

Texto 1

Quando é verão no Recife e as acácias se preparam para voar, tudo é abril nos corações:
os que o amam sentem desmanchando-se na boca
um gosto de azul e água, cajueiros e sol enquanto o rio soluça ferido de luz carregado de paisagens mansas e pacificadas.
Milagre do amor que vai até onde o amor é lembrança:
o Recife, ulcerado, passeia dentro de nós
pesado de vivos e mortos também ulcerados,
mas os que o amam o sentem vivo e intacto:
porque é abril no Recife e abril nos corações
e as acácias se desmancham em flor e começam a voar.

(Jaci Bezerra – in Comarca da Memória)

QUESTÃO 01

O segmento transcrito do poema de Jaci Bezerra que não evidencia, claramente e por si só, a função poética da linguagem é:

- A) “é verão no Recife”
- B) “as acácias se preparam para voar”
- C) “tudo é abril nos corações”
- D) “o rio soluça ferido de luz”
- E) “o Recife, ulcerado, passeia dentro de nós”

QUESTÃO 02

Em seu texto, o poeta cria a imagem de uma cidade que:

- I. vive o milagre idealizado de não ter problemas.
- II. já foi violenta, mas hoje está “mansa e pacificada”.
- III. a despeito dos seus problemas, é amada.

Está (ão) **correta** (s) a (s) informação (ões):

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

QUESTÃO 03

A única informação equivocada sobre as relações de sentido entre as idéias do texto 1 é:

- A) Em “Quando é verão no Recife e as acácias / se preparam para voar, tudo é abril nos corações”, há duas informações que se coordenam por adição e indicam o tempo em que “tudo é abril nos corações”.
- B) No trecho usado no item A, “para voar” é a finalidade de as acácias se prepararem.
- C) Há uma indicação de que dois fatos ocorrem em tempo simultâneo: “os que o amam sentem desmanchando-se na boca / um gosto de azul e água, cajueiros e sol / enquanto o rio soluça ferido de luz”.
- D) Entre a idéia de que o Recife está “ulcerado” e “pesado de vivos e mortos” e a de que “os que o amam o sentem vivo e intacto”, há uma relação antagônica, marcada lingüisticamente pela conjunção “mas”.
- E) O conector “porque”, que inicia o penúltimo verso do poema, introduz uma idéia de causa em relação a “o rio soluça ferido de luz”.

Texto 2

Nos últimos dez anos tenho viajado freqüentemente pelo sertão de Pernambuco, e assistido, não sem revolta, a um processo cruel de desconstrução da cultura sertaneja com a convivência da maioria das prefeituras e rádios do interior. Em todos os espaços de convivência e na quase maioria dos shows, o que se escuta é música de péssima qualidade que, não raro, desqualifica e coisifica a mulher e embrutece o homem.

O que adiantam as campanhas bem intencionadas do governo federal contra o alcoolismo e a prostituição infantil, quando a população canta “*beber, cair e levantar*”, ou “*dinheiro na mão e calcinha no chão*”? O que adianta o governo estadual criar novas delegacias da mulher se elas próprias também cantam e rebolam ao som de letras que incitam à violência sexual? (...) Por onde andam as mulheres que fizeram o movimento feminista, tão atuante nos anos 70 e 80, que não reagem contra essa onda musical grosseira e violenta? (...)

E não pensem que essa avalanche de mediocridade atinge apenas os menos favorecidos (...) e com menor grau de instrução escolar. Cansei de ver (e ouvir) jovens que estacionam onde bem entendem, escancaram a mala de seus carros exibindo, como pavões emplumados, seus moderníssimos equipamentos de som e vídeo na execução exageradamente alta dos cds e dvds dessas bandas que se dizem de forró eletrônico. O que fazem os promotores de justiça, juízes, delegados que não coíbem, dentro de suas áreas de atuação, esses abusos?

