

AVANÇASP



**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO
MIGUEL ARCANJO/SP**

**CONCURSO PÚBLICO
01/2023**

EDUCADOR FÍSICO

Leia atentamente as instruções abaixo

1. PROVA E FOLHA DE RESPOSTAS

Além deste Caderno de Prova, contendo 50 (cinquenta) questões objetivas, você receberá do Fiscal de Sala:

- 01 (uma) Folha de Respostas destinada às respostas das questões objetivas. Confira se seus dados estão corretos.

2. TEMPO

- 03 (três) horas é o tempo disponível para realização da prova, já incluído o tempo para marcação da Folha de Respostas da prova objetiva;

- **01 (uma) hora** após o início da prova é possível, retirar-se da sala levando o caderno de prova;

3. INFORMAÇÕES GERAIS

- As questões objetivas têm 05 (cinco) alternativas de resposta (A, B, C, D, E) e somente **uma** delas está correta;
- Verifique se seu caderno está completo, sem repetição de questões ou falhas. Caso contrário, informe imediatamente o Fiscal da Sala, para que sejam tomadas as devidas providências;
- Confira seus dados pessoais na Folha de Respostas, especialmente nome, número de inscrição e documento de identidade e leia atentamente as instruções para preenchimento;
- O preenchimento das respostas da prova objetiva é de sua responsabilidade e não será permitida a troca de Folha de Respostas em caso de erro de marcação pelo candidato;

- Marque, na folha de respostas, com caneta de tinta azul ou preta, a letra correspondente à alternativa que você escolheu.

- Reserve tempo suficiente para o preenchimento de suas respostas. Para fins de avaliação, serão levadas em consideração apenas as marcações realizadas na Folha de Respostas da prova objetiva, não sendo permitido anotar informações relativas às respostas em qualquer outro meio que não seja o caderno de prova;

- Ao se retirar, entregue a Folha de Respostas preenchida e assinada ao Fiscal de Sala.

SERÁ ELIMINADO do presente certame o candidato que:

- a) for surpreendido, durante as provas, em qualquer tipo de comunicação com outro candidato;
- b) portar ou usar, qualquer tipo de aparelho eletrônico (calculadoras, bips/pagers, câmeras fotográficas, filmadoras, telefones celulares, smartphones, tablets, relógios, walkmans, MP3 players, fones de ouvido, agendas eletrônicas, notebooks, palmtops ou qualquer outro tipo de computador portátil, receptores ou gravadores) seja na sala de prova, sanitários, pátios ou qualquer outra dependência do local de prova;
- c) se ausentar da sala em que se realizam as provas levando consigo o Caderno de Questões e/ou a Folha de Respostas;
- d) se recusar a entregar a Folha de Respostas, quando terminar o tempo estabelecido;
- e) não assinar a Lista de Presença e/ou a Folha de Respostas.

LÍNGUA PORTUGUESA
TEXTO**Felicidade Clandestina**

Ela era gorda, baixa, sardenta e de cabelos excessivamente crespos, meio arruivados. Tinha um busto enorme, enquanto nós todas ainda éramos achatadas. Como se não bastasse, enchia os dois bolsos da blusa, por cima do busto, com balas. Mas possuía o que qualquer criança devoradora de histórias gostaria de ter: um pai dono de livraria. Pouco aproveitava. E nós menos ainda: até para aniversário, em vez de pelo menos um livrinho barato, ela nos entregava em mãos um cartão-postal da loja do pai. Ainda por cima era de paisagem do Recife mesmo, onde morávamos, com suas pontes mais do que vistas. Atrás escrevia com letra bordadíssima palavras como “data natalícia” e “saudades”. Mas que talento tinha para a crueldade. Ela toda era pura vingança, chupando balas com barulho. Como essa menina devia nos odiar, nós que éramos imperdoavelmente bonitinhas, esguias, altinhas, de cabelos livres. Comigo exerceu com calma ferocidade o seu sadismo. Na minha ânsia de ler, eu nem notava as humilhações a que ela me submetia: continuava a implorar-lhe emprestados os livros que ela não lia. Até que veio para ela o magno dia de começar a exercer sobre mim uma tortura chinesa. Como casualmente, informou-me que possuía As reinações de Narizinho, de Monteiro Lobato. Era um livro grosso, meu Deus, era um livro para se ficar vivendo com ele, comendo-o, dormindo-o. E completamente acima de minhas posses. Disse-me que eu passasse pela sua casa no dia seguinte e que ela o emprestaria. Até o dia seguinte eu me transformei na própria esperança da alegria: eu não vivia, eu nadava devagar num mar suave, as ondas me levavam e me traziam. No dia seguinte fui à sua casa, literalmente correndo. Ela não morava num sobrado como eu, e sim numa casa. Não me mandou entrar. Olhando bem para meus olhos, disse-me que havia emprestado o livro a outra menina, e que eu voltasse no dia seguinte para buscá-lo. Boquiaberta, saí devagar, mas em breve a esperança de novo me tomava toda e eu recomeçava na rua a andar pulando, que era o meu modo estranho de andar pelas ruas de Recife. Dessa vez nem caí: guiava-me a

