



PREFEITURA MUNICIPAL DE AQUIRAZ – CE

CONCURSO PÚBLICO – EDITAL 001/2017

EDUCADOR FÍSICO

NOME DO CANDIDATO: _____

RG: _____ ÓRGÃO EXPEDIDOR: _____

Nº DE INSCRIÇÃO

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ASSINATURA: _____

LEIA COM ATENÇÃO E SIGA RIGOROSAMENTE ESTAS INSTRUÇÕES:

1. Este caderno contém 60 (sessenta) questões de múltipla escolha, numeradas de 1 (um) a 60 (sessenta).
2. Cada uma das questões apresenta um enunciado seguido de 5 (cinco) alternativas, das quais somente uma deve ser assinalada.
3. Examine se a prova está completa com a sequência numérica das questões, se há falhas ou imperfeições gráficas que causem dúvidas. Qualquer reclamação deverá ser feita durante os 20 minutos iniciais. Após esse tempo, qualquer reclamação será desconsiderada.
4. Depois de decorridas 2 (duas) horas do início da prova, será distribuído o cartão-resposta, o qual será o único documento válido para a correção. Ao recebê-lo, verifique se seu nome e seu número de inscrição estão corretos. Reclame imediatamente se houver discrepância.
5. A folha de respostas não pode ser dobrada, amassada, rasurada ou manchada. Exceto sua assinatura e data de nascimento, nada deve ser escrito ou registrado fora dos locais destinados às respostas. Tenha muita atenção ao marcar sua folha de respostas, pois não haverá substituição por erro do candidato. Marque sua resposta pintando completamente o espaço correspondente à alternativa de sua opção.

Ex.: A B C D E
6. A leitora de marcas não registrará as respostas em que houver falta de nitidez, uso de corretivo, marcação a lápis ou marcação de mais de uma letra. Não serão computadas questões não assinaladas.
7. Durante a prova, é proibido o intercâmbio e o empréstimo de material de qualquer natureza entre os candidatos. A tentativa de fraude, a indisciplina e o desrespeito às autoridades encarregadas dos trabalhos são faltas que implicarão a desclassificação do candidato.
8. Qualquer forma de comunicação entre candidatos implicará a eliminação de ambos do certame.
9. Não será permitido ao candidato, durante a realização das provas, portar armas, aparelhos eletrônicos de qualquer natureza, relógios, bolsas, livros, jornais e impressos em geral; bonés, chapéus, lenço de cabelo, bandanas etc.
10. É vedado o uso de telefone celular ou de qualquer outro meio de comunicação. O candidato que for flagrado portando aparelho celular ou qualquer outro meio de comunicação, durante o período de realização da prova, e/ou o aparelho celular tocar será sumariamente eliminado do certame.
11. Em caso de dúvida, durante a prova, levante o braço para solicitar atendimento da fiscalização. Jamais pergunte em voz alta.
12. Ao terminar a resolução da prova, entregue-a ao fiscal de sala juntamente com **a folha de respostas** (devidamente assinada). Não se esqueça, também, de **assinar a folha de frequência**.
13. O candidato que permanecer na sala de provas, por mais de 3h45min, poderá levar consigo o caderno de provas, fornecido pela **ORGANIZADORA**.
14. As provas terão duração de 4 (quatro) horas. Turno da Manhã com início às 08h e término às 12h. Turno da Tarde com início às 14h e término às 18h. O candidato só poderá ausentar-se da sala depois de decorridas duas horas do início das provas.
15. Os **Gabaritos Preliminares das Provas Objetivas** serão divulgados 72 (setenta e duas) horas após a realização das mesmas.

RASCUNO

CONHECIMENTOS GERAIS

Leia o texto a seguir para responder às questões 1 a 6.

PROJETO SONHO BRASILEIRO ANALISA PERFIL DO JOVEM

Os jovens de 18 a 24 anos apresentam orgulho em ser brasileiros e otimismo quanto ao futuro do país, de acordo com Projeto Sonho Brasileiro, divulgado nesta segunda-feira (13), pela Box1824, empresa com atuação no mapeamento de tendências de comportamento. A nova geração demonstra também um comportamento mais coletivo e atuante na sociedade.

89% dos jovens disseram ter orgulho do país, enquanto 11% afirmaram ter vergonha. E 75% pensam que o Brasil está mudando para melhor. De acordo com Gabriel Milanez, sociólogo, o resultado reflete dois aspectos: “Pelo viés interno, o Brasil está melhor do que no passado, é um lugar onde as coisas são possíveis; e pelo lado externo, o mundo está reconhecendo o país”, diz.

Entre os quesitos de projeção, somente o confronto entre ética e corrupção é pessimista. 43% dos participantes analisam que a nação estará mais próxima da corrupção nos próximos anos do que da ética, que ficou com 38%.

De acordo com o projeto, a nova juventude [...] foge de conceitos como bipolarização e acredita, 92%, em ações pequenas que aos poucos vão transformando a realidade das pessoas.

A “Brasília política”, como denominam a “política velha”, já não diz muito para eles, em um cenário em que 59% afirmam não ter partidos políticos e 83% analisam que os políticos se afastaram da essência da atividade da política.

Essa postura também reflete no universo do consumo, em um quadro que os jovens consideram de demanda elevada, como explica Milanez. “O consumo para eles é uma atitude política. Têm uma visão mais crítica das empresas e cobram um papel social delas. Eles não esperam marcas que se posicionem pelo discurso, mas que ajam. E transparência é uma palavra muito forte, no âmbito do governo ou das empresas”.

A pesquisa chegou também ao que se denominou de “transformadores” ou “jovens-pontes”, pessoas que se caracterizam por agir nas mais diversas áreas, seja em projetos socioeducativos, de cultura ou economia comunitária.

“Todos eles acreditam que estão transformando a sociedade. Se pegarmos essas micro revoluções teremos um impacto muito grande”, defere Carla Mayumi, sócia da Box1824. 8% dos entrevistados se encaixam nesse perfil, o que significa dois milhões de jovens; se aplicado o percentual ao total de brasileiros com faixa etária de 18 a 24, cerca de 26 milhões, segundo dados do IBGE.

A pesquisa, na fase quantitativa realizada pelo Datafolha, entrevistou 1784 pessoas de 173 cidades em 23 estados do Brasil, com perfis sociais distintos, das classes A a E.

Na fase qualitativa, foram entrevistados jovens das classes A, B e C que residem nas cidades de São Paulo, Rio de Janeiro, Recife e Porto Alegre. [...]

