



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PICUÍ-PB**  
**Concurso Público - 2014**

## **NÍVEL SUPERIOR**

### **Educador Físico**

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

"Art. 173. Ressalvados os casos previstos nesta Constituição, a exploração direta de atividade econômica pelo Estado só será permitida quando necessária aos imperativos [...]" (CF/88)

### **Instruções para a realização das provas**

- Verifique se este caderno contém **40 (quarenta)** questões de múltipla escolha, sendo Português de **01 a 15**, Noções de Administração Pública de **16 a 20** e Conhecimentos Específicos de **21 a 40**.
- Observe se há falhas ou imperfeições gráficas que causem dúvida. Caso existam, comunique imediatamente ao Fiscal de Sala.
- Verifique se os dados existentes na Folha de Resposta conferem com os dados do Cartão de Inscrição e da etiqueta afixada na sua carteira.
- Esta Prova tem duração de **4 (quatro)** horas, sendo o início às 08h00. Não é permitida a saída do candidato antes de esgotado o tempo mínimo de **2 (duas)** horas.
- **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.**
- **Assine**, ao sair da sala, a **Lista de Presença** e entregue o seu Caderno de Prova e a Folha de Respostas, devidamente assinada, ao Fiscal de Sala.

# PORTUGUÊS

Leia o texto abaixo para responder às questões de 01 a 04.

## Ética no trabalho

O comportamento qualificado como bom ou mau está ligado à maneira de ver e agir de cada pessoa. A ética está ligada à verdade e este é o primeiro passo para aproximar-se do comportamento correto. No campo do trabalho, a ética tem sido cada vez mais exigida, provavelmente porque a humanidade evoluiu em tecnologia, mas não conseguiu se desenvolver na mesma proporção naquilo que se refere à elevação de espírito.

Na verdade não há fórmula matemática que nos responda, com toda certeza, qual deve ser a atitude ética diante das circunstâncias que a vida nos impõe, mas na dúvida, decida-se pelo correto. Segundo o filósofo alemão Kant, a única coisa em qualquer situação é a “boa vontade, que podemos entender como boa intenção”.

Traduzindo em linguagem mais simples, ética é a ciência da moral. E por sua vez é a parte da Filosofia que trata dos costumes e deveres do homem. A missão da ética é explorar a moral efetiva e nesse sentido pode influir na própria moral. A moral é constituída por atos humanos conscientes e voluntários dos indivíduos que afetam outros indivíduos, determinados grupos sociais ou a sociedade em seu conjunto.

A atitude ética vai determinar como um profissional trata os outros profissionais no ambiente de trabalho, os consumidores de seus serviços: clientes internos e externos, entre outros membros da sociedade em geral. A conduta do profissional inevitavelmente repercutirá na maneira como ele mesmo será tratado pelos demais, e isso formará uma boa ou má imagem profissional.

As falhas éticas no ambiente de trabalho muitas vezes ocorrem por desconhecimento, por ingenuidade, por alienação e por descuido. Ou seja, nem sempre essas falhas estão associadas ao mau caráter do profissional. Na maioria dos esquemas de corrupção, pessoas desavisadas são usadas como vítimas. Além disso, em muitas situações a pessoa pode se envolver em problemas éticos sem dimensionar o resultado futuro de sua conduta inapropriada.

A ética é indispensável ao profissional, porque na ação humana “o fazer” e o “agir” estão interligados. O fazer diz respeito à competência, eficiência que todo profissional deve possuir para exercer bem a sua profissão. O agir se refere à conduta do profissional, ao conjunto de atitudes que deve assumir no desempenho de sua profissão.

<http://revitalasalute.com.br> Acessado em 24 de fev. de 2014.

## 1ª QUESTÃO

A leitura do texto dá margem a várias leituras, EXCETO:

- a) A atitude ética está relacionada com a correção dos atos.
- b) O que entendemos por “bem” ou “mal” pode definir que tipo de pessoa queremos ser e qual o compromisso que temos com os valores assumidos.
- c) O envolvimento em problemas éticos pode ser evitado com atitudes corretas e com observações perspicazes.
- d) As relações interpessoais nem sempre são determinantes da imagem do profissional.
- e) Muitos indivíduos podem cometer atos antiéticos, no campo profissional, em decorrência de ações involuntárias.

