imediatamente após se alongar, ele:

- a) Diminui a produção de potência e aumenta a produção de força.
- b) Aumenta a produção de potência e diminui a produção de força.
- c) Hipertrofia e diminui a ação do ciclo de alongamento e encurtamento.
- d) Diminui a produção de potência e força.
- e) Aumenta a produção de potência e força.

### 39ª QUESTÃO

Outro mecanismo primário para a gradação da força muscular e a taxa de codificação. Em geral, a taxa de acionamento se eleva com o aumento da produção de força e potência.

Em relação às contribuições relativas ao recrutamento vs. a taxa de codificação na gradação de força da contração voluntária, marque a alternativa CORRETA:

- a) As contribuições são diferentes em pequenos e iguais em grandes músculos.
- b) As contribuições são iguais em pequenos e grandes músculos.
- c) As contribuições são diferentes em pequenos e grandes músculos.
- d) Não existem diferenças em parte dos músculos pequenos.
- e) As contribuições são diferentes somente em grandes conjuntos de músculos e em pequenos são iguais.

### 40ª QUESTÃO

Nos esportes de resistência aeróbica, os sistemas cardiovascular e respiratório tornam-se altamente ativos.

Apoiado nessa informação, assinale a alternativa que contempla a resposta CORRETA:

- a) O objetivo é melhorar a força máxima.
- b) O desempenho atlético não é limitado pelo sistema central de circulação, respiração e dissipação de calor.
- c) O método de treinamento em circuito não é eficiente para ganhos de resistência.
- d) As altas demandas são supridas pelo aumento do consumo de oxigênio.
- e) Fibras oxidativas do tipo I são adaptadas a atividades explosivas e se caracterizam pela alta produção de força.