Marcos Bomfim (disponível em <http://exame.abril.com.br/>)

1. Marque a alternativa CORRETA, segundo o texto.

- Os jovens são otimistas em todos os aspectos, em relação ao Brasil.
- A maioria dos jovens acredita na política.
- Foram entrevistados jovens de diferentes classes sociais.
- A maioria dos jovens tem vergonha do País.
- Segundo a pesquisa, a ética supera a corrupção.

2. Em relação ao texto, marque a opção INCORRETA.

- Os jovens têm perspectivas boas em relação ao futuro do País.
- Nos quesitos de projeção há uma valorização da ética.
- Os “jovens-pontes” caracterizam-se por agir nas mais diversas áreas como em projetos socioeducativos, de cultura ou economia comunitária.
- A “política velha” não é o modelo de política ideal para os jovens.
- No decorrer dos parágrafos seguintes, há uma confirmação do que foi apontado no primeiro parágrafo.

3. Sobre o texto, é INCORRETO afirmar que

- contém dados estatísticos.
- reflete o pensamento da juventude.
- nem todos os dados são otimistas.
- há dados sobre consumo.
- é uma pesquisa realizada pelos jovens.

4. Marque a opção CORRETA em relação à análise do trecho “o Brasil está melhor do que no ano passado”.

- Tem verbo de ligação.
- Tem uma oração adverbial comparativa.
- O verbo é transitivo direto.
- Está na voz passiva analítica.
- O sujeito não é simples.

5. Sobre o período: “Todos eles acreditam que estão transformando a sociedade.”, pode-se afirmar que

- é composto por coordenação.
- tem oração completiva nominal.
- a primeira oração é objetiva indireta.
- tem conjunção integrante.
- tem oração adverbial.

6. “Entre os quesitos de projeção, somente o confronto entre ética e corrupção é pessimista.” Analisando esse período, temos como núcleo do sujeito

- quesitos.
- projeção.
- confronto.
- ética/corrupção.
- pessimista.

7. Sobre a classificação das vogais, marque a opção CORRETA. Quanto ao(ã)

- zona de articulação: são médias, anteriores e posteriores.
- papel das cavidades bucal e nasal: são tônicas, subtônicas e átonas.
- intensidade: são abertas e fechadas.
- timbre: são orais e nasais.
- timbre: são longas e finitas.

8. Sobre o processo de formação das palavras, marque a opção em que todos os sufixos indicam naturalidade.

- ado / -al / -oso / -ento / -ês.
- ense / -ês / -ino / -ano / -ista.
- ado / -ano / -ino / -vel / -iço.
- ário / -eiro / -dor / -tor / -al.
- ão / -eiro / -ense / -eu / -dor.

9. Em qual das opções, o substantivo pertence ao gênero masculino?

- Omoplata.
- Entorse.
- Cal.
- Herpes.
- Dinamite.

10. Sobre o pronome que, analise as frases a seguir.

- As aulas a que assisti foram proveitosas.
- Não sabia que responder.
- Você o chamou para quê?
- Que tortura deve ter sofrido!

Marque a opção CORRETA.

- Em todas as orações, é pronome relativo.
- Em III e IV, é pronome interrogativo.
- Em I e III, é pronome relativo.
- Em II e III, é pronome indefinido.
- Em IV, é pronome indefinido.

11. Marque a opção em que todos os verbos são defectivos.

- a) Aturdir, latir e puir.
- b) Agredir, cair e ferir.
- c) Contundir, expelir e imprimir.
- d) Partir, sorrir e imprimir.
- e) Colorir, explodir e submergir.

12. Marque a opção em que a concordância é INACEITÁVEL.

- a) O puma ou a suçuarana costuma caçar de noite.
- b) Partirá amanhã tu, Ricardo e as crianças.
- c) Partirão amanhã tu, Ricardo e as crianças.
- d) Partireis amanhã tu, Ricardo e as crianças.
- e) Sobram-lhe motivos para ser feliz.

13. Assinale o período CORRETO quanto à regência verbal.

- a) Aberta a sessão, o secretário procedeu a chamada dos condôminos.
- b) Títulos e honrarias são coisas que não aspiro.
- c) Não saí de casa só para assistir a transmissão do jogo pela TV.
- d) Prefiro uma crítica sincera a elogios exagerados.
- e) A noiva chegou na igreja às 18 horas.

14. Marque a opção INCORRETA quanto à colocação pronominal.

- a) Plantações de cana estendiam-se até a linha do horizonte.
- b) Quando a patroa limpa a louça, ela o faz com extremo cuidado.
- c) Sentir-me-ia mais aliviado, se conseguisse chorar um pouco.
- d) Será preciso refazer a estrada, modificando-lhe o traçado.
- e) Me disseram que a cachoeira de Sete Quedas sumiu rio abaixo.

15. Em qual das opções a vírgula foi usada inadequadamente?

- a) A terra, o mar, o céu, tudo apregoa a glória de Deus.
- b) Olha, Pedro, você não me decepcione.
- c) O vento soprou tão forte, que arrancou mais de uma árvore.
- d) Iracema, a virgem dos lábios de mel, tinha cabelos negros.
- e) Enquanto o marido pescava, Rosa ficava pintando a paisagem.

16. "Eles passaram _____." Marque a única opção que NÃO completa corretamente esse período.

- a) a distância
- b) a uma e meia da tarde
- c) à vista de todos
- d) à hora de sempre
- e) à distância de cinco metros de nós.

17. Em uma grande metrópole, foi feita uma pesquisa com 2.000 pessoas. Dessas 2.000 pessoas, 1.360 utilizam metrô, 446 utilizam Uber e 272 utilizam esses dois meios de transporte (metrô e Uber). Com esses dados, quantas dessas pessoas não utilizam metrô nem Uber?

- a) 466.
- b) 0.
- c) 194.
- d) 174.
- e) 1282.

18. Sabe-se que a multiplicação $2^k \cdot 5^y$ tem como produto o número 400, sendo que k e y são números naturais. A soma de $k + y$ é igual a

- a) 7.
- b) 6.
- c) 5.
- d) 4.
- e) 3.

19. Gilberto aplicou um capital de R\$ 25.000,00 no Banco Super Investimento durante certo tempo, à taxa de juro simples de 2,25% ao mês. Ao fim da aplicação, ele sacou um montante de R\$ 26.406,25. O tempo que Gilberto deixou esse capital aplicado, em dias, foi de

(Considere um mês igual a 30 dias).