## 2ª QUESTÃO

Ética se refere à teoria ou aos estudos sistemáticos sobre a prática moral. Dessa forma, pode-se dizer que ética é o conjunto de normas de conduta que deverá ser posta em prática no exercício de sua profissão. Objetiva a dignidade humana e o bem-estar no contexto sociocultural onde exerce a profissão. Nesse sentido:

- I. Um profissional competente e ético observa as normas administrativas da organização e presta contas ao chefe hierárquico.
- II. Um profissional competente utiliza benefícios e influências obtidos na condição de profissional para conseguir vantagens pessoais e, desde que não prejudique ninguém, não é considerado falta grave contra a dignidade do trabalho.
- III. A discrição no exercício da profissão e honestidade no trabalho são dois princípios que o Código de Ética Profissional traz no seu texto.
- IV. Um profissional ético, competente atende as pessoas com um sorriso e um cumprimento respeitoso, dando sempre prioridade para as mais altas autoridades.

Está(ão) correta(s) apenas a(s) proposição(ões):

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

### 3ª QUESTÃO

Os conectivos ou partículas de ligação, além de exercerem funções coesivas, manifestam ainda diferentes relações de sentido entre os enunciados. Aponte, dentre as alternativas a seguir, aquela em que a relação estabelecida pelo conectivo em destaque está CORRETAMENTE indicada entre parênteses.

- a) No campo do trabalho, a ética tem sido cada vez mais exigida, provavelmente **porque** a humanidade evoluiu em tecnologia, mas não conseguiu se desenvolver na mesma proporção naquilo que se refere à elevação de espírito. (conformidade).
- b) “O comportamento qualificado como bom **ou** mau está ligado à maneira de ver e agir de cada pessoa”. (adversidade)
- c) “... humanidade evoluiu em tecnologia, **mas** não conseguiu se desenvolver na mesma proporção naquilo que se refere à elevação de espírito”. (conclusão)
- d) As falhas éticas no ambiente de trabalho muitas vezes ocorrem por desconhecimento, por ingenuidade, por alienação e por descuido. **Ou seja**, nem sempre essas falhas estão associadas ao mau caráter do profissional. (consequência)
- e) “A ética é indispensável ao profissional, **porque** na ação humana 'o fazer' e o 'agir' estão interligados”. (Explicação)

### 4ª QUESTÃO

O pronome “isso”, no quarto parágrafo, faz referência a:

- a) Atitude ética.
- b) Conduta do profissional.
- c) A conduta do profissional inevitavelmente repercutirá na maneira como ele será tratado pelos demais.
- d) Como um profissional trata os outros no ambiente de trabalho.
- e) Maneira como ele é tratado pelos demais.

### 5ª QUESTÃO

A linguagem do texto “Ética no trabalho”:

- a) É informal, mesclada a uma linguagem formal.
- b) É rigorosa no trato da linguagem formal, pois não apresenta inadequações morfossintáticas.
- c) É irônica para mostrar que não existe ética no trabalho.
- d) É espontânea, utilizada nas relações informais entre falantes.
- e) Explora com criatividade a linguagem figurada.

### 6ª QUESTÃO

Leia dois pensamentos de Millôr Fernandes e reflita sobre eles:

1º “Quando os eruditos descobriram a língua, ela já estava completamente pronta pelo povo. Os eruditos tiveram apenas que proibir o povo de falar errado”.

2º “Está bem, linguistas, se dois é ambos, porque três não é trambos?”

De acordo com o pensamento de Millôr:

- I. O trabalho dos eruditos não é fundamental para a eficiência da comunicação verbal.
- II. Os linguistas estão errados.
- III. O povo criou a linguagem verbal (por palavras) antes que os estudiosos a descobrissem; isso porque o ser humano é um ser social e tem a necessidade de se comunicar.

Está(ão) correto(s) apenas o(s) item(ns):

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

### 7ª QUESTÃO

Observe a imagem a seguir:



(Revista ISTOÉ, de 27 de julho de 2011, p. 85 / com adaptações)

Com relação à publicidade analise.

- I. A palavra “frutos” foi empregada em seu sentido próprio, denotativo.
- II. O pronome “ela” substitui a expressão educação ambiental.
- III. A palavra “mais” pode ser trocada por “mas” sem prejuízo de sentido.
- IV. A função da linguagem predominante no anúncio é a referencial, pois implica apenas em informação.

Está(ão) correta(s) apenas a(s) afirmativa(s)

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

### 8ª QUESTÃO

Coloque (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas, tendo em vista o anúncio publicitário abaixo.

Segundo a pesquisa IBOPE, pelo número de destinos, a maioria das pessoas prefere a TAM.  
E agora vai preferir pelos preços também.

