



PREFEITURA MUNICIPAL DE
JOSÉ DA PENHA-RN

NÍVEL SUPERIOR

CARGO:

EDUCADOR FÍSICO

EXAME GRAFOTÉCNICO:

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

«A melhor forma de prever o futuro é criá-lo.»

Peter Druker

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 e da etiqueta afixada na sua carteira.
- 04 Esta Prova tem duração de **4 (quatro)** horas. Não é permitida a saída do candidato antes de esgotado o tempo mínimo de **2 (duas)** horas.
- 05 É vetado, durante a prova, o intercâmbio ou empréstimo de material de qualquer natureza entre os candidatos, bem como o uso de celulares, calculadoras e/ou qualquer outro tipo de equipamento eletrônico. A fraude, ou tentativa, a indisciplina e o desrespeito às autoridades encarregadas dos trabalhos são faltas que eliminam o candidato.
- 06 **Assine**, ao sair da sala, a **Lista de Presença** e entregue o seu Caderno de Prova e a Folha de Respostas, devidamente assinados, ao Fiscal de Sala.



**03ª QUESTÃO**

O uso excessivo de orações intercaladas e/ou subordinadas num período composto pode dificultar a leitura do texto. Uma solução possível é a subdivisão de um período composto longo, em períodos simples ou mais curtos. Assinale a alternativa que apresenta a proposta de reescrita que melhor adapta o início do TEXTO 1, a fim de diminuir a quantidade de orações intercaladas e subordinadas presentes num mesmo período, mas mantendo o cumprimento às normas gramaticais e o sentido global do texto.

- a) “E se, ao invés de Pedro Álvares Cabral, desembarcasse no Brasil a navegadora e capitã-mor da Armada Geral, Isália I? E se ela, ao ouvir o primeiro grito de terra à vista, dado em uníssono por suas 1.500 marinheiras, se jogasse ao mar e, nadando em direção à praia, lá tirasse seu vestido pesado, com o qual quase se afogou, e experimentasse diante das índias, em troca dos espelhos, penas de pássaros sobre seu corpo nu – os índios de tocaia só observando o bafafá? E se, apesar de ninguém falar a língua de ninguém, nascesse a amizade entre os povos, o juramento pela manutenção do paraíso e a felicidade das portuguesas? Estas finalmente teriam encontrado o Caminho das Índias, o caminho da riqueza material e espiritual, espécie de caminho de Santiago de Compostela, só que diferente. [...]”
- b) “E se, ao invés de Pedro Álvares Cabral, desembarcasse no Brasil a navegadora e capitã-mor da Armada Geral, Isália I? Que ao ouvir o primeiro grito de terra à vista, dado em uníssono por suas 1.500 marinheiras, se jogasse ao mar e, nadando em direção à praia, lá tirasse seu vestido pesado, com o qual quase se afogou. E experimentasse diante das índias, em troca dos espelhos, penas de pássaros sobre seu corpo nu – os índios de tocaia só observando o bafafá – e, apesar de ninguém falar a língua de ninguém, nascesse a amizade entre os povos, o juramento pela manutenção do paraíso e a felicidade das portuguesas, que finalmente teriam encontrado o Caminho das Índias, o caminho da riqueza material e espiritual, espécie de caminho de Santiago de Compostela, só que diferente. [...]”
- c) “E se, ao invés de Pedro Álvares Cabral, desembarcasse no Brasil a navegadora e capitã-mor da Armada Geral? Isália I, que, ao ouvir o primeiro grito de terra à vista, dado em uníssono por suas 1.500 marinheiras, se jogasse ao mar. E, nadando em direção à praia, lá tirasse seu vestido pesado, com o qual quase se afogou. E experimentasse diante das índias, em troca dos espelhos, penas de pássaros sobre seu corpo nu – os índios de tocaia só observando o bafafá. [...]”
- d) “E se, ao invés de Pedro Álvares Cabral, desembarcasse no Brasil a navegadora e capitã-mor da Armada Geral, Isália I, que, ao ouvir o primeiro grito de terra à vista, dado em uníssono por suas 1.500 marinheiras. Se jogasse ao mar e, nadando em direção à praia, lá tirasse seu vestido pesado, com o qual quase se afogou, e experimentasse diante das índias, em troca dos espelhos, penas de pássaros sobre seu corpo nu. Os índios de tocaia, só observando o bafafá. E, apesar de ninguém falar a língua de ninguém, nascesse a amizade entre os povos. [...]”
- e) “E se, ao invés de Pedro Álvares Cabral, desembarcasse no Brasil a navegadora. A capitã-mor da Armada Geral, Isália I, que, ao ouvir o primeiro grito de terra à vista, dado em uníssono por suas 1.500 marinheiras. Se jogasse ao mar e, nadando em direção à praia, lá tirasse seu vestido pesado, com o qual quase se afogou, e experimentasse diante das índias, em troca dos espelhos, penas de pássaros sobre seu corpo nu – os índios de tocaia só observando o bafafá – e, apesar de ninguém falar a língua de ninguém, nascesse a amizade. E se entre os povos, o juramento pela manutenção do paraíso e a felicidade das portuguesas, que finalmente teriam encontrado o Caminho das Índias, o caminho da riqueza material e espiritual, espécie de caminho de Santiago de Compostela. [...]”