- a) 30.
- b) 45.
- c) 60.
- d) 75.
- e) 90.

20. Seu Antônio tem uma fazenda retangular que possui 10 km de largura por 20 km de comprimento. Ele quer doar essa fazenda e irá dividi-la entre seus 200 funcionários de modo que todos recebam a mesma área. Então, cada um deles deverá receber

- a) 100 m²
- b) 1.000 m²
- c) 10.000 m²
- d) 100.000 m²
- e) 1.000.000 m²

21. Pedro adora charadas e, ao lhe perguntarem as horas, ele respondeu da seguinte forma: "2/5 do que faltam do dia são iguais a 2/3 do tempo já decorrido". Que horas são?

- a) 5.
- b) 7
- c) 9.
- d) 13.
- e) 15.

22. No mês de maio, duas fábricas de picolé, "A" e "B", produziram, juntas, 77.500 picolés. A produção de "B" foi igual a 2/3 da produção de "A". Nesse mês, a quantidade de picolés produzidos por "B" foi?

- a) 40.500.
- b) 31.000.
- c) 55.000.
- d) 27.500.
- e) 22.000.

23. Resolvendo o sistema

$$\begin{cases} \frac{x+y}{2} - \frac{x-y}{3} = -1 \\ \frac{4x-y}{5} - x + y = 3 \end{cases}$$

Pode-se afirmar que $x^2 + y^2$ é igual a

- a) 88.
- b) 66.
- c) 122.
- d) 144.
- e) 90.

24. Felipe tem 2m e produz uma sombra de 80 cm. Ao seu lado, há um prédio cuja sombra projetada tem 12m. Qual a altura desse prédio, em metros?

- a) 0,3.
- b) 3.
- c) 30.
- d) 300.
- e) 3.000.

25. Numa feira com 2.000 convidados, 70% são homens e 20% fumam. Se, nessa feira, forem convidadas 510 mulheres que não fumam, o total de convidados que fumam é de

- a) 370.
- b) 590.
- c) 340.
- d) 110.
- e) 220.

26. O custo industrial de um lápis é dividido, em 60%, à madeira e 40% ao grafite. Num ano, a madeira aumentou 259% e o grafite, 325%. O aumento percentual no custo do lápis foi de quantos por cento?

- 378,1.
- 285,4.
- 180,5.
- 280,7.
- 387,8.

27. Zé Maria aplicou, à taxa mensal de juros simples de 2,85% ao mês, uma certa quantia. Após 4 meses, recebeu um montante de R\$ 5.013,00. Qual foi a quantia aplicada?

- R\$ 2.500,00.
- R\$ 3.000,00.
- R\$ 4.500,00.
- R\$ 3.500,00.
- R\$ 2.750,00.

28. Sabe-se que a soma do perímetro de três quadrados distintos é igual a 108 cm e que a medida dos lados são números consecutivos. Então, a soma das áreas desses quadrados é igual a

- 95 cm²
- 355 cm²
- 245 cm²
- 335 cm²
- 175 cm²

29. Comprei 80 m de corda para demarcar uma área de lazer retangular para meus alunos. A maior área possível a ser demarcada com essa tela será de

- 800 m²
- 600 m²
- 400 m²
- 200 m²
- 100 m²

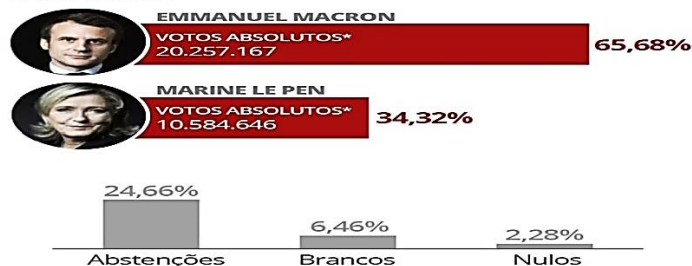
O mundo está mudando seus líderes.

30. Observe o infográfico.

Vitória de Macron

Candidato de centro teve liderança expressiva na França, mas índice de abstenção alto.

Votos válidos



*Com 100% dos votos apurados

Fotos: AFP

Fonte: Ministério do Interior da França



Infográfico elaborado em: 08/05/2017

Analisando os percentuais do infográfico, podemos concluir que os franceses demonstraram nas urnas o(a)

- descaso pelo exercício da cidadania no ato de votar.
- quanto os atos terroristas os deixam inseguros.
- rejeição aos partidos dos candidatos que chegaram ao final.
- desconfiança do eleitorado na lisura do processo francês.
- insatisfação pelo conservadorismo e pela corrupção da classe política.

31. Analise esse acontecimento.

Brigitte! Brigitte! Brigitte!", entoava a multidão quando ela subiu ao palco com seu marido, o recém-eleito presidente da França, Emmanuel Macron.

Em sua cerimônia de casamento, o próprio Macron comentou que eles não formam "um casal muito comum, muito normal – não que eu goste muito deste adjetivo – mas é um casal que existe".

Existe uma diferença de 24 anos entre eles – a mesma que há entre Donald e Melania Trump. O casal – ele hoje com 39 anos e ela com 64 – se conheceu quando Brigitte era professora de teatro dele.

Os franceses acreditam que Macron pode “renovar positivamente a maneira de fazer política”.

O exemplo de união de Brigitte e Emmanuel Macron vence

- preconceitos.
- costumes.
- protocolos.
- tradições.
- culturas.

32. Propina em 12 países

Em acordo de leniência firmado com o Departamento de Justiça dos Estados Unidos, derivado das investigações da Lava-Jato, a Odebrecht admitiu ter pago em propina US\$ 788 milhões entre 2001 e 2016 e a Braskem, US\$ 250 milhões entre 2006 e 2014, a funcionários do governo, representantes desses funcionários e partidos políticos do Brasil e de outros 11 países. Para o órgão dos EUA, é o "maior caso de suborno internacional na história".

A construtora brasileira pagou propina para garantir contratos em mais de 100 projetos em Angola, Argentina, Brasil, Colômbia, República Dominicana, Equador, Guatemala, México, Moçambique, Panamá, Peru e Venezuela, segundo o Departamento de Justiça dos EUA. Na Colômbia, a empresa admitiu ter pago mais de US\$ 11 milhões em propina entre 2009 e 2014.