TAM	Companhia A	Companhia B	Companhia C
54%	26%	7%	1%

SP (Guarulhos) - Recife  
ida e volta a partir de R\$ 55,96 ou R\$ 332,00 à vista

Brasília-Belem  
ida e volta a partir de R\$ 56,90 ou R\$ 332,00 à vista

SP (Guarulhos) - Manaus  
ida e volta a partir de R\$ 67,00 ou R\$ 332,00 à vista

- ( ) O anúncio trabalha, sobretudo, com a linguagem verbal, interagindo com elementos da linguagem matemática. Essa mistura de linguagens tem a finalidade de enfatizar as qualidades do anunciante e conferir credibilidade ao produto anunciado e o benefício por ele atribuído.
- ( ) Em “Segundo a pesquisa IBOPE, pelo número de destinos, a maioria das pessoas **prefere** a TAM”. O verbo destacado está em desacordo com as normas da língua culta.
- ( ) “Pelo número de destinos, qual seria a sua escolha entre as companhias aéreas nacionais?”. Nesse enunciado, prevalece a função apelativa da linguagem porque busca convencer o destinatário da mensagem, de modo persuasivo.
- ( ) A expressão “maioria das pessoas” é um termo genérico e embora não se refira a nenhum referente explícito no texto, o contexto possibilita a recuperação do termo referente.

A sequência correta é:

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

### 9ª QUESTÃO

A palavra **também**, presente no anúncio da questão anterior, em “E agora vai preferir pelos preços também”, exprime uma relação semântica de:

- a) Inclusão  
b) Adversidade  
c) Consequência  
d) Tempo  
e) Proporção

### 10ª QUESTÃO

Leia o quadrinho abaixo:



Analise as proposições a seguir:

- I. O quadrinho mostra que, na linguagem coloquial, algumas vezes, as normas de colocação pronominal são respeitadas, outras não.  
II. Em “ninguém se meta comigo hoje”, o pronome indefinido foi o fator de próclise.  
III. “Toma, comprei-te um gibi”, a pausa (vírgula) não foi a razão para que houvesse ênclise, fato que não contraria a norma culta.

Está(ão) correta(s) apenas a(s) proposição(ões):

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

Leia este texto para responder às questões 11, 12 e 13.

### Poupar é possível

Sempre dá para separar um dinheirinho para o futuro. Em sete passos fáceis, veja como: 1. Ande com um caderninho na bolsa e anote tudo o que gasta para saber para onde está indo o seu dinheiro. 2. Se você não tem certeza de que conseguirá conter seus impulsos, deixe em casa cartões de crédito e cheques. Estabeleça um limite em dinheiro para carregar na carteira. 3. Planeje suas compras, todas elas, e pague apenas à vista. 4. Sempre pesquise preços e pechinche. 5. Só compre pela internet ou por telefone se for algo necessário, oferecido a um preço ótimo (a internet é um prato cheio para compradores compulsivos). 6. Passe longe das liquidações. 7. Pesquise pacotes econômicos para celular, telefone fixo, internet e TV a cabo.

TOLEDO, Elaine Cláudia. São Paulo, p. 83, fev. 2009.

### 11ª QUESTÃO

Sobre o texto “Poupar é possível”

I. Apresenta uma série de medidas para orientar as pessoas, em especial, os(as) consumistas. Por isso, a autora usa uma linguagem formal.

II. Em “A internet é um prato cheio para compradores compulsivos”, há uma metáfora significando que é possível encontrar apenas produtos caros e de má qualidade.

III. No quinto passo “Só compre pela internet ou por telefone se for algo necessário, oferecido a um preço ótimo (a internet é um prato cheio para compradores compulsivos), a autora empregou os parênteses para intercalar uma observação, que é um alerta e uma ideia acessória para o que ela estava escrevendo.

Analise as proposições e marque a alternativa que contém apenas a(s) correta(s).

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

### 12ª QUESTÃO

A linguagem do texto “Poupar é possível” é persuasiva, a intenção da autora é influenciar o comportamento do leitor, por isso a função da linguagem predominante é:

- a) Poética, marcada pela presença de figuras de linguagem.
- b) Conativa, porque tenta “seduzir” o leitor a aceitar as ideias propostas pela autora.
- c) Referencial, pois implica apenas informação.
- d) Fática, pelo envolvimento de frases reticentes.
- e) Metalinguística, porque usa a linguagem do cinema.

### 13ª QUESTÃO

Leia as informações sobre o texto “Poupar é possível” e marque a alternativa INCORRETA.

- a) Apesar de não estar explícito, o referente desse texto é “o leitor”.
- b) A forma verbal destacada em: “Se você não tem certeza de que conseguirá conter seus impulsos, **deixe** em casa cartões de crédito...” apresenta-se no modo imperativo para reforçar a força argumentativa do texto.
- c) O texto tenta convencer o leitor de forma persuasiva, por meio de conselhos.
- d) “Só compre pela internet ou por telefone se for algo necessário, **oferecido** a um preço ótimo”. A concordância do verbo destacado está de acordo com a norma culta da língua.
- e) Há uma circularidade nas ideias que desqualifica o texto, revelando falta de coerência.

