



MUNICÍPIO DE VITÓRIA/ES

EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO Nº 02/2019 NÍVEL SUPERIOR - TARDE

TÉCNICO ESPORTIVO 30H

Nome do Candidato _____

Inscrição _____



Composição do Caderno

Língua Portuguesa	01 a 10
Informática Básica	11 a 15
Ética e Legislação na Administração Pública	16 a 20
Conhecimentos Básicos de Saúde Pública	21 a 30
Conhecimentos Específicos	31 a 50



Instruções

1. Confira seu nome, o número do seu documento e o número de sua inscrição na Folha de Respostas. Além disso, não se esqueça de conferir seu Caderno de Questões quanto a falhas de impressão e de numeração. Preencha os campos destinados à assinatura e ao número de inscrição. Qualquer divergência, comunique ao fiscal.
2. O único documento válido para avaliação 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 preenchida 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, não podendo, no entanto, levar o Caderno de Questões e nenhum tipo de anotação de suas respostas.
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 somente se aguardar em sala até o término do prazo de realização da prova estabelecido em edital.
5. Os 3 (três) últimos candidatos só poderão retirar-se da sala juntos, após assinatura do Termo de Fechamento do envelope de retorno.
6. As provas e os gabaritos preliminares estarão disponíveis no site do Instituto AOCP - www.institutoaocp.org.br, no dia posterior à aplicação da prova.
7. O NÃO cumprimento a qualquer uma das determinações constantes em Edital, no presente Caderno ou na Folha de Respostas incorrerá na eliminação do candidato.



Fraudar ou tentar fraudar Concursos Públicos é Crime!

Previsto no art. 311 - A do Código Penal

Médicos do Reino Unido recomendam cuidar de plantas para tratar depressão

Por Rafael Battaglia
Publicado em 09 set. 2019

Cuidar de uma horta, por menor que ela seja, às vezes não é tão simples. É preciso escolher o local certo, a quantidade exata de adubo, tomar cuidado para não regar demais e por aí vai. Mas (com o perdão do trocadilho) pode render bons frutos: as plantas que você cultiva no sítio, no jardim ou mesmo no seu apartamento podem ajudar no tratamento da depressão.

Recentemente, a revista *Fast Company* mostrou que médicos do Cornbrook Medical Practice, uma clínica médica em Manchester, no Reino Unido, começaram a sugerir a prática da jardinagem para pacientes que sofrem de depressão e ansiedade. A recomendação vem da ideia de que o contato com a natureza (mesmo que seja apenas um vaso de planta), pode fazer bem à saúde.

Na clínica Cornbrook, há um jardim que os pacientes podem frequentar e, ainda, convidar amigos e familiares para ajudar a plantar ervas como a hortelã e a erva-cidreira. O projeto é uma parceria com a ONG Sow the City (algo como “Semeie a Cidade”, em português), que trabalha em conjunto com hospitais, escolas, prefeituras e empresas para desenvolver ações como jardins comunitários, pesquisas sobre agricultura urbana, iniciativas sustentáveis, entre outras.

Ecoterapia

Trocar remédios por sementes parece uma novidade, mas a Sow the City já desenvolve projetos na área da saúde há alguns anos. É o caso do programa “Hospital Beds”, que construiu canteiros na área externa de um hospital de Manchester para pacientes com doenças mentais. O objetivo é aumentar o tempo ao ar livre deles e estimular a socialização. “Há evidências de que pessoas socialmente isoladas têm piores resultados no tratamento”, disse à *Fast Company* Jon Ross, diretor da ONG.

Ao realizar uma ação, a Sow the City trabalha em conjunto com os médicos para definir qual tipo de terapia será o mais adequado para o lugar. Depois, os profissionais recebem treinamento em jardinagem para que eles possam orientar

os pacientes. As plantas prescritas são fáceis de cuidar.

[...] Aimee Gee, que trabalha na Mind, organização sobre saúde mental, disse ao *The Guardian* que os efeitos da ecoterapia vêm de uma junção de fatores: a atividade física, o convívio social e a melhora no humor que o contato próximo com a natureza oferece.