04ª QUESTÃO

As proposições a seguir são manchetes veiculadas pelo Jornal Correio Braziliense. Identifique quais delas apresentam ocorrência de *ambiguidade* na sua construção:

- I- “São Paulo quebra invencibilidade do Cruzeiro em casa”.
- II- “Mãe é condenada por matar recém-nascido em crise no pós-parto”.
- III- “Mãe que jogou bebê no lago é denunciada por homicídio qualificado”.
- IV- “Polícia entra em confronto com manifestantes contra a Copa do Mundo”.

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

**05ª QUESTÃO**

Respostas evasivas podem ser utilizadas pelo falante para omitir informações ao seu interlocutor ou para disfarçar sua ausência de conhecimento a respeito do assunto. Considere o Texto 3, a seguir:

TEXTO 3

01	“Niceia Pitta, ex-mulher do prefeito de São Paulo, Celso Pitta, acusou ontem, em entrevista ao Jornal Nacional da Rede
02	Globo, o ex-marido de envolvimento com corrupção. Segundo ela, todos os vereadores que votaram contra o processo de
03	impeachment de Pitta, em maio do ano passado, receberam dinheiro, intermediado pelo Secretário de Governo, Carlos
04	Augusto Meimberg. A ex-mulher de Pitta também acusou o presidente do senado, Antônio Carlos Magalhães (PFL-BA), de
05	pressionar o prefeito para liberar pagamentos para empreiteira OAS. [...] (Jornal do Comércio, 11/03/2000).

As expressões que contribuem para deixar o TEXTO 3 vago e, por isso, impreciso são

- a) “envolvimento com corrupção”, “maio do ano passado”, “presidente do Senado”.
- b) “ex-mulher do prefeito de São Paulo”, “processo de impeachment de Pitta”, “receberam dinheiro”.
- c) “envolvimento com corrupção”, “processo de impeachment de Pitta”, “liberar pagamentos”.
- d) “ex-mulher do prefeito de São Paulo”, “presidente do Senado”, “empreiteira OAS”.
- e) “envolvimento com corrupção”, “todos os vereadores”, “receberam dinheiro”.

06ª QUESTÃO

No enunciado “Nós vamos encontrá-lo, para que ele responda pelos crimes que ele está sendo acusado” (policial, em entrevista ao JPB 1ª. Edição – 05/07/2015), registra-se um desvio da norma gramatical em relação:

- a) à regência verbal.
- b) à regência nominal.
- c) à concordância nominal.
- d) à concordância verbal.
- e) ao uso do preposição *para*.

07ª QUESTÃO

Considere o seguinte fragmento, a respeito da personagem Macabéa:

“Há os que têm. E há os que não têm. É muito simples: a moça não tinha. Não tinha o quê? É apenas isso mesmo: não tinha. Se der para me entenderem, está bem. Se não, também está bem. Mas por que trato dessa moça quando o que mais desejo é trigo puramente maduro e ouro no estio?” (A hora da estrela, Clarice Lispector, 1977, p. 40).

A respeito da regência do verbo TER, no fragmento acima, é CORRETO afirmar que

- a) é classificado como verbo intransitivo pela Nomenclatura Gramatical Brasileira, portanto, seu uso nesse texto está de acordo com essa classificação e não se mostra um recurso expressivo para destacar as características da personagem descrita.
- b) é classificado como verbo transitivo direto pela Nomenclatura Gramatical Brasileira, mas nesse texto funciona como intransitivo, o que reforça as características da personagem descrita.
- c) é classificado como verbo transitivo direto pela Nomenclatura Gramatical Brasileira e por isso seu uso nesse texto pode ser considerado um erro, provavelmente advindo da ausência de revisão final.
- d) é classificado como verbo transitivo indireto pela Nomenclatura Gramatical Brasileira, portanto, seu uso nesse texto está de acordo com essa classificação e por isso mesmo se mostra um recurso expressivo para destacar as características da personagem descrita.
- e) é classificado como verbo bitransitivo pela Nomenclatura Gramatical Brasileira e por isso seu uso nesse texto está em desacordo com essa classificação, por não apresentar o complemento indireto que é exigido pelo verbo, fato este que dificulta a compreensão.



08ª QUESTÃO

O Texto 4, exposto abaixo, corresponde ao trecho de um diálogo oral, numa interação espontânea entre crianças.

