



M0755027N

Concurso Público

REF. EDITAL Nº 03

NÍVEL SUPERIOR - MANHÃ
Cargo
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

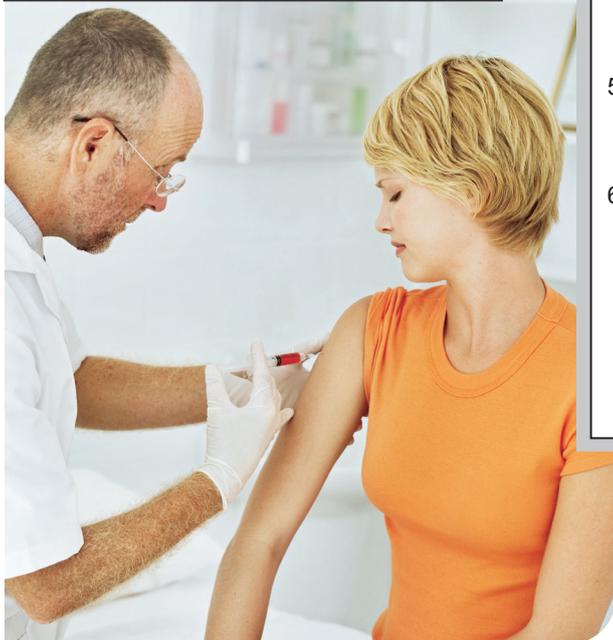
Nome do Candidato _____

Inscrição _____

ATENÇÃO

O Caderno de questões possui 50 (cinquenta) questões objetivas, numeradas sequencialmente, de acordo com o exposto no quadro a seguir:

MATÉRIA	QUESTÕES
Língua Portuguesa	01 a 10
Raciocínio Lógico e Matemático	11 a 15
Legislação Aplicada à EBSEH	16 a 20
Legislação Aplicada ao SUS	21 a 25
Conhecimentos Específicos	26 a 50


INSTRUÇÕES

1. Na sua Folha de Respostas, confira seu nome, o número do seu documento e o número de sua inscrição. Além disso, não se esqueça de conferir seu Caderno de Questões quanto a falhas de impressão e de numeração, e se o cargo corresponde àquele para o qual você se inscreveu. Preencha os campos destinados à assinatura e ao número de inscrição. Qualquer divergência comunique ao fiscal.
2. O único documento válido para avaliação da prova é a Folha de Respostas. Só é permitido o uso de caneta esferográfica **transparente** de cor azul ou preta para o preenchimento da Folha de Respostas, que deve ser realizado da seguinte maneira: ■
3. O prazo de realização da prova é de 4 (quatro) horas, incluindo a marcação da Folha de Respostas. Após 60 (sessenta) minutos do início da prova, o candidato estará liberado para utilizar o sanitário ou deixar definitivamente o local de aplicação. A retirada da sala de prova dos 3 (três) últimos candidatos só ocorrerá conjuntamente.
4. Ao término de sua prova, comunique ao fiscal, devolvendo-lhe a Folha de Respostas devidamente preenchida e assinada. O candidato poderá levar consigo o Caderno de Questões, desde que aguarde em sala o término da aplicação.
5. As provas e os gabaritos preliminares estarão disponíveis no site do Instituto AOCB - www.institutoaocp.org.br - no dia posterior à aplicação da prova.
6. Implicará na eliminação do candidato, caso, durante a realização das provas, qualquer equipamento eletrônico venha emitir ruídos, mesmo que devidamente acondicionado no **envelope de guarda de pertences**. O NÃO cumprimento a qualquer uma das determinações constantes em Edital, no presente Caderno ou na Folha de Respostas, incorrerá na eliminação do candidato.

-----(destaque aqui)-----

FOLHA PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS DO CANDIDATO

Questão	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Resp.																									

Questão	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Resp.																									

O gabarito oficial preliminar e o caderno de questões da prova objetiva estarão disponíveis no endereço eletrônico www.institutoaocp.org.br no dia seguinte à aplicação da prova.

Brasileiro está menos sedentário

3 abril, 2015

Segundo dados do Ministério da Saúde (Vigitel – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), em 2013, 33,8% da população adulta das capitais praticavam exercícios. O índice é maior que o de três anos atrás (33,5%), o que aponta para uma tendência de aumento deste hábito.