promessa do livro, o dia seguinte viria, os dias seguintes seriam mais tarde a minha vida inteira, o amor pelo mundo me esperava, andei pulando pelas ruas como sempre e não caí nenhuma vez. Mas não ficou simplesmente nisso. O plano secreto da filha do dono de livraria era tranquilo e diabólico. No dia seguinte lá estava eu à porta de sua casa, com um sorriso e o coração batendo. Para ouvir a resposta calma: o livro ainda não estava em seu poder, que eu voltasse no dia seguinte. Mal sabia eu como mais tarde, no decorrer da vida, o drama do “dia seguinte” com ela ia se repetir com meu coração batendo. E assim continuou. Quanto tempo? Não sei. Ela sabia que era tempo indefinido, enquanto o fel não escorresse todo de seu corpo grosso. Eu já começara a adivinhar que ela me escolhera para eu sofrer, às vezes adivinho. Mas, adivinhando mesmo, às vezes aceito: como se quem quer me fazer sofrer esteja precisando danadamente que eu sofra. Quanto tempo? Eu ia diariamente à sua casa, sem faltar um dia sequer. Às vezes ela dizia: pois o livro esteve comigo ontem de tarde, mas você só veio de manhã, de modo que o emprestei a outra menina. E eu, que não era dada a olheiras, sentia as olheiras se cavando sob os meus olhos espantados. Até que um dia, quando eu estava à porta de sua casa, ouvindo humilde e silenciosa a sua recusa, apareceu sua mãe. Ela devia estar estranhando a aparição muda e diária daquela menina à porta de sua casa. Pediu explicações a nós duas. Houve uma confusão silenciosa, entrecortada de palavras pouco elucidativas. A senhora achava cada vez mais estranho o fato de não estar entendendo. Até que essa mãe boa entendeu. Voltou-se para a filha e com enorme surpresa exclamou: mas este livro nunca saiu daqui de casa e você nem quis ler! E o pior para essa mulher não era a descoberta do que acontecia. Devia ser a descoberta horrorizada da filha que tinha. Ela nos espiava em silêncio: a potência de perversidade de sua filha desconhecida e a menina loura em pé à porta, exausta, ao vento das ruas de Recife. Foi então que, finalmente se refazendo, disse firme e calma para a filha: você vai emprestar o livro agora mesmo. E para mim: “E você fica com o livro por quanto tempo quiser.” Entendem? Valia mais do que me dar o livro: “pelo tempo que eu quisesse” é tudo o que uma pessoa, grande ou pequena, pode ter a

ousadia de querer. Como contar o que se seguiu? Eu estava estonteada, e assim recebi o livro na mão. Acho que eu não disse nada. Peguei o livro. Não, não saí pulando como sempre. Saí andando bem devagar. Sei que segurava o livro grosso com as duas mãos, comprimindo-o contra o peito. Quanto tempo levei até chegar em casa, também pouco importa. Meu peito estava quente, meu coração pensativo. Chegando em casa, não comecei a ler. Fingia que não o tinha, só para depois ter o susto de o ter. Horas depois abri-o, li algumas linhas maravilhosas, fechei-o de novo, fui passear pela casa, adiei ainda mais indo comer pão com manteiga, fingi que não sabia onde guardara o livro, achava-o, abria-o por alguns instantes. Criava as mais falsas dificuldades para aquela coisa clandestina que era a felicidade. A felicidade sempre iria ser clandestina para mim. Parece que eu já pressentia. Como demorei! Eu vivia no ar... havia orgulho e pudor em mim. Eu era uma rainha delicada. Às vezes sentava-me na rede, balançando-me com o livro aberto no colo, sem tocá-lo, em êxtase puríssimo. Não era mais uma menina com um livro: era uma mulher com o seu amante.

Clarice Lispector

QUESTÃO 01

No conto, a narradora discorre sobre sua convivência com outra garota em sua infância. A relação entre essas personagens é marcada por:

- (A) desagrado, já que a narradora supervaloriza negativamente todas as características e ações da outra garota.
- (B) cumplicidade, uma vez que ambas as personagens são próximas e compartilham de tudo.
- (C) violência, tendo em vista que a narradora se sente constantemente ameaçada pela outra garota.
- (D) disputa, já que a narradora faz comparações entre ela e suas outras amigas frequentemente.
- (E) indiferença, uma vez que a narradora não faz questão de ser amiga da garota de quem fala.

QUESTÃO 02

Ao dizer “Mas que talento tinha para a crueldade”, a narradora considera que a garota de quem fala é cruel porque:

- (A) ela aproveitava da bondade de suas amigas.
- (B) ela não dava presentes interessantes para suas amigas, não emprestava livros, nem oferecia suas balas.
- (C) ela espalhava mentiras sobre suas amigas.
- (D) ela se considerava superior, porque tinha um busto enorme.
- (E) ela era falsa com suas amigas.

QUESTÃO 03

Considere o seguinte trecho: “Comigo exerceu com calma **ferocidade** o seu **sadismo**.” As palavras em destaque podem ser substituídas, sem grande prejuízo de significado, pelas seguintes palavras, respectivamente:

- (A) pressa e perversidade.
- (B) fereza e crueldade.
- (C) velocidade e egoísmo.
- (D) raiva e prazer.
- (E) agressividade e satisfação.

QUESTÃO 04

As palavras destacadas no trecho “**Ela** era gorda, baixa, sardenta e de cabelos **excessivamente** crespos, **meio arruivados**” são, respectivamente, das seguintes categorias gramaticais:

- (A) pronome; advérbio; numeral; adjetivo.
- (B) pronome; advérbio; advérbio; adjetivo.
- (C) pronome; substantivo; substantivo; adjetivo.
- (D) substantivo; adjetivo; substantivo; advérbio.
- (E) pronome; advérbio; adjetivo; adjetivo.

QUESTÃO 05

No trecho “continuava a implorar-**lhe** emprestados os livros que ela não lia”, a palavra em destaque se trata de um:

- (A) pronome pessoal de caso reto.
- (B) pronome de tratamento.
- (C) pronome demonstrativo.
- (D) pronome pessoal de caso oblíquo.
- (E) pronome indefinido.