TEXTO 4

01	Criança 1 – como consertaram?
02	Criança 2 – consertando
03	Criança 1 – muito fácil é só tirar a tampa e depois botar de novo
04	Criança 2 – é só tirar isso aqui:
05	Criança 1 – quedê... com que chave?
06	Criança 2 – com a: que tinha lá... num foi não Ana?
07	Criança 1 – foi aí: tirar os parafusos aqui sabe? aí depois abrir aí tira as pilhas aí bota de novo pronto.

A função exercida pela palavra “aí”, nas ocorrências em destaque, é, respectivamente de

- a) conjunção aditiva, conjunção adversativa, advérbio de lugar.
- b) advérbio de lugar, advérbio de lugar, advérbio de lugar.
- c) conjunção aditiva, advérbio de lugar, elemento coesivo.
- d) preposição, conjunção aditiva, advérbio de lugar.
- e) elemento coesivo, elemento coesivo, elemento coesivo.

09ª QUESTÃO

A linguagem utilizada na construção de textos é um dos aspectos a ser observado para que um texto esteja adequado às suas condições de produção (que envolvem, entre outros aspectos, o objetivo do texto, o público a que ele se destina, o suporte no qual circulará, o assunto a ser abordado e o grau de conhecimento compartilhado entre os interactantes). Considerando essas informações, avalie os trechos a seguir, extraídos de uma bula de medicamento, marcando a segunda coluna de acordo com a primeira:

1. Informações ao paciente	() “[...] é indicado no clareamento gradual de melasmas ou cloasmas (manchas acastanhadas provocadas pelo sol ou por fontes artificiais de irradiação) [...] e em condições nas quais ocorrem hiperpigmentação cutânea por produção excessiva de melanina”
2. Informações técnicas	() “Aplicar uma fina camada do produto na área a ser tratada, duas vezes ao dia [...]”
	() “[...] é um produto na forma de gel aquoso que auxilia na prevenção da repigmentação da pele tratada, que pode ser causada pela exposição da pele clareada à radiação solar ultravioleta.”
	() “Assim, uma vez que a melanogênese é afetada pela ação da hidroquinona quando aplicada topicamente, ocorre a interrupção da formação de melanina e subsequente clareamento reversível da pele.”
	() “[...] o efeito inibitório da hidroquinona na melanogênese seria o resultado de uma competição eficaz da mesma com a tirosina pela enzima tirosinase.”

A sequência CORRETA, resultante da correlação entre as colunas, é

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

10ª QUESTÃO

Em “**Caso haja exposição** intensa ao sol [...] é aconselhável a utilização de um bloqueador solar [...]. Após o clareamento da pele, deve-se proteger as áreas tratadas da radiação solar, [...] **a fim de prevenir** a repigmentação das áreas cutâneas tratadas.”

Os trechos destacados expressam, respectivamente,

- a) condição e finalidade.
- b) concessão e explicação.
- c) condição e explicação.
- d) causa e finalidade.
- e) concessão e causa.



11ª QUESTÃO

Leia o Texto 5, a seguir, e responda o que se pede.

TEXTO 5

01	Diga como andas que te direi quem és
02	Saia, calça, maiô, bermuda, salto, sapato, homem, cintura, silhueta, cabelo, eu, tu, eles, elas, elxs. Se a moda é moda, ela vai abarcar
03	todos os substantivos e pronomes acima e mais um pouco. Óbvio? Nem para todo mundo. [...]
04	Segundo o Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, moda é: “O uso passageiro que rege, de acordo com o gosto do momento, a
05	maneira de viver, de vestir, etc; o modo de vestir; modo, costume, vontade.” Se seguirmos essa definição, provavelmente
06	conseguiríamos apontar algumas tendências do universo fashion que nos regem por agora. Uns diriam algumas cores da estação, outros
07	citariam os cortes e costuras do momento, e nós, com certeza, comentaríamos sobre gênero. Sim, para quem ainda não entendeu,
08	estamos falando sobre a moda agender, <i>genderless</i> ou <i>gender-bender</i> .
09	Apesar de um grande panorama histórico que levou a moda agender a existir, seu auge aconteceu em 2015, quando Alessandro Michele
10	assumiu a linha criativa da Gucci e apresentou na temporada de inverno da Europa uma coleção misturando modelagens e silhuetas até o
11	público não conseguir identificar o gênero de cada um dos modelos que entrasse na passarela. A partir daí, o universo da moda abriu
12	espaço total para que essa desconstrução de padrão tomasse os holofotes das passarelas e da mídia. [...]
13	A partir do fim do século 19, tornou-se quase impossível dissociar a revolução de costumes da moda. Hoje, quando os questionamentos
14	acerca dos padrões da sociedade patriarcal estão cada vez mais pungentes, a moda agender é um dos maiores gritos que a sociedade
15	produz em relação à liberdade de ser o que se é. “Vivemos em uma época em que aceitar as diferenças – ou lutar pela igualdade – é
16	impositivo. A moda reflete isso. [...] São convenções da cultura ocidental que estão sendo questionadas”, comenta Lilian Pacce.
17	Por ser algo que podemos considerar recente, tanto a luta pela liberdade de gênero como a moda agender ainda têm um longo caminho a
18	ser trilhado até de que, de fato, alguns padrões sejam quebrados. No entanto, já se questiona qual é o papel dessa moda em nossa
19	sociedade atual. “A moda agender, por ser muito recente, ainda não respondeu 'de qual lado está'. [...] trata-se de perguntar: quais
20	gêneros, eles também construídos cultural e socialmente, estão sendo revisitados na composição de determinado vestuário?”, questiona
21	Brunno Almeida.
22	Sendo ainda uma ponta do iceberg a respeito da liberdade, a moda vem ganhando força como uma das principais armas contra o
23	preconceito e a intolerância.
24	(Renata Vomero, In: <i>Revista da Cultura</i> , abril/2017, p. 37-41. Grifos da autora)