A prevalência da inatividade física em pessoas acima de 18 anos é um dos indicadores utilizados pelo Ministério para monitorar fatores de risco para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como câncer, hipertensão e diabetes. De acordo com dados de um estudo divulgado em 2012 pelo periódico The Lancet, o sedentarismo já responde pela redução da expectativa de vida da humanidade de forma tão significativa quanto o tabagismo e a obesidade. São estimadas cinco milhões de mortes por ano em todo o mundo por conta do sedentarismo.

Esse levantamento traçou um perfil da prática de atividade física no mundo e apontou que, no Brasil, 49% da população está inativa, ou seja, realiza menos de 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana. A pesquisa ainda revelou a situação de inatividade física de outros países como Argentina 68,3%, Congo 48,6%, Emirados 62,5%, Estados Unidos 40,5%, México 37,7%, Portugal 51% e Japão 60,2%. Entre as ações do Ministério da Saúde para incentivar a prática de atividades físicas e hábitos saudáveis na população, está o Programa Academia da Saúde. A iniciativa possibilita a implantação de polos com infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados para a promoção de modos de vida saudáveis. O Programa está implantado em todos os estados brasileiros, em um total de 2.857 municípios.

<http://www.idifusora.com.br/2015/04/03/brasileiro-esta-menos-sedentario/>

QUESTÃO 01

De acordo com o texto, é possível inferir que

- (A) em três anos o número de pessoas adultas nas capitais que praticam exercícios físicos diminuiu.
- (B) a falta de atividade física já é um dos fatores responsáveis pela redução da expectativa de vida da humanidade.
- (C) doenças como hipertensão e diabetes não podem ser causadas pela inatividade física.
- (D) quase a metade dos brasileiros pratica o tempo adequado de exercícios físicos por semana.
- (E) a situação do Brasil com relação à inatividade física é bem parecida com a situação do México.

QUESTÃO 02

De acordo com o texto, é correto afirmar que entre as ações do Ministério Público para incentivar hábitos saudáveis está

- (A) o incentivo à alimentação de frutas e verduras.
- (B) o incentivo a comportamentos cotidianos decorrentes do conforto da vida moderna.
- (C) o Programa Academia da Saúde.
- (D) o Programa Bolsa Família.
- (E) o Programa Livro Aberto.

QUESTÃO 03

Dos países que participaram da pesquisa divulgada pelo periódico The Lancet, o que possui população que menos pratica atividades físicas é

- (A) Emirados.
- (B) Congo.
- (C) Argentina.
- (D) Estados Unidos.
- (E) México.

QUESTÃO 04

Em “Esse levantamento traçou um perfil da prática de atividade física no mundo e apontou que, no Brasil, 49% da população está inativa...”,

- (A) os verbos “traçou” e “apontou” têm o mesmo sujeito.
- (B) o sujeito do verbo “traçou” é: “um perfil da prática de atividade física no mundo”.
- (C) o sujeito do verbo “apontou” é: “um perfil da prática de atividade física no mundo”.
- (D) “no Brasil” é um adjunto adverbial que indica modo.
- (E) o termo “física”, em atividade física, é um adjunto adverbial com a função de complementar o nome “atividade”.

QUESTÃO 05

Assinale a alternativa que apresenta a divisão silábica correta.

- (A) Tran – smi – ssí - veis.
- (B) Pro – fi – ssi – o – nais.
- (C) Sa – u – dá – ve - is.
- (D) Ob – es – i – da - de.
- (E) Pos – si – bi – li – da - de.

QUESTÃO 06

Assinale a alternativa cuja palavra ou expressão em destaque NÃO tem a função de caracterizar o termo que a acompanha.

- (A) População adulta.
- (B) Doenças crônicas.
- (C) Fatores de risco.
- (D) Periódico The Lancet.
- (E) Intensidade moderada.

QUESTÃO 07

Assinale a alternativa em que o termo ou expressão destacada indica finalidade.

- (A) “Vigitel – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.”
- (B) “A prevalência da inatividade física em pessoas acima de 18 anos é um dos indicadores utilizados pelo Ministério para monitorar fatores de risco...”
- (C) “...indicadores utilizados pelo Ministério para monitorar fatores de risco para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis.”
- (D) “São estimadas cinco milhões de mortes por ano em todo o mundo por conta do sedentarismo.”
- (E) “O índice é maior que o de três anos atrás (33,5%), o que aponta para uma tendência de aumento deste hábito.”