QUESTÃO 06

As palavras **excessivamente**, **arruivados**, **bordadíssima**, **imperdoavelmente** e **altinhas** são formadas por processos derivacionais a partir de outras palavras. Assinale a alternativa que apresenta, respectivamente, as palavras primitivas das quais as palavras em destaque derivam:

- (A) excesso; ruivo; bordar; perdoar; alto.
- (B) excessivo; ruivo; bordado; perdoável; alto.
- (C) excesso; ruivado; bordado; perdoar; alto.
- (D) excesso; ruivo; bordar; perdoável; altura.
- (E) excessivo; ruivo; bordar; perdoar; altura.

QUESTÃO 07

Considere o seguinte excerto: “Mas **possuía** o que qualquer criança devoradora de histórias **gostaria** de ter: um pai dono de livraria.” Em relação à regência, os verbos destacados são, respectivamente:

- (A) verbo transitivo direto; verbo transitivo indireto.
- (B) verbo transitivo indireto; verbo intransitivo.
- (C) verbo intransitivo; verbo transitivo indireto.
- (D) verbo transitivo direto; verbo transitivo direto.
- (E) verbo intransitivo; verbo intransitivo.

QUESTÃO 08

Considere as seguintes palavras: **funil**, **arroz**, **cidadão**, **fóssil**, **cútis**, **peixe-boi**, **bem-te-vi**. Assinale a alternativa que apresenta corretamente cada uma dessas palavras em sua forma pluralizada:

- (A) funils, arrozes, cidadãos, fóssis, cútis, peixe-bois, bem-te-vis.
- (B) funizes, arroz, cidadãos, fósseis, cútis, peixes-bois, bens-te-vis.
- (C) funis, arroz, cidadãos, fóssis, cútis, peixes-boi, bem-te-vi.
- (D) funis, arrozes, cidadãos, fósseis, cútis, peixes-boi, bem-te-vis.
- (E) funis, arrozes, cidadãos, fósseis, cútis, peixes-bois, bem-te-vi.

QUESTÃO 09

Considere a seguinte sentença: “Uma senhora tinha um cão filhote e o pai da senhora era também a mãe do filhote”. Assinale a alternativa que apresenta corretamente o uso dos sinais de pontuação:

- (A) Uma senhora, tinha um cão filhote, e o pai da senhora, era também a mãe do filhote.
- (B) Uma senhora tinha um cão filhote e o pai da senhora era, também, a mãe do filhote.
- (C) Uma senhora tinha um cão filhote e o pai; da senhora era também a mãe do filhote.
- (D) Uma senhora tinha um cão filhote, e, o pai da senhora, era também a mãe do filhote.
- (E) Uma senhora tinha um cão filhote, e o pai, da senhora era também, a mãe do filhote.

QUESTÃO 10

Considere as sentenças: 1) “Ela correu **rápido** em direção à casa”; 2) “A cerveja que desce **redondo**”. As palavras destacadas, embora funcionem como advérbios de modo, são, respectivamente, das seguintes categorias gramaticais:

- (A) adjetivo e substantivo.
- (B) adjetivo e adjetivo.
- (C) substantivo e substantivo.
- (D) verbo e substantivo.
- (E) substantivo e adjetivo.

MATEMÁTICA E RACIOCÍNIO LÓGICO
QUESTÃO 11

Ao se dirigir a uma barraca que comercializa chope artesanal, um consumidor deparou-se com os seguintes preços: 300ml do produto custam R\$15,00; 500ml custam R\$20,00 e 750ml custam R\$30,00. Nesta situação, qual das opções representará maior economia para o consumidor, considerando o volume do produto adquirido e o valor pago?

- (A) 300ml
- (B) 500ml
- (C) 750ml
- (D) 300ml ou 500ml, visto que ambos possuem o mesmo valor por volume do produto
- (E) 500ml ou 750ml, visto que ambos possuem o mesmo valor por volume do produto

QUESTÃO 12

Um carpinteiro, durante a construção de uma residência, necessita de uma ripa de madeira retangular que possua 3 m² de área. Dentre as configurações abaixo, qual representa o objeto que pode ser utilizado pelo trabalhador em sua obra, considerando que os valores representam o comprimento dos lados do retângulo:

- (A) 100 centímetros e 2 metros
- (B) 100 centímetros e 2,5 metros
- (C) 50 centímetros e 3 metros
- (D) 50 centímetros e 6 metros
- (E) 160 centímetro e 2 metros

QUESTÃO 13

Um metro cúbico de água equivale ao volume aproximado de 1.000 litros do mesmo líquido. Considerando uma família de 4 pessoas, onde cada indivíduo consome diariamente 30 litros de água, e considerando um mês contendo 30 (trinta) dias, o consumo de água desta família no referido mês, em m³, foi de:

- (A) 3,2
- (B) 3,4
- (C) 3,6
- (D) 3,8
- (E) 4,0

QUESTÃO 14

Um investidor necessita obter o valor de R\$138.000,00 a fim de efetuar o pagamento de uma dívida. Nesta situação, considerando que ele possui o capital inicial de R\$120.000,00, e que o valor deverá permanecer aplicado por 10 (dez) meses, e que após este prazo será efetuado o pagamento da referida dívida, qual a taxa de juros mensal, considerando o regime de juros simples, que ele deve obter a fim de saldar sua dívida sem que haja qualquer sobra:

- (A) 1,0%
- (B) 1,5%
- (C) 1,8%
- (D) 2,0%
- (E) 2,3%

QUESTÃO 15

Considere uma pessoa que necessita, diariamente, de 2.400 quilocalorias de energia. Considere, ainda, que 1 quilocaloria equivale a aproximadamente 4,2 quilojoules de energia, e que o prefixo quilo equivale a 1.000 unidades. Nesta situação, quantos Joules de energia este indivíduo necessita ingerir por dia?