Quando Luiz Gonzaga e seus grandes parceiros, Humberto Teixeira e Zé Dantas criaram o forró, não imaginavam que depois de suas mortes essas bandas que hoje se multiplicam pelo Brasil praticassem um estelionato poético ao usarem o nome forró para a música que fazem. O que esses conjuntos musicais praticam não é forró! O forró é inspirado na matriz poética do sertanejo; eles se inspiram numa matriz sexual chula! O forró é uma dança alegre e sensual; eles exibem uma coreografia explicitamente sexual! O forró é um gênero musical que agrega vários ritmos como o xote, o baião, o xaxado; eles criaram uma única pancada musical que, em absoluto, não corresponde aos ritmos do forró! E se apresentam como bandas de “forró eletrônico”! Na verdade, Elba Ramalho e o próprio Gonzaga já faziam o verdadeiro forró eletrônico, de qualidade, nos anos 80. (...)

Da dança da garrafa de Carla Perez até os dias de hoje formou-se uma geração que se acostumou com o lixo musical! Não, meus amigos: não é conservadorismo, nem saudosismo! Mas não é possível o novo sem os alicerces do velho! Que o digam Chico Science e o Cordel do Fogo Encantado que, inspirados nas nossas matrizes musicais, criaram um novo som para o mundo! Não é possível qualidade de vida plena com mediocridade cultural, intolerância, incitamento à violência sexual e ao alcoolismo!

Mas, felizmente, há exemplos que podem ser seguidos. A Prefeitura do Recife tem conseguindo realizar um São João e outras festas de nosso calendário cultural com uma boa curadoria musical e retorno excelente de público. A Fundarpe tem demonstrado a mesma boa vontade ao priorizar projetos de qualidade e relevância cultural.

Escrevendo essas linhas, recordo minha infância em Serra Talhada, ouvindo o maestro Moacir Santos e meu querido tio Edésio em seus encontros musicais, cada um com o seu sax, em verdadeiros diálogos poéticos! Hoje são estrelas no céu do Pajeú das Flores! Eu quero o meu sertão de volta!

Anselmo Alves

QUESTÃO 04

Escreva V ou F, conforme forem verdadeiras ou falsas as informações.

- () Na introdução do texto, Anselmo Alves alude a uma experiência pessoal e apresenta uma constatação.
- () No segundo parágrafo, faz algumas perguntas retóricas, questionando a eficácia de algumas medidas governamentais e a omissão de um grupo organizado.
- () No terceiro parágrafo, assume um tom dialógico com o leitor, mostrando que o problema apontado por ele independe de classe social e questiona a aplicação da lei.
- () No quarto parágrafo, estabelece um confronto que evidencia os antagonismos entre os dois ritmos que compara.
- () No quinto parágrafo, explicita as principais teses que defende em seu texto: “Não é possível qualidade de vida plena com mediocridade cultural, intolerância, incitamento à violência sexual e ao alcoolismo” e “não é possível o novo sem os alicerces do velho”.
- () No penúltimo parágrafo, cita iniciativas positivas e, no último, conclui com um tom emotivo e saudosista.

De cima para baixo, a seqüência correta é:

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

QUESTÃO 05

Em que item a subjetividade do autor não está explícita?

- A) "...tenho (...) assistido, não sem revolta, a um processo cruel de desconstrução da cultura sertaneja"
- B) "O forró é um gênero musical que agrega vários ritmos..."
- C) "...o que se escuta é música de péssima qualidade..."
- D) "Cansei de ver (e ouvir) jovens que estacionam onde bem entendem..."
- E) "Mas, felizmente, há exemplos que podem ser seguidos."

QUESTÃO 06

Em que item não há sinonímia entre as palavras destacadas?