Não mora perto de um jardim comunitário? Cultivar plantas dentro de casa pode ser uma boa opção – até a Nasa já falou sobre isso. A agência espacial norte-americana financiou parte da pesquisa do cientista ambiental Bill Wolverton, cujos trabalhos mostram que as plantinhas melhoram a qualidade do ar. Se você desistiu da jardinagem depois de deixar sua suculenta morrer, talvez seja hora de dar uma segunda chance.

Disponível em: <<https://super.abril.com.br/saude/medicos-do-reino-unido-recomendam-cuidar-de-plantas-para-tratar-depressao/>>. Acesso em: 03 out. 2019.

1. Assinale a alternativa em que ocorre um desvio de pontuação no período.

- (A) “Mas (com o perdão do trocadilho) pode render bons frutos: as plantas que você cultiva no sítio, no jardim ou mesmo no seu apartamento podem ajudar no tratamento da depressão.”
- (B) “Se você desistiu da jardinagem depois de deixar sua suculenta morrer, talvez seja hora de dar uma segunda chance.”
- (C) “A recomendação vem da ideia de que o contato com a natureza (mesmo que seja apenas um vaso de planta), pode fazer bem à saúde.”
- (D) “Há evidências de que pessoas socialmente isoladas têm piores resultados no tratamento”, disse à *Fast Company* Jon Ross, diretor da ONG.’

2. Assinale a alternativa em que as normas de concordância são respeitadas.

- (A) Precisam-se escolher adubo, local e quantidade de rega.
- (B) É necessária a escolha de local, de adubo e a quantidade de rega.
- (C) São necessárias a escolha de adubo, o local de plantio e a quantidade de rega.
- (D) É necessário a quantidade de adubo, de rega e do local de plantio.

3. Considerando a norma-padrão da língua, assinale a alternativa que reescreve adequadamente o seguinte excerto: “[...] há um jardim que os pacientes podem frequentar”.

- (A) “[...] têm um jardim no qual podem passear”.
- (B) “[...] existem um jardim que podem ir”.
- (C) “[...] existe um jardim em que os pacientes podem passear”.
- (D) “[...] existe um jardim cujos pacientes podem visitar”.

4. Considerando o texto de apoio, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) o que se afirma a seguir e assinale a alternativa que apresenta a sequência correta.

() Relatos de experiência e citação a discursos de autoridade são as estratégias argumentativas predominantes no texto.

() As marcas de injunção utilizadas no texto, como ocorre em “as plantas que você cultiva no sítio” e “Não mora perto de um jardim comunitário?”, caracterizam-se como um recurso comunicativo que objetiva criar uma aproximação com o leitor.

() A linguagem não é adequada ao propósito comunicativo do texto, conforme se verifica em “por aí vai” e “com o perdão do trocadilho”, justamente por informalizarem o texto.

- (A) V – V – F.
- (B) V – F – V.
- (C) F – F – V.
- (D) F – V – F.

5. Assinale a alternativa que reescreve a oração em destaque, mantendo a relação de sentido que ela estabelece com a principal no seguinte período: “Ao realizar uma ação, a Soy the City trabalha em conjunto com os médicos para definir qual tipo de terapia será o mais adequado para o lugar.”.

- (A) “Quando realiza uma ação, [...]”.
- (B) “Se realiza uma ação, [...]”.
- (C) “Com vistas a realizar uma ação, [...]”.
- (D) “Mesmo que realize uma ação, [...]”.

6. Assinale a alternativa em que ocorre uma oração adjetiva com a função de explicar o termo a que se refere, e não a de delimitar seu sentido.

- (A) “[...] as plantas que você cultiva no sítio, no jardim ou mesmo no seu apartamento podem ajudar no tratamento da depressão.”
- (B) “Na clínica Cornbrook, há um jardim que os pacientes podem frequentar [...]”.
- (C) “[...] médicos do Cornbrook Medical Practice [...] começaram a sugerir a prática da jardinagem para pacientes que sofrem de depressão e ansiedade.”
- (D) “É o caso do programa “Hospital Beds”, que construiu canteiros na área externa de um hospital de Manchester para pacientes com doenças mentais [...]”.

7. Assinale a alternativa que apresenta corretamente o sentido da palavra em destaque no seguinte excerto: “[...] os pacientes podem frequentar e, ainda, convidar amigos e familiares para ajudar a plantar ervas [...]”.

- (A) Adição.
- (B) Tempo.
- (C) Concessão.
- (D) Condição.