- (A) 10.080.000.
- (B) 10.800.000.
- (C) 12.000.000
- (D) 13.200.000
- (E) 18.000.000

ATUALIDADES QUESTÃO 16

No dia 12 de setembro de 2022, a Ministra Rosa Weber assumiu a presidência do Supremo Tribunal Federal. Assinale o nome do Ministro a quem a nova presidente sucedeu:

- (A) Luiz Fux.
- (B) Luís Roberto Barroso.
- (C) Dias Toffoli.
- (D) Gilmar Mendes.
- (E) Carmen Lúcia.

QUESTÃO 17

No mês de outubro de 2022 ocorreu o 1º turno das eleições presidenciais no Brasil. Assinale a alternativa que apresenta corretamente o nome do(a) candidato(a) que terminou a disputa na terceira posição:

- (A) Ciro Gomes.
- (B) Soraya Thronicke.
- (C) Simone Tebet.
- (D) Felipe D'ávila.
- (E) Padre Kelmon.

QUESTÃO 18

No início de setembro de 2022, faleceu aos 96 anos a Rainha Elizabeth. Assinale a alternativa que apresenta corretamente a quantidade de anos que a monarca reinou:

- (A) 40.
- (B) 50.
- (C) 60.
- (D) 70.
- (E) 75.

QUESTÃO 19

Em agosto de 2022, William Samuel Ruto foi declarado vencedor das eleições presidenciais de um país do continente africano, fato que gerou uma onda de protestos. Assinale a alternativa que apresenta corretamente o nome de tal país:

- (A) Somália.
- (B) Angola.
- (C) Egito.
- (D) Quênia.
- (E) Ruanda.

QUESTÃO 20

De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), o ano de 2022 atingiu o pior nível dos últimos 13 anos no que se refere à hospitalização de bebês. Assinale a alternativa que apresenta corretamente a causa desse fenômeno:

- (A) malária.
- (B) catapora.
- (C) desnutrição.
- (D) coqueluche.
- (E) meningite.

NOÇÕES DE INFORMÁTICA

QUESTÃO 21

O que é um atalho do Windows 7?

- (A) Um aplicativo que permite acessar aplicativos e sites na web.
- (B) Um programa de computador que executa comandos para dificultar tarefas.
- (C) Um caminho para um arquivo, pasta ou programa que é criado para acessar o item com mais facilidade.
- (D) Um programa de computador que armazena o histórico de uso de um computador.
- (E) Um software que permite ao usuário acessar rapidamente arquivos de computador.

QUESTÃO 22

O que são diretórios no MS-Windows 7?

- (A) Programas e aplicativos instalados no computador.
- (B) O sistema de arquivos do Windows 7.
- (C) Pastas criadas para organizar arquivos.
- (D) Os arquivos usados para executar o sistema operacional.
- (E) O menu iniciar do Windows 7.

QUESTÃO 23

Qual é a fonte padrão do MS-Word 2016?

- (A) Arial
- (B) Calibri
- (C) Times New Roman
- (D) Verdana
- (E) Helvetica

QUESTÃO 24

Qual é a função dos cabeçalhos no Microsoft Word 2016?

- (A) Cabeçalhos são usados para criar espaços em branco no documento
- (B) Cabeçalhos aparecem na parte superior e são usados para organizar o conteúdo, onde é possível inserir um texto que permite identificar melhor o documento.
- (C) Cabeçalhos são usados para alterar o formato do texto.
- (D) Cabeçalhos são usados para destacar partes importantes do documento.
- (E) Cabeçalhos são usados para inserir apenas imagens no documento.

QUESTÃO 25

Qual é o principal uso do correio eletrônico?

- (A) Compartilhar documentos
- (B) Enviar mensagens
- (C) Fazer transferências bancárias
- (D) Publicar conteúdo online
- (E) Criar listas de discussão

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**QUESTÃO 26**

“Como treinador, você provavelmente estará envolvido em cada uma das etapas do revezamento de uma equipe interdisciplinar de saúde para atletas – prevenção, identificação e primeiros socorros, avaliação, tratamento e reabilitação.”

Em se tratando do retorno do atleta à prática, treinador deve ficar alerta no retorno do atleta e, em nenhuma circunstância deve permitir a retomada das atividades caso apresente qualquer uma das condições a seguir, EXCETO quando:

- (A) apresenta febre.
- (B) não há perda de função.
- (C) apresenta dores de cabeça, perda de memória, tontura, zumbido nos ouvidos ou perda de consciência causada por concussão.
- (D) tem alguma doença relacionada ao frio e ao calor.
- (E) refere dores causadas pela atividade física.

QUESTÃO 27

“Como treinador, você deverá tentar estabelecer uma estreita relação profissional com um médico. Você poderá pedir auxílio a ele para a condução de testes físicos e de pré-temporada da equipe ou para o ensino de conhecimentos básicos de medicina esportiva ao seu grupo de auxiliares. Alguns médicos podem atuar como voluntários ou profissionais contratados para prestar cobertura médica em jogos locais. Uma vez que o atleta tenha sido examinado pelo médico, é importante que você siga as recomendações feitas por ele, o que inclui acatar quaisquer restrições à participação em atividades esportivas.”