- A) "... com a **CONIVÊNCIA** da maioria das prefeituras e rádios do interior..."
 - **CUMPLICIDADE**
- B) "...letras que **INCITAM** à violência sexual..."
 - **ESTIMULAM**
- C) "... não **COÍBEM**, dentro de suas áreas de atuação, esses abusos..."
 - **IMPEDEM**
- D) "... matriz sexual **CHULA**..."
 - **FALSA**
- E) "... praticassem um **ESTELIONATO** poético..."
 - **FRAUDE**

QUESTÃO 07

O único item em que a(s) vírgula(s) acrescentada(s) ao texto original implica erro é:

- A) "Nos últimos dez anos, tenho viajado freqüentemente pelo sertão de Pernambuco..."
- B) "E não pensem que, essa avalanche de mediocridade atinge apenas os menos favorecidos..."
- C) "Quando Luiz Gonzaga e seus grandes parceiros, Humberto Teixeira e Zé Dantas, criaram o forró..."
- D) "...não imaginavam que, depois de suas mortes, essas bandas que hoje se multiplicam pelo Brasil praticassem um estelionato poético..."
- E) "Da dança da garrafa de Carla Perez até os dias de hoje, formou-se uma geração que se acostumou com o lixo musical!"

QUESTÃO 08

Em que item o estabelecimento da relação lógico-discursiva contraria idéias defendidas no texto?

- A) Embora haja um processo de desconstrução da cultura sertaneja, o que se escuta é música de péssima qualidade em todos os espaços de convivência.
- B) O governo estadual cria delegacias da mulher, todavia elas próprias cantam letras que incitam a violência sexual.
- C) A avalanche de mediocridade atinge não apenas os menos favorecidos, mas também aqueles com maior poder aquisitivo.
- D) Ainda que essas bandas se digam de "forró eletrônico", a música que fazem nada tem a ver com o verdadeiro forró.
- E) Como usam indevidamente o nome forró para a música que fazem, esses conjuntos musicais praticam um estelionato poético.

CONHECIMENTOS DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE/ SUS

QUESTÃO 09

Em relação aos princípios do Sistema Único de Saúde - SUS, numere a segunda coluna de acordo com a primeira:

Primeira Coluna	Segunda Coluna
1. Integralidade	() Igualdade da atenção à saúde, sem privilégios ou preconceitos, devendo disponibilizar recursos e serviços de forma justa, de acordo com as necessidades de cada um.
2. Universalidade	() É garantido ao usuário ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação, com garantia de acesso a todos os níveis de complexidade do sistema.
3. Equidade	() O Sistema de Saúde deve atender a todos, sem distinções ou restrições, oferecendo toda atenção necessária, sem qualquer custo.

A seqüência correta de cima para baixo é:

- A) 3, 2, 1.
- B) 2, 3, 1.
- C) 2, 1, 3.
- D) 3, 1, 2.
- E) 1, 3, 2.

QUESTÃO 10

De acordo com o Ministério da Saúde, assinale a alternativa incorreta em relação ao Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS):

- A) O PACS é hoje considerado parte da Saúde da Família.
- B) No PACS, as ações dos agentes comunitários de saúde são acompanhadas e orientadas por um enfermeiro/supervisor.
- C) Os agentes comunitários de saúde podem ser encontrados ligados a uma unidade básica de saúde ainda não organizada na lógica da Saúde da Família
- D) Nos municípios onde há somente o PACS, este pode ser considerado um programa de transição para a Saúde da Família.
- E) Constitui-se na estratégia prioritária para o fortalecimento da atenção básica.

QUESTÃO 11

Em relação à 8ª Conferência Nacional de Saúde, assinale a alternativa incorreta:

- A) A representatividade obedeceu aos seguintes critérios: 25% dos delegados eram representantes das instituições (públicas, estatais, educacionais, de pesquisa, etc.) e os outros 75% da sociedade civil.
- B) Foi o grande marco nas histórias das conferências de saúde no Brasil.
- C) Suas propostas foram contempladas tanto no texto da Constituição Federal de 1988, como nas leis nº. 8.080/90 e nº. 8.142/90.
- D) Os delegados, impulsionados pelo movimento da Reforma Sanitária, propuseram a criação de uma ação institucional correspondente ao conceito ampliado de saúde, que envolve promoção, proteção e recuperação.
- E) Sua organização concretizou a proposta do debate democrático, possibilitando que os representantes da sociedade civil organizada sentassem à mesma mesa de discussão com técnicos, profissionais de saúde, intelectuais e políticos.