8. Em “O objetivo é aumentar o tempo ao ar livre deles e estimular a socialização.”, ocorrerá o acento grave, indicativo de crase, no caso de o verbo em destaque ser substituído por

- (A) incentivar.
- (B) encorajar.
- (C) promover.
- (D) levar.

9. O excerto “Mas (com o perdão do trocadilho) pode render bons frutos [...]” revela a utilização de uma função da linguagem que prioriza

- (A) o referente, visto que se destaca o assunto abordado no texto.
- (B) a mensagem, pois são destacados o jogo com as palavras e a ambiguidade de sentido.
- (C) o canal, porque a ênfase da comunicação está no contato estabelecido com o leitor.
- (D) o emissor, visto que a expressão utilizada demonstra a opinião do autor sobre a jardinagem.

10. Em “A agência espacial norte-americana financiou parte da pesquisa do cientista ambiental Bill Wolverton, cujos trabalhos mostram que as plantinhas melhoram a qualidade do ar.”, a expressão em destaque se refere

- (A) ao cientista ambiental Bill Wolverton.
- (B) à pesquisa do cientista ambiental.
- (C) à agência espacial norte-americana.
- (D) às plantinhas.

Informática Básica

11. Considerando os sufixos utilizados para representar quantidades de bytes, assinale a alternativa correta.

- (A) 1 Kilobyte equivale a 1000 bytes.
- (B) 1 Petabyte equivale a 1.099.511.627.776 bytes.
- (C) 1 Terabyte equivale a 1.073.741.824 bytes.
- (D) 1 Megabyte equivale a 1.048.576 bytes.

12. Clientes de e-mail são programas que se conectam a servidores na Internet e oferecem uma interface para ler e enviar mensagens eletrônicas. São exemplos de clientes de e-mail os softwares:

- (A) Mozilla Thunderbird e eM Client.
- (B) Eudora e Microsoft Hyper-V.
- (C) Microsoft Outlook e Oracle Virtual Mailbox.
- (D) Acronis e eM Client.

13. No Microsoft Word 2013, é possível inserir uma imagem como marca d'água em um documento. Assinale a alternativa que apresenta um caminho válido para realizar essa ação.

- (A) Na janela principal, clicar na aba “Layout da página”, na sequência “Personalizar Marca D'água” e selecionar “Marca d'água de imagem”.
- (B) Acessar o menu “Arquivo”, em seguida “Opções”, “Avançado” e, por último, “Personalizar Marca D'Água”.
- (C) Na janela principal, acessar a aba “Design”, em seguida clicar em “Marca D'água”, “Personalizar Marca D'água” e selecionar “Marca d'água de imagem”.
- (D) Na janela principal, acessar a aba “Exibição”, em seguida clicar em “Personalizar Marca D'água” e selecionar “Marca d'água de imagem”.

14. O software Mozilla Firefox é um navegador Web gratuito compatível com diversos sistemas operacionais. Considerando a versão 69.0.3, na janela principal do programa, qual é a ação resultante do comando “Ctrl + Shift + D”?

- (A) Exibir ou ocultar ferramentas de desenvolvimento.
- (B) Abrir o depurador.
- (C) Adicionar todas as abas aos favoritos.
- (D) Mostrar o editor de estilos.

15. Muitos navegadores de Internet oferecem o recurso “histórico” que registra quais sites foram acessados em um determinado período. Considerando o Internet Explorer 11, assinale a alternativa que apresenta um caminho válido para configurar quantos dias as páginas visitadas permanecem no histórico.

- (A) Na janela principal do programa, clicar no ícone “engrenagem” no canto superior direito da página, em seguida “Opções da Internet”. Na aba “Geral”, na seção “Histórico de Navegação”, clicar em “Configurações” e, por fim, acessar a aba “Histórico”.
- (B) Pressionar as teclas de atalho “Ctrl + H” na janela principal do programa e acessar “Histórico”, em seguida “Configurações de armazenamento”.
- (C) Clicar no menu “Configurações”, em seguida “Opções da Internet”, “Privacidade” e, por último, “Configurações”.
- (D) No painel de controle, acessar “Opções da Internet”, “Histórico”, clicar na aba “Navegação” e “Definir configurações de privacidade e conteúdo”.