QUESTÃO 08

Assinale a alternativa que apresenta em língua portuguesa a grafia correta da palavra.

- (A) Enxente.
- (B) Lãnpada.
- (C) Pretenssão.
- (D) Ambulância.
- (E) Desinteria.

QUESTÃO 09

Qual das palavras a seguir NÃO apresenta dígrafo?

- (A) Lembrança.
- (B) Descer.
- (C) Professor.
- (D) Trabalho.
- (E) Pobreza.

QUESTÃO 10

Assinale a alternativa cuja palavra NÃO recebe a mesma regra de acentuação gráfica da palavra “física”.

- (A) Países.
- (B) Prática.
- (C) Hábitos.
- (D) Periódico.
- (E) Crônica.

RACIOCÍNIO LÓGICO E MATEMÁTICO**QUESTÃO 11**

O arquivo de um escritório tem 20 gavetas. Metade dessas gavetas é verde e a outra metade é azul. A quinta parte das gavetas azuis está ocupada e a metade das gavetas verdes está ocupada. Qual é a fração correspondente às gavetas vazias?

- (A) $7/20$
- (B) $13/20$
- (C) $1/2$
- (D) $3/5$
- (E) $1/10$

QUESTÃO 12

Certa bebida energética, vendida em embalagem com 260ml, contém 120 kcal, o que corresponde a 6% do valor energético diário recomendado para uma dieta de T kcal. Nesse caso, o valor de T deve ser igual a

- (A) 1800.
- (B) 2000.
- (C) 2200.
- (D) 3000.
- (E) 3200.

QUESTÃO 13

Um valor logicamente coerente para o espaço com a interrogação na sequência a seguir é

(Preto, Prata), (Verde, Vermelho), (Azul, Amarelo), (Roxo, ?)

- (A) Rosa.
- (B) Branco.
- (C) Cinza.
- (D) Laranja.
- (E) Marrom.

QUESTÃO 14

A implicação “Se chover, pedras irão rolar” é falsa. Então

- (A) não choveu.
- (B) pedras rolam na chuva.
- (C) não choveu e as pedras não rolaram.
- (D) chove e as pedras não rolam.
- (E) a chuva faz as pedras rolarem.

QUESTÃO 15

Um baralho diferente tem 30 cartas. Essas cartas têm dois desenhos. Em algumas, os desenhos são vermelhos, em outras, os desenhos são brancos e há algumas em que um dos desenhos é branco e o outro é vermelho. Se 20 cartas têm algum desenho vermelho e 20 cartas têm desenho branco, o número

de cartas que tem desenhos de exatamente uma cor é

- (A) 5.
- (B) 10.
- (C) 20.
- (D) 25.
- (E) 30.

LEGISLAÇÃO APLICADA À EBSEERH

QUESTÃO 16

Entre os recursos que constituem a EBSEERH, podemos considerar

- (A) apenas os recursos destinados por pessoas jurídicas de direito privado.
- (B) doações, legados, subvenções e outros recursos que lhe forem destinados apenas por pessoas físicas e rendas provenientes de outras fontes.
- (C) obtenção de recursos através da atuação de membros da sociedade civil no Conselho Consultivo.
- (D) recursos oriundos de dotações consignadas no orçamento da União, doações, legados, subvenções e outros recursos que lhe forem destinados por pessoas físicas ou jurídicas de direito público ou privado e rendas provenientes de outras fontes.
- (E) que através da apresentação de metas de desempenho, indicadores e prazos de execução a serem observados, consegue-se obter os recursos necessários.

QUESTÃO 17

Quanto à Auditoria Interna, é correto afirmar que

- (A) a nomeação, designação, exoneração ou dispensa do Auditor Geral, titular da Auditoria Interna da Sede, será submetida, pelo Conselho Fiscal.
- (B) recebe orientação normativa e supervisão técnica do Sistema de Controle Interno do Poder Legislativo Federal.
- (C) é uma atividade independente, de avaliação e assessoramento aos gestores da entidade, no acompanhamento da execução dos programas de governo, visando comprovar o cumprimento das metas, o alcance dos objetivos e a adequação da gestão.
- (D) não possui autorização para acesso a registros, pessoal, informações, sistemas e propriedades físicas para a execução de suas ações de controle.
- (E) nenhum servidor e empregado da EBSEERH poderá prestar apoio para a realização das Ações de Controle da Auditoria Interna.

