

SÁBADO DE TARDE

FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE SAÚDE DE SANTA ROSA/RS
CONCURSO PÚBLICO Nº 01/2024

INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTRUÇÕES

Leia atentamente e cumpra rigorosamente as instruções que seguem, pois elas são parte integrante das provas e das normas que regem esse certame.

1. Atente-se aos avisos contidos no quadro da sala.
2. Seus pertences deverão estar armazenados dentro de embalagem específica fornecida pelo fiscal, permanecendo em sua posse somente caneta esferográfica de ponta grossa, de material transparente, com tinta preferencialmente preta, lanche e água, se houver. A utilização de qualquer material não permitido em edital é expressamente proibida, acarretando a sua imediata eliminação do certame.
3. Certifique-se de que este caderno:
 - contém 50 (cinquenta) questões;
 - **refere-se ao cargo para o qual realizou a inscrição.**
4. Cada questão oferece 5 (cinco) alternativas de respostas, representadas pelas letras A, B, C, D e E, sendo apenas 1 (uma) a resposta correta.
5. Será respeitado o tempo para realização da prova conforme previsto em edital, incluindo o preenchimento da grade de respostas.
6. Os três últimos candidatos deverão retirar-se da sala de prova ao mesmo tempo, devendo assinar a Ata de Prova.
7. A responsabilidade referente à interpretação dos conteúdos das questões é exclusiva do candidato.
8. No caderno de prova, você poderá rabiscar, riscar e calcular.
9. Os gabaritos preliminares da prova objetiva serão divulgados na data descrita no Cronograma de Execução desse certame.



V1_22/05/2024 09:45:27



LÍNGUA PORTUGUESA**A saga do azeite***Por Rafael Battaglia*

01 A oliveira é uma árvore baixa com troncos retorcidos, nativa da bacia mediterrânea. É dela
02 que sai a azeitona, que é uma drupa: fruto com uma única semente (o caroço), assim como o
03 pêssigo, a manga e a ameixa. Os humanos consomem azeitonas ___ pelo menos 100 mil anos.
04 Mas não era uma refeição gostosa: azeitonas cruas são superamargas. Com o tempo, nossos
05 antepassados perceberam que, quando pressionadas, elas liberavam óleo. O suco da fruta, esse
06 sim, era saboroso.

07 A prática se estendeu para outras civilizações do Mediterrâneo, e o óleo logo se tornou uma
08 peça importante da economia da Idade do Bronze. Os egípcios compravam quantidades cavalares
09 de azeite da ilha de Creta, na Grécia, para fazer remédios e cosméticos. O produto também
10 servia de combustível para lamparinas e como oferenda aos deuses: a tumba do faraó
11 Tutancâmon estava repleta da iguaria.

12 No Brasil, com o tempo, alguns agricultores arriscaram produzir azeite. Mas a Coroa
13 portuguesa logo cortou o barato (e os olivais). Baixou ___ lei: o Brasil só poderia consumir óleo
14 de Portugal. Mesmo após a independência, a tradição se manteve: hoje, 60% das nossas
15 importações vêm da terrinha. Já nos Estados Unidos, o azeite era considerado um produto
16 exótico até meados do século 20. Mas tudo mudou quando os americanos descobriram algo que
17 os povos mediterrâneos já sabiam intuitivamente há milênios: que o óleo faz bem ___ saúde.

18 Nos anos 1950, o fisiologista Ancel Keys queria entender por que americanos com altos
19 salários, que supostamente teriam acesso a uma alimentação melhor, tinham mais doenças
20 cardíacas em comparação a populações europeias pobres e com uma dieta rica em gordura. Keys
21 estudou povoados na Grécia e no sul da Itália (uma região que, até hoje, tem uma das maiores
22 expectativas de vida do mundo). E formulou a seguinte hipótese: ___ de que o cardápio local,
23 composto por vegetais, oleaginosas e, claro, azeite, estaria associado a um risco menor de
24 problemas cardiovasculares.

25 Assim como outros óleos vegetais, o azeite é composto majoritariamente de gordura
26 insaturada. Carnes e manteiga, por sua vez, têm gordura saturada. A diferença está no número
27 de moléculas de hidrogênio ligadas às de carbono. Na saturada, os átomos estão lotados
28 (saturados) de hidrogênio. Na outra, há menos conexões desse tipo. Essa diferença estrutural
29 faz com que as gorduras saturadas sejam sólidas em temperatura ambiente; as insaturadas,
30 líquidas. As saturadas aumentam os níveis de LDL, o colesterol que obstrui as artérias. Já as
31 insaturadas sobem as taxas de HDL, o colesterol que as desentope. Por isso, o alto consumo do
32 azeite (mais de sete gramas por dia) está associado a riscos mais baixos de câncer, doenças
33 cardiovasculares e neurodegenerativas.