A partir das informações do texto, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I. Caso os pais ou responsáveis legais não estejam satisfeitos com o diagnóstico ou tratamento indicado pelo médico, pode-se justificar a procura de uma segunda opinião. Contudo, pais, responsáveis legais, ou mesmo o treinador não se devem encaminhar o atleta a vários médicos.

PORQUE

II. Não é ético tentar obter permissão para que o atleta retorne às atividades antes da recuperação.

- (A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- (B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- (C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- (D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- (E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 28

“Sua função na equipe interdisciplinar de saúde para atletas frequentemente é delimitada pela dos outros membros da equipe. [...]

Com relação a prevenção de lesões nos atletas, as funções abaixo são da competência do treinador de força e condicionamento físico, EXCETO

- (A) assegurar que o atleta participe das avaliações físicas de pré-temporada.
- (B) assegurar que o atleta participe de programas de condicionamento.
- (C) prescrever o tratamento medicamentoso adequado.
- (D) garantir que o atleta use os equipamentos de proteção adequados.
- (E) garantir o cumprimento das regras de segurança.

QUESTÃO 29

A artrocinética descreve o movimento que ocorre entre as superfícies articulares. Dependendo de como os ossos se movimentam, uma superfície convexa pode rotacionar sobre uma superfície côncava e vice-versa. Todas as articulações abaixo são exemplos desta situação, EXCETO

- (A) articulação glenoumeral.
- (B) articulação radioulnar proximal.
- (C) articulação umeroulnar.
- (D) articulação intercárpica.
- (E) articulação metacarpofalangeana.

QUESTÃO 30

Leia o trecho abaixo:

“Quando trauma ou doenças provocam lassidão das cápsulas ou dos ligamentos articulares, os músculos passam a atuar de forma mais dominante na restrição do movimento articular. Mesmos que os músculos ao redor de uma articulação com estruturas de apoio frouxas sejam _____, ainda há possibilidade de perda da estabilidade articular. Comparados aos ligamentos os músculos são mais _____ no suprimento de forças, devido ao tempo de reação e ao retardo eletromecânico necessário à construção da força ativa. Além disso, as forças musculares têm alinhamento _____ ao ideal na restrição aos movimentos articulares indesejados e, portanto, nem sempre podem proporcionar força estabilizadora ideal.”

Em sequência, as palavras que contemplam corretamente essas lacunas, são:

- (A) fracos, rápidos, superior.
- (B) fracos, lentos, inferior.
- (C) fortes, lentos, superior.
- (D) fortes, rápidos, inferior.
- (E) fortes, lentos, inferior.

QUESTÃO 31

Leia o trecho abaixo:

“O osso é um tecido muito dinâmico. Os _____ sintetizam constantemente substância fundamental e colágeno, além de orquestrarem a deposição de sais minerais. O remodelamento ocorre em resposta às forças aplicadas pela atividade física e às influências hormonais que regulam o equilíbrio sistêmico de cálcio. A remoção de osso em larga escala é realizada por _____ – células especializadas originárias da medula óssea. _____ primitivos, essenciais ao reparo de ossos fraturados, são originários do periósteo, do endósteo e de tecidos perivasculares presentes nos canais vasculares dos ossos.”

Em sequência, as palavras que contemplam corretamente essas lacunas, são:

- (A) osteoblastos, osteoclastos, fibroblastos.
- (B) osteoblastos, osteoclastos, osteócitos.
- (C) osteoblastos, osteócitos, fibroblastos.
- (D) osteócitos, osteoblastos, fibroblastos.
- (E) fibroblastos, osteócitos, osteoblastos.

QUESTÃO 32

A frequência da atividade física (i.e., a quantidade de dias por semana dedicados a um programa de exercícios) contribui muito para os benefícios de saúde e de condicionamento físico que resultam do exercício. [...]. O exercício aeróbico de intensidade moderada realizado pelo menos 5 vezes por semana ou o exercício aeróbico de intensidade vigorosa realizado pelo menos 3 vezes por semana, ou uma combinação semanal de exercícios de intensidade moderada a vigorosa 3 e 5 vezes por semana são recomendados para que a maioria dos adultos alcance e mantenha os benefícios para o condicionamento físico.”

A partir das informações do texto, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I. Podem ocorrer benefícios para o condicionamento físico em alguns indivíduos que se exercitam uma ou duas vezes por semana com intensidade moderada a vigorosa, especialmente com grandes volumes de exercício, como ocorre no padrão de exercício do *atleta de fim de semana*. Apesar dos possíveis benefícios, não se recomenda a prática de exercícios físicos nesta frequência para a maioria dos adultos.

PORQUE

II. O risco de lesão musculoesquelética e de comprometimentos cardiovasculares de diferentes naturezas é maior em indivíduos que não são fisicamente ativos de modo regular e naqueles que realizam exercícios com os quais não estão acostumados.

- (A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- (B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- (C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- (D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- (E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 33

“Há uma dose-resposta positiva de benefícios para o condicionamento físico resultantes do aumento da intensidade do exercício. O princípio de sobrecarga do treinamento estabelece que o exercício abaixo de uma intensidade mínima, ou *limiar*, não desafiará o corpo de modo suficiente para resultar em alterações nos parâmetros fisiológicos, incluindo aumento no consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}). Entretanto, resultados mais recentes demonstram que o limiar mínimo de intensidade para que haja benefício parece variar dependendo do nível de condicionamento cardiorrespiratório individual e de outros fatores como idade, estado de saúde, diferenças fisiológicas, genética, atividade física habitual e fatores sociais e psicológicos.”