(<http://www1.folha.uol.com.br/poder/2017/01/1849403-brasil-e-lider-em-ranking-de-propina-nos-estados-unidos>)

A propina brasileira pode ser entendida como

- uma operação que usava um sistema separado de computadores e emails com codinomes para os pagamentos.
- pagamentos feitos por sistemas bancários legítimos, especialmente nos países em desenvolvimento.
- uma condução de crimes por tanto tempo e em tantas jurisdições, ápice da política brasileira.
- o maior mecanismo de pagamento de dinheiro obtido ou fornecido de forma ilícita.
- desvio de dinheiro que deveria ter sido entregue aos políticos e foi parar em paraísos fiscais.

Leia as notícias I e II para responder às questões 33 e 34.

NOTÍCIA I

Suborno na América Latina

A Odebrecht carrega uma dívida cada vez maior desde que seu envolvimento nos crimes apurados na operação Lava Jato veio à tona. Em dezembro, o grupo brasileiro reconheceu a prática de suborno na América Latina.

A Odebrecht admitiu o pagamento de US\$ 29 milhões a funcionários peruanos em troca de contratos para obras no país entre os anos de 2005 e 2014, segundo documentos do Departamento de Justiça dos Estados Unidos (DoJ).

No período, a construtora participou de mais de 40 projetos no Peru, que envolveram cerca de US\$ 12 bilhões em gastos públicos durante os governos de presidentes Alejandro Toledo, Alan García e Ollanta Humala.

No relatório de administração da Odebrecht de 2016-2016, a empresa cita entre seus principais negócios, obras dos projetos de Irrigação Olmos e Chavimochic, da Central Hidrelétrica Chaglla, da Vía de Evitamiento de Cuzco e do Porto Matarani. A empresa também administra concessões de rodovias no Peru.

Depois dos brasileiros, os peruanos compõem a maior parte do quadro de trabalhadores da empresa. Dos 128 mil funcionários da empresa no grupo, cerca de 10 mil são peruanos.

NOTÍCIA II

O escândalo da venda de carne maquiada e de pagamento de propina a fiscais sanitários manchou a reputação no Exterior de duas das maiores exportadoras do produto no mundo – BRF e JBS – e também prejudicou a recuperação do agronegócio no Brasil, que encolheu 6,6% em 2016. Dona das marcas Sadia e Perdigão, a BRF tem 47 fábricas no Brasil e exporta para 120 países. A BRF é dona de 14% do mercado de aves mundial. Já a JBS é o maior frigorífico do mundo, dono das marcas Friboi, Seara, Swift, Pilgrim's Pride e exporta para 150 países.

<http://g1.globo.com>

33. De acordo com a Notícia I, o sentimento do povo brasileiro sobre essa nova imagem do Brasil é de

- indignação.
- descaso.
- superação.
- indiferença.
- suspeição.

34. A Notícia II está se referindo à Operação

- Zelotes.
- Calicute.
- Carne Fraca.
- Carne Bovina.
- Agronegócio em vermelho.

35. Recentemente, o Papa Francisco ressaltou a diversidade de biomas do nosso país, mas criticou sinais de maus-tratos à criação.

Por G1 DF

01/03/2017 13h35 Atualizado 01/03/2017 13h51

“O criador foi pródigo com o Brasil. Concedeu-lhe uma diversidade de biomas que lhe confere extraordinária beleza. Mas, infelizmente, os sinais da agressão à criação e da degradação da natureza também estão presentes”, afirmou o Papa, por meio de carta.

“A preservação dos biomas exige a atuação do poder público, ações efetivas do governo, exige um modelo de desenvolvimento econômico que não destrua os recursos naturais na busca desenfreada pelo lucro e, por isso, pela sua natureza, a campanha necessita de parcerias, reflexões e ações conjuntas”, afirmou o Papa.

O maior inimigo da preservação dos biomas é, sem dúvida,

- ignorar as tradições dos povos nativos de cada bioma na convivência com a natureza.
- a busca pelo lucro que esgota os recursos naturais e compromete a sustentabilidade.
- a ausência de pesquisa, informação sobre todos os seres, as espécies que compõem os biomas.
- a extinção de povos e comunidades tradicionais, ameaçados pelo impacto do desmatamento.
- o indivíduo e a coletividade constroem valores socioambientais na contra mão das políticas públicas.

36. No último dia 12 de maio, o Governo Municipal de Aquiraz, através da Secretaria de Cultura do Município de Aquiraz, tornou público Edital para o concurso que regulamenta o apoio a grupos de quadrilha e festivais juninos interessados em participarem do Festival Junino de Aquiraz 2017 – Construindo Uma Nova História.

<http://www.aquiraz.ce.gov.br/noticias.php>

A Prefeitura de Aquiraz, através da Secretaria Municipal de Cultura, objetiva, com esse evento,

- promover uma competição entre os grupos inscritos.
- arrecadar dinheiro com a venda de credenciais aos ambulantes.
- valorizar as tradições juninas do povo aquirazense.
- democratizar o acesso aos recursos públicos.
- estimular a organização e a participação das comunidades.
- fomentar, sobretudo, a cadeia produtiva gerada em torno dos festejos populares.

Marque a opção que apresenta as afirmativas CORRETAS.

- I – II – III – IV.
- III – IV – V – VI.
- II – III – V.
- II – III – IV – V.
- I – IV – V – VI.

37. Em parceria com a Secretaria de Cultura de Aquiraz, o Festival Acordes do Amanhã incluiu Aquiraz na rota musical. O festival, que começou hoje em Fortaleza, também aconteceu paralelamente nas cidades de Orós/CE, Itapajé/CE, São Luiz Gonzaga/RS e Garruchos/RS.

Ao todo, são 130 intervenções sonoras urbanas, que revelam a música como instrumento potencial para transitar e transformar diferentes esferas sociais, ocupando e recriando lugares de uma cidade possível.

www.festivalacordesdoamanha.com.br

Toda a programação foi gratuita e o lema da ação era:

- A música literalmente irá onde o povo está.
- Recriando lugares de uma cidade possível.
- A música como instrumento potencial.
- Transformar diferentes esferas sociais.
- Intervenções sonoras urbanas.

38. A Igreja de São José do Ribamar começou a ser erguida no início século XVIII, logo depois de ser expedida em Lisboa (Portugal), em 13 de fevereiro de 1699, a Ordem Régia, mandando criar-se uma vila na Capitania do Ceará, no lugar Iguape, atualmente a cidade de Aquiraz. A partir daí tem início a estruturação urbana onde se estabeleceram os principais edifícios públicos, militares e religiosos. É nesse contexto que tem início a construção da Matriz, um templo que apresenta elementos de grande interesse como os painéis pintados do forro da nave da capela-mor que narram cenas da(dos)

- morte de Jesus.
- vida de Maria Santíssima.
- bons exemplos de São José.
- infância de Jesus
- vida de São José.