QUESTÃO 12

Assinale a alternativa incorreta:

- A) De acordo com a Constituição Federal de 1988, a assistência à saúde é livre à iniciativa privada.
- B) A Lei nº. 8.080/90 dispõe sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde.
- C) O Pacto pela Vida é o compromisso entre os três gestores (federal, estadual e municipal) do Sistema Único de Saúde em torno das prioridades que apresentam impacto sobre a situação de saúde da população brasileira.
- D) De acordo com a Lei nº. 8.080/90, os recursos financeiros do Sistema Único de Saúde são depositados em conta especial, em cada esfera de sua atuação, e movimentados sob fiscalização dos respectivos Conselhos de Saúde.
- E) De acordo com a lei nº. 8.142/90, o Sistema Único de Saúde conta, em cada esfera de governo, sem prejuízo das funções do Poder Legislativo, com as seguintes instâncias colegiadas: a Conferência de Saúde e o Conselho de Saúde.

QUESTÃO 13

Em relação ao Piso da Atenção Básica – PAB, assinale a alternativa incorreta:

- A) O Ministério da Saúde suspenderá automaticamente o repasse dos recursos do PAB aos municípios caso não haja alimentação do Sistema de Informações da Atenção Básica por dois meses consecutivos ou três meses alternados no período de um ano.
- B) São estabelecidas duas modalidades de financiamento para as Equipes de Saúde da Família e duas para as Equipes de Saúde Bucal.
- C) É composto por uma parte fixa e uma parte variável que são destinadas a todos os municípios brasileiros.
- D) O número máximo de Equipes de Saúde da Família pelas quais os municípios podem fazer jus ao recebimento de recursos financeiros específicos será calculado pela fórmula: população / 2400.
- E) Constitui-se em um montante de recursos financeiros federais destinados à viabilização de ações de Atenção Básica de Saúde.

QUESTÃO 14

Em relação aos Conselhos Municipais de Saúde, é incorreto afirmar:

- A) A população pode acompanhar as reuniões do Conselho, porém sem direito a voz e voto.
- B) É um órgão colegiado de caráter permanente, deliberativo, consultivo, normativo e fiscalizador das ações e serviços de saúde no âmbito do SUS, no município;
- C) Atua na formulação e proposição de estratégias e no controle da execução das políticas de saúde, inclusive em seus aspectos econômicos e financeiros.
- D) Os usuários são escolhidos por membros de sua classe, com direito a voz e voto.
- E) A participação é voluntária e não-remunerada.

QUESTÃO 15

“Um conjunto de ações capazes de eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde e de intervir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente, da produção e circulação de bens e prestação de serviços de interesse da saúde” define a:

- A) Vigilância ambiental.
- B) Promoção à saúde.
- C) Vigilância epidemiológica.
- D) Vigilância sanitária.
- E) Vigilância em saúde do trabalhador.

QUESTÃO 16

Dentre as afirmativas abaixo, uma está incorreta. Assinale-a:

- A) Atividade física e exercício, embora relacionados, não podem ser considerados como sinônimos.
- B) A unidade MET (equivalente metabólico) corresponde ao gasto energético em repouso (um consumo de oxigênio de aproximadamente 3,5 ml/Kg/min).
- C) A aptidão física apresenta relação com a saúde e com a performance motora.
- D) As inter-relações entre atividade física e saúde são complexas e influenciadas por múltiplos fatores.
- E) A atividade física considera três contextos principais: o trabalho, as atividades domésticas e o transporte.

QUESTÃO 17

Qual das razões para se medir atividade física não é verdadeira?