Faça a associação correta entre as duas colunas relacionando a intensidade do exercício aeróbico com a reserva da frequência cardíaca (RFC)

- 1.Exercício aeróbico de intensidade leve
- 2.Exercício aeróbico de intensidade moderada
- 3.Exercício aeróbico de intensidade vigorosa

- a)40% a 60% da RFC
- b)60% a 90% da RFC
- c)30% a 40% da RFC

- (A) 1-c; 2-b; 3-a.
- (B) 1-c; 2-a; 3-b.
- (C) 1-a; 2-c; 3-b.
- (D) 1-a; 2-b; 3-c.
- (E) 1-b; 2-a; 3-c.

QUESTÃO 34

“A duração do exercício é prescrita como uma medida da quantidade de tempo em que é realizada a atividade física (i.e., tempo . sessão⁻¹. dia⁻¹ e semana⁻¹).”

Diretrizes do AMSM para os testes de esforço e sua prescrição / American College of Sports Medicine. Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

Assinale a alternativa que indica uma prescrição INCORRETA de tempo de duração do exercício aeróbico.

- (A) Recomenda-se que a maioria dos adultos acumule 30 a 60 min/dia de exercício de intensidade moderada.
- (B) Recomenda-se que a maioria dos adultos acumule ≥ 150 min/semana de exercício de intensidade moderada..
- (C) Recomenda-se que a maioria dos adultos acumule 5 a 10 min/dia de exercício de intensidade vigorosa.
- (D) Recomenda-se que a maioria dos adultos acumule 20 a 60 min/dia de exercício de intensidade vigorosa.
- (E) Recomenda-se que a maioria dos adultos acumule ≥ 75 min/semana de exercício de intensidade vigorosa.

QUESTÃO 35

As alternativas abaixo descrevem princípios largamente utilizados no treinamento resistido. Qual delas corresponde ao *princípio da sobrecarga progressiva*?

- (A) Cada ser humano possui uma estrutura física e psíquica própria, o que obriga a estabelecer diferentes tipos de condicionamento para um processo de treinamento resistido de acordo com as características do praticante.
- (B) Quando o organismo está adaptado, há um equilíbrio entre os processos de síntese e degradação, enquanto não haja quebra de homeostase.
- (C) Para que o treinamento tenha resultados positivos e provoque alterações fisiológicas é necessário que haja um treinamento contínuo.
- (D) Conforme os músculos se adaptam a um programa de treinamento de exercícios contra resistência, o participante deve continuar a se submeter a sobrecarga ou a estímulos maiores para continuar a aumentar a força e a massa musculares.
- (E) Quando se para de treinar, muitas das adaptações conseguidas ao longo de muito treinamento são revertidas.

QUESTÃO 36

Leia o trecho abaixo:

A amplitude de movimento aguda (se realizar exercícios submáximos, ou de _____) e cronicamente (se realizar exercícios máximos, ou de _____) após os exercícios de flexibilidade. Os exercícios de flexibilidade são mais efetivos quando os músculos estão _____. Dependendo da intensidade com que forem realizados, os exercícios de flexibilidade podem _____ consideravelmente a potência e a força, se modo que os exercícios de flexionamento sejam realizados somente após os exercícios e os esportes em que força e potência sejam importantes para seu desempenho.

Em sequência, as palavras que contemplam corretamente essas lacunas, são:

- (A) flexionamento, alongamento, aquecidos, aumentar.
- (B) flexionamento, alongamento, aquecidos, reduzir.
- (C) alongamento, flexionamento, frios, reduzir.
- (D) alongamento, flexionamento, aquecidos, aumentar.
- (E) alongamento, flexionamento, aquecidos, reduzir.

QUESTÃO 37

Quando os clientes se exercitam em localidades de grande altitude, os estabelecimentos e as organizações de condicionamento físico devem formular um plano padronizado de abordagem que inclua os seguintes procedimentos, EXCETO:

- (A) Triagem e acompanhamento de participantes de risco.
- (B) Utilização de procedimentos de aclimatação à altitude para minimizar o risco de doenças e aumentar o desempenho físico.
- (C) Compreensão dos sinais e sintomas das doenças relacionadas com a altitude.
- (D) Levar em consideração os riscos do terreno montanhoso, mas manter o programa previsto porque a preparação prévia para o exercício deve ser condição para a prática e, portanto é de inteira responsabilidade do cliente.
- (E) Elaboração de procedimentos organizacionais para o cuidado de emergências médicas das doenças relacionadas à altitude.

QUESTÃO 38

“As respostas agudas fisiológicas ao exercício são geralmente mais intensas durante a gestação quando comparadas às apresentadas por mulheres não grávidas. Gestantes saudáveis sem contraindicações ao exercício são encorajadas a se exercitarem ao longo de toda a gravidez.”

As alternativas abaixo são recomendações para a prescrição de exercícios para grávidas, EXCETO:

(A) Gestantes gravemente obesas e/ou que tenham diabetes melito ou hipertensão gestacionais devem consultar um médico antes de começarem o programa de exercícios e devem ter a prescrição de exercícios adaptadas às suas condições físicas e clínicas, sintomas e nível de condicionamento físico.

(B) Gestantes devem exercitar-se de 3 a 4 dias por semana por um período ≤ 15 minutos.

(C) Gestantes devem evitar se engajar em esportes e atividades físicas que possam causar perda de equilíbrio e venham a lesionar a mãe ou o feto.

(D) O exercício deve ser encerrado imediatamente pelo profissional de Educação Física e a gestante deve ser encaminhada ao médico caso a mesma apresente sangramento vaginal, dispneia antes do esforço, tontura, dor de cabeça, dor no peito, fraqueza muscular, dor ou inchaço na panturrilha, trabalho de parto pré-termo, diminuição dos movimentos fetais e vazamento do líquido amniótico.