Ética e Legislação na Administração Pública

16. Quanto aos deveres dos servidores públicos, previstos no Código de Ética do Servidor Público do Município de Vitória/ES, Decreto nº 16.559/2015, analise as assertivas e assinale a alternativa que aponta as corretas.

- I. Não se submeter a outros códigos de ética, ainda que aplicáveis, em razão de classe, associação ou profissão.
- II. O servidor público deverá levar imediatamente ao conhecimento de seus

- superiores ou autoridade responsável, exigindo as providências cabíveis, qualquer ato ou fato contrário ao interesse público que tiver ciência.
- III. Em nenhuma hipótese, retardar qualquer prestação de contas, condição essencial da gestão dos bens, direitos e serviços da coletividade a seu cargo.
- IV. Fornecer, quando requerido, independentemente de autorização legal, informações precisas e corretas e facilitar a fiscalização de todos os atos ou serviços por quem de direito, garantindo o sigilo quando assim couber.

- (A) Apenas II e III.
(B) Apenas I e IV.
(C) Apenas I e III.
(D) Apenas II e IV.

17. Nos termos do Estatuto dos Funcionários Públicos do Município de Vitória/ES, Lei nº 2.994/1982, ressalvadas as disposições legais, são considerados de efetivo exercício do cargo, para todos os efeitos, os seguintes afastamentos, EXCETO

- (A) licença à funcionária gestante.
(B) suspensão, quando não convertida em multa.
(C) tempo de serviço do funcionário colocado à disposição da Administração Indireta e de Fundações instituídas pelo Município.
(D) contratação com o Município para exercer função de assessoramento ou trabalhos técnicos ou especializados, com suspensão do vínculo estatutário.

18. A respeito das licenças previstas no Estatuto dos Funcionários Públicos do Município de Vitória/ES, Lei nº 2.994/1982, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) o que se afirma a seguir e assinale a alternativa que apresenta a sequência correta.

- () A concessão de licenças para tratamento de sua saúde, por motivo de acidente ocorrido em serviço ou doença profissional e para gestante, depende de prévia inspeção médica, que será feita por junta médica, sempre que tiver de ser concedida por prazo superior a 60 (sessenta) dias.

- () Durante o período de licença para prestação do serviço militar, o funcionário terá direito a um terço do vencimento.
() A licença para tratamento de saúde do funcionário será concedida a pedido ou "ex-officio".
() À funcionária gestante, será concedida, mediante inspeção médica, licença de 5 (cinco) meses, com vencimento.

- (A) V – F – F – V.
(B) F – V – V – F.
(C) F – V – F – V.
(D) V – F – V – F.

19. No que se refere ao processo administrativo de que trata a Lei nº 9.784/1999, assinale a alternativa correta.

- (A) Poderão ser recusadas, independentemente de decisão fundamentada, as provas propostas pelos interessados quando sejam ilícitas, impertinentes, desnecessárias ou protelatórias.
(B) Os interessados serão intimados de prova ou diligência ordenada, com antecedência mínima de três dias úteis, mencionando-se data, hora e local de realização.
(C) Encerrada a instrução, o interessado terá o direito de manifestar-se no prazo máximo de quinze dias, salvo se outro prazo for legalmente fixado.
(D) Mesmo em caso de risco iminente e ainda que motivadamente, a Administração Pública não poderá adotar providências acauteladoras sem a prévia manifestação do interessado.

20. Segundo a Lei nº 12.527/2011, a qual trata do acesso à informação, assinale a alternativa correta referente aos prazos máximos de restrição de acesso à informação, conforme classificação prevista na mesma lei, que vigoram a partir da data de sua produção.

- (A) Ultrassecreta: 20 (vinte) anos.
(B) Reservada: 3 (três) anos.
(C) Reservada: 5 (cinco) anos.
(D) Secreta: 10 (dez) anos.

Conhecimentos Básicos de Saúde Pública

21. Com a implantação das redes de atenção à saúde, qual, dentre os seguintes níveis, pode se constituir na coordenadora do cuidado em saúde, fornecendo serviço qualificado, humano, em tempo e com acesso igualitário?

- (A) Atenção primária.
- (B) Atenção secundária.
- (C) Atenção terciária.
- (D) Atenção domiciliar.