QUESTÃO 18

A estrutura organizacional da EBSEERH e a respectiva distribuição de competências serão

estabelecidas

- (A) pelo Conselho de Administração.
- (B) pelo Conselho Fiscal.
- (C) pela Diretoria Financeira.
- (D) pelo Conselho Consultivo.
- (E) pela Presidência.

QUESTÃO 19

Quanto aos contratos entre a EBSEERH e as instituições de ensino, é correto afirmar que

- (A) em nenhuma hipótese será dispensada a licitação para a contratação da EBSEERH pela administração pública para realizar atividades relacionadas ao seu objeto social nas instituições de ensino.
- (B) sempre que se fizer necessário, a EBSEERH poderá prestar serviços com instituições privadas de ensino, porém sempre através de licitação.
- (C) a EBSEERH, respeitado o princípio da autonomia universitária, poderá prestar os serviços relacionados às suas competências, mediante contrato com as instituições federais de ensino ou instituições congêneres.
- (D) o contrato realizado entre a EBSEERH e as instituições de ensino deverão possuir caráter sigiloso, sendo vedada sua divulgação.
- (E) no âmbito dos contratos entre a EBSEERH e as instituições de ensino os servidores titulares de cargo efetivo em exercício, que exerçam atividades relacionadas ao objeto da EBSEERH, não poderão ser a ela cedidos para a realização de atividades de assistência à saúde.

QUESTÃO 20

NÃO compete ao Conselho de Administração da EBSEERH

- (A) fixar as orientações gerais das atividades da EBSEERH e examinar e aprovar, por proposta do Presidente da EBSEERH, as políticas gerais e programas de atuação da Empresa, a curto, médio e longo prazos, em consonância com as políticas de educação; de saúde; e econômico-financeira do Governo Federal.
- (B) autorizar a aquisição, alienação e oneração de bens imóveis e valores mobiliários e autorizar a contratação de empréstimos no interesse da EBSEERH.
- (C) aprovar o Regimento Interno da EBSEERH e suas alterações supervenientes, o qual deverá conter, dentre outros aspectos, a estrutura básica da Empresa e os níveis de alçada decisória das Diretorias e do Presidente.
- (D) propor e implementar as linhas orientadoras das ações da EBSEERH e aprovar os regulamentos internos das Diretorias da EBSEERH e demais órgãos da Sede, assim como seus respectivos quadros de pessoal e organogramas funcionais.
- (E) designar e destituir o titular da Auditoria Interna, após aprovação da Controladoria Geral da União, e aprovar a criação de escritórios, representações, dependências e filiais da Empresa.

LEGISLAÇÃO APLICADA AO SUS

QUESTÃO 21

A Constituição Federal de 1988 estabeleceu de forma relevante uma seção sobre a saúde. Qual das alternativas a seguir faz parte dessa seção?

- (A) A ordem social tem como base o primado do trabalho, e como objetivo o bem-estar e a justiça sociais.
- (B) A União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios organizarão em regime de colaboração seus sistemas de saúde.
- (C) A saúde, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.
- (D) São de relevância pública as ações e serviços de saúde, cabendo ao Poder Público dispor, nos termos da lei, sobre sua regulamentação, fiscalização e controle, devendo sua execução ser feita diretamente ou através de terceiros e, também, por pessoa física ou jurídica de direito privado.
- (E) Os programas suplementares de alimentação e assistência à saúde serão financiados com recursos provenientes de contribuições sociais e outros recursos orçamentários.

QUESTÃO 22

Compete ao Poder Público, nos termos da lei, organizar a seguridade social. Qual item NÃO se enquadra nessa competência?

- (A) Uniformidade e equivalência dos benefícios e serviços às populações urbanas e rurais.
- (B) Equidade na forma de participação no custeio.
- (C) Habilitação e reabilitação das pessoas portadoras de deficiência e a promoção de sua integração à vida comunitária.
- (D) Caráter democrático e descentralizado da administração, mediante gestão quadripartite, com participação dos trabalhadores, dos empregadores, dos aposentados e do Governo nos órgãos colegiados.
- (E) Universalidade da cobertura e do atendimento.