### Texto para as questões 14 e 15.

A estatística mostra que nessa rodovia já **ocorreram** vários acidentes, causados por falha humana. Acreditamos que, depois do treinamento, **existirão** apenas alguns, causados por falha mecânica”

### 14ª QUESTÃO

Se substituirmos os verbos sublinhados pelo verbo **haver**, sem ferir a norma culta da língua, teremos:

- a) Houveram e haverão.
- b) Haverão e haverão.
- c) Houve e haverá.
- d) Houve e terá.
- e) Houveram e terão.

### 15ª QUESTÃO

Sobre o texto

I. Nas duas ocorrências a palavra QUE liga orações subordinadas substantivas às suas principais.

II. O verbo **ocorrerão** remete a uma ação futura, identificada no texto.

III. Quanto à concordância, a forma verbal **existirão** está de acordo com as normas da língua culta.

Está(ão) correta(s) apenas a(s) afirmação(ões):

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



# NOÇÕES DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

## 16ª QUESTÃO

Quanto às fundações públicas, entes administrativos integrantes da Administração Pública indireta, analise as assertivas abaixo:

**I.** O entendimento majoritário na doutrina administrativista pátria e da jurisprudência, inclusive a do Supremo Tribunal Federal, é que as fundações públicas podem ser instituídas com personalidade jurídica de direito privado ou com personalidade jurídica de direito público. Neste último caso, não previsto no texto constitucional, as fundações públicas seriam instituídas diretamente por lei específica e seriam consideradas uma espécie de autarquia.

**II.** As fundações públicas com personalidade jurídica de direito privado necessitam de lei específica para autorizar a sua criação. Isso quer dizer que a sua personalidade jurídica não surge imediatamente com lei, como acontece com as autarquias, mas sim com o registro formal do seu ato constitutivo no órgão competente.

**III.** A parte final do inciso XIX do art. 37, da Constituição Federal, com redação dada pela Emenda Constitucional nº. 19/1998, prevê a edição de uma lei ordinária para o estabelecimento das áreas em que poderão atuar as fundações públicas.

**IV.** É incorreto afirmar que as fundações públicas consistem na personificação de um patrimônio, que presta atividade sem fins lucrativos, mas de interesse coletivo, como educação, cultura, pesquisa e outras, sempre merecedoras de amparo Estatal.

Estão corretos apenas os itens:

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

## 17ª QUESTÃO

Considerando-se os princípios que regem a Administração Pública, relacione cada princípio, da maneira mais específica e que melhor se coadune, com o respectivo exemplo ou situação fática administrativa e aponte a ordem correta.

- |   |   |
|---|---|
| <b>I.</b> Supremacia do interesse público | ( ) <b>Súmula 473, do STF:</b> A administração pode anular seus próprios atos quando eivados de vícios que os tornam ilegais, porque deles não se originam direitos; ou revogá-los, por motivo de conveniência ou oportunidade, respeitados os direitos adquiridos e ressalvada, em todos os casos, a apreciação judicial.                      |
| <b>II.</b> Eficiência                     | ( ) As diversas formas de intervenção na propriedade privada, como a desapropriação (assegurada justa e prévia indenização); a requisição administrativa, em que o interesse público autoriza o uso da propriedade privada, sem remuneração, só havendo indenização ulterior, se houver dano; o tombamento de um imóvel de interesse histórico. |
| <b>III.</b> Moralidade                    | ( ) A implantação de programas de modernização dos serviços públicos e a realização de avaliação periódica, interna e externa, da sua qualidade. Ou, ainda, a possibilidade de exoneração do servidor público, mesmo estável, por insuficiência de desempenho.  |
| <b>IV.</b> Legalidade                     | ( ) Situação em que o administrador público está, em toda a sua atividade funcional, sujeito aos comandos do ordenamento jurídico e às exigências do bem comum, e deles não se pode afastar ou desviar, sob pena de praticar ato inválido e expor-se a responsabilidade disciplinar, civil e criminal, conforme o caso.                         |
| <b>V.</b> Autotutela                      | ( ) <b>Lei nº. 9.784/99, art. 2º, parágrafo único, IV:</b> Nos processos administrativos serão observados, entre outros, os critérios de atuação segundo padrões éticos de probidade, decoro e boa-fé.  |

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

### 18ª QUESTÃO

Quando a Administração Pública expede um Alvará de licença, manifestando de forma definitiva e vinculada seu consentimento formal em face da pretensão do administrado, detentor de um direito subjetivo, ao satisfazer as condições legais para o seu gozo, está realizando um ato administrativo que expressa a manifestação do poder:

- a) De polícia.
- b) Regulamentar.
- c) Hierárquico.
- d) Disciplinar.
- e) Discricionário.