34 Então, já sabemos que o azeite é um aliado da saúde e é bom incluí-lo à mesa; entretanto,
35 o produto sofreu uma alta de preço bastante importante que ameaça essa boa prática. Qual a
36 explicação para essa alta? Uma delas é a escassez. Hoje, a produção mundial fica em torno de
37 três milhões de toneladas por ano. Contudo, em 2023, a produção mundial foi quase 20% menor
38 em relação a 2022. Na Espanha, principal produtora, uma seca prolongada fez com que a safra
39 caísse pela metade. As altas temperaturas também tornaram as oliveiras mais suscetíveis a
40 pragas. Na Itália, segunda maior produtora, uma bactéria transmitida por insetos matou 21
41 milhões dessas árvores.

42 Em 2023, o preço global do azeite subiu 95%, de acordo com o Fed (o banco central dos
43 EUA). No Brasil, que importa 99,5% do azeite que consome, o preço nas prateleiras cresceu um
44 pouco menos no mesmo intervalo, mas ainda assim incômodos 37,1%. E a alta segue sem freio.
45 Nos últimos 12 meses até janeiro de 2024, informa o IBGE, já são 41,6%. A crise é o capítulo
46 mais recente da saga milenar do azeite, um produto que serviu como alimento, moeda de troca
47 e remédio milagroso para diversas civilizações ao longo da história.

(Fonte: www.super.abril.com.br/sociedade/a-saga-do-azeite-a-historia-as-fraudes-e-o-preco-nas-alturas/
- Texto adaptado especialmente para esta prova.)

QUESTÃO 01 – Sobre informações que se pode inferir com base no texto, analise as assertivas abaixo:

- I. A oliveira é uma planta mediterrânea.
- II. São exemplos de frutas com características semelhantes à azeitona: ameixa, pêsego e manga.
- III. O processo de espremer a azeitona libera um suco mais palatável que o próprio fruto cru.

Quais estão corretas?

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

QUESTÃO 02 – Sobre informações retiradas do texto, analise as assertivas abaixo:

- I. Antigamente, o azeite era usado como combustível, remédio e cosmético.
- II. Mais de metade da quantidade de azeite importado pelo Brasil vem de Portugal, uma prática que começou durante a época em que era colônia.
- III. Nos Estados Unidos, o azeite sempre foi muito popular, sendo considerado um item fundamental a partir do século 20.

Quais estão INCORRETAS?

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

QUESTÃO 03 – Em relação ao trabalho conduzido pelo pesquisador Keys sobre o azeite, analise as assertivas abaixo:

- I. A pesquisa concluiu que uma dieta rica em gordura, independentemente do tipo, é o melhor para a saúde cardiovascular.
- II. A motivação para a pesquisa se deu a partir da aparente incongruência entre o poder aquisitivo maior e a saúde comprometida de alguns americanos.
- III. Há uma importante diferença estrutural nas moléculas de gordura que é responsável pelo azeite ser um item aliado da boa saúde.

Quais estão corretas?

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

QUESTÃO 04 – Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas tracejadas das linhas 03, 13, 17 e 22.

- A) há – a – à – a
- B) a – à – à – a
- C) a – a – à – a
- D) há – à – a – à
- E) há – a – à – à

QUESTÃO 05 – No que se refere à alta do preço do azeite, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () Uma das razões para a alta do preço, de acordo com o texto, foi a escassez de matéria-prima.
- () A safra de azeitona ficou em 20% do que era esperado para o período no principal país produtor.
- () Mais de um fator foi preponderante para a diminuição da produção mundial.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) V – V – V.
- B) F – V – F.
- C) V – F – V.
- D) F – F – V.
- E) V – F – F.

QUESTÃO 06 – Em relação à distribuição dos parágrafos do texto e às informações encontradas em cada um, relacione a Coluna 1 à Coluna 2.

Coluna 1

1. Primeiro e segundo parágrafos.
2. Terceiro parágrafo.
3. Quarto parágrafo.
4. Quinto parágrafo.
5. Sétimo parágrafo.

Coluna 2

- () O Brasil tentou produzir azeite na época em que era colônia de Portugal.
- () A alta de preço global da iguaria é considerada uma crise.
- () No século XX, foi realizada uma pesquisa que associou o consumo de azeite à boa saúde cardiovascular.
- () São apresentadas informações técnicas sobre a composição química de diferentes tipos de gorduras e sua ação no organismo.
- () As primeiras experiências de exploração e uso do azeite começaram há pelo menos 100 mil anos e estenderam-se entre povos egípcios e gregos.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) 2 – 5 – 3 – 4 – 1.
- B) 2 – 3 – 4 – 5 – 1.
- C) 1 – 2 – 3 – 4 – 5.
- D) 5 – 4 – 3 – 2 – 1.
- E) 4 – 1 – 2 – 3 – 5.