A respeito do percurso argumentativo do Texto 5, é CORRETO afirmar que

- a autora inicia o texto definindo termos, para, em seguida, apresentar os depoimentos de Lilian Pacce e Brunno Almeida que se valem dos mesmos argumentos para defender o papel da moda agender na sociedade atual.
- a autora inicia o texto definindo termos, para, em seguida, apresentar os depoimentos de Lilian Pacce e Brunno Almeida que, respectivamente, corroboram e problematizam o papel da moda agender na sociedade atual.
- a autora inicia o texto caracterizando o que seria *moda* e *moda agender*, devido à falta de obviedade na definição desses conceitos, e apresenta o depoimento de Brunno Almeida para defender a ideia de que a moda agender não tem papel social relevante na quebra de padrões.
- a autora inicia o texto caracterizando o que seria *moda* e *moda agender*, devido à falta de obviedade na definição desses conceitos, e apresenta o depoimento de Lilian Pacce para contrariar a ideia de que a moda agender tem papel social relevante na quebra de padrões.
- a autora inicia o texto apresentando um panorama histórico a respeito dos termos *moda* e *moda agender*, em seguida recupera dois depoimentos que contradizem a tese de que a moda agender tem papel social relevante na quebra de padrões.

12ª QUESTÃO

Ainda sobre o TEXTO 5, pode-se afirmar que

- a relação título-texto é contraditória, pois os argumentos apresentados revelam o quanto o modo de vestir não representa necessariamente o estilo de vida e/ou o gênero dos indivíduos.
- a relação título-texto é contraditória, uma vez que a moda agender não permite que seja construída uma imagem precisa da pessoa que a utiliza.
- a relação título-texto é complementar, uma vez que a moda agender não permite que seja construída uma imagem precisa da pessoa que a utiliza.
- a relação título-texto é complementar, uma vez que reforça a ideia de que a moda costuma ser utilizada para construir imagens a respeito das pessoas e acompanha mudanças ocorridas na sociedade.
- a relação título-texto é complementar, pois os argumentos apresentados revelam o quanto o modo de vestir está dissociado da “liberdade de ser o que se é”.



13ª QUESTÃO

Considere o TEXTO 6, abaixo:

TEXTO 6



O Texto 6 circulou recentemente pelas redes sociais. A respeito do emprego do verbo CURTIR, nessa publicação, é CORRETO afirmar que

- está inadequado, uma vez que a grafia do verbo *curtir*, tal qual apresentada, corresponde ao seu emprego no pretérito perfeito, e esse tempo não expressa com precisão a ação a ser realizada pela amiga mencionada no texto.
- está adequado, uma vez que a grafia do verbo *curtir* pode ser feita dessa maneira, independentemente do seu emprego em tempos verbais distintos, como pretérito perfeito e presente, pois ambos os tempos expressam com precisão a ação a ser realizada pela amiga mencionada no texto.
- está adequado, uma vez que a grafia do verbo *curtir*, tal qual apresentada, corresponde ao seu emprego no pretérito perfeito e esse tempo expressa com precisão a ação a ser realizada pela amiga mencionada no texto.
- está inadequado, uma vez que a grafia do verbo *curtir*, tal qual apresentada, corresponde ao seu emprego no pretérito imperfeito e esse tempo não expressa com precisão a ação a ser realizada pela amiga mencionada no texto.
- está inadequado, pois o verbo *curtir* deveria estar na sua forma de infinitivo, para expressar melhor a ação a ser realizada pela amiga mencionada no texto.