QUESTÃO 23

Compete ao SUS prestar assistência às pessoas, por intermédio de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, com a realização integrada das ações assistenciais e das atividades preventivas. Qual das alternativas a seguir NÃO se enquadra nessas ações?

- (A) Realizar ações de vigilância sanitária e epidemiológica, bem como as de saúde do trabalhador.
- (B) Realizar proteção à maternidade, especialmente à gestante.
- (C) Ordenar a formação de recursos humanos na área de saúde.

- (D) Participar da formulação da política e da execução das ações de saneamento básico.
- (E) Fiscalizar e inspecionar alimentos, compreendido o controle de seu teor nutricional, bem como bebidas e águas para consumo humano.

QUESTÃO 24

O que é a Comissão Intergestores Tripartites do SUS?

- (A) Instância de articulação e pactuação na esfera federal que atua na direção nacional do SUS, integrada por gestores do SUS das três esferas de governo.
- (B) Comissão de gestores municipais, estaduais e federais que se encarregam dos planos estaduais, regionais e de regionalização das ações e serviços propostos pelos Colegiados de Gestão Regional.
- (C) Um conjunto integrado de ações de iniciativa dos poderes públicos e da sociedade destinada a assegurar os direitos relativos à saúde, à previdência e à assistência social.
- (D) Gestão compartilhada nos âmbitos federal e estadual, com direção única em cada esfera de governo.
- (E) Espaços estaduais de articulação e pactuação política que objetivam orientar, regulamentar e avaliar os aspectos operacionais do processo de descentralização das ações de saúde.

QUESTÃO 25

A Assistência Farmacêutica faz parte das políticas e dos programas de saúde do SUS. Assinale a alternativa que trata dos princípios dessa assistência.

- (A) Política pública norteadora para a formulação de políticas setoriais, entre as quais destacam-se as políticas de medicamentos, não garantindo a intersectorialidade inerente ao sistema de saúde do país (SUS) e cuja implantação envolve o setor público de atenção à saúde.
- (B) Controle do avanço científico e tecnológico em relação à produção de medicamentos.
- (C) Manutenção de serviços de assistência farmacêutica na rede privada de saúde, nos diferentes níveis de atenção, considerando a necessária articulação e a observância das prioridades regionais definidas nas instâncias gestoras do SUS.
- (D) Parte integrante da Política Nacional de Saúde, envolvendo um conjunto de ações voltadas à promoção, proteção e recuperação da saúde e garantindo os princípios da universalidade, integralidade e equidade.
- (E) Política de capacitação e formação de profissionais na área farmacêutica, visando auxiliar a divulgação do uso correto dos medicamentos em atenção à saúde da família.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 26

O descanso é fundamental para aquisição de resultados favoráveis em qualquer programa de treinamento. Isso, devido ao fato de o organismo, após a fase de recuperação, adquirir um estado de elevada capacidade de desempenho, processo esse denominado

- (A) supercompensação.
- (B) manutenção.
- (C) retrocesso.
- (D) overtraining.
- (E) adequação.

QUESTÃO 27

Um dos princípios mais importantes na periodização de um programa de musculação se refere ao volume do treinamento. Este volume no treinamento com pesos é calculado pelo

- (A) número total de repetições realizadas.
- (B) peso corporal e altura do atleta.
- (C) baixo nível de condicionamento físico.
- (D) aumento da massa óssea.
- (E) tipo de movimento articular.

QUESTÃO 28

A força muscular pode ser aumentada em um programa de treinamento de musculação de curta duração (8-12 semanas), em consequência das

- (A) alterações do VO máximo.
- (B) variações da quantidade de fibras musculares.
- (C) arritmias do átrio condutor.
- (D) depressões das cargas de trabalho.
- (E) adaptações neurais.

QUESTÃO 29

Durante a prática de qualquer atividade física, o organismo humano necessita de substrato energético para se manter ativo. Durante a realização de um exercício físico de intensidade elevada, a principal fonte energética é proveniente dos

- (A) lipídios.
- (B) carboidratos.
- (C) límiars.
- (D) minerais.
- (E) sarcômeros.

QUESTÃO 30

Quando um indivíduo está realizando atividade física e, após um período, não consegue mais manter-se ativo na mesma intensidade, dizemos

que está ocorrendo em seu organismo um processo denominado

- (A) hiperemia.
- (B) fadiga.
- (C) resistência.
- (D) hipertrofia.
- (E) equilíbrio.