- A) Monitorar as tendências nos níveis de atividade física da população;
- B) Determinar a relação entre atividade física e diversos indicadores de saúde;
- C) Identificar fatores biológicos, psicológicos e ambientais que influenciam a atividade física das pessoas;
- D) Avaliar a eficácia de programas que visam promover a atividade física.
- E) Na perspectiva da saúde, medir o tempo gasto em comportamentos sedentários.

QUESTÃO 18

São critérios para a avaliação da qualidade de um teste, todos os abaixo, exceto:

- A) Validade;
- B) Reprodutibilidade;
- C) Objetividade;
- D) Tendenciosidade;
- E) Aplicabilidade;

QUESTÃO 19

Na avaliação da atividade física ou gasto energético, podem ser considerados como métodos diretos, todos os abaixo, exceto:

- A) Pedômetros;
- B) Água duplamente marcada;
- C) Questionários;
- D) Acelerômetros;
- E) Plataformas de força.

QUESTÃO 20

Qual das variáveis abaixo não está relacionada com a inatividade física?

- A) Sexo;
- B) Idade;
- C) Condição socioeconômica;
- D) Obesidade;
- E) Raça.

QUESTÃO 21

Qual dos efeitos abaixo não é observado com a inatividade física?

- A) Diminuição da sensibilidade à insulina;
- B) Aumento da gordura visceral;
- C) Aumento do HDL;
- D) Aumento do LDL;
- E) Diminuição da "endurance" cardiorrespiratória.

QUESTÃO 22

São considerados como benefícios psicológicos da atividade física, todos os abaixo, exceto:

- A) Aumenta a auto-estima;
- B) Diminui a depressão;
- C) Diminui o estresse;
- D) Aumenta o bem estar;
- E) Diminui a pressão arterial.

QUESTÃO 23

Atividade física regular no paciente com excesso de peso/obesidade diminui o risco de mortalidade das seguintes afecções, exceto:

- A) Câncer;
- B) Demência;
- C) Osteoporose;
- D) Infarto do miocárdio;
- E) Diabetes tipo I.

QUESTÃO 24

Exercícios com pesos determinam os seguintes benefícios, exceto:

- A) Aumento da força muscular;
- B) Reduz a massa magra;
- C) Aumenta o tamanho da fibra muscular;
- D) Reduz a densidade mitocondrial;
- E) Aumenta o "endurance" muscular.

QUESTÃO 25

A prática de exercícios aeróbicos determina os seguintes benefícios, exceto:

- A) Aumenta a densidade capilar;
- B) Eleva os estoques de ATP;
- C) Diminui a atividade da creatina-fosfoquinase;
- D) Aumenta a densidade mitocondrial;
- E) Aumenta a massa magra.

QUESTÃO 26

Qual das recomendações em relação à prevenção e tratamento da criança e do adolescente com obesidade, a seguir apresentadas, está incorreta?

- A) Estímulo à atividade física, mesmo que essa não ofereça prazer;
- B) Realizar atividade física de intensidade moderada a vigorosa pelo menos 60 minutos diários;
- C) Intervenções direcionadas a redução do comportamento sedentário (tempo de TV, computador...);
- D) Incluir oportunidades para esportes não competitivos;
- E) Incorporar abordagens na escola e fora da escola.

QUESTÃO 27

O gasto energético de um indivíduo que tem uma atividade ocupacional com trabalho vigoroso é de aproximadamente:

- A) 1.400 Kcal/dia;
- B) 700 Kcal/dia;
- C) 200 Kcal/dia;
- D) 2.300 Kcal/dia;
- E) 300 Kcal/dia.

QUESTÃO 28

Quanto aos benefícios específicos da atividade física para a criança e o adolescente, assinale a alternativa incorreta:

- A) Diminuição das crises de asma brônquica;
- B) Menor recorrência de infecções do trato aéreo superior (resfriados);
- C) Aumento da densidade óssea;
- D) Manutenção do hábito para a vida adulta;
- E) Diminuição do risco de câncer na infância.