14ª QUESTÃO

O mesmo uso do verbo CURTIR, realizado no TEXTO 6, pode ser observado em

- “Tô nem aí se você não curti nem compartilha minhas publicações... você já leu mesmo!”.
- “Eu só curti pra você saber que eu estou vendo tudo”.
- “Vai curti a página ou não?”.
- “Ele disse que de agora em diante quer curti muito a vida”.
- “Levei o couro pra curti, pra ver se ele durava mais”.

15ª QUESTÃO

Considere o enunciado a seguir: “Todas as crianças que leram Alice no País das Maravilhas aprenderam a questionar o mundo que as cerca”.

Sobre este enunciado, é CORRETO afirmar que

- o trecho *que leram Alice no País das Maravilhas* é uma oração substantiva completiva nominal e por isso deveria vir entre vírgulas.
- o trecho *que leram Alice no País das Maravilhas* é uma oração adjetiva restritiva e por isso deveria vir entre vírgulas para garantir o efeito de sentido propiciado por esse tipo de oração.
- o trecho *que leram Alice no País das Maravilhas* é uma oração adjetiva restritiva e a ausência de vírgulas nesse caso confirma o sentido construído a partir desse tipo de oração.
- o trecho *que leram Alice no País das Maravilhas* é um aposto e por isso deveria vir entre vírgulas.
- o trecho *que leram Alice no País das Maravilhas* é uma oração adjetiva explicativa e a ausência de vírgulas nesse caso confirma o sentido construído a partir desse tipo de oração.

**21ª QUESTÃO**

Se José desviou dinheiro da campanha eleitoral, então ele cometeu um grave delito. Mas José não desviou dinheiro de campanha eleitoral. Logo,

- a) José não cometeu um grave delito.
- b) alguém não desviou dinheiro da campanha eleitoral.
- c) José cometeu um grave delito.
- d) alguém desviou dinheiro da campanha eleitoral.
- e) José desviou dinheiro da campanha eleitoral.

22ª QUESTÃO

Se os avôs de jogadores sempre são jogadores, então

- a) os netos de não jogadores sempre são jogadores.
- b) os netos de não jogadores nunca são jogadores.
- c) os netos de jogadores sempre são jogadores.
- d) os netos de jogadores nunca são jogadores.
- e) os netos de jogadores quase sempre são jogadores.

23ª QUESTÃO

Ao fazer sua defesa, diante de uma juíza de direito, Ana declarou: **Senhora juíza, eu sou uma grande mentirosa.** Assim, a declaração de Ana à juíza é uma estrutura lógica que utiliza a figura

- a) da ambiguidade.
- b) da metonímia.
- c) da antítese.
- d) do paradoxo.
- e) do pleonasma.

24ª QUESTÃO

Analise as afirmativas abaixo.

- I- A parte sempre cabe no todo.
- II- O amigo do meu amigo é meu amigo.
- III- Uma odontóloga afirma que todas as odontólogas são mentirosas.

Do ponto de vista da lógica, é (são) sempre verdadeira(s) somente a(s) afirmativa(s):

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

25ª QUESTÃO

Em silogismos condicionais, o modo de se provar pela afirmação é chamado

- a) *Modus ponens.*
- b) Condicional afirmativa.
- c) Condicional aditiva.
- d) *Modus tollens.*
- e) Proposição.