QUESTÃO 31

Toda resposta orgânica que ocorre durante e imediatamente após a prática de uma sessão de exercício é denominada alteração

- (A) crônica.
- (B) efetiva.
- (C) aguda.
- (D) limitada.
- (E) terminal.

QUESTÃO 32

Durante o envelhecimento, ocorre a diminuição gradativa de algumas capacidades físicas. Com relação à diminuição da força muscular com o passar dos anos, em especial na terceira idade, o principal motivo está associado

- (A) ao aumento da massa magra.
- (B) à diminuição da massa corporal gorda.
- (C) à perda de massa muscular.
- (D) ao aumento da flexibilidade.
- (E) à alteração da pressão arterial.

QUESTÃO 33

A periodização do treinamento é considerada um dos principais elementos para uma boa preparação de um atleta em qualquer modalidade esportiva. Em relação aos conceitos relacionados ao princípio da periodização, assinale a alternativa correta.

- (A) Em um planejamento de treino, o mesociclo, que é formado por vários microciclos, encontra-se intimamente correlacionado aos princípios da sobrecarga e da interdependência volume-intensidade, com vistas a proporcionar a aplicação de cargas crescentes com respectiva recuperação, visando progressos na performance do atleta.
- (B) Os macrociclos compõem geralmente de 10 a 20 mesociclos de treinamento.
- (C) O microciclo representa a organização de todo treinamento que será desenvolvido em um determinado período de tempo. A estruturação desse período de treinamento obedece a um plano de expectativas e, geralmente, encerra-se em um ponto máximo de performance do atleta.
- (D) Um microciclo é o maior ciclo de treinamento. Normalmente, possui a duração de oito semanas.
- (E) Durante um ano de treinamento, o atleta deve realizar no mínimo 20 macrociclos para atingir uma boa performance.

QUESTÃO 34

A prática regular de atividade física pode prevenir diversas doenças. Diante disso, assinale a alternativa correta.

- (A) Os exercícios aeróbios, de forma isolada, não apresentam resultado na prevenção de doenças cardíacas.
- (B) A prática regular de atividade física previne hipertensão arterial por aumentar a excreção de sódio do organismo.
- (C) Para produzir efeitos consideráveis de prevenção às doenças cardíacas, a intensidade dos exercícios físicos deve ser igual ou maior a 70% do consumo máximo de oxigênio.
- (D) A prática regular de atividade física de caráter aeróbio, de intensidade leve a moderada, pode prevenir de forma significativa as doenças cardiovasculares.
- (E) Exercícios anaeróbicos não apresentam relação com melhoria na saúde humana.

QUESTÃO 35

Considerando os efeitos fisiológicos do exercício físico aeróbio sobre a composição corporal, podemos afirmar que pessoas obesas

- (A) devem evitar a prática de exercícios físicos para minimizar o estresse oxidativo.
- (B) necessitam ingerir uma maior quantidade de alimentos ricos em antioxidantes ao praticarem exercícios físicos.
- (C) têm naturalmente maior quantidade de vitaminas antioxidantes em seu organismo, em função da maior massa corporal.
- (D) em dietas hipercalóricas associadas a exercícios físicos, tendem a perder peso com mais rapidez.
- (E) para perder peso de forma saudável, devem associar com a prática regular de exercício uma dieta hipocalórica adequada ao gasto energético.

QUESTÃO 36

Os macronutrientes são fundamentais para promover energia ao organismo humano, tanto em repouso quanto em atividade. Os macronutrientes que são utilizados em maior proporção durante o exercício aeróbio são

- (A) proteínas e carboidratos.
- (B) proteínas e gorduras.
- (C) carboidratos e vitaminas.
- (D) carboidratos e gorduras.
- (E) fibras e proteínas.

QUESTÃO 37

Quais das seguintes modalidades esportivas utilizam a energia derivada, predominantemente, do sistema Glicolítico?

- (A) Judô e salto triplo no atletismo.
- (B) Golfe e 100m rasos no atletismo.
- (C) 200m no atletismo e vela.

- (D) 400m no atletismo e 100m na natação.
- (E) Basquetebol e handebol

QUESTÃO 38

Para McArdle (2005), o lactato não deve ser encarado como um produto de desgaste metabólico e sim como uma fonte valiosa de energia química que se acumula como resultado do exercício físico intenso, sendo utilizado inclusive para a obtenção de energia ou sendo ainda sintetizado para glicose. Diante disso, fisiologicamente, há um ciclo que não só remove o lactato, mas o utiliza também para reabastecer as reservas de glicogênio depletadas no exercício severo. Assinale a alternativa que apresenta o nome do ciclo em questão.