22. Em qual nível de atenção abordado pelo Modelo de Atenção às Condições Crônicas (MACC) são incorporadas as intervenções de prevenção das condições de saúde, em subpopulações de riscos quanto aos determinantes sociais proximais da saúde relativos aos comportamentos e aos estilos de vida?

- (A) Nível 1.
- (B) Nível 3.
- (C) Nível 2.
- (D) Nível 4.

23. Em relação à responsabilização territorial da equipe Estratégia Saúde da Família (ESF), é correto afirmar que

- (A) cada equipe deve ser responsável por, no máximo, 7.000 pessoas de uma determinada área, que passam a ter corresponsabilidade no cuidado com a saúde.
- (B) cada equipe deve ser responsável por, no máximo, 5.000 pessoas de uma determinada área, que passam a ter corresponsabilidade no cuidado com a saúde.
- (C) cada equipe deve ser responsável por, no máximo, 6.000 pessoas de uma determinada área, que passam a ter corresponsabilidade no cuidado com a saúde.
- (D) cada equipe deve ser responsável por, no máximo, 4.000 pessoas de uma determinada área, que passam a ter corresponsabilidade no cuidado com a saúde.

24. De acordo com a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), sobre o funcionamento das Unidades Básicas de Saúde (UBS), é correto afirmar que

- (A) deve ter carga horária mínima de 30 horas semanais, mínimo de 5 dias por semana durante os 12 meses do ano, sendo recomendadas até 5 equipes de AB ou ESF por UBS.

- (B) deve ter carga horária mínima de 40 horas semanais, mínimo de 5 dias por semana durante os 12 meses do ano, sendo recomendadas até 4 equipes de AB ou ESF por UBS.

- (C) deve ter carga horária mínima de 40 horas semanais, mínimo de 6 dias por semana durante os 12 meses do ano, sendo recomendadas até 4 equipes de AB ou ESF por UBS.

- (D) deve ter carga horária mínima de 30 horas semanais, mínimo de 4 dias por semana durante os 12 meses do ano, sendo recomendadas até 6 equipes de AB ou ESF por UBS.

25. A Política Nacional de Humanização (PNH) existe desde 2003 para efetivar os princípios do SUS no cotidiano das práticas de atenção e gestão, qualificando a saúde pública no Brasil e incentivando trocas solidárias entre gestores, trabalhadores e usuários com o propósito de

- (A) priorizar a atenção hospitalar, com ênfase nos hospitais filantrópicos de urgência/emergência.
- (B) fortalecer iniciativas privadas de assistência.
- (C) descentralizar os processos de formação e produção de conhecimento em articulação com movimentos sociais e instituições.
- (D) contagiar trabalhadores, gestores e usuários do SUS com os princípios e as diretrizes da humanização.

26. O Plano Nacional de Saúde (PNS) consiste em um instrumento norteador do planejamento do SUS, em que são explicitados as políticas e os compromissos de médio prazo do setor de saúde, com vigência de

- (A) quatro anos.
- (B) três anos.
- (C) cinco anos.
- (D) dois anos.

27. Preencha a lacuna e assinale a alternativa correta.

No Sistema de Informação Ambulatorial (SIA), a _____ é o instrumento que identifica o estabelecimento de saúde em que se efetuou o tratamento ambulatorial, em conformidade com o CNES, além de identificar os profissionais de saúde

envolvidos no processo de solicitação e autorização do tratamento em nível ambulatorial ao paciente, fazendo o registro de acordo com a tabela de procedimentos do SUS.

- (A) Autorização de Procedimentos Primários de Baixa Complexidade (APPC)
- (B) Autorização de Procedimentos Contínuos de Alto Custo (APCC)
- (C) Autorização de Procedimentos Ambulatoriais de Alta Complexidade (APAC)
- (D) Autorização de Procedimentos da Atenção Básica (APAB)

28. A respeito do Sarampo, assinale a alternativa correta.

- (A) São manifestações clínicas à estimulação do paciente: hipertônias musculares mantidas, localizadas ou generalizadas, ausência de febre ou febre baixa, hiperreflexia profunda e contraturas paroxísticas.
- (B) O quadro clínico é caracterizado por exantema maculopapular e puntiforme difuso, com início na face, couro cabeludo e pescoço, espalhando-se, posteriormente, para o tronco e os membros.
- (C) As principais manifestações são: catarata, glaucoma, microftalmia, retinopatia, cardiopatia congênita (persistência do canal arterial, estenose aórtica, estenose pulmonar), surdez, microcefalia e retardo mental.
- (D) Caracteriza-se por febre alta, acima de 38,5°C, exantema maculopapular morbiliforme de direção cefalocaudal, tosse seca (inicialmente), coriza, conjuntivite não purulenta e manchas de Koplik (pequenos pontos brancos amarelados na mucosa bucal, na altura do terceiro molar, antecedendo o exantema).