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

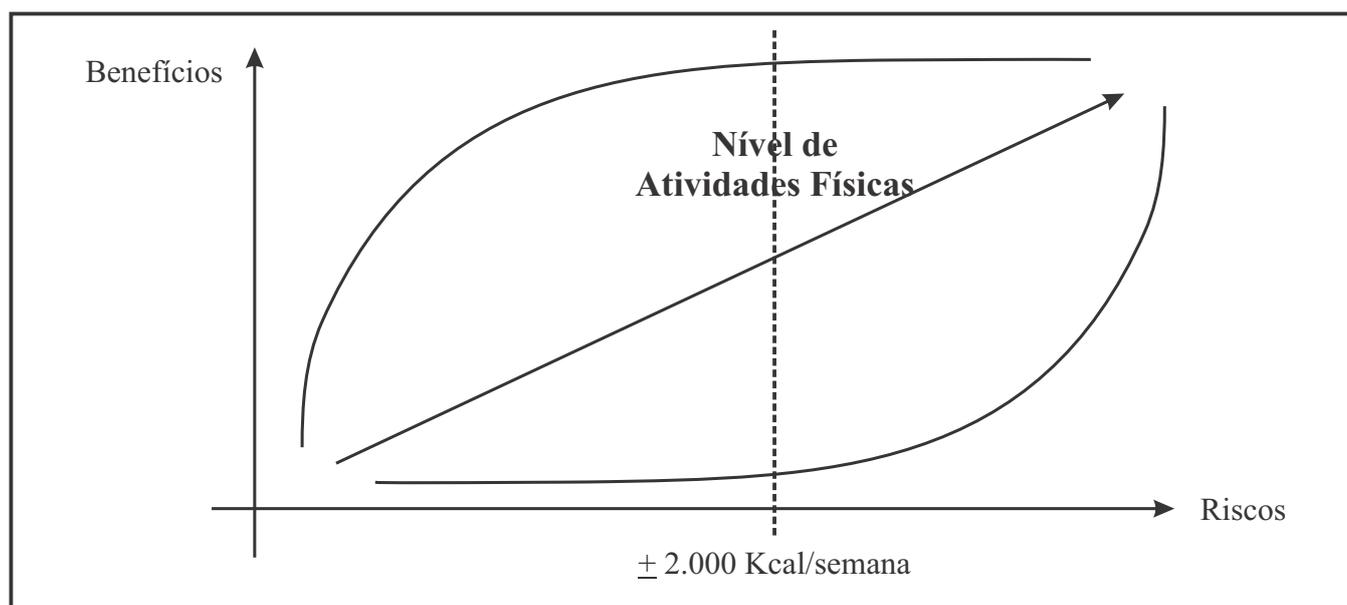
26ª QUESTÃO

Para medir o nível de atividade física de um indivíduo ou de uma população são utilizados métodos baseados na monitoração direta e no autorrelato. Assinale a alternativa que reúne somente exemplos de métodos baseados no autorrelato das atividades realizadas:

- Calorimetria indireta, aplicação de questionários e acelerometria.
- Aplicação de questionários e diários de atividades físicas.
- Plataforma de força, água duplamente marcada e aplicação de questionários.
- Pedometria, observação comportamental e calorimetria indireta.
- Observação comportamental, diários de atividades físicas e questionários.

27ª QUESTÃO

Assinale a opção que descreve a correta interpretação do que está apresentado na figura seguinte, a qual descreve a relação hipotética entre riscos e benefícios associados ao aumento do nível de atividade física.



- O aumento do nível de atividade física não repercute no aumento de riscos, quanto maior o nível de atividade física maiores serão os benefícios alcançados para a saúde.
- O aumento do nível de atividade física não repercute no aumento de riscos, mas o aumento do nível de atividade física só é capaz de produzir benefícios se realizada em nível de intensidade moderada.
- O aumento do nível de atividade física repercute no aumento dos benefícios, mas a partir de um certo patamar este aumento resulta pouco ou não apresenta nenhum benefício e ao mesmo tempo aumenta sobremaneira os riscos.
- O aumento do nível de atividade física repercute no aumento de riscos, mas isto é necessário porque somente em níveis vigorosos e muito altos de atividade física se podem observar benefícios.
- O aumento do nível de atividade física não traz benefícios adicionais e também não aumenta os riscos para os praticantes, não há qualquer ligação entre as curvas de benefícios e riscos.

28ª QUESTÃO

Na avaliação da dimensão morfológica da aptidão física, o método antropométrico é bastante utilizado devido ao baixo custo e facilidade de aplicação. Em relação ao uso deste método para determinação da composição corporal, é CORRETO afirmar que

- as estimativas obtidas por medidas de massa e estatura corporal são mais precisas do que aquelas obtidas por aferição de dobras cutâneas.
- não é possível estimar a proporção de gordura corporal a partir da determinação do índice de massa corporal.
- a composição corporal determinada a partir da medida de dobras cutâneas apresenta boa correlação com as estimativas obtidas por pesagem hidrostática (hidrodensitometria).
- quando se usa o método antropométrico, a experiência do avaliador é importante por questões de segurança, mas não é um fator que contribui para aumentar o erro de estimativa da proporção de gordura corporal.
- as circunferências corporais podem ser usadas para estimar a distribuição da gordura, mas não existem equações preditivas para estimar a proporção de gordura corporal.

**29ª QUESTÃO**

Qual o fator abaixo que NÃO afeta a avaliação do consumo máximo de oxigênio?

- a) Gênero/sexo.
- b) Estatura.
- c) Ser treinado ou não treinado.
- d) Massa corporal.
- e) Idade.

30ª QUESTÃO

Alguns fatores, se não realizados de maneira adequada, influenciam na validade e na confiabilidade de medidas de força e resistência quando realizada a avaliação da aptidão muscular. Quais fatores são esses?

- a) Número de avaliações realizadas pelo avaliador e destreza do avaliador.
- b) Ambiente e destreza do avaliador, apenas.
- c) Equipamento utilizado e destreza do avaliador, apenas.
- d) Equipamento utilizado, destreza do avaliador e ambiente.
- e) Equipamento utilizado e ambiente, apenas.

31ª QUESTÃO

A medida de dobras cutâneas é um método fácil e preciso para determinação da composição corporal. Qual dos fatores abaixo NÃO é correto para obter bons resultados?

