



Fundação de Apoio ao Desenvolvimento
da Universidade Estadual de Londrina

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE MANDAGUARI

CARGO PÚBLICO - EDITAL Nº 001/2019

DATA DA PROVA: 07/07/2019 - MANHÃ

CARGO: TÉCNICO DESPORTIVO (NÍVEL SUPERIOR)

Língua Portuguesa: 01 a 04; Matemática 05 a 07;

Conhecimentos Gerais: 08 a 10. Conhecimentos Específicos: 11 a 30.

LEIA AS INSTRUÇÕES ABAIXO ANTES DE INICIAR A PROVA

1	Identifique-se na parte inferior da capa deste caderno de questões.
2	A prova terá duração de 4 (quatro) horas, incluindo o tempo de preenchimento do cartão-resposta.
3	Utilize caneta esferográfica azul ou preta no preenchimento do cartão-resposta.
4	O candidato só poderá retirar-se da sala após 1 (uma) hora do início das provas, seja para ir embora ou para utilizar os sanitários.
5	Este caderno de provas contém 30 (trinta) questões de múltipla escolha (a,b,c,d).
6	Cada questão de múltipla escolha apresenta uma única resposta correta.
7	Verifique se o caderno está completo e sem imperfeições gráficas. Se houver algum problema, comunique imediatamente ao fiscal.
8	Durante a aplicação da prova é proibido qualquer tipo de consulta.
9	Este caderno de provas pode ser usado como rascunho, sendo a correção da prova feita única e exclusivamente pela leitura eletrônica dos cartões-resposta.
10	Assine o cartão-resposta no local indicado.
11	Não serão computadas questões não assinaladas no cartão-resposta, ou que contenham mais de uma resposta, emenda ou rasura.
12	Ao término da prova, o cartão-resposta deverá ser devolvido ao fiscal da prova.
13	Depois de entregue o cartão-resposta, não será permitido ao candidato utilizar os sanitários do local de prova.
14	O caderno de prova poderá ser levado somente pelo candidato que se retirar da sala de aplicação de provas no decurso da última hora da realização das mesmas.
15	É obrigatória a saída simultânea dos 3 (três) últimos candidatos, que assinarão a ata de encerramento da aplicação da prova e acompanharão os fiscais à coordenação para lacre do envelope de cartões-resposta.

Identificação do candidato

Nome (em letra de forma)	Nº do Documento

QUESTÕES 01 A 04 - LÍNGUA PORTUGUESA

O parágrafo reproduzido a seguir foi extraído do romance Memórias Póstumas de Brás Cubas, de Machado de Assis. Considere-o para responder às questões seguintes.

“Que me conste, ainda ninguém relatou o seu próprio delírio; faço-o eu, e a ciência mo agradecerá. Se o leitor não é dado à contemplação destes fenômenos mentais, pode saltar o capítulo; vá direto à narração. Mas, por menos curioso que seja, sempre lhe digo que é interessante saber o que se passou na minha cabeça durante uns vinte a trinta minutos”.

01. Neste parágrafo, o narrador do romance:

- a) Argumenta que, para entender o que se passou com o seu corpo, é antes imprescindível e obrigatório compreender o que se passou em sua mente.
- b) Convida o leitor a adentrar ao seu universo imaginativo, dando a entender, porém, que isso não é fundamental para que o leitor entenda a história.
- c) Demonstra o seu aborrecimento pelo fato de, nos romances da época, os narradores enfatizarem mais os devaneios mentais do que as desventuras físicas.
- d) Revela o seu desprezo pelas ciências psicológicas, pois se coloca acima delas, como se estas devessem agradecê-lo por sua ajuda.

02. No início do parágrafo, o narrador afirma que “ainda ninguém relatou o seu próprio delírio”. Assinale a alternativa que contém o termo que exerce nessa oração a função sintática de sujeito.

- a) Ainda.
- b) Ninguém.
- c) Próprio.
- d) Delírio.

03. Nessa parte do romance, o narrador confessa que alguns dos seus leitores talvez não sejam dados à “contemplação destes fenômenos mentais”. Em relação à palavra “contemplação”, marque a alternativa que NÃO apresenta um de seus significados possíveis.

- a) Apreciação.
- b) Consideração.
- c) Observação.
- d) Refutação.

04. No parágrafo selecionado, em determinado momento o narrador afirma o seguinte: “faço-o eu, e a ciência mo agradecerá”. Em relação ao “-o”, que aparece após o verbo “faço”, pode-se dizer que:

- a) É uma preposição, obrigatória quando o verbo está no presente do indicativo.

b) Exerce sintaticamente a função de sujeito simples da oração principal.

c) É um pronome que retoma a ideia de relatar o próprio delírio.

d) Se trata de um artigo definido, e é usado para conjugar corretamente o verbo.