QUESTÃO 29

Na avaliação da aptidão física do idoso, o teste de "sentar-levantar", procura verificar, basicamente:

- A) Força e resistência do segmento corporal inferior;
- B) Força e resistência muscular do segmento superior do corpo;
- C) Flexibilidade do segmento inferior do corpo;
- D) Adução, abdução, rotação interna e externa do segmento corporal inferior;
- E) Mobilidade, velocidade e equilíbrio dinâmico.

QUESTÃO 30

Dentre os papéis da Educação Física Escolar, no processo Lazer-Escola-Processo, merecem destaque, exceto:

- A) Contribuição para a demonstração da importância do lazer, na nossa sociedade, como forma de expressão humana;
- B) Iniciação aos conteúdos culturais físico-esportivos;
- C) Contribuição para que o aluno perceba a inter-relação entre os conteúdos físico-esportivos e os demais conteúdos culturais;
- D) Procurar sempre uma abordagem cultural globalizada e não local, procurando promover esse "nível" de inconformista, para menos crítico;
- E) Trabalhar na metodologia de ensino, enquanto forma, incorporando ao máximo possível, o elemento lúdico da cultura, como componente do processo educacional.

QUESTÃO 31

Para que a Educação Física no Brasil possa ser adjetivada pela Qualidade, e que possa contribuir para a melhoria da nossa sociedade, existem algumas referências que devem ser seguidas. Sobre estas referências, assinale a alternativa incorreta:

- A) Ser entendida como direito fundamental e não como obrigação dos brasileiros;
- B) Envolver sempre práticas formais para atingir seus objetivos;
- C) Constituir-se numa responsabilidade de profissionais com formação em nível superior;
- D) Ser ministrada numa ambiência de alegria, em que as práticas corporais e esportivas sejam prazerosas;
- E) Respeitar as leis biológicas de individualidade, do crescimento, do desenvolvimento e da maturação humana;

QUESTÃO 32

Para que o Brasil tenha uma Educação Física de Qualidade nas escolas, é indispensável que, exceto:

- A) Seja obrigatória no ensino básico infantil;
- B) Faça parte de um currículo longitudinal ao longo da passagem dos alunos pelas escolas;
- C) Integre-se com as outras disciplinas na composição do currículo escolar;
- D) Seja dotada de instalações e meios materiais adequados;
- E) Constitua-se num meio efetivo para conquista, de um estilo de vida, ativo dos seres humanos.

QUESTÃO 33

Qual assertiva é incorreta, em relação à educação para o lazer?

- A) A educação para o lazer é uma importante via de construção de uma cidadania que se propõe a combater valores alienantes e imediatistas.
- B) A educação para o lazer não deve visar como objetivo maior a preparação dos alunos para a racionalidade do mundo produtivo adulto;
- C) A educação para o lazer deve enfatizar a folclorização da cultura popular, a excessiva valorização da cultura erudita e a circularidade em torno da cultura de massa.
- D) O planejamento da educação para o lazer deve pautar-se em valores e não em atividades e educador deve estar ciente das possibilidades e limitações éticas atribuídas a si para determinar que valores sejam mais construtivos para cada um de seus alunos
- E) A educação para o lazer deve nortear-se por um processo de ensino-aprendizagem que valorize a criatividade, a descoberta e a espontaneidade.

QUESTÃO 34

Em relação a educação física e cultura, assinale a alternativa incorreta?

- A) A educação física trata do homem e suas manifestações culturais relacionadas ao corpo e movimento (esportes, jogos, danças, lutas, etc.) ficando difícil desvincular o homem e sua produção do meio social em que vive.
- B) As aulas de Educação Física na escola devam ser trabalhadas a partir dos elementos da cultura corporal, com a idéia de diversificá-los e ampliá-los, com o intuito de aumentar e possibilitar novas experiências, além de transferi-los para situações mais complexas.
- C) Os conhecimentos abordados nas aulas de Educação Física são manifestações culturais explicitadas através do corpo.
- D) A educação física considera a natureza biológica do indivíduo, independente dos contextos culturais que o cercam.
- E) A educação física ainda hoje compreende o conceito de cultura sem profundidade, esquecendo que cada indivíduo traz uma bagagem repleta de sentidos e significados que não deve ser desconsiderada.