- (A) ciclo do ácido cítrico.
- (B) ciclo de Krebs.
- (C) ciclo de Cori.
- (D) ciclo de hidrólise.
- (E) ciclo glicolítico.

QUESTÃO 39

O alongamento é uma atividade que deve ser praticada antes e depois de qualquer exercício físico. Essa atividade tem como benefício(s)

- (A) aumentar as tensões musculares.
- (B) ativar a circulação e fortalecer a resistência muscular localizada.
- (C) provocar relaxamento das vértebras, melhorando a coordenação motora.
- (D) diminuir a amplitude muscular.
- (E) prevenir lesões.

QUESTÃO 40

Atualmente, muitos estudos apontam uma série de benefícios da aptidão física para a saúde humana. Por outro lado, algumas enfermidades estão associadas à falta dessa aptidão. Em relação a este tema, assinale a alternativa correta.

- (A) Existe um grande consenso de que o exercício físico praticado regularmente é eficaz na prevenção de qualquer tipo de câncer.
- (B) Está comprovado que o exercício físico não promove bem-estar psicológico.
- (C) Doenças do sistema imunológico não apresentam relação nenhuma com aptidão física.
- (D) Hipertensão e diabetes são doenças crônicas que respondem bem ao exercício físico, tanto no aspecto preventivo quanto terapêutico.
- (E) O exercício físico também previne doenças infecciosas.

QUESTÃO 41

Em relação aos principais tipos de exercícios de flexibilidade, a literatura classifica-os em

- (A) dinâmico e estático.
- (B) estático e isométrico.

- (C) isométricos e isotônicos.
- (D) contração concêntrica e contração excêntrica.
- (E) ativo e passivo.

QUESTÃO 42

Ao prescrever um programa de treinamento de força para idosos, são necessários alguns cuidados. Em relação ao assunto, assinale a alternativa correta.

- (A) Dentre esses cuidados podemos citar: durante as duas primeiras semanas de treinamento usar apenas exercícios aquáticos.
- (B) Dentre esses cuidados podemos citar: prescrever exercícios apenas para membros inferiores.
- (C) Dentre esses cuidados podemos citar: nunca utilizar equipamentos de musculação.
- (D) Dentre esses cuidados podemos citar: evitar os pesos livres.
- (E) Idosos não devem praticar exercício de força.

QUESTÃO 43

Considerando a produção científica existente sobre treinamento de força, assinale a alternativa correta.

- (A) A hipertrofia é consequência da redução da quantidade total de proteínas contráteis do músculo.
- (B) A hipertrofia induzida pelo exercício de força ocorre apenas por meio de mecanismos hormonais.
- (C) O Treinamento de força pode exercer efeitos benéficos na saúde dos ossos, diminuindo o risco de osteoporose.
- (D) Treinamento de força, independente da intensidade, não promove emagrecimento.
- (E) Para quem pretende perder peso, o ideal é que o exercício de força seja praticado antes e depois da caminhada.

QUESTÃO 44

Um procedimento de primeiros socorros muito utilizado para atletas é a crioterapia, que consiste na utilização do frio com fins terapêuticos. Diante disso, assinale a alternativa correta.

- (A) A crioterapia tem como objetivo principal minimizar as inflamações musculoesqueléticas, principalmente na fase aguda das lesões esportivas.
- (B) A crioterapia pode promover um processo inflamatório, porque bloqueia as terminações nervosas livres do músculo esquelético.
- (C) A crioterapia é indicada até em áreas com anestésias, para pacientes inconscientes, alérgicos ou mesmo com intolerância a baixas temperaturas.
- (D) A crioterapia é sempre utilizada em banhos de imersão em água quente.
- (E) A crioterapia é um procedimento que deve ser prescrito por médicos antes da sua utilização.

QUESTÃO 45

Nahas (2006) define um sujeito Moderadamente Ativo, como aquele que

- (A) realiza atividades físicas com gasto energético menor que 500 Kcal/semana.
- (B) não realiza nenhum tipo de atividade física regular.
- (C) pratica atividades físicas com frequência menor que 3 vezes/semana.
- (D) pratica atividades físicas regularmente com gasto energético menor que 1000Kcal/semana.
- (E) pratica esporadicamente atividades físicas sem orientação específica.