QUESTÕES 05 A 07 - MATEMÁTICA

05. Quantos milímetros há em um quilômetro?

- a) Dez mil.
- b) Cem mil.
- c) Um milhão.
- d) Dez milhões.

06. Um conjunto A possui 20 elementos. A intersecção entre o conjunto A e o conjunto B possui 3 elementos, já a união entre os dois conjuntos possui 30 elementos. Quantos elementos possui o grupo B?

- a) 10 elementos.
- b) 13 elementos.
- c) 15 elementos.
- d) 17 elementos.

07. Sobre polígonos convexos, é CORRETO afirmar:

- a) A quantidade de vértices de um polígono é necessariamente igual a sua quantidade de lados.
- b) A soma dos comprimentos de todos os seus lados é chamada de área.
- c) Possuem ângulos internos maiores que 180° .
- d) Possuem, no mínimo, duas diagonais.

QUESTÕES 08 A 10 - CONHECIMENTOS GERAIS

08. Leia a notícia jornalística a seguir, a respeito da crise política que atualmente ocorre em um dos países vizinhos ao Brasil, e assinale a alternativa que apresenta o nome que preenche CORRETAMENTE a lacuna.

“O presidente da Assembleia Nacional da Venezuela e líder da oposição, _____, se declarou nesta quarta-feira presidente interino do país e foi reconhecido pelos governos do Brasil e dos Estados Unidos, entre outros. O presidente Nicolás Maduro reagiu e negou deixar o poder. ‘Aqui não se rende ninguém, aqui não foge ninguém. Aqui vamos ao combate. E aqui vamos à vitória da paz, da vida, da democracia’, disse em discurso na capital”.

(G1, 23/01/19, com adaptações)

- a) Evo Morales.
- b) Fidel Castro.
- c) Hugo Chávez.
- d) Juan Guaidó.

09. No campo das relações internacionais, a China destaca-se como um dos principais parceiros comerciais do Brasil. Analise as alternativas a seguir e assinale a que indica dois dos principais produtos brasileiros exportados para a China.

- a) Soja e petróleo.
- b) Ouro e diamantes.
- c) Automóveis e aeronaves.
- d) Eletrônicos e manufaturados.

10. A matéria jornalística a seguir, publicada em maio deste ano, aborda uma recente polêmica ocorrida na Câmara dos Deputados, envolvendo sensíveis temas sociais brasileiros e suas raízes históricas. Examine-a e assinale a alternativa que preenche CORRETAMENTE a lacuna.

“O plenário da Câmara dos Deputados foi palco de um protesto hoje durante uma sessão solene em homenagem aos cento e trinta e um anos da assinatura da _____, que deu fim à escravidão no Brasil. Em discurso, o deputado Luiz Philippe de Orleans e Bragança afirmou que a ‘escravidão é tão antiga quanto a humanidade’ e, por esse motivo, ‘é quase um aspecto da natureza humana’. A declaração não foi bem recebida pelo público presente na Casa, a maioria ligada ao movimento negro”.

(UOL, 14/05/19, com adaptações).

- a) Lei Áurea.
- b) Abertura dos Portos.
- c) Lei do Ventre Livre.
- d) Primeira Constituição.

QUESTÕES 11 A 30 - CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11. “O que é Educação Física?” O que pode dificultar essa compreensão é a falta de lucidez sobre o que saber a respeito dessa indagação. Educação Física não é algo concreto, capaz de ser descoberto ou encontrado a qualquer momento. Sabe-se que no contexto contemporâneo muito se fala em Educação Física. Porém como de fato ela é vista, trabalhada e entendida? Na busca por responder essas perguntas é necessário partir do princípio “O que você entende por Educação Física?”. Para Medina (1987), existem três concepções de Educação Física: a Educação Física Convencional; a Educação Física Modernizadora e Educação Física Revolucionária. Quando Medina (1987) apresenta a concepção de Educação Física Convencional, está

se apoiando em qual pensamento? ASSINALE a alternativa CORRETA.

a) A Educação Física Convencional está apoiada no pensamento do senso comum, visão mais simplista da relação do homem e mundo. Recebe grande influência da pedagogia tradicional, e vê o ser humano de forma dualista, corpo e mente dissociados. Essa visão enxerga o corpo apenas em seus limites biológicos.

b) A Educação Física Convencional considera a “educação através do físico”. Entretanto, ainda que seja mais evoluída que a linha de pensamento anterior, possui uma visão “dualista” do homem. Apesar de dar mais enfoque às necessidades biológicas, essa concepção preocupa-se também com o psicológico.

c) A Educação Física Convencional é a concepção mais ampliada de todas, a qual procura interpretar a realidade em sua totalidade, compreendendo os fatos. Entende o ser humano em todas as suas dimensões e em suas relações sociais.

d) A Educação Física Convencional age sobre a totalidade do ser humano. Entende-se assim a Educação Física como “educação de movimentos” como também “educação pelo movimento”.