QUESTÃO 35

Em relação à epidemiologia da atividade física, é incorreto afirmar?

- A) A baixa adesão aos programas de atividade física é considerada um dos principais fatores que determinam a ocorrência de doenças crônicas.
- B) Praticantes de atividade física apresentam menor risco de desenvolver doenças coronarianas, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer, osteoporose, depressão, entre outras enfermidades.
- C) Apesar das evidências acumuladas sobre os benefícios da atividade física para a saúde, os níveis de prática dos brasileiros ainda são muito baixos.
- D) Além de sua função preventiva, a atividade física é recomendada no tratamento de algumas doenças.
- E) A diminuição das doenças infecciosas e aumento das doenças crônicas tiveram como principal causa o sedentarismo, conseqüente à revolução industrial.

QUESTÃO 36

Em relação ao Programa Academia da Cidade, assinale a alternativa incorreta:

- A) Foi iniciado na cidade de São Paulo em 2005 através da portaria n° de 28/09/06.
- B) A idéia do programa é dotar espaços públicos de equipamentos permanentes de profissionais (Médico, Nutricionista, Professores de e Educação Física e Estagiários da Área) para trabalhar com diversos segmentos sociais e diferentes faixas etárias.
- C) A escolha das atividades (caminhadas, dança, jogos coletivos...), depende da vocação da comunidade e as condições do espaço envolvido.
- D) O quesito social é contemplado neste projeto ao buscar atrair jovens para atividades saudáveis, diminuindo a sua ociosidade e até mesmo o envolvimento com drogas e violência.
- E) Procura aumentar a auto-estima e melhorar a qualidade de vida da população envolvida, a partir da redução de doenças provocadas pelo stress e sedentarismo.

QUESTÃO 37

São objetivos do Programa Academia da Cidade todos os abaixo, exceto:

- A) Proporcionar à população a prática de atividades física de forma regular e com orientação adequada;
- B) Permitir ações de saúde exclusivamente na área preventiva;
- C) Servir de base para o desenvolvimento de práticas multidisciplinares em conjunto com outros setores;
- D) Fortalecer o processo de inclusão social e aumentar a auto-estima das pessoas;
- E) Contribuir para a redescoberta dos espaços públicos para o esporte, lazer e convivência coletiva.

QUESTÃO 38

Exercícios regulares promovem os seguintes efeitos neuropsicológicos aos idosos, exceto:

- A) Atenuação da ansiedade;
- B) Diminuição da tensão;
- C) Atenuação da depressão;
- D) Melhora da função cognitiva;
- E) Maior tempo de reação.

QUESTÃO 39

Qual dos conceitos a seguir apresentados está **incorreto**?

- A) Flexibilidade é a capacidade de maximizar a amplitude articular durante o movimento.
- B) Resistência muscular é a capacidade dos músculos para sustentar contrações repetidas.
- C) Potência muscular é a capacidade dos músculos em produzir tensão ou trabalho (envolve movimento) na unidade de tempo (energia/tempo).
- D) Resistência cardiorrespiratória é a capacidade de levar quantidade adequada de oxigênio aos músculos com o objetivo de prolongar a sua capacidade contrátil.
- E) Destreza é a capacidade de minimizar adequadamente os movimentos.

QUESTÃO 40

Um exercício com contrações musculares que **não** provocam movimento articular é denominado de:

- A) Exercício resistido;
- B) Exercício isométrico;
- C) Exercício isocinético;
- D) Exercício progressivo;
- E) Exercício isotônico.

QUESTÃO 41

As maiores limitações para as atividades de vida diária dos idosos são a diminuição da:

- A) Flexibilidade e força;
- B) Equilíbrio e resistência cardiorrespiratória;
- C) Tônus muscular e destreza;
- D) Potência muscular e equilíbrio;
- E) Resistência e potência muscular.