QUESTÃO 07 – Considerando os conceitos da fonologia, analise as assertivas a seguir:

- I. A palavra “mediterrâneo” tem um dígrafo.
- II. As palavras “olivais” e “exótico” têm o mesmo número de letras e fonemas.
- III. Na palavra “antepassados”, há dois dígrafos.

Quais estão corretas?

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

QUESTÃO 08 – Acerca da interpretação e emprego de palavras e expressões do texto, analise as assertivas abaixo:

- I. No trecho, “Então, já sabemos que o azeite é um aliado da saúde e é bom incluí-lo à mesa; entretanto, o produto sofreu uma alta de preço bastante importante que ameaça essa boa prática”, o conectivo “entretanto” apresenta valor semântico adversativo, pois estabelece uma relação de oposição com a informação apresentada antes – de que o azeite faz bem à saúde.
- II. No trecho “E a alta segue sem freio” (l. 44), o autor faz uso de linguagem conotativa.
- III. No trecho “os americanos descobriram algo que os povos mediterrâneos já sabiam intuitivamente há milênios”, o vocábulo “há” está incorretamente empregado, uma vez que, para indicar tempo decorrido, utiliza-se a forma “a”.

Quais estão corretas?

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

QUESTÃO 09 – Considerando a frase “A crise é o capítulo mais recente da saga milenar do azeite, um produto que serviu como alimento, moeda de troca e remédio milagroso para diversas civilizações ao longo da história”, assinale a alternativa que apresenta, correta e respectivamente, a classificação morfológica das palavras destacadas.

- A) Verbo de ligação – artigo definido – preposição combinada – advérbio.
- B) Verbo de ligação – artigo definido – preposição contraída – conjunção.
- C) Verbo de ligação – pronome – preposição contraída – advérbio.
- D) Advérbio – pronome – preposição contraída – conjunção.
- E) Advérbio – artigo definido – preposição combinada – conjunção.

QUESTÃO 10 – Em relação ao sujeito e suas classificações, analise as assertivas abaixo:

- I. Na frase “Na saturada, os átomos estão lotados (saturados) de hidrogênio” (l. 27-28), o sujeito do verbo “estão” é o vocábulo “saturada”.
- II. Na frase “Na outra, há menos conexões desse tipo” (l. 28), o sujeito do verbo “há” é o vocábulo “outra”, estando subentendido o termo “gordura”.
- III. Em ambas as frases apresentadas nas assertivas anteriores, o sujeito é classificado como simples por conter apenas um núcleo.

Quais estão INCORRETAS?

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

LEGISLAÇÃO MUNICIPAL/FUMSSAR

QUESTÃO 11 – Conforme Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município de Santa Rosa e suas alterações, às pessoas portadoras de necessidades especiais é assegurado o direito de se inscrever em concurso público para provimento de cargos, desde que sua deficiência seja compatível com as atribuições, para as quais serão reservadas _____ das vagas oferecidas, observadas as especificações da legislação municipal pertinente.

Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna do trecho acima.

- A) 10%
- B) 15%
- C) 20%
- D) 25%
- E) 30%

QUESTÃO 12 – Conforme Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município de Santa Rosa e suas alterações, as normas gerais para a realização de concursos públicos serão estabelecidas em regulamento próprio, aprovado por Decreto do:

- A) Poder Legislativo Municipal.
- B) Poder Executivo Municipal.
- C) Poder Legislativo Estadual.
- D) Poder Moderador.
- E) Poder Judiciário Municipal.

QUESTÃO 13 – Conforme Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município de Santa Rosa e suas alterações, somente fará jus à indenização de transporte em seu valor integral o servidor que, no mês, tenha efetivamente realizado serviço externo durante pelo menos:

- A) 5 dias.
- B) 7 dias.
- C) 10 dias.
- D) 15 dias.
- E) 20 dias.

QUESTÃO 14 – Luana, professora de Artes, pediu aos seus alunos para expressarem artisticamente os símbolos do município de Santa Rosa definidos pela Lei Orgânica do Município. Ao final da atividade, ela recebeu os trabalhos dos alunos e constatou o seguinte:

- I. Marcelo representou o hino, o brasão e um arco e flecha dourados.
- II. Alexia representou a bandeira santa-rosense, o hino e o brasão.
- III. Thalia representou o hino, o brasão e um gato.