39. A igreja de São José do Ribamar, sendo a segunda igreja mais antiga do Ceará (a primeira fica na cidade de Viçosa), tem sua história ligada à criação da Vila São José de Ribamar, que foi a primeira capitania do Estado. Existe uma lenda que envolve a imagem do seu padroeiro, São José de Ribamar:

- Calçaram botas na imagem para homenagear, segundo um sonho de uma beata, os bandeirantes desbravadores da época.
- A imagem foi encontrada em outro povoado e nem mesmo um carro de boi conseguiu removê-la. Entretanto, com a ideia de levá-la para a Igreja de Aquiraz, ela ficou tão leve que uma única pessoa conseguiu transportá-la.
- Chegou num porão de um navio. O jesuíta João Guedes não pôde pagá-la à alfândega e um comerciante adquiriu-a. Com pouco tempo, adoeceu gravemente e prometeu que se ficasse curado daria a imagem para a igreja e assim aconteceu.
- Um navio que vinha de Lisboa desviou-se de sua rota, esteve ameaçado de naufrágio por grandes tempestades e vagalhões. Os tripulantes invocaram a proteção de São José, prometendo erguer-lhe uma capela na povoação ao longe avistada.
- Quando da construção de uma nova igreja, resolveram fazê-la de frente para o mar, intento não alcançado porque as paredes da igreja várias vezes ruíram, até que os fiéis compreenderam que ela deveria permanecer no mesmo local.

40. Leia o seguinte texto:

Aquiraz constitui importante núcleo de população do Ceará, tendo-se em vista, sobretudo, a circunstância de ter sido a primeira vila da Capitania, criada por despacho datado de 13 de fevereiro de 1699, por ordem de El-Rei de Portugal.

Uma das fortes razões pela qual se criou o primeiro município do Ceará foi a de que, com ela e com suas autoridades constituídas, El-Rei mantinha o seu propósito de por termo às insolências e aos desmandos que, aqui, eram perpetrados pelos capitães-mores, senhores absolutos.

Em 1910, a vila recebe a denominação de São José do Ribamar do Aquiraz, devendo-se isso à transferência da sede do município para a localidade do Aquiraz.

Por volta de 1726, aportam no Ceará os padres João Guedes, Manuel Batista, Felix Capelli e Irmão Manuel da Luz. Eram jesuítas e vinham com a missão de levantar um hospício para a residência de dez padres da congregação. As terras do hospício foram doadas em escritura de 14 de março de 1727, pelo coronel João de Barros Braga, que as comprou ao coronel Manoel Rodrigues de Sousa, herdeiro de Manoel Fonseca Leitão. Este as comprou ao primeiro donatário Estevão Velho de Moura, fundador do sítio Aquiraz.

O referido "HOSPÍCIO", no linguajar da época, significava:

- "posto de hospedagem", era de lá que partiam e chegavam os padres missionários que vinham recuperar suas forças.
- local que abrigava os padres feridos devido aos constantes conflitos com os indígenas no processo de catequização.
- abrigo oratório onde os padres ficavam em retiro, incomunicáveis, até iniciarem uma nova missão de catequização.
- escola de catequese que recebia os aborígenes dos mais longínquos confins da capitania.
- hospital mental que cuidava dos padres com sintomas de esquizofrenia e outras doenças mentais devidas aos ataques indígenas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

41. Segundo as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2009), em 1985 havia uma prevalência de 30 milhões de adultos com *Diabetes Mellitus* (DM) já em 1995, esse número atingiu 135 milhões de pessoas, em 2002, 175 milhões, e em 2030, há uma projeção de atingir 300 milhões de adultos acometidos com DM. O DM é caracterizado por um distúrbio metabólico, de origem multifatorial, apresentando excesso de glicose no sangue (hiperglicemia), resultado de defeito na ação da insulina (produzida pelas células beta, no pâncreas), na secreção de insulina e ou ambos. De forma geral, o DM pode ser classificado em tipo 1, resultado da destruição das células beta pancreáticas, ou tipo 2, no qual as células são resistentes à ação da insulina. Analise as afirmativas a seguir sobre a fisiopatologia do diabetes e do exercício físico e marque (V) para as VERDADEIRAS e (F) para as FALSAS.

() O diabetes afeta o modo pelo qual o organismo humano utiliza glicose, e a atividade física aumenta o número ou a afinidade dos receptores de insulina das células "insulinodependentes".

() Para o tratamento e controle do diabetes tipo 1, inclui-se a injeção diária de dose de insulina exógena, além de outras ações, como refeição planejada e prática regular de exercício físico.

() Dentre as principais causas que provocam ou facilitam o surgimento do diabetes, estão a hereditariedade, a obesidade e o sedentarismo.

Marque a opção que apresenta a sequência CORRETA.

- V – F – F.
- V – F – V.
- F – F – V.
- V – V – V.
- F – V – V.

42. Promover e criar condições para a promoção da saúde e da qualidade de vida do ser humano está relacionado à implantação de políticas sociais que defendam e cuidem da vida. Enumere a coluna B, discussão e avanços no contexto da Promoção da Saúde, pela coluna A, Cartas de Promoção da Saúde.

COLUNA A

- Carta de Ottawa.
- Informe Lalonde.
- Declaração de Alma-Ata.

COLUNA B

() Discute a necessidade de ação urgente de todos os governos de promover a saúde de todos os povos do mundo.

() Definiu promoção da saúde como o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde.

() A primeira declaração teórica na área da Saúde Pública, o que determina que a saúde é formada pelos seguintes fatores: biologia humana, ambiente, estilo de vida e organização da atenção à saúde.

Marque a opção que apresenta a sequência CORRETA.

- I – II – III.
- II – I – III.
- I – III – II.
- II – III – I.
- III – I – II.

43. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1964), a reabilitação cardíaca é definida como um somatório de atividades essenciais que visam à melhora das condições física, mental e social do indivíduo acometido por uma cardiopatia. Os programas de reabilitação têm o intuito de proporcionar a esses pacientes o retorno às suas atividades da vida diária de forma ativa e produtiva. Desta forma, em relação ao programa de exercício físico inserido num trabalho de reabilitação cardíaca, é CORRETO afirmar que

- durante a contração isométrica, o aumento da pressão arterial diastólica aumenta a perfusão coronariana durante a diástole, aumentando os episódios de isquemia miocárdica durante esse tipo de treinamento.
- o treinamento de força proporciona ganhos desprezíveis na melhora da resistência muscular, na função cardiovascular, no metabolismo, nos fatores de risco coronariano e no bem-estar geral.
- o exercício físico regular é considerado uma medida não farmacológica para o tratamento da insuficiência cardíaca, resultando em aumento da resposta ventilatória durante o esforço, melhora da qualidade de vida e do prognóstico.
- programas de reabilitação cardíaca com duração de 8 a 12 meses apresentam resultados insignificantes na capacidade funcional de pacientes submetidos a transplante cardíaco.
- antes de iniciar o programa de exercício físico, é fundamental a realização de um teste de esforço progressivo máximo para identificar o desencadeamento de isquemia miocárdica, disfunção ventricular, arritmias cardíacas e distúrbios da condução atrioventricular.

44. Sobre as contraindicações absolutas da prática de exercício físico para mulheres gestantes, marque a opção CORRETA.

- Restrição de crescimento fetal, estilo de vida sedentário e ruptura prematura de membrana.
- Restrição de crescimento fetal, trabalho de parto prematuro e sangramento.
- Doença pulmonar restritiva, restrição de crescimento fetal e arritmia cardíaca.
- Doença pulmonar obstrutiva, incompetência ístmocervical e sangramento.
- Incompetência ístmocervical, anemia e arritmia cardíaca.

45. A gênese da obesidade é caracterizada por um distúrbio nutricional relacionado a um balanço energético positivo, decorrente de um desequilíbrio crônico entre a ingestão calórica (alimentação) e o gasto energético, apresentando acúmulo excessivo de tecido adiposo na composição corporal da pessoa, quando comparado com valores previstos para as variáveis como gênero, idade, estatura e massa corporal, segundo parâmetros de saúde estabelecidos. Em virtude de elevada porcentagem de gordura corporal presente naqueles acometidos por tal agravo, a obesidade é classificada como um processo inflamatório sistêmico de baixa intensidade, associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (MIRAGLIA; MELO, 2012). Analise as afirmativas a seguir sobre a fisiopatologia e a etiologia da obesidade e marque (V) para as VERDADEIRAS e (F) para as FALSAS.

() O tecido adiposo é um órgão complexo e dinâmico, capaz de produzir substâncias bioativas, podendo ser de ação anti-inflamatória, provocando efeitos positivos no organismo, essenciais para o funcionamento do corpo.

() Os fatores associados ao excesso de peso e à obesidade podem estar relacionados ao componente individual, familiar, comportamental e metabólico-endócrino.

() A psicodinâmica familiar não é fator predisponente para o desenvolvimento da obesidade, visto que esta situação de saúde afeta apenas o desequilíbrio entre a ingestão e o gasto energético.

() Em indivíduos sedentários, o gasto energético diário é diminuído, em virtude da redução da taxa metabólica de repouso e ausência do efeito térmico da atividade física.

Marque a opção que apresenta a sequência CORRETA.

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

46. Os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) foram criados mediante Portaria nº 154 com o objetivo de fornecer retaguarda especializada e apoio matricial às Equipes de Saúde da Família, através do processo de referência e contrarreferência, uma vez que os NASF não se constituem em porta de entrada aos serviços de saúde. Analise as afirmativas a seguir sobre princípios e diretrizes do NASF e marque (V) para as VERDADEIRAS e (F) para as FALSAS.

() Intersetorialidade diz respeito ao trabalho vinculado às diversas ações, saberes e práticas que se complementam.

() A participação social envolve o fortalecimento dos espaços sociais, comunitários e locais em geral com foco na gestão participativa.

() A interdisciplinaridade envolve a articulação entre sujeitos de setores sociais diversos e, portanto, de saberes, poderes e vontades diversos.

() A humanização está relacionada com a compreensão do usuário como um cidadão em todas suas dimensões e redes de relações.

Marque a opção que apresenta a sequência CORRETA.

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

47. Considerando a fisiologia do metabolismo energético durante o exercício em indivíduos com diabetes, analise o texto a seguir.

A produção endógena de glicose _____ durante o exercício aeróbico. Isso ocorre de forma coordenada com a captação de glicose pelo tecido muscular periférico. O exercício leve ou moderado estimula a secreção de _____, que eleva a

glicogenólise e a gliconeogênese. A diminuição do(da) _____ durante a atividade física é fundamental para a plena resposta glicogenolítica ao exercício. No exercício de alta intensidade, os níveis de adrenalina e noradrenalina aumentam significativamente em relação ao valor basal, e a produção de glicose se eleva até sete vezes durante o exercício anaeróbico. No indivíduo com *Diabetes Mellitus* tipo 1 pode haver _____ após exercício de alta intensidade. Os indivíduos com *Diabetes Mellitus* tipo 2 apresentam _____ nos níveis glicêmicos durante o exercício.

Marque a opção que preenche CORRETA e respectivamente as lacunas.

- a) diminui / insulina / glucagon / hiperglicemia / aumento
- b) aumenta / glucagon / insulina / hiperglicemia / diminuição
- c) aumenta / insulina / glucagon / hipoglicemia / diminuição
- d) diminui / glucagon / insulina / hipoglicemia / aumento
- e) não se altera / glucagon / insulina / hiperglicemia / aumento

48. O diagnóstico de saúde de uma população aponta para a situação presente e, se possível, para o ocorrido no passado, criando uma referência para o futuro. Serve para orientar as ações de saúde, a fim de aprimorá-las e atender as necessidades da população na prevenção e no controle de doenças e promoção da saúde. A realização de um diagnóstico em um determinado território visa conhecê-lo em profundidade, de maneira a problematizar as principais dimensões de sua realidade. Sobre diagnóstico comunitário, é CORRETO afirmar que

- a) o cadastramento das famílias e dos indivíduos não é fundamental para a execução do planejamento baseado na realidade local.
- b) a programação das atividades de diagnóstico deve priorizar a produção de problemas.
- c) o processo de trabalho para a realização de diagnóstico de saúde deve ser interdisciplinar e integrar profissionais de diferentes formações.
- d) o processo de diagnóstico de uma população deve desconsiderar a participação comunitária.
- e) para efeitos de diagnóstico, com relação ao território, não deve ser levada em consideração a área de abrangência sob responsabilidade da Equipe Saúde da Família –ESF.