29. Preencha a lacuna e assinale a alternativa correta.

Na política nacional de Educação Permanente em Saúde (EPS), uma das metodologias utilizadas é a _____, que se apresenta como estratégia, transmitindo a ideia da condução, de continuidade e de reciprocidade, em que a relação entre os sujeitos se dá de forma horizontal, ao viabilizar a participação democrática, permitindo a permeabilidade dos diferentes saberes que a integram.

- (A) roda de conversa
- (B) entrevista estruturada
- (C) entrevista em profundidade
- (D) consulta de enfermagem

30. Considerando a Lei nº 8.080/90, são competências do Sistema Único de Saúde (SUS), EXCETO

- (A) formular, avaliar e apoiar políticas de alimentação e nutrição.
- (B) coordenar e participar na execução das ações de vigilância epidemiológica.
- (C) promover a centralização dos serviços e ações de saúde dos municípios e estados para as Unidades Federadas.
- (D) controlar e fiscalizar procedimentos, produtos e substâncias de interesse para a saúde.

Conhecimentos Específicos

31. Quais são os três principais núcleos em que a saúde coletiva se fundamenta?

- (A) Epidemiologia; Ciências Humanas e Sociais em Saúde; Política do Planejamento e/ou da Planificação da Gestão de Sistemas de Saúde.
- (B) Cartilhas; Dinâmica Social; Conceito Coletivo e Individual.
- (C) Núcleo das exatas; Conceito de Saúde Coletiva; Trabalho comunitário.
- (D) Epidemiologia; Conceitos Híbridos; Planejamento individual da Política de Sistemas da Educação.

32. Em relação às práticas corporais, assinale a alternativa correta.

- (A) Os esportes, a corrida e o treino de musculação em academia são considerados práticas corporais de stomp.
- (B) As práticas corporais possuem elementos culturais que traduzem a identidade de povos ou da população de uma determinada região.
- (C) As práticas corporais são experiências advindas do treinamento esportivo de condicionamento.
- (D) As práticas corporais são consideradas qualquer movimento corporal com gasto energético abaixo dos níveis de repouso.

33. Sobre as práticas intersetoriais das práticas corporais, atividade física e lazer, preencha as lacunas e assinale a alternativa correta.

A Educação _____, balizada pelos direitos humanos, é uma prática essencial em um processo educativo que se fundamente na formação humana, compreendida como formação integral do ser humano, em que o ato de educar não seja sinônimo de _____ e de transmissão de conteúdos, mas entendido como praxis social.

- (A) estrutural / aplicação
- (B) reduzida / exemplificação
- (C) integral / escolarização
- (D) continuada / regulamentação

34. Quais são as três modalidades de polo do Programa Academia da Saúde?

- (A) Modalidade Básica - Modalidade intermediária - Modalidade ampliada.
- (B) Modalidade Estrutural - Modalidade humana - Modalidade social.
- (C) Modalidade Econômica - Modalidade média - Modalidade alta.
- (D) Modalidade Esportiva - Modalidade cultural - Modalidade social.

35. Referente aos três princípios biológicos do exercício físico, analise as assertivas e assinale a alternativa que aponta as corretas.

- I. O Princípio da sobrecarga, progressão e individualidade aponta que a sobrecarga serve para que possam ocorrer melhorias na condição metabólica e funcional do indivíduo, em que o organismo deverá ser submetido a uma rotina de exercícios físicos que venha a oferecer esforços físicos mais intensos do que aqueles a que ele está normalmente acostumado.
- II. Princípio da especificidade aponta que a realização de determinado exercício físico produzirá adaptações no organismo que serão específicas para esse tipo de esforço.
- III. O Princípio da reversibilidade aponta que as adaptações metabólicas e funcionais induzidas pelo exercício físico tendem a retornar aos estados iniciais após a paralisação dos programas prescritos.