(E) Grávidas devem evitar a posição supina ao exercitarem-se após a 16ª semana de gestação para evitar obstrução venosa.

QUESTÃO 39

Faça a associação correta entre as duas colunas relacionando os tipos de exercícios de flexibilidade com suas definições.

1. Envolve a adoção de uma posição prendendo um membro ou outra parte do corpo com ou sem a assistência de um parceiro ou dispositivo.

2. Envolve a manutenção da posição estirada utilizando a força do músculo agonista.

3. Utiliza o momento do segmento corporal em movimento para a produção do arco de movimento.

a) Flexionamento estático passivo

b) Flexionamento estático ativo

c) Flexionamento balístico

(A) 1-a; 2-b; 3-c.

(B) 1-a; 2-c; 3-b.

(C) 1-b; 2-a; 3-c.

(D) 1-b; 2-c; 3-a.

(E) 1-c; 2-a; 3-b

QUESTÃO 40

Quando as pessoas se exercitam em condições quentes/úmidas, a equipe em estabelecimentos de condicionamento físico deve formular um plano padronizado de administração do estresse provocado pelo calor que incorpore as seguintes recomendações, EXCETO:

- (A) Avaliação ambiental (por meio do controle de temperatura de bulbo úmido) e dos critérios para modificar ou cancelar o exercício .
- (B) Realização de procedimentos de aclimação ao calor.
- (C) Ingestão de fluidos otimizada e maximizada que supere o volume de fluido consumido ao volume perdido de suor.
- (D) Compreensão dos sinais e sintomas de colapso, exaustão, câibras e síncope induzidas pelo calor.
- (E) Implementação de procedimentos de emergência específicos.

QUESTÃO 41

“O modelo transteórico (MTT) foi desenvolvido como uma janela para o entendimento das mudanças comportamentais e provavelmente é a abordagem mais popular para a promoção do comportamento de exercícios. A popularidade do uso de estágios de alteração do MTT surge pelo apelo intuitivo de que os indivíduos se encontram em estágios diferentes de prontidão para a realização de mudanças comportamentais e, assim, exigem intervenções individualizadas.”

Com base no MTT, faça a associação correta entre as duas colunas relacionando os estágios de mudança com sua característica.

- 1. Pré-contemplação
- 2. Contemplação
- 3. Preparação
- 4. Ação
- 5. Manutenção

- a) Intenção de ser regularmente ativo nos próximos 6 meses.
- b) Ser regularmente ativo há menos de 6 meses.
- c) Nenhuma intenção de ser regularmente ativo.
- d) Intenção de ser regularmente ativo nos próximos 30 dias.
- e) Ser regularmente ativo há 6 meses ou mais.

- (A) 1-d; 2-a; 3-c; 4-b; 5-e.
- (B) 1-d; 2-a; 3-b; 4-c; 5-e.
- (C) 1-c; 2-a; 3-d; 4-e; 5-b.
- (D) 1-c; 2-d; 3-a; 4-b; 5-e.
- (E) 1-c; 2-a; 3-d; 4-b; 5-e.

QUESTÃO 42

“Uma teoria que tem recebido uma quantidade crescente de atenção recentemente em relação ao exercício e teoria da autodeterminação (TAD). A premissa incorporada à TAD é que os indivíduos têm três necessidades psicossociais primárias que tentam satisfazer: (a) autodeterminação ou autonomia; (b) demonstração de competência ou destreza; e (c) capacidade de experimentar interações sociais significativas com os outros. A teoria propõe que a motivação existe em um contínuo desde a falta de motivação até a motivação intrínseca, sendo que a falta de motivação apresenta os menores níveis de autodeterminação e a motivação intrínseca representa o degrau mais alto de autodeterminação.”

A partir das informações do texto, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I.Os indivíduos sem motivação não desejam participar de um exercício.

PORQUE

II.Os indivíduos com maiores graus de autodeterminação apresentam maiores intenções de se exercitarem, autoeficácia para superar as barreiras do exercício e autoestima física.

- (A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- (B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- (C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- (D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- (E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 43

Leia o trecho abaixo:

“Um dos paradigmas comuns para organização dos músculos está nos pares musculares agonista-antagonista. Esta perspectiva é voltada para ações musculares específicas e para os músculos que produzem e modulam essas ações articulares. O local inicial é uma articulação específica, a articulação-alvo e uma ação articular específica. Para cada ação articular, existem músculos que produzem o movimento e músculos que se opõem ao movimento. Os músculos que geram ação muscular são chamados de _____ e os músculos que geram a ação oposta são chamados de _____. [...] As vezes, mesmo em um movimento simples, o ____ da primeira parte do movimento transforma-se em _____ da segunda. Por exemplo, quando o braço está estendido para o lado, paralelo ao chão, e o cotovelo flexionado de forma que a mão se move em direção ao ombro, na primeira parte do movimento (colocar o antebraço na posição perpendicular ao chão) o tríceps braquial é um antagonista da ação do bíceps braquial. Na segunda parte (levantar o antebraço da posição perpendicular até o ombro), o tríceps braquial torna-se o agonista, realizando contração excêntrica.”

Em sequência, as palavras que contemplam corretamente essas lacunas, são:

- (A) agonistas; antagonistas; antagonista; agonista.
- (B) agonistas; antagonistas; agonista; antagonista.
- (C) sinergista; estabilizador; antagonista; agonista.
- (D) sinergista; estabilizador; agonista; antagonista.
- (E) estabilizador; sinergista; agonista; antagonista.