### 19ª QUESTÃO

Quando o ciclo de formação do ato administrativo está concluído e estando adequado aos requisitos de legitimidade, porém, ainda não se encontra disponível para eclosão de seus efeitos típicos, por depender de um termo inicial ou de uma condição suspensiva, ou autorização, aprovação ou homologação, a serem manifestados por uma autoridade controladora, podemos classificá-lo corretamente como:

- a) Imperfeito, válido e eficaz
- b) Perfeito, válido e eficaz
- c) Perfeito, inválido e eficaz
- d) Perfeito, inválido e ineficaz
- e) Perfeito, válido e ineficaz

### 20ª QUESTÃO

Em matéria de espécies de atos administrativos, podemos afirmar que decretos e portarias são, respectivamente, exemplos de atos:

- a) Normativos e ordinatórios.
- b) Enunciativos e normativos.
- c) Gerenciais e declaratórios.
- d) De sanção e negociais.
- e) Normativos e declaratórios.

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

### 21ª QUESTÃO

Sobre o desgaste orgânico provocado pela atividade física, é INCORRETO afirmar:

- a) A identificação precoce de exaustão possibilitará a continuidade do treinamento, embora com uma drástica diminuição das cargas.
- b) A exaustão tem um caráter progressivo e exponencial, em que o organismo, quando submetido a uma carga de trabalho extremamente forte, não se recupera adequadamente.
- c) O sobretreinamento denota uma recuperação completa, dando origem a uma disposição e capacidade favorável de trabalho.
- d) O cansaço é uma sensação de desgaste provocada por somatização.
- e) A fadiga representa depleção das reservas energéticas que está associada ao acúmulo de catabólitos no organismo.

### 22ª QUESTÃO

Com base no princípio da interdependência volume-intensidade, sabe-se que a duração será em função do inverso da intensidade. Dessa forma o sistema energético preponderante NÃO dependerá exclusivamente da:

- a) Intensidade da performance e sim, como cientificamente comprovado, da energia potencial, como, por exemplo, nas fibras musculares.
- b) Via energética que preponderará na excessiva perda de enzimas.
- c) Manutenção dos mecanismos biológicos e o contínuo e ponderável suprimento de energia.
- d) Intensidade da performance, mas basicamente de sua duração.
- e) Correlação entre as qualidades físicas e da energia total.

### 23ª QUESTÃO

Com relação à avaliação da preparação física, assinale a opção correta.

- a) A avaliação da resistência muscular localizada (RML) pode ser perfeitamente avaliada se a carga aplicada for de baixa intensidade e se se utilizar o teste de repetições máximas (TRM).
- b) Na avaliação da força dinâmica o avaliado pode realizar o movimento considerado em toda sua amplitude a favor da menor resistência.
- c) A única forma de avaliar corretamente a flexibilidade de um indivíduo é através de um aparelho chamado de gasômetro, onde o arco articular máximo irá alcançar pelas principais articulações através de um forçamento ativo.
- d) Para se avaliar a velocidade de movimento, o indivíduo será colocado na posição de saída totalmente flexionado e com afastamento posterior das pernas, e o avaliado não necessita ter sido avaliado pelo médico posteriormente, pois já está sendo bem orientado durante todo o processo.
- e) Na avaliação da resistência anaeróbica, o teste não deverá ser efetivado se a temperatura estiver muito alta ou muito baixa e os resultados podem ser correlacionados com o consumo de oxigênio.

### 24ª QUESTÃO

Assinale a opção correta com relação à antropometria:

- a) Não poderá fornecer um perfil específico para cada esporte.
- b) Representa um extraordinário recurso de assistência, porque oferece informações ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento, pode indicar se o indivíduo terá maiores ou menores probabilidades de desempenho em um dado esporte.
- c) A balança é um instrumento utilizado para mensurar a massa corporal total, e durante a mensuração o indivíduo poderá estar com os pés afastados para ele conseguir observar seu peso e estabelecer horários para a mensuração como, por exemplo, um dia pela manhã às 9 horas, no outro dia à tarde às 15 horas, ou informar ao indivíduo que ele poderá vir na hora e dia que ele puder.
- d) O paquímetro não poderá ser empregado em crianças e a sua mensuração inclui a medida do diâmetro costal transversal e torácico posterior.
- e) O compasso de dobras cutâneas é fundamental para o acompanhamento de um treinamento visando exclusivamente o controle de peso; recomenda-se uma respiração forçada para melhor mensuração.