QUESTÃO 42

O principal fator relacionado com a queda dos idosos é a diminuição da:

- A) Flexibilidade
- B) Coordenação motora;
- C) Força;
- D) Agilidade;
- E) Equilíbrio.

QUESTÃO 43

São limitações à indicação de atividade física no idoso, exceto:

- A) Angina instável;
- B) Doença sistêmica aguda ou febre;
- C) Diabetes descontrolado (glicemia > 400mg/dL);
- D) Hipertensão arterial controlada com medicamentos;
- E) Hipotensão ortostática (>20 mmHg) sintomática;

QUESTÃO 44

O método estático tem sido o mais indicado para o desenvolvimento da flexibilidade em programa de atividade física relacionado à promoção da saúde, por apresentar, **exceto**:

- A) Menor associação com desencadeamento de lesão muscular;
- B) Menos dores musculares;
- C) Grande facilidade de aprendizagem para realização dos movimentos;
- D) Superestiramento dos ligamentos, tendões e fibras musculares;
- E) Menor associação com desencadeamento de lesão articular.

QUESTÃO 45

Na estrutura de um programa de flexibilidade devem ser observados alguns aspectos, exceto:

- A) Orientar o usuário para realizar o alongamento de forma lenta e progressiva, sem movimentos bruscos;
- B) Orientar para a manutenção da postura correta;
- C) Manter a posição de alongamento por um determinado tempo, para que os benefícios sejam obtidos.
- D) Executar os exercícios unilaterais;
- E) Estabelecer uma seqüência a ser seguida durante a realização dos exercícios.

QUESTÃO 46

Entre as hipóteses que tentam explicar a ação dos exercícios sobre a ansiedade e depressão, qual delas é a **mais aceita** atualmente?

- A) Secreção de endorfinas;
- B) Neurotransmissão da noradrenalina;
- C) Neurotransmissão da serotonina;
- D) Cognitiva;
- E) Comportamental.

QUESTÃO 47

Qual das assertivas abaixo que constam no “site” da Organização Mundial da Saúde (www.who.org), está transcrita **incorretamente**?

- A) A inatividade física causa a morte de 1,9 milhões de pessoas no mundo por ano.
- B) Um mínimo de 30 minutos de atividade física regular, de moderada intensidade na maioria dos dias reduz o risco de doença cardiovascular, diabetes, câncer do reto e da mama.
- C) Crianças na faixa etária escolar deveriam ter 20 minutos diários, no mínimo, de atividade física de intensidade moderada ou vigorosa.
- D) Atividade física aumenta a produtividade no trabalho e reduz o absenteísmo.
- E) Atividade física reduz o risco, especialmente de crianças, adolescentes e adultos jovens, de se tornarem fumantes, usuários de álcool ou drogas e de fazer uso de dietas não saudáveis, assim como se envolverem com violência.

QUESTÃO 48

Qual dos fatores abaixo **não** tem contribuído para a inatividade física em crianças e adolescentes?

- A) Urbanização;
- B) Violência;
- C) Ausência ou número reduzido de aulas de educação física;
- D) Exemplo dos pais;
- E) Dietas hipercalóricas.

QUESTÃO 49

Dos fatores de risco para o infarto agudo do miocárdio abaixo relacionados, qual deles **não** pode ser modificado com atividade física?

- A) Hipertensão arterial;
- B) Hipercolesterolemia;
- C) Obesidade;
- D) História familiar;
- E) Diabetes tipo 2.

QUESTÃO 50

A prática da atividade física durante a gestação oferece os seguintes benefícios maternos, exceto:

- A) Prevenção e redução de lombalgias;
- B) Fortalecimento da musculatura pélvica;
- C) Redução de partos prematuros e cesáreas;
- D) Maior flexibilidade e tolerância à dor;
- E) Aumento do peso ao nascer e melhoria da condição nutricional.