QUESTÃO 44

Com relação a flexibilidade e produção de força muscular, assinale a alternativa correta:

- (A) A quantidade de força que um músculo pode produzir não depende de suas propriedades físicas, incluindo o número real de fibras musculares.
- (B) A força muscular é produto da maneira como o sistema articular recruta fibras e organiza os músculos adjacentes e cadeias cinéticas.
- (C) Quando o sistema nervoso é eficiente no recrutamento e organização dos músculos, ele diminui a força funcional do músculo pela criação de uma situação na qual o músculo tem que se esforçar para superar a resistência de outros músculos do corpo.
- (D) O aumento da flexibilidade e da força é um processo de reeducação do sistema nervoso por meio da atenção consciente e da prática, assim como se relaciona também ao alongamento e às repetições.
- (E) Na grande maioria das situações, a flexibilidade é determinada pelo comprimento físico propriamente dito do músculo ou das fibras musculares que o compõe.

QUESTÃO 45

“A avaliação é um recurso que permite acompanhar o desempenho neuropsicomotor nas diferentes etapas evolutivas da criança.”

ROSA NETO, F. Manual de avaliação motora: intervenção na educação física, ensino fundamental e educação especial. Florianópolis: DIOESC, 2015.

Faça a associação correta entre as precisões semânticas e os conceitos referentes aos tipos de avaliação.

1. Conjunto de provas ou testes.
2. Conjunto de provas ou testes com graduação diversificada.
3. Exame que permite a medida de um indivíduo.

- a) Bateria
- b) Teste/Prova
- c) Escala

- (A) 1-a; 2-b; 3-c.
- (B) 1-c; 2-b; 3-a.
- (C) 1-c; 2-a; 3-b.
- (D) 1-b; 2-a; 3-c.
- (E) 1-b; 2-c; 3-a.

QUESTÃO 46

“Os estudos sobre a motricidade infantil em geral se realizaram com o objetivo de conhecer melhor a criança e de poder estabelecer instrumentos de confiança para avaliar, analisar e estudar o desenvolvimento de escolares em diferentes etapas evolutivas. Em muitas situações a escolha de um instrumento de avaliação se faz de maneira incorreta. É compromisso profissional escolher um instrumento válido de avaliação com critérios científicos.”

Assinale a alternativa que não representa um critério de escolha de um instrumento de avaliação:

- (A) Preferência do avaliador por um instrumento que venha ao encontro de suas crenças pessoais.
- (B) Saber qual é o propósito do exame (orientação, seleção, avaliação, diagnóstico, clínico), caso objetivo requer enfoques e instrumentos específicos.
- (C) Identificar os aspectos que interessam ao examinador, isto é, que tipo de informação deseja obter.
- (D) Obter informação técnica e científica sobre o teste: confiança, precisão e consistência do instrumento.
- (E) Considerar as condições práticas para realizar o teste: tempo de duração, amostra do estudo, colaboradores na aplicação e material adequado.

QUESTÃO 47

Para que um teste de avaliação motora possa gerar dados de qualidade, é fundamental que apresente fidelidade, validade, sensibilidade e objetividade.

Assinale a alternativa que apresenta a definição correta da qualidade de validade.

- (A) O teste apresentado em mais de uma vez para o mesmo sujeito em diferentes intervalos de tempo consegue resultados semelhantes.
- (B) O teste é aplicado no tempo exato proposto no protocolo.
- (C) O teste mede o que se propõe a medir.
- (D) O teste facilita a percepção de diferenças sutis entre indivíduos.
- (E) O teste apresenta medidas objetivas, sem possibilitar uma análise subjetiva do examinador.

QUESTÃO 48

Assinale a alternativa que corresponde a definição correta de ESQUEMA CORPORAL:

- (A) a capacidade de assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a lei da gravidade.
- (B) a organização das sensações relativas ao próprio corpo em conexão com os dados do mundo exterior.
- (C) a habilidade motora que permite a execução de movimentos amplos como correr, saltar, dançar, pular, que envolvem grupamentos musculares globais e menos precisos.
- (D) a habilidade que permite a orientação do corpo no espaço.
- (E) o desenvolvimento das capacidades de apreensão e utilização dos dados do tempo imediato.

QUESTÃO 49

“Os movimentos surgem das interações do organismo, do ambiente no qual os movimentos ocorrem e da tarefa a ser executada. Se qualquer um desses três fatores muda, o movimento resultante muda.”

A partir das informações do texto, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas.

I. Para entender o movimento, entender as relações entre as características do indivíduo que se movimenta é dispensável.

PORQUE

II. A interação entre as restrições da tarefa e do ambiente é suficiente para compreender o desenvolvimento do indivíduo.

- (A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- (B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- (C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- (D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- (E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 50

“Uma restrição é algo como uma limitação – ela *limita* ou *desencoraja*, no caso o movimento – mas, ao mesmo tempo, *permite* ou *encoraja* outros movimentos. É importante não considerar as restrições negativas ou ruins. Restrições simplesmente proporcionam canais dos quais os movimentos emergem mais facilmente. [...] As restrições de movimento dão forma ao movimento. Elas restringem e canalizam o movimento por um determinado período e em um dado local no espaço; isto é, elas dão ao movimento uma forma particular.”

Assinale a alternativa que apresenta corretamente o conceito de restrição funcional

- (A) São restrições do indivíduo relacionadas à estrutura corporal.
- (B) São restrições relacionadas ao mundo que nos envolve.
- (C) São restrições que incluem as metas de uma atividade ou movimento particular.
- (D) São restrições do indivíduo relacionadas a função comportamental.
- (E) São restrições que envolvem o movimento ou atividade e escolhas de equipamento.