### 25ª QUESTÃO

Alguns testes de campo da função cardiorrespiratória incluem na mensuração de quanto um indivíduo pode correr em determinado período de tempo. As vantagens desses testes incluem:

- a) Ser um teste não graduado.
- b) A facilidade de monitorização das respostas fisiológicas.
- c) A motivação exercida sobre os resultados.
- d) Sua correlação moderadamente elevada com o VO<sub>2</sub> máximo.
- e) Correlação superelevada com o VO<sub>2</sub>.



### 26ª QUESTÃO

Leia cada questão cuidadosamente e marque (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

- ( ) O primeiro passo na avaliação do teste de esforço físico graduado é avaliar o indivíduo.
- ( ) As fórmulas utilizadas para a estimativa de VO<sub>2</sub> máximo numa corrida de 12 minutos são úteis para a criança pré-púbere, uma vez que sua economia de corrida é similar à de um adulto.
- ( ) A base para os testes de campo é a realização linear existente entre o VO<sub>2</sub> (ml/kg/min) e a velocidade de corrida.
- ( ) O protocolo de teste de degrau não é utilizado da mesma forma para estimar o VO<sub>2</sub> máximo.

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

### 27ª QUESTÃO

Na fisiologia do exercício e adaptações ao treinamento para grupos especiais, devemos observar:

- a) Que os músculos esqueléticos são formados basicamente por cinco tipos de fibras musculares e que todas possuem as mesmas contrações e propriedades fisiológicas.
- b) Se a causa da fadiga durante o exercício é determinada pela capacidade e pela habilidade do indivíduo.
- c) As adaptações ao treinamento não otimizam o cansaço dos sistemas fisiológico e metabólico, pois é necessária a resistência cardiorrespiratória estar suficiente e a gordura corporal na quantidade e proporção máxima.
- d) Nenhum dos processos (aeróbio e anaeróbio) fornece energia para a contração muscular durante o exercício, por isso devemos estar atentos para outras necessidades.
- e) Se as respostas dos sistemas pulmonares e cardiovasculares durante o exercício aumentam o oxigênio consumido para exercitar a musculatura.

### 28ª QUESTÃO

Para a prescrição de exercícios direcionados para grupos especiais adultos, devemos levar em conta o modo, a intensidade, a frequência, a duração e progressão do exercício. Marque a alternativa correta.

- a) Para programas de exercício aeróbios contínuos pode-se prescrever diminuição de intensidade e diminuir efetivamente a duração, permitindo ao indivíduo mais trabalho por sessão de exercício.
- b) Pode-se programar de 15 a 60 minutos de atividades aeróbias contínuas ou descontínuas, dependendo da intensidade do exercício.
- c) A intensidade dos exercícios poderá ser entre 20 e 45% da frequência cardíaca máxima ou 30 a 97% de VO<sub>2</sub>max.
- d) A observação de um condicionamento efetivo mais significativo pode ser durante as primeiras duas a quatro semanas do programa de exercícios.
- e) A frequência dos programas de exercícios deverá obrigatoriamente ser de duas a seis vezes por semana.

### 29ª QUESTÃO

Na prescrição de exercícios para portadores de Diabetes Mellitus não insulino-dependentes (DMNID), é INCORRETO afirmar:

- a) A prescrição de um exercício não precisa ser adequada para cada pessoa devido a diferentes circunstâncias, devendo ser iguais no tipo de diabetes (tipo I e tipo II).
- b) O treinamento com exercícios tem sido efetivo no tratamento da intolerância à glicose e não dependentes de insulina (diabetes mellitus).
- c) Aumentos na tolerância à glicose em não dependentes de insulina parecem ter manifestado mudanças fisiológicas, bioquímicas e morfológicas no tecido regulador da insulina.
- d) Muitos estudos antigos que investigaram os efeitos do treinamento de força em DMNID não conseguiram demonstrar melhoras na tolerância à glicose ou nos níveis de insulina no sangue.
- e) Autores demonstraram que em doze meses de exercícios vigorosos em 3 a 4 dias por semana normalizou-se a tolerância à glicose, em pacientes com intolerância e DMNID que utilizavam insulina injetável.

### 30ª QUESTÃO

Os benefícios da atividade física a partir da meia idade podem ser avaliados no aspecto particular ou da sociedade como um todo. Individualmente, os benefícios incluem aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Marque a alternativa **correta**.