- (A) I, II e III.
- (B) Apenas I e II.
- (C) Apenas II e III.
- (D) Apenas I e III.

36. Assinale a alternativa INCORRETA sobre as abordagens para determinar a variação da frequência cardíaca em exercício com propósitos de prescrição.

- (A) Utilização de uma porcentagem da FC_{máx} (Frequência Cardíaca máxima).
- (B) Utilização do método de reserva da FC (Frequência Cardíaca).
- (C) Utilização da escala de sensação subjetiva de esforço.
- (D) Utilização do sobrepeso.

37. Na prescrição de exercício aeróbico para a saúde, deve ser recomendado(a)

- (A) intensidade baixa, ou 10-60 minutos/dia (≥ 75 minutos/semana) com intensidade elevada ou uma combinação de ambas, podendo o treino diário ser contínuo ou cumulativo em períodos mínimos de 20 minutos.
- (B) duração de 60-120 minutos/dia (≥ 150 minutos/semana).
- (C) frequência de 5 dias/semana com intensidade moderada (40-59% da frequência cardíaca de reserva – FCR), ou 3 dias/semana com intensidade elevada (60-89% da FCR), ou 3-5 dias/semana com intensidade moderada à elevada.
- (D) exercício contínuo, rítmico, envolvendo os principais grupos musculares; volume de ≥ 1000 -10000 MET-minuto/semana; a progressão deve ser gradual, ajustando a frequência, a intensidade e a duração.

38. A estimativa da energia consumida durante a caminhada deverá ser desenvolvida em razão da velocidade empregada, da distância percorrida e do peso corporal do indivíduo. A uma velocidade entre 50 e 100 metros/minuto, ou 3 a 6 Km/ hora, deverá ocorrer demanda energética por volta de 0,6 quilos/calorias (Kcal) a cada Km percorrido por Kg de peso corporal. Sendo assim, o gasto energético (caminhada) de um indivíduo de 80 kg de peso corporal, ao caminhar 8 km, deverá consumir um valor estimado de

- (A) 408 kcal.
- (B) 402 kcal.
- (C) 384 kcal.
- (D) 382 kcal.

39. Sobre atividade física e envelhecimento, é correto afirmar que

- (A) o exercício está associado com a melhora insignificante do humor em pessoas idosas.
- (B) a melhora do condicionamento aeróbico está associada aos indivíduos que envelhecem com pouca função neurocognitiva.
- (C) a caminhada é com certeza a atividade física ideal para os indivíduos idosos, pois resulta em importantes efeitos benéficos para a saúde por ser uma atividade que sustenta o peso corporal e é de baixo impacto.
- (D) o voleibol pouco contribui para aumentar o contato social, principalmente em grupos de risco de isolamento, depressão e demência.

40. A respeito dos efeitos do *tai chi chuan* na aptidão física e na capacidade funcional do idoso, analise as assertivas e assinale a alternativa que aponta a(s) correta(s).

- I. Essa atividade representa uma alternativa de atividade efetiva e funcional, particularmente para os idosos que frequentemente estão em risco por causa de problemas associados ao envelhecimento, como artrite, disfunção neurológica, declínio geral do equilíbrio, coordenação e função locomotora.
- II. A natureza dessa prática possibilita o respeito ao ritmo da própria pessoa, não estressora e não competitiva, assim como sua habilidade de economizar tempo, espaço e equipamento.
- III. Efeitos benéficos significativos da prática regular do *tai chi chuan* apontam melhoras no equilíbrio e nos movimentos suaves dos braços, no consumo máximo de oxigênio, na flexibilidade de toracolombar, na força muscular de extensão e da flexão do joelho, assim como na função cardiorrespiratória de pacientes com cirurgia de revascularização cardíaca.

- (A) Apenas I.
- (B) Apenas II e III.
- (C) Apenas I e III.
- (D) I, II e III.

41. Considerando os casos de deficiência mental, os professores de educação física precisam saber que os portadores de Síndrome de Down apresentam problemas de saúde associados

- (A) à cardiopatia - 50%.
- (B) à instabilidade atlantoaxial.
- (C) a problemas de audição - 50%.
- (D) a distúrbios digestivos - 12%.