Quais alunos representaram apenas os símbolos definidos na legislação?

- A) Apenas Alexia.
- B) Apenas Marcelo.
- C) Apenas Thalia.
- D) Apenas Marcelo e Alexia.
- E) Apenas Alexia e Thalia.

QUESTÃO 15 – Conforme o Plano de Cargos e Carreiras dos Servidores da FUMSSAR, compete ao _____ expedir os atos de provimento dos cargos.

Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna do trecho acima.

- A) Conselho Federal
- B) Ministro do Supremo Tribunal Federal
- C) Presidente do Brasil
- D) Presidente da Fundação
- E) Presidente da Câmara

QUESTÃO 16 – Conforme Lei Orgânica do Município de Santa Rosa e suas alterações, ao Município compete prover tudo quanto diga respeito ao seu peculiar interesse e ao bem-estar de sua população, cabendo-lhe privativamente as seguintes atribuições:

- I. Legislar sobre o serviço funerário e cemitérios, fiscalizando os que pertencerem a entidades particulares.
- II. Regulamentar e fiscalizar a instalação e funcionamento de elevadores.
- III. Legislar sobre atividades nucleares de qualquer natureza.

Quais estão corretas?

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

QUESTÃO 17 – Conforme Lei Orgânica do Município de Santa Rosa e suas alterações, o Município organizará a ordem econômica e social, conciliando a liberdade de iniciativa com os interesses da coletividade, que merecerão tratamento prioritário, observados os seguintes princípios:

- I. Livre concorrência.
- II. Defesa do consumidor.
- III. Busca do pleno desemprego.
- IV. Aumento das desigualdades étnicas.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I e II.
- B) Apenas I e III.
- C) Apenas II e IV.
- D) Apenas III e IV.
- E) I, II, III e IV.

QUESTÃO 18 – O Plano de Cargos e Carreiras dos Servidores da Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa (FUMSSAR) obedece ao regime estatutário e estrutura-se em um quadro que se compõe de:

- I. Parte permanente, com os respectivos cargos e atribuições ocupacionais.
- II. Parte suplementar, com os respectivos empregos e cargos em extinção e atribuições ocupacionais.
- III. Parte cargos em comissão.

Quais estão corretas?

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

QUESTÃO 19 – Conforme o Plano de Cargos e Carreiras dos Servidores da FUMSSAR, aos fiscais sanitários lotados na Fundação é atribuída gratificação de incentivo à produtividade, calculada em razão de _____ do vencimento básico.

Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna do trecho acima.

- A) 40%
- B) 50%
- C) 60%
- D) 70%
- E) 80%

QUESTÃO 20 – Conforme o Plano de Cargos e Carreiras dos Servidores da FUMSSAR, os dirigentes da Fundação podem, quando da realização do estudo anual de lotação da Fundação Municipal de Saúde, propor a criação de novos cargos, sempre que necessário. Na proposta de criação de novos cargos, deve constar:

- I. Para os cargos de nível médio com carga horária de 20 (vinte) horas, a definição da gratificação por dedicação exclusiva.
- II. Justificativa pormenorizada de sua criação.
- III. Descrição das respectivas atribuições e requisitos de instrução para provimento e carga horária.

Quais estão corretas?

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

CONHECIMENTOS EM INFORMÁTICA

QUESTÃO 21 – Considerando o Windows 10, analise a Figura 1 abaixo:

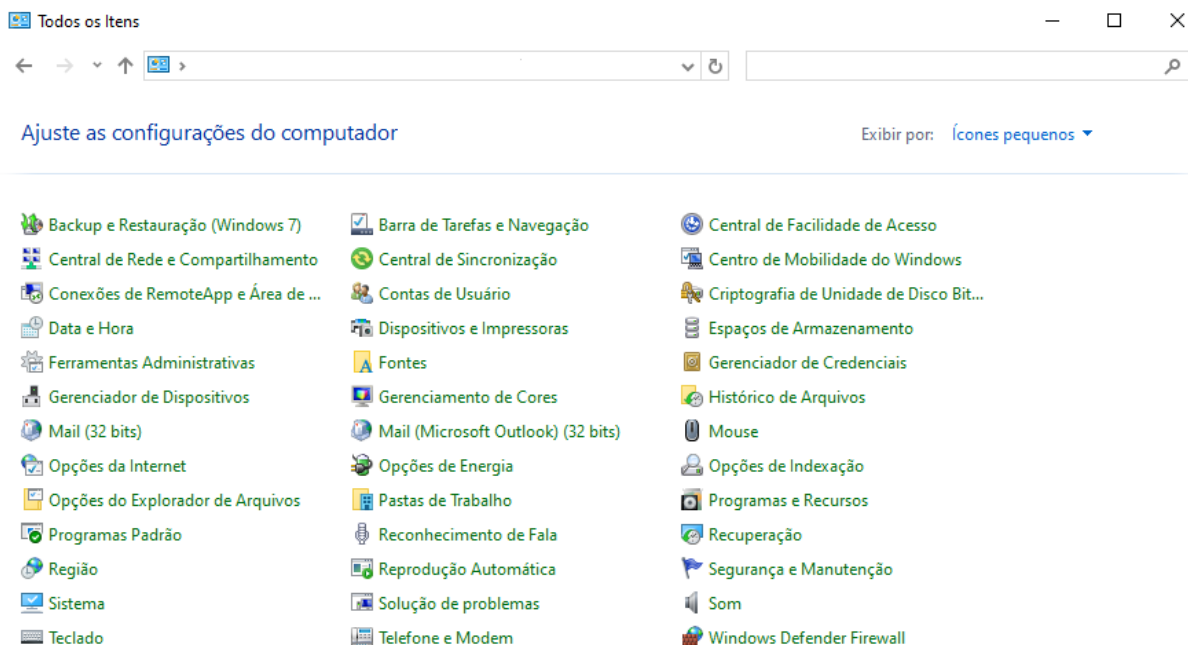


Figura 1 – Janela do Windows 10

Considerando a Figura 1, podemos afirmar que está sendo apresentada a janela do(a):

- A) Painel de Controle.
- B) Gerenciador de Tarefas.
- C) Centro de Comando.
- D) Barra de Tarefas.
- E) Central de Ferramentas.

QUESTÃO 22 – Wanessa utiliza o Firefox como seu navegador padrão. Em muitas de suas tarefas, ela costuma fazer uso dos comandos de teclado, para facilitar os processos. Ao acessar o site da FUMSSAR, Wanessa utilizou o comando de teclado Ctrl+D, que teve como resultado:

- A) Imprimir a página aberta.
- B) Fechar a aba aberta.
- C) Abrir o painel de histórico.
- D) Adicionar a página aos favoritos.
- E) Abrir uma nova aba com o site da FUMSSAR aberto.

QUESTÃO 23 – O Gmail usa vários fatores para decidir quais mensagens serão marcadas automaticamente como importantes, incluindo:

- I. A pessoa para quem você envia e-mails e quantas vezes você envia e-mails a ela.
- II. Os e-mails que você abre.
- III. Os e-mails aos quais você responde.
- IV. Os e-mails que são marcados com estrela, arquivados ou excluídos.

Quais estão corretos?

- A) Apenas I e II.
- B) Apenas II e III.
- C) Apenas III e IV.
- D) Apenas II, III e IV.
- E) I, II, III e IV.

QUESTÃO 24 – Considerando o Word 2016, analise a Figura 2 abaixo:



Figura 2 – Word 2016

As opções apresentadas estão disponíveis na guia _____, grupo _____.

Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas do trecho acima.

- A) Página Inicial – Fonte
- B) Inserir – Texto
- C) Página Inicial – Editando
- D) Revisão – Revisão de Texto
- E) Inserir – Configurar

QUESTÃO 25 – Analise a Figura 3 abaixo, que mostra parte de uma planilha do Excel 2016 com suas configurações padrão.

	A	B	C
1	Custo Fixo	R\$ 5,40	
2			
3	Produto	Valor Bruto	Valor Final
4	AB	R\$ 12,50	=B4+B1
5	CD	R\$ 13,00	
6	EF	R\$ 26,30	
7	GH	R\$ 42,60	

Figura 3 – Planilha Excel 2016

Com base na Figura 3, considere que foi digitado na célula C4 a fórmula =B4+B1 e depois foi dado o comando de dois cliques com o botão esquerdo do mouse sobre a alça de preenchimento, conforme indicado pela seta. O resultado apresentado nas células C5 a C7 serão, respectivamente:

- A) R\$ 18,40 – R\$ 31,70 – R\$ 48,00
- B) R\$ 13,00 – #VALOR! – R\$ 55,10
- C) R\$ 17,90 – R\$ 17,90 – R\$ 17,90
- D) R\$ 25,50 – R\$ 39,30 – R\$ 68,90
- E) R\$ 13,00 – R\$ 26,30 – R\$ 42,60

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 26 – O Teste de Caminhada de Seis Minutos é uma ferramenta capaz de avaliar o(a):

- A) Estado funcional e desfecho após intervenção.
- B) Força e flexibilidade.
- C) Potência e capacidade cardiorrespiratória.
- D) Resistência muscular localizada e flexibilidade.
- E) Capacidade cardiorrespiratória e acuidade visual.