12. A aparência corporal tem recebido grande destaque e valorização entre crianças e adolescentes. A busca pelo corpo ideal, muitas vezes idealizada pelos pais, mídia, grupos sociais e pelas próprias crianças e adolescentes desencadeia comportamentos que podem comprometer a saúde. Nesse contexto, os profissionais de saúde são questionados sobre os efeitos positivos que o exercício físico exerce sobre o crescimento longitudinal, e conseqüentemente na alteração estética de crianças e adolescentes. “Faça um esporte para crescer mais” é comumente pronunciada por pais, familiares e infelizmente por profissionais de saúde, embora, não esteja claro se essa afirmativa contém uma verdade científica. O crescimento é caracterizado pela soma de diferentes fenômenos: celulares, bioquímicos e morfológicos, cuja interação é efetuada através de um plano genético e ambiental. Dessa forma, tratando-se do exercício, é INCORRETO afirmar?

a) Em se tratando dos efeitos adversos gerados pelo treinamento físico durante a infância e adolescência, aparentemente, o tipo de esporte praticado independe, pois, o grande destaque é para a intensidade do treinamento.

b) A baixa intensidade no treinamento de várias modalidades esportivas indica uma modulação metabólica importante, com a elevação de marcadores inflamatórios e a supressão do eixo GH/IGF-1.

- c) A própria seleção esportiva recruta crianças e/ou adolescentes com perfis de menor estatura como estratégia para obtenção de melhores resultados em função da facilidade mecânica dos movimentos.
- d) É prudente ter cautela na prescrição de exercício para jovens, uma vez que as duas primeiras décadas da vida são únicas e fundamentais para o crescimento ósseo e o amadurecimento biológico.

13. O grande desafio que o envelhecimento oferece aos profissionais de saúde é o de conseguir uma sobrevida cada vez maior, com uma qualidade de vida cada vez melhor. Qualidade de vida se refere à percepção das pessoas de sua posição na vida, dentro do contexto de cultura e sistema de valores nos quais elas vivem e em relação a suas metas, expectativas e padrões sociais. Dentre as estratégias para auxiliar na qualidade de vida em idosos, os exercícios físicos podem ajudar as pessoas a manterem o maior vigor possível, melhorar a função em diversas atividades e assim, aumentar a qualidade de vida à medida que se envelhece. Assim, em 1999 a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte publicou o posicionamento oficial sobre "atividade física e saúde no idoso". Neste documento, são apresentadas recomendações as quais devem ser observadas para segura e adequada realização de exercícios físicos em idosos. Logo, quais recomendações encontram-se INCORRETAS?

- a) Realizar exercício somente quando houver bem-estar físico além de usar roupas e calçados adequados.
- b) Evitar o fumo e o uso de sedativos. Também, não se exercitar em jejum.
- c) Menosprezar os limites pessoais, continuando se houver dor ou desconforto.
- d) Iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação.

14. A gravidez é o período ideal para a intervenção dos profissionais da saúde. Esse fator deve-se à proximidade da grávida a esses profissionais, realizando consultas frequentes, exames de rotina e recebendo uma série de novas orientações. Além disso, durante a gestação estão mais sensibilizadas para os benefícios de um estilo de vida mais saudável visando obter os melhores resultados para si e para seus filhos. Logo, em meados da década de 90 o American College of Obstetricians and Gynecologists reconheceu que a prática da atividade física regular no período gestacional deveria ser desenvolvida desde que a gestante apresentasse condições apropriadas. Entretanto, a prática de exercícios acarreta riscos potenciais para o feto em situações em que a intensidade do exercício seja muito alta. Assim, o exercício regular é contraindicado em mulheres grávidas quando? Assinale a alternativa CORRETA.

- a) A mulher grávida esteja com doença miocárdica compensada.
- b) A mulher grávida esteja com sobrepeso.
- c) A mulher grávida esteja com histórico de atividade física regular.
- d) A mulher grávida esteja com Diabetes mellitus descompensado.

15. A prevalência de pessoas com deficiência intelectual no mundo é de aproximadamente 3%. No Brasil, 22% da população têm algum tipo de deficiência, sendo que 1,4% da população brasileira tem deficiência intelectual. Devido a esta alta prevalência no país e ao aumento da expectativa de vida de pessoas com DI nos últimos anos, a saúde deste grupo tem sido estabelecida como política pública. Com isso, houve significativa melhora nas condições de vida desta população, incluindo a atividade física regular na rotina diária de pessoas com deficiência intelectual. Todavia, uma grande dificuldade encontrada está em como definir o que pode ser uma deficiência. Assim, dentre as definições apresentadas, qual encontra-se CORRETA?