49. Segundo a European Respiratory Society, reabilitação pulmonar é definida como uma intervenção multidisciplinar para pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica sintomática e que apresentam redução das atividades da vida diária. Desta forma, analise as afirmativas a seguir sobre reabilitação pulmonar e exercício físico para pacientes com doenças pulmonares e marque (V) para as VERDADEIRAS e (F) para as FALSAS.

() Alguns benefícios da oxigenoterapia durante os exercícios são: previne a dessaturação, melhora função ventricular esquerda, aumenta a ventilação minuto e diminui níveis séricos de lactato.

() São classificadas como doenças obstrutivas, a asma brônquica, a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) e as doenças da caixa torácica.

() Escala de Borg, teste de marcha de 6 minutos e questionário de saúde geral são alguns métodos para avaliação de um programa de reabilitação respiratória.

() A dispneia não se caracteriza como um sintoma limitador, pois a exposição a níveis de dispneia superiores ao habitual em ambiente seguro aumenta a autoeficácia para lidar com o sintoma, assim como o seu limiar de percepção.

Marque a opção que apresenta a sequência CORRETA.

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

50. A Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua saúde como o completo bem-estar físico, mental e social. E, ainda, que, na perspectiva atual do conceito saúde e doença, que considera uma abordagem holística de saúde e da arte de curar, é possível que as pessoas entendam seu comportamento e como este pode afetar sua vida cotidiana.

Fundamentado na visão holística do conceito saúde e doença preconizado pela OMS, analise as afirmativas a seguir.

- I. O médico contemporâneo considera essa visão holística em virtude de sua formação atual, que é generalista.
- II. O profissional da saúde atual é especialista e, portanto, apresenta dificuldades na visão mais ampla do conceito de saúde.
- III. A concepção sistêmica da vida, mente, consciência e evolução nos propõe uma abordagem mecanicista da saúde e da cura.
- IV. Na prática, constatamos que a medicina atual fragmenta tudo, como se o corpo fosse construído de peças desmontáveis sem interligação.
- V. A medicina contemporânea considera a ciência objetiva, despreocupada quanto à conduta de cidadãos desvinculada de responsabilidades morais.

Marque a opção que apresenta as afirmativas CORRETAS.

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

51. Em relação às adaptações neuromusculares e ao exercício físico, marque a opção CORRETA.

- a) As fibras intrafusais, localizadas no interior do fuso muscular, são contráteis e não apresentam miofibrilas na sua porção central.
- b) O recrutamento das unidades motoras depende, exclusivamente, do exercício que está sendo executado, pois nem todas as unidades motoras são solicitadas ao mesmo tempo.
- c) Quanto maior for o impulso nervoso, maior será a quantidade de unidades motoras solicitadas para a contração muscular.
- d) As ações musculares excêntricas ocorrem quando o torque produzido pelo músculo é maior do que o da resistência externa, levando ao seu alongamento.
- e) Nas ações isométricas, observa-se a formação de pontes cruzadas, assim como o deslizamento das moléculas de actina sobre as de miosina.

52. Sobre a intervenção do profissional de educação física na Atenção Básica à Saúde e os níveis de intervenção, enumere a coluna B, pela coluna A.

COLUNA A

- I. Intervenção primária.
- II. Intervenção secundária.
- III. Intervenção terciária.

COLUNA B

() Visa à diminuição da prevalência das incapacidades crônicas numa população, reduzindo, ao mínimo, as deficiências funcionais decorrentes da doença já existente, permitindo uma rápida e melhor reintegração do indivíduo na sociedade.

() Busca diminuir a prevalência de uma doença numa população, reduzindo sua evolução e duração, exigindo diagnóstico precoce e tratamento imediato.

() Integra ações que visam diminuir a incidência de uma doença numa população, reduzindo o risco de surgimento de casos novos.

Marque a opção que apresenta a sequência CORRETA.

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

53. Em relação ao sistema cardiovascular e o exercício físico, marque a alternativa CORRETA.

- a) O tônus parassimpático tem como função a desaceleração dos batimentos cardíacos, a redução da pressão arterial, a redução da adrenalina e o aumento do açúcar no sangue.
- b) O aumento da pressão arterial sistólica é resultante do aumento do débito cardíaco que acompanha aumento na intensidade do exercício e proporciona um fluxo lento do sangue pelos vasos.
- c) Redução da hiper-reatividade simpática, o aumento do estado inflamatório crônico e da circulação de substâncias vasodilatadoras são componentes com grande participação na manutenção da homeostase pressórica.
- d) A pressão arterial diastólica praticamente não se altera durante os exercícios dinâmicos e aeróbios, independentemente de sua intensidade.
- e) Elevadas temperaturas ambientes, combinadas, ou não, com altos níveis de umidade relativa do ar, não contribuem na distribuição do fluxo sanguíneo durante o exercício.

54. O declínio das capacidades físicas e as modificações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento geram perdas da capacidade funcional, proporcionando dependência física do idoso. Desta forma, a prescrição de exercícios físicos é recomendada para esta população no intuito de prover benefícios físicos, psicológicos e sociais. Analise as afirmativas a seguir sobre as alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento e prescrição de exercício físico para a população idosa e marque (V) para as VERDADEIRAS e (F) para as FALSAS.

() Os exercícios para desenvolverem o equilíbrio devem ser executados no início do programa de exercícios quando trabalhados outros componentes da aptidão física.

() São recomendados exercícios de agilidade de alta complexidade, pois esse tipo de exercício é eficiente para impor maior estímulo neural e retardar o processo de envelhecimento.

() Com o envelhecimento, há alterações no sistema neural, como aumento no número e tamanho dos neurônios, na velocidade de condução nervosa e no fluxo sanguíneo cerebral.

() A seleção dos grupos musculares a serem trabalhados deve se direcionar aos grandes grupos musculares localizados nos membros inferiores que são importantes nas atividades da vida diária.

Marque a opção que apresenta a sequência CORRETA.

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

55. Schmidt e Wrisberg (2001) afirmam que a motivação é um dos pontos mais importantes na fase de aprendizagem de uma nova habilidade.

No que diz respeito à motivação e à aprendizagem motora, analise as afirmativas a seguir.

I. Para se obter um melhor desempenho, nem sempre é preferível que o aluno esteja motivado demais, pois existe um nível ótimo de motivação para a aprendizagem motora.