QUESTÃO 27 – Entre as vantagens da utilização do Teste de Caminhada de Seis Minutos, é possível citar:

- I. Requisitos técnicos mínimos.
- II. Facilidade de execução.
- III. Boa reprodutibilidade.
- IV. Correlação com exercício máximo.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I e II.
- B) Apenas I e III.
- C) Apenas II e IV.
- D) Apenas II, III e IV.
- E) I, II, III e IV.

QUESTÃO 28 – Em relação ao Teste de Caminhada de Seis Minutos, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () É capaz de prever fortemente as taxas de mortalidade e hospitalização em pacientes com disfunções ventriculares esquerdas.
- () A capacidade preditiva desse teste é forte em pacientes com frações de ejeção normais.
- () Pacientes com disfunção ventricular esquerda que caminham menos de 300 m têm risco maior de morrer em comparação a pacientes que caminham pelo menos 450 m.
- () A frequência cardíaca de repouso não é fator limitante para a realização do teste.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) F – V – F – V.
- B) V – F – V – V.
- C) V – V – V – F.
- D) F – F – F – V.
- E) V – F – V – F.

QUESTÃO 29 – O teste funcional *Sit-to-Stand* é uma forma simples e acessível de avaliar a _____. O desempenho do indivíduo está relacionado à(ao) _____ e ao _____.

Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas do trecho acima.

- A) força de membros superiores – equilíbrio – risco de quedas
- B) capacidade funcional – saúde do fígado – risco de Alzheimer
- C) força de membros inferiores – equilíbrio – risco de quedas
- D) força de membros superiores – capacidade cardiorrespiratória – risco de Alzheimer
- E) capacidade funcional – saúde mental – sistema digestivo

QUESTÃO 30 – Sobre as respostas pressóricas após exercício aeróbio e a relação com a temperatura externa em indivíduos hipertensos controlados, é correto afirmar que:

- A) O frio provoca efeito hipotensivo agudo.
- B) Altas temperaturas provocam hipertensão aguda pós-exercício.
- C) A temperatura do ambiente não exerce influência.
- D) O calor é capaz de reduzir a pressão arterial por pelo menos 16h após a atividade física.
- E) Baixas temperaturas são mais indicadas para esse grupo de pessoas.

QUESTÃO 31 – Assinale a alternativa correta sobre força propulsiva no meio aquático.

- A) Força propulsiva não possui componente de arrasto.
- B) Força propulsiva possui componente de sustentação.
- C) Formação de vórtices (remoinhos ao redor dos segmentos) não contribuem à propulsão final no meio aquático.
- D) Aumentar forças de arrasto melhora a propulsão.
- E) Arrasto passivo é o corpo gerando propulsão.

QUESTÃO 32 – Sobre as forças atuantes no meio aquático, é possível afirmar que:

- A) Podem ser classificadas como estáticas e dinâmicas.
- B) As forças estáticas são o arrasto e a pressão hidrostática.
- C) O empuxo é uma força horizontal, contrária ao deslocamento do nadador.
- D) Corpos mais densos precisam ocupar menores espaços na água para flutuar.
- E) Quanto mais imerso está o corpo, menor a pressão hidrostática sobre ele.

QUESTÃO 33 – Sobre os fatores determinantes para o desempenho em natação, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () A interação entre aspectos biomecânicos, antropométricos e fisiológicos determinam o desempenho.
- () Quanto maior a velocidade de nado, menor o arrasto.
- () A densidade óssea, em geral maior em pessoas negras, é um fator determinante para o desempenho.
- () A distância percorrida a cada ciclo de braçadas é um importante componente para avaliação do desempenho.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) V – F – F – V.
- B) V – V – V – F.
- C) F – V – F – V.
- D) F – F – V – V.
- E) V – F – V – F.

QUESTÃO 34 – A respeito da natação, analise as assertivas a seguir:

- I. Pode ser definida como a relação entre corpo e água que gere propulsão suficiente para vencer o arrasto.
- II. Está restrita ao domínio dos quatro estilos: crawl, costas, peito e borboleta.
- III. Pode ser entendida como a locomoção de forma independente na água.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas III.
- D) Apenas I e III.
- E) Apenas II e III.