QUESTÃO 46

A cada dia que passa, as empresas têm valorizado mais a ginástica laboral, pois a mesma pode promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados ao ambiente de trabalho, melhorando a saúde do trabalhador e aumentando a produtividade. Em relação às adaptações físicas promovidas pela ginástica laboral, podemos citar para o praticante melhorias nos seguintes aspectos:

- (A) flexibilidade, mobilidade articular e postura corporal.
- (B) resistência muscular localizada, força e postura corporal.
- (C) força, flexibilidade e agilidade.
- (D) equilíbrio, postura corporal e resistência muscular localizada.
- (E) flexibilidade, agilidade e postura corporal.

QUESTÃO 47

A ginástica laboral, cada vez mais utilizada em ambientes organizacionais, consiste geralmente em alongamentos de diversas partes do corpo, como tronco, cabeça, membros superiores e membros inferiores. Diante dessa temática, assinale a alternativa correta.

- (A) A ginástica laboral caracteriza-se por uma série de exercícios físicos realizados fora do ambiente de trabalho, com o objetivo de melhorar a saúde e evitar lesões dos funcionários por esforço repetitivo.
- (B) A ginástica laboral, geralmente, é um tipo de ginástica de baixa intensidade que ocorre em um curto período de tempo e, desta forma, não cansa e nem sobrecarrega o funcionário.
- (C) Toda sessão de ginástica laboral deve ser estruturada em: preparação (5 minutos); desenvolvimento (30 minutos) e volta à calma (cinco minutos).
- (D) Para as empresas, a ginástica laboral tem um custo benefício muito elevado.
- (E) Toda empresa que oferece ginástica laboral deve se certificar que o professor seja um fisioterapeuta.

QUESTÃO 48

Toda prescrição de exercício deve considerar a individualidade biológica e outras condições inerentes ao sujeito que podem provocar riscos em relação à prática da atividade física. Em se tratando de exercício para gestantes, torna-se de extrema importância entender os mecanismos e fenômenos que ocorrem durante todo o ciclo gravídico-puerperal. Nesse sentido, assinale a alternativa correta.

- (A) Em condições normais, a ginástica para gestantes é recomendada em qualquer período gestacional e não precisa de liberação prévia do médico.
- (B) Nenhum tipo de atividade física deve ser praticada no primeiro mês de gravidez.
- (C) A partir do segundo mês de gravidez, a gestante pode praticar qualquer modalidade esportiva.
- (D) Atenção especial deve ser dada ao primeiro trimestre gestacional e a prescrição deve ser feita atendendo às recomendações médicas.
- (E) Gestantes só podem praticar exercícios leves.

QUESTÃO 49

Uma boa hidratação é fundamental em qualquer prática de atividade física, em especial aquelas de longa duração e realizadas em ambientes quentes. Diante disso, é preconizado pela literatura que, em atividades físicas que promovem muita transpiração, o ideal é utilizar repositores hidroeletrólíticos para retardar a fadiga e manter um bom desempenho. Nesse sentido, um repositores hidroeletrólítico que seja adequado para um praticante de atividade física deve apresentar em sua fórmula:

- (A) glicogênio, cloreto de sódio e vitamina E.
- (B) aminoácidos, carboidratos e maltodextrina.
- (C) bicarbonato de sódio, glicose e proteínas.
- (D) cloreto de sódio, maltodextrina e potássio.
- (E) sal, glicose e minerais.

QUESTÃO 50

Considerando os procedimentos adequados de primeiros socorros em relação ao esporte, é correto afirmar que

- (A) em caso de um atleta com ferimentos nas pernas o ideal é transportá-lo na posição sentado com as pernas flexionadas.
- (B) em qualquer esporte quando um atleta sofre alguma queimadura, em hipótese nenhuma, deve-se lavar o local com água.
- (C) atletas que sofrem contusões musculares necessitam o quanto antes receber no local afetado gelo ou compressa fria.
- (D) judocas que sofrem luxação no ombro podem por conta própria tentar recolocar a articulação no lugar.
- (E) em caso de fratura óssea deve-se imediatamente estancar o sangramento e posteriormente ligar para o SAMU.