- a) Repetir a realização das medidas sempre nos mesmos locais de aferição previamente marcados.
- b) Destacar firmemente a dobra cutânea entre o polegar e o indicador.
- c) Identificar, medir e marcar de forma cuidadosa o local de aferição da dobra.
- d) Colocar as pinças do compasso 1 (um) centímetro abaixo dos dedos indicador e polegar.
- e) Soltar a dobra no momento da leitura no compasso.

32ª QUESTÃO

A flexibilidade é influenciada por inúmeros fatores demográficos, morfológicos e comportamentais (i.e., grau de treinamento). Na avaliação da flexibilidade é CORRETO afirmar que

- a) os testes indiretos medem a amplitude articular em graus.
- b) não se deve permitir a realização de aquecimento prévio aos testes para evitar a superestimação dos níveis de flexibilidade.
- c) o tipo corporal não afeta as medidas e, por isso, não devem influenciar a escolha dos testes.
- d) os testes diretos medem a flexibilidade estática em unidades lineares.
- e) o teste deve prever a realização de uma tarefa motora que deverá ser repetida três vezes (3 tentativas).

33ª QUESTÃO

Durante a realização de um teste de esforço progressivo em adultos de baixo risco há inúmeras ocorrências que devem suscitar a interrupção do teste. Em qual dos itens está listado um exemplo de indicativo para interrupção de um teste?

- a) Elevação da PA e da FC após aumento da carga de estresse fisiológico.
- b) PA sistólica superior a 180 mmHg durante o esforço.
- c) PA diastólica superior a 100 mmHg durante o esforço.
- d) Queda da PA após aumento na carga de estresse fisiológico.
- e) Ruído na sala de realização do teste.

34ª QUESTÃO

Indique (V) Verdadeiro ou (F) Falso. De acordo com MacArdle et al (2011), um programa de reabilitação cardíaca tem a(s) seguinte(s) característica(s):

- () Quando o paciente estiver praticante exercício em nível comunitário, deverá realizar pelo menos uma sessão por mês com monitoração por eletrocardiograma para garantir a segurança das demais sessões de exercício.
- () Um paciente pode iniciar um programa de reabilitação 48h após um infarto agudo do miocárdio, desde que, entre outros critérios, sua pressão arterial esteja estável.
- () Para ser promovido para a fase II, além de ser aprovado em teste ergométrico quanto a aspecto isquêmico, o paciente ainda precisa apresentar com escore mínimo em sua capacidade de consumo de oxigênio.
- () Fase I de reabilitação é realizada no ambiente hospitalar e o paciente deve realizar os exercícios com monitoração de eletrocardiograma.
- () Programas de reabilitação cardiovascular com treinamento físico aceleram a recuperação miocárdica após um infarto.

A sequência CORRETA é

- a) VVFFF
- b) VFFVF
- c) FFFVV
- d) FVVFF
- e) FVVVV

**35ª QUESTÃO**

Qual das alternativas está INCORRETA quanto ao preconizado em relação ao uso do exercício ou treinamento físico enquanto ferramenta não farmacológica para o tratamento do diabetes?

- a) Embora exercícios intensos possam antecipar o desenvolvimento geneticamente determinado do diabetes, um programa de treinamento com exercícios moderados ao longo de toda a vida retarda o diabetes em pelo menos duas décadas.
- b) Além da glicemia, o treinamento físico reduz a hemoglobina glicosilada e reduz o estresse oxidativo, duas variáveis evidentemente perturbadas no diabetes.
- c) Embora exercícios resistidos resultem em maior produção de lactato e maior neoglicogênese hepática, programas de treinamento com esta modalidade são recomendados, junto com treinamento aeróbio, para o tratamento do diabético.
- d) No repouso, a captação muscular de glicose é feita pela via da insulina. No exercício, a ativação da 5-AMP representa outra forma de captação muscular, o que explica a grande capacidade do exercício mesmo em portadores de disfunção da produção ou sinalização da insulina.
- e) Exercícios intensos podem resultar em transitório aumento da glicemia.

36ª QUESTÃO

Dentre os procedimentos abaixo FAZEM PARTE das recomendação do Joint Position Statement, Exercise and Type 2 Diabetes, publicado na revista Medicine and Science in Sports and Exercise, em 2010: Assinale (V) para Verdadeiro e (F) para Falso.

- () Se exercícios resistidos são incorporados ao programa de treinamento, a frequência semanal deve ser de, pelo menos, três vezes por semana, umas das quais deve ser feita logo em seguida ao exercício aeróbio.
- () Dependendo da idade, diabéticos com retinopatia proliferativa devem fazer teste ergométrico antes de iniciar programas de treinamento físico.
- () Exercícios aeróbios devem ser praticados com intensidade pelo menos moderada, sendo que benefícios adicionais podem ser obtidos de exercícios de maior intensidade.
- () Pelo menos 150 minutos por semana é o recomendado para a duração das sessões de exercício.
- () Teste ergométrico deve ser feito com pacientes de idade maior que 40 anos antes do início de programas de treinamento físico, ainda que não sejam portadores de fatores de risco para doenças cardiovasculares.