QUESTÃO 35 – Na natação paraolímpica, as classes S1 a S10 correspondem à deficiência:

- A) Intelectual.
- B) Visual.
- C) Físico-motora.
- D) Cognitiva.
- E) Comportamental.

QUESTÃO 36 – As regras do basquete em cadeira de rodas são as mesmas do basquete olímpico, com adaptação de que o(a):

- A) Jogador deve quicar a bola a cada dois toques dados na cadeira.
- B) Equipe deve ter 6 jogadores em quadra.
- C) Treinador(a) deve ser PCD.
- D) Jogador deve quicar a bola a cada quatro toques dados na cadeira.
- E) Equipe deve ter pelo menos um jogador não PCD.

QUESTÃO 37 – As regras do vôlei sentado são as mesmas do vôlei olímpico, com EXCEÇÃO da(s):

- A) Proibição do saque viagem.
- B) Permissão para bloquear o saque.
- C) Equipes, que possuem 8 jogadores.
- D) Quadra, que é maior para os para-atletas.
- E) Bola, que é mais leve.

QUESTÃO 38 – Em relação às regras do futebol de cegos, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () O jogo é dividido em dois tempos de 30 minutos, com 15 minutos de intervalo.
- () Cada equipe possui três guias: o goleiro, o chamador e o técnico.
- () A quadra mede 20 m x 40 m.
- () Os goleiros jogam vendados, assim como os demais jogadores da equipe.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) V – F – F – V.
- B) V – F – F – F.
- C) V – V – V – F.
- D) F – F – V – V.
- E) F – V – V – F.

QUESTÃO 39 – Analise as seguintes assertivas a respeito das regras do atletismo:

- I. Nas corridas até e incluindo 400 m (incluindo a primeira etapa do 4x200 m, do Revezamento Medley e 4x400 m), obrigatoriamente a primeira saída deve ser agachada.
- II. Nas corridas com mais de 400 m (exceto 4x200 m, Revezamento Medley e 4x400 m), todas as saídas devem ser feitas de uma posição em pé.
- III. As raias da pista devem ser numeradas da direita para a esquerda com a raia interna sendo numerada como raia 1.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas I e II.
- D) Apenas I e III.
- E) Apenas II e III.

QUESTÃO 40 – A respeito do esporte inserido em programas de qualidade de vida, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O esporte se manifesta de forma heterogênea, pois pode se pautar tanto no alto rendimento como ser um ambiente em busca do prazer e da sociabilidade.
- B) É necessário respeitar as individualidades, zelar pela manutenção da saúde, pela integração social e pela maior identificação das pessoas com a sociedade.
- C) É importante valorizar o processo e não somente o resultado da atividade esportiva.
- D) O esporte inserido em programas de qualidade de vida pode ser praticado sob sua forma ressignificada, ou seja, com adaptações que privilegiem os participantes e que não transmitam valores ligados ao consenso, integração e cooperação.
- E) A prática esportiva, pautada em normas do esporte de lazer, quando ressignificada, sugere ações cooperativas em suas atividades, visto que o objetivo é promover um processo de atividade esportiva independente da nomeação de melhores ou piores, vencedores e perdedores.

QUESTÃO 41 – Analise as assertivas abaixo sobre prescrição de exercícios aeróbicos para o envelhecimento saudável e manutenção das capacidades funcionais em adultos mais velhos:

- I. Frequência de 3 a 7 vezes por semana.
- II. Volume de 60 a 120 minutos por sessão.
- III. Intensidade de 12 a 14 na Escala de Borg.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas III.
- C) Apenas I e II.
- D) Apenas I e III.
- E) Apenas II e III.

QUESTÃO 42 – Analise as assertivas a seguir sobre prescrição de exercícios de força para o envelhecimento saudável e manutenção das capacidades funcionais em adultos mais velhos:

- I. Volume de 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições.
- II. Intensidade inicial de 30 a 40% de 1RM, progredindo para 70 a 80% de 1RM.
- III. Intervalo de 30 a 45 segundos entre as séries.

Quais estão corretas?

- A) Apenas I.
- B) Apenas III.
- C) Apenas I e II.
- D) Apenas I e III.
- E) Apenas II e III.

QUESTÃO 43 – Entre as adaptações fisiológicas específicas ao treino resistido para idosos, pode-se destacar o incremento da:

- I. Força muscular.
- II. Potência muscular.
- III. Capacidade aeróbica máxima.

Quais estão corretas?