- a) A Convenção das Nações Unidas pelos Direitos das Pessoas com Deficiência (2006), reconheceu que a deficiência seria um conceito mais abrangente, resultando da segregação entre as pessoas com essa condição e as barreiras atitudinais e ambientais que podem dificultar sua participação ampla e efetiva na sociedade em condição de igualdade com as demais (UN, 2007).
- b) De acordo com a abordagem utilizada pela Classificação Internacional de Funcionalidade, Deficiência e Saúde (CIF) (WHO, 2001), a deficiência pode ser definida como uma limitação em um domínio funcional que emerge da interação entre a capacidade intrínseca da pessoa, o ambiente e fatores pessoais. Ainda a CIF ressalta que a funcionalidade deve ocorrer em três níveis: função e estruturas intelectuais, atividades e isolamento social.
- c) A Convenção das Nações Unidas pelos Direitos das Pessoas com Deficiência (2006), reconheceu que a deficiência seria um conceito mais abrangente, resultando da interação entre as pessoas com essa condição e as barreiras atitudinais e ambientais que podem facilitar sua participação ampla e efetiva na sociedade em condição de desigualdade com as demais (UN, 2007).
- d) De acordo com a abordagem utilizada pela Classificação Internacional de Funcionalidade, Deficiência e Saúde (CIF) (WHO, 2001), a deficiência pode ser definida como uma limitação em um domínio funcional que emerge da interação entre a capacidade intrínseca da pessoa, o ambiente e fatores pessoais. Ainda a CIF ressalta que a funcionalidade deve ocorrer em três níveis: função e estruturas corporais, atividades e participação.

16. A obesidade tem sido apresentada na atualidade como um problema de saúde pública, sendo observado o aumento crescente na prevalência em todas as faixas etárias. No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2014) mostram que 15% das crianças entre 5 e 9 anos e 25% dos adolescentes, têm sobrepeso ou obesidade. Dentre os fatores responsáveis pelo aumento nesses índices está relacionado principalmente ao ambiente, como a redução do tempo dedicado às atividades físicas e as mudanças de hábitos alimentares (diminuição do aporte de frutas e vegetais e aumento do consumo de alimentos industrializados e ricos em açúcares e gordura). É consenso que a mudança de estilo de vida é o principal meio para a redução e controle do peso. Além da reeducação alimentar e do estímulo à atividade física, certos hábitos devem ser modificados, tais como comer assistindo televisão e não ter rotina para as refeições. O crescimento do videogame tradicional é considerado um dos principais contribuintes da inatividade e está associado a aumento da ingestão calórica, resultando em ganho de peso nos jovens, e a um aumento do risco de obesidade de quase 2 vezes por hora gasta jogando. Entretanto, desde que foram desenvolvidas ferramentas de jogo fisicamente mais interativas e sofisticadas, uma oportunidade inovadora surgiu para ajudar a combater a obesidade. Logo, qual resposta encontra-se INCORRETA?

- a) A fusão das palavras “exercício” e “jogo” deu origem ao termo descritivo “exergame” que agora está sendo usado para fazer referência a jogar no celular. Atualmente, um número decrescente de estudos examinou os benefícios do exergame: ganho de peso, demonstrando menor frequência cardíaca, consumo de oxigênio, e gasto energético consideravelmente menor em participantes do exergame em comparação com aqueles que jogam videogames sedentários.
- b) Embora os exergames venham sendo jogados desde os anos 1980, seu reconhecimento só se deu recentemente, quando começaram a entrar nos lares das pessoas.
- c) Os consoles de videogames atualmente apresentam uma tecnologia sem fio e sensor avançados de tal modo que o movimento do corpo inteiro pode ser detectado, permitindo uma experiência mais atraente que muitas vezes imita as atividades esportivas, a dança, ou mesmo os exercícios convencionais.
- d) O exergame é uma opção atrativa para a atividade física, devido à sua crescente popularidade, capacidade de envolver os usuários, e fornece um ambiente acolhedor, familiar e seguro.

17. A academia ao ar livre (AAL's) teve início no ano de 2006 vindo de encontro ao programa “Brasil Saudável”, lançado pelo Ministério da Saúde, em consonância com as Diretrizes previstas pela

“Estratégia Global de Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”, criada em 2004. Objetivando melhorar a qualidade de vida da população mundial através da atividade física, a AAL, foi idealizada para estimular a prática de atividade física em todas as idades em especial atenção às pessoas ≥ 60 anos de idade, melhorando a condição física, qualidade de vida e saúde. Dentre as propostas das AAL's, qual resposta encontra-se CORRETA?

- a) Os equipamentos das academias têm peso e usam força externa para realizar os exercícios de musculação.
- b) Trata-se de um sistema que se adapta ao usuário utilizando o peso do próprio