- a) Para garantir benefícios sociais a médio prazo é necessário melhorar o estado de espírito e os indivíduos idosos se sentirem mais seguros de si e conseguirem reduzir os níveis de ansiedade.
- b) O principal benefício fisiológico a médio prazo confere à pessoa mais disposição e menor risco de doenças principalmente as gastrointestinais.
- c) Aos principais benefícios fisiológicos, de imediato convém o relaxamento e a melhoria cognitiva.
- d) Benefícios imediatos fisiológicos são os controles dos níveis de glicose e também o estímulo para ativação de catecolaminas.
- e) É fundamental a manutenção total ou menor perda da massa muscular e níveis gerais de força, resistência e relaxamento para obter os benefícios fisiológicos imediatos.

### 31ª QUESTÃO

Durante o treinamento, um atleta, ao desempenhar uma técnica do treinamento, cai sentindo dores intensas no seu joelho esquerdo e não consegue levantar-se. Diante dessa situação, identifique qual o procedimento mais importante e correto que o educador físico precisa realizar como primeiros socorros ao indivíduo naquele momento.

- a) Manipular o local imobilizando-o e principalmente colocar compressa fria para diminuir a dor, e logo em seguida levantá-lo e estimular a caminhada para promover a circulação e a vasoconstricção.
- b) Levantar o indivíduo e pedir ajuda para levá-lo ao hospital mais próximo.
- c) Estimular que o atleta levante e ande para fazer com que a circulação melhore.
- d) Colocá-lo em posição ventral ou dorsal para realizar compressa fria no local da dor e chamar ajuda imediatamente, devido à dor intensa.
- e) Imobilizar o atleta com tala na posição em que foi encontrado.

### 32ª QUESTÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 65% a 90% da população poderá sofrer de algum problema postural. Sendo assim, é correto afirmar que:

- a) Estudos recentes tendem a demonstrar que escoliose não apresenta o fator genético evidente.
- b) A escoliose é considerada uma enfermidade grave, pois pode provocar deformidades torácicas mas não chega a comprometer o aspecto e a qualidade de vida do indivíduo acometido, e nunca comprometerá funções cardíacas e respiratórias.
- c) A escoliose é uma deformação espacial da coluna torácica que pode compreender uma deformação frontal, a lordose ou cifose, a rotação e a torção (que atua no espaço).
- d) O exame cinesiológico é sempre realizado com o paciente em posição ereta e deve-se lembrar sempre de proteger a parte do tronco (superior) e a parte inferior evitando a exposição do indivíduo.
- e) O método de Lippmann – Cobb leva em conta a vértebra apical e a leitura em graus pode ser feita elevando a vertical da vértebra superior e abaixando a vértebra neutra inferior.

### 33ª QUESTÃO

Devido a grandes índices de fator estresse afetando a qualidade de vida da população, é imperativa a conscientização de todos quanto aos sintomas, controle e detecção. Analise as proposições abaixo.

- I. Indivíduo apresentando irritabilidade, sensação de incapacidade, perda de memória, situações de frustração, são formas que apresenta o estresse.
- II. O controle pode ser através da realização de atividades físicas, uma boa dieta, boas noites de sono e outras formas individuais.
- III. Técnicas que possam ser empregadas no controle do estresse incluem o relaxamento muscular progressivo, biofeedback (integração mente, coração, meditação, treinamento cognitivo corporal e atividades físicas de alta intensidade (50 mim).
- IV. O esforço físico é uma forma de estresse e também se sabe que os exercícios físicos de longa duração liberam substâncias denominadas aflo toxinas que têm efeito semelhante ao da morfina, diminuindo a sensação de cansaço.

É CORRETO o que consta em:

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

### 34ª QUESTÃO

A escolha do volume de treino estará diretamente relacionada com diversos fatores (objetivo a ser atingido; nível de condicionamento; tempo semanal disponível, além de uma série de variáveis). Considerando a importância de uma excelente elaboração de uma sessão de treinos, analise as seguintes proposições e assinale a INCORRETA.

- a) Uma sessão de treinamento aeróbico deverá ter no mínimo de 20 minutos, entretanto uma boa aptidão física está apenas ligada ao componente aeróbico.
- b) Uma sessão de atividade física deverá ser composta de exercícios de sobrecarga que poderão ser desempenhadas com o próprio peso do corpo.
- c) O percentual de gordura reduzido será uma consequência natural decorrente do trabalho aeróbico e de uma ótima higiene alimentar.
- d) Uma sequência de exercício de flexibilidade utilizando-se o método passivo, com 1 exercício para cada grande grupamento muscular, desenvolve-se assim a flexibilidade.
- e) A frequência semanal ideal para prática de exercícios físicos de forma regular deverá ser igual ou superior a três dias sem, contudo, exceder os cinco dias, pois os ganhos não serão significativos.