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

QUESTÃO 44 – Sobre o treino resistido em idosos, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () Déficits na potência muscular estão associados à incapacidade funcional.
- () Treino de potência muscular está associado à alta incidência de quedas em idosos frágeis.
- () Treino de força refere-se à capacidade de superar uma resistência.
- () Treino de potência refere-se à capacidade de superar resistência no maior tempo possível.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) F – F – V – V.
- B) V – V – V – F.
- C) F – V – F – V.
- D) V – F – F – V.
- E) V – F – V – F.

QUESTÃO 45 – De acordo com a *International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR)*, durante o agravamento da dor causada pela artrite, é recomendado que o profissional de Educação Física responsável pela prescrição do treino de força:

- A) Utilize exercícios isométricos antes da retomada gradual aos exercícios dinâmicos, conforme tolerância do indivíduo.
- B) Interrompa as sessões de treinamento e aguarde orientações médicas para a retomada.
- C) Reduza a carga e oriente o indivíduo a seguir o exercício.
- D) Instrua a ingestão de colágeno.
- E) Oriente a redução dos exercícios aeróbicos.

QUESTÃO 46 – Dos benefícios do treino de força e aeróbico em indivíduos com demência, depressão e osteoporose, pode-se citar, respectivamente:

- A) Incremento de fatores neurotróficos no sistema nervoso central – melhora da qualidade do sono – melhora na estabilidade da marcha.
- B) Redução do risco de AVC – redução do uso de fármacos – redução da densidade óssea.
- C) Redução do fluxo sanguíneo no cérebro – redução da ansiedade – redução do equilíbrio.
- D) Redução de fatores neurotróficos no sistema nervoso central – melhora na qualidade do sono – melhora na estabilidade da marcha.
- E) Aumento do fluxo sanguíneo no cérebro – redução da ansiedade – redução da mobilidade.

QUESTÃO 47 – Em relação aos exercícios físicos para pessoas com diabetes melito tipo 2, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- () Treinar pelo menos a cada 48h otimiza a regulação da glicose.
- () Evitar exercícios de impacto em caso de neuropatia periférica.
- () Treinar regularmente reduz a sensibilidade à insulina.
- () Exercício físico provoca a melhora do perfil lipídico.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) V – F – V – V.
- B) F – F – V – V.
- C) V – F – V – F.
- D) F – V – F – V.
- E) V – V – F – V.

QUESTÃO 48 – Em uma aula em ambiente de aprendizagem infantil, um aluno de 10 anos tem uma parada cardiopulmonar. Qual é a ordem correta dos procedimentos iniciais que devem ser seguidos?

- A) Verificar se há resposta da vítima ao chamado, solicitar ajuda, verificar a segurança do local, verificar respiração (sentir definitivamente o pulso em 10 segundos), vítima sem respiração/pulso, iniciar PCP com ciclos de 30 compreensões e 2 respirações.
- B) Verificar se há resposta da vítima ao chamado, solicitar ajuda, verificar a segurança do local, verificar respiração (sentir definitivamente o pulso em 5 segundos), vítima sem respiração/pulso, iniciar PCP com ciclos de 30 compreensões e 2 respirações.
- C) Verificar a segurança do local, verificar se há resposta da vítima ao chamado, solicitar ajuda, verificar respiração (sentir definitivamente o pulso em 10 segundos), vítima sem respiração/pulso, iniciar PCP com ciclos de 30 compreensões e 2 respirações.
- D) Verificar a segurança do local, verificar se há resposta da vítima ao chamado, verificar respiração (sentir definitivamente o pulso em 10 segundos), vítima sem respiração/pulso, iniciar PCP com ciclos de 30 compreensões e 2 respirações, solicitar ajuda.
- E) Verificar a segurança do local, verificar se há resposta da vítima ao chamado, solicitar ajuda, verificar respiração (sentir definitivamente o pulso em 10 segundos), vítima sem respiração/pulso, iniciar PCP com ciclos de 30 compreensões e 3 respirações.

QUESTÃO 49 – Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2020), a recomendação de tempo de atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos é de:

- A) 150 minutos por semana.
- B) 250 minutos por semana.
- C) 30 minutos por dia.
- D) 45 minutos por dia.
- E) 60 minutos por dia.

QUESTÃO 50 – Pacientes com diabetes melito em uso de insulina devem ter cuidado com a resposta glicêmica e sempre realizar a monitorização antes e após o exercício. Sendo assim, assinale a alternativa que indica os valores adequados para iniciar o exercício físico.

- A) <90 mg/dL.
- B) Entre 90 mg/dL e 250 mg/dL.
- C) Entre 100 mg e 126 mg/dL.
- D) Entre 126 mg e 200 mg/dL.
- E) Acima de 300 mg/dL.