- a) FFFFV
- b) FVFVF
- c) VVFFF
- d) FFVVV
- e) VVFFV

37ª QUESTÃO

Qual das alternativas abaixo NÃO é suportada pelo American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults (Med Sci Sports Exerc, 2009; 41(7))?

- a) Evidências epidemiológicas indicam que o treinamento físico, além de preservar as funções motoras, retarda o declínio da função cognitiva que ocorre no processo do envelhecimento.
- b) O treinamento físico não é capaz de impedir o processo de envelhecimento celular. Entretanto, aumenta a expectativa de vida por limitar o desenvolvimento de doenças crônicas.
- c) Idosos que treinam pelo menos cinco vezes por semana são beneficiados com a mesma magnitude de ganhos em capacidade aeróbia, força e flexibilidade de adultos jovens.
- d) A velocidade do processo de envelhecimento é algo muito individual. Fatores genéticos e nível de atividade física são apontados como variáveis que influenciam a velocidade do envelhecimento.
- e) Idosos treinados exibem melhor composição corporal, capacidade aeróbia e maior densidade mineral óssea que congêneres sedentários.

38ª QUESTÃO

São afirmações sustentadas pelo American College of Sports Medicine Position Stand (Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults), no tocante ao emagrecimento induzido pelos exercícios resistidos: indique (V) Verdadeiro e (F) Falso.

- () Estudos recentes indicam que, para assegurar eficácia no emagrecimento, exercícios resistidos precisam ser realizados seis vezes por semana e com pelo menos quatro séries por exercício.
- () Treinamento com exercícios resistidos aumenta a massa muscular, o que colabora com a taxa metabólica diária.
- () Exercícios resistidos combinados com exercícios aeróbios são mais eficazes para promover emagrecimento do que o exercício aeróbio isoladamente.
- () Exercícios resistidos representam a estratégia mais eficaz para prevenir o ganho em peso em relação a qualquer outro procedimento.
- () Existem evidências derivadas de estudos randomizados controlados ou de intervenção que sustentem que o exercício resistido promova significativo emagrecimento quando realizado sem um programa dietético incorporado.

Assinale a alternativa CORRETA:

- a) FVVVF
- b) VFFVV
- c) FFVVV
- d) FVVVV
- e) VFFFV

**39ª QUESTÃO**

Qual das alternativas adiante é INCORRETA ao considerarmos as bases para a prescrição e o que se conhece sobre benefícios de programas de treinamento físico para idosos?

- a) Exercícios realizados, pelo menos, três vezes por semana e com intensidade maior ou igual a 60% do VO₂max são suficientes para promover aumento da capacidade aeróbia de idosos.
- b) Programas de treinamento com 60 minutos diários de exercícios aeróbios ou 60 minutos diários de exercícios resistidos são mais eficazes para retardar o processo de envelhecimento do que essas duas modalidades praticadas concomitantemente, mas com frequência de apenas três sessões semanais.
- c) Exercícios aeróbios de intensidade moderada (60% do VO₂max) promovem perda de peso em pessoas de meia idade e idosos, mas os estudos mostram que esta redução é limitada a 1-4% do peso corporal apenas.
- d) São reportados aumentos de força em idosos de 25% a mais de 100% em resposta ao treinamento de força. Fatores que influenciam nesta variação são: gênero, duração do programa de treinamento e o grupo muscular estudado.
- e) Embora existam estudos indicando que o treinamento melhore as funções de caminhar e sentar, o nível das evidências científicas disponíveis é apenas de nível C/D (poucos estudos ou evidências insuficientes).

40ª QUESTÃO

Segundo o American College of Sports Medicine Position Stand (Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults), é CORRETO afirmar que

- a) considerável literatura indica que programas destinados a promover emagrecimento, incluindo treinamento físico, têm taxa de sucesso de apenas 3-5% no tocante à redução do peso corporal.
- b) considerável literatura indica que programas destinados a promover emagrecimento, incluindo treinamento físico, têm taxa de sucesso de 10% no tocante à redução do peso corporal.
- c) treinamento físico é o mais eficaz componente de um programa destinado a promover emagrecimento, uma vez que se obtêm em média 10% de redução do peso corporal.
- d) são necessários pelo menos 150 minutos de treinamento por semana para se obter emagrecimento clinicamente significativo.
- e) benefícios à saúde (como redução da pressão arterial e da glicemia) só são obtidos quando o treinamento físico resulta em perda de pelo menos 1% do peso corporal.