### 35ª QUESTÃO

Ao iniciar uma prática de atividade física com um diabético insulino dependente com uma aplicação alta de insulina, o que poderá ocorrer com esse indivíduo?

- a) Uma hipoglicemia.
- b) Uma liberação de mediadores químicos como a histamina.
- c) Uma alcalose respiratória.
- d) Uma hiperglicemia.
- e) Uma hipocapnia.

### 36ª QUESTÃO

Existe grande número de evidências que permitem afirmar que o maior acúmulo de gordura e de peso corporal assume importante papel de variação das funções orgânicas. Analise as afirmações:

- I. Em se tratando de doenças cardiovasculares, a obesidade é notada pela sua deletéria isolada, e atua como participante no desenvolvimento dos fatores de risco que predispõem o aparecimento de cardiopatias.
- II. As repercussões metabólicas mais frequentes provocadas pela obesidade dizem respeito aos níveis adversos de lipídios plasmáticos.
- III. No que se refere aos aspectos metabólicos, os homens demonstraram ser mais vulneráveis às agressões induzidas pelo excesso de gordura que as mulheres.

Está CORRETO o que afirma em:

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

### 37ª QUESTÃO

Analise as afirmações abaixo e assinale a alternativa CORRETA.

- I. Quanto à intensidade nas atividades físicas predominantemente aeróbias, a intensidade de esforços físicos varia de fraca, moderada a alta.
- II. Quanto à intensidade, nas atividades físicas predominantemente anaeróbias, a intensidade é tipicamente moderada.
- III. Quando ao tempo de duração e do tipo de metabolismo das atividades físicas: nas atividades físicas predominantemente aeróbias a duração pode ser longa, acima de 3 minutos, até várias horas, porque a intensidade de esforço é de fraca a moderada.
- IV. Quanto à intensidade, nas atividades físicas predominantemente anaeróbias, a duração só pode ser curta, de até 90 segundos, pois a intensidade de esforço será alta podendo levar a acidose metabólica.

- a) Todas estão corretas
- b) II e IV estão corretas
- c) I e II estão corretas
- d) I, III e IV estão corretas
- e) III e IV estão corretas

### 38ª QUESTÃO

É considerado um indivíduo sedentário aquele que tenha um gasto energético equivalente a (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) a quantos kcal por semana?

- a) Que tenha um gasto energético igual ou maior a 1.000 kcal semanal.
- b) Que tenha um gasto energético inferior a 500 kcal semanal.
- c) Que tenha um gasto energético igual ou maior a 1.500 kcal semanal.
- d) Que tenha um gasto energético igual ou maior a 2.000 kcal semanal.
- e) Que tenha um gasto energético igual ou maior a 2.500 kcal semanal.

### 39ª QUESTÃO

Segundo Dantas (1999), a flexibilidade influencia em diversos aspectos da motricidade humana onde um grau excepcional dela é imprescindível, para a realização eficaz de muitos gestos desportivos. Dessa forma:

- I. A flexibilidade se classifica em: quanto ao tipo; à abrangência; às articulações envolvidas e ao treinamento.
- II. Os mesmos exercícios realizados para aquisição de força, se executados em toda sua possível amplitude, são capazes de representar um excelente trabalho de flexibilidade.
- III. Se a intenção for manter a flexibilidade deve-se executar exercícios de musculação partindo da posição de pré-estiramento, realizando na amplitude do movimento.

Está CORRETO o que se afirma em:

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

### 40ª QUESTÃO

Assinale a alternativa INCORRETA quanto aos efeitos agudos e adaptações fisiológicas no tratamento de força em cardiopatas.

- a) Os componentes do sangue como níveis de plasma de colesterol total (CT) e de clesterolipoproteína de baixa densidade (LDL-C) estão diretamente relacionados com o risco de doenças cardiovasculares.
- b) A frequência cardíaca e consumo de oxigênio durante o treinamento em indivíduos saudáveis têm sido variados, indo de 60% a 83% de FC máxima e 30% a 50% do VO2Max, respectivamente.
- c) O treinamento de força muscular não oferece benefícios adicionais na força para a população, cardiopata.
- d) Na pressão Arterial, de acordo com estudos, há elevações marcantes nas pressões sistólicas e diastólicas com levantamento de peso em exercícios intensos e também nos exercícios isométricos.
- e) Na frequência e função cardíaca, no condicionamento aeróbio, a FC em repouso é reduzida por 10 a 15 bat/min.