II. Um dos facilitadores do processo ensino-aprendizagem é a existência de um contexto no qual a criança se sinta motivada e tenha prazer com a atividade proposta.

III. A motivação dentro do processo de ensino-aprendizagem é desprezível quando comparada a outros aspectos que influenciam diretamente o desempenho motor.

IV. O nível de motivação pode não influenciar na intensidade e no tempo de retenção das novas tarefas aprendidas no processo de aprendizagem.

Marque a opção que apresenta as afirmativas CORRETAS.

- a) I – II.
- b) II – III – IV.
- c) II – III.

- d) I – III – IV.
e) I – II – IV.

56. No que diz respeito à relação entre atividade física e saúde, marque a opção CORRETA.

- a) A prática regular de exercício físico possui uma relação indiretamente proporcional ao nível de qualidade de vida.
b) Ser ativo fisicamente é um valor social e um dado cultural.
c) Compreender os determinantes culturais, fisiológicos, biomecânicos, sociopolítico-econômico e pedagógicos do exercício físico não influencia na construção de estilos de vida ativos e saudáveis.
d) O sedentarismo e o estresse são considerados responsáveis por doenças hipocinéticas e pelo aumento na qualidade de vida.
e) A concepção de antisedentarismo sugere que indivíduos se movimentem independente da forma de atividade garantindo ganhos significativos na aptidão física.

57. O sistema endócrino integra e regula as funções corporais, proporcionando estabilidade ao organismo em estado de repouso e de exercício.

No que diz respeito às características hormonais e aos efeitos do exercício físico sobre sua secreção, analise as afirmativas a seguir.

- I. Durante os exercícios de longa duração, há um aumento da produção de prolactina.
II. A hipófise posterior aumenta a produção do hormônio do crescimento sob efeito do exercício físico, assim como o aumento da gliconeogênese e do consumo de glicose.
III. Com o exercício físico, há um aumento da produção de testosterona, o que acarreta o aumento da síntese proteica.
IV. A produção de cortisol aumenta, apenas, no exercício de alta intensidade e diminui nos exercícios de intensidade leve.

Marque a opção que apresenta as afirmativas CORRETAS.

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

58. A 8ª Conferência Nacional de Saúde (1986) constituiu-se como um fórum de luta pela descentralização do sistema de saúde e pela implantação de políticas sociais que defendessem e cuidassem da vida. Ficou registrado como um momento-chave do movimento da Reforma Sanitária brasileira em virtude de assegurar a saúde como direito social e do lançamento da proposta do Sistema Único de Saúde.

No que diz respeito aos objetivos da Política Nacional de Promoção da Saúde, analise as afirmativas a seguir.

- I. Promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e os riscos à saúde, exclusivamente, dos determinantes de saúde.
II. Ampliar os processos de integração baseados na cooperação, solidariedade e gestão democrática.
III. Promover o entendimento da concepção ampliada de saúde, entre os trabalhadores de saúde.
IV. Favorecer a preservação do meio ambiente e a promoção de ambientes mais seguros e saudáveis com foco em trabalhadores em risco de saúde.

Marque a opção que apresenta as afirmativas CORRETAS.

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

59. O exercício físico é uma das principais estratégias utilizadas para o tratamento do indivíduo hipertenso. Em relação aos efeitos da prática de exercício físico no controle da hipertensão arterial, é CORRETO afirmar que

- a) durante os exercícios físicos aeróbicos, as contrações musculares são seguidas de movimentos articulares, não existindo obstrução mecânica do fluxo sanguíneo. Há, assim, um aumento da atividade nervosa parassimpática, ocasionando incremento da frequência cardíaca, do débito cardíaco, do volume sistólico e uma redução da resistência vascular periférica. Por este motivo, durante os exercícios dinâmicos, o indivíduo apresenta aumento da pressão arterial sistólica e a manutenção ou a redução da pressão arterial diastólica.
b) a prática de exercício físico regular possui a capacidade de diminuir a pressão arterial em, aproximadamente, 75% dos indivíduos hipertensos, no entanto, o treinamento com intensidade leve gera maiores benefícios na redução da pressão arterial em comparação aos exercícios de moderada e alta intensidade.
c) durante a execução de exercícios resistidos, os valores pressóricos tendem a aumentar rapidamente e podem atingir valores elevados pela ativação dos quimiorreceptores por meio da fadiga muscular central.
d) exercícios físicos do tipo resistido proporcionam o benefício da hipotensão arterial pós-exercício, sendo as sessões que envolvem menor massa muscular, apresentam efeito hipotensor mais significativo e duradouro em relação aos exercícios que utilizam maior massa muscular, em virtude do estresse no sistema cardiovascular ser caracterizado de menor intensidade.
e) o treinamento de resistência cardiovascular traz benefícios na presença ou ausência de betabloqueadores, contribuindo na melhoria acentuada da função endotelial, porém, para a prescrição de exercício físico, a frequência cardíaca de treinamento dos hipertensos que utilizam os betabloqueadores é cerca de 20% menor quando comparada à dos que não utilizam o medicamento.

60. Analise as afirmativas a seguir sobre as alterações fisiológicas e biológicas decorrentes do processo de gestação e as recomendações para a prescrição de exercício físico para as mulheres em situação gestacional e marque (V) para as VERDADEIRAS e (F) para as FALSAS.

- () O primeiro trimestre da gravidez pode ser caracterizado como uma fase delicada para a prática de exercício físico, pois as alterações hormonais influenciam, com relativa frequência, mal-estar, náuseas, vômitos, sonolência e indisposição, podendo dificultar a aderência e a disposição para a prática dos exercícios.
() O segundo trimestre é o melhor período para a prática de exercícios, no entanto, deve-se ter cuidado com a realização de exercícios em posição supina por um tempo prolongado, a fim de evitar a síndrome da hipotensão supina.
() A prescrição de exercícios de alongamento, com foco no ganho de flexibilidade durante o segundo trimestre, é recomendada, pois o pico do hormônio relaxina circulante ocorre apenas no terceiro trimestre; desta forma, os exercícios de alongamento no segundo trimestre proporcionam benefícios adicionais para o momento do parto.
() O período da gestação proporciona uma diminuição natural na intensidade dos exercícios, no entanto, o incentivo à prática de exercícios leves deve ser estimulada no intuito de manter a capacidade aeróbica, o condicionamento físico, os exercícios de respiração, mobilização e relaxamento, vistos como importantes na preparação para o parto.

Marque a opção que apresenta a sequência CORRETA.

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