42. Considerando os mecanismos internos básicos dentro do processo de aprendizagem motora, quais são os elementos responsáveis pela produção do movimento?

- (A) Alinhamento intrínseco, alinhamento extrínseco e mecanismo de defesa.
- (B) Órgãos dos sentidos, mecanismos perceptivos, mecanismo de decisão, mecanismo efetor, sistema muscular e circuitos de feedback.
- (C) Aprendizagem de habilidades mecânicas, habilidades ambientais e habilidades sociais.
- (D) Diretrizes de feedback, de autonomia, retenção de conhecimentos, sistema intravenoso e mecanismo de retenção de habilidades motoras.

43. Na proposta de Reforma Psiquiátrica brasileira, têm-se buscado a inclusão e a integração das pessoas com transtorno mental nos diferentes espaços da sociedade. Em relação ao tema, assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) A prática de atividade física como atividade terapêutica configura-se como uma estratégia para favorecer a reinserção social do paciente portador de transtorno mental.
- (B) O indivíduo com transtornos mentais que pratica atividade física ameniza a sua sensação de isolamento, tornando-se uma pessoa mais envolvida e cooperativa nas atividades em que participa, melhorando sua disposição física.
- (C) Há o aumento da autoestima do indivíduo durante a prática de atividade física, bem como há a redução de sua ociosidade.
- (D) A prática de atividade física por indivíduos com transtornos mentais vem sendo compreendida como um meio destacado de gerar poucos benefícios para a saúde.

44. Quando um profissional da área da Educação Física prescreve uma atividade física considerando a condição financeira da pessoa, esse profissional está tendo uma atitude de

- (A) amolgadela.
- (B) apoio social.
- (C) condição de atimia.
- (D) relação antropométrica.

45. No âmbito da atividade física, e particularmente no do treino desportivo, a adaptação ao esforço desenvolve-se mediante a utilização de estímulos de origem

- (A) externa.
- (B) interna.
- (C) simpática.
- (D) parassimpática.

46. Sobre as noções de carga intrínseca e extrínseca de treino em uma perspectiva exclusivamente fisiológica, relacione as colunas e assinale a alternativa com a sequência correta.

1. Reversibilidade.
2. Retardabilidade.
3. Intensidade.

- () Traduz a componente qualitativa da carga de treino.
- () Efeitos da estimulação do treinamento desportivo que não se fazem sentir de forma imediata.
- () Todo e qualquer estímulo possui um efeito orgânico mais ou menos duradouro.

- (A) 2 – 1 – 3.
- (B) 3 – 1 – 2.
- (C) 3 – 2 – 1.
- (D) 1 – 2 – 3.

47. O músculo transforma energia química (ATP) em mecânica (tensão muscular decorrente do mecanismo fisiológico da contração muscular) através de três vias possíveis:

- (A) nucleótida, citosina, adenina.
- (B) meiose, mitose, transgênica.
- (C) glicolítica, oxidativa, reduzida.
- (D) anaeróbia aláctica, anaeróbia láctica e aeróbia.

48. A biomecânica é dividida em estática e dinâmica que são definidas como sub-ramos da mecânica. Portanto é correto afirmar que mecânica estática é o estudo

- (A) dos sistemas nos quais a aceleração está presente.
- (B) da descrição do movimento, considerando espaço e tempo.
- (C) da ação das forças.
- (D) de sistemas em estado constante de movimento, ou seja, em repouso (sem movimento) ou se movendo em velocidade constante.

49. Assinale a alternativa correta sobre a Cineantropometria.

- (A) Avaliação é um instrumento, procedimento ou técnica usada para se obter uma informação.
- (B) Medida é o processo utilizado para coletar as informações obtidas pelo teste, atribuindo um valor numérico aos resultados.
- (C) Teste determina a importância ou o valor da informação coletada, classifica os testandos, reflete o progresso, indica se os objetivos estão ou não sendo atingidos.
- (D) Anthropos é o significado de “movimento”.

50. O ABC do Suporte Básico de Vida (SBV) compreende três ações voltadas para:

- (A) suporte intermediário; suporte avançado; finalização.
- (B) RCP; paradas respiratórias; broncoaspirações.
- (C) vias aérea (airway); respiração (breathing); compressões torácicas (circulation).
- (D) BTG; fadigamento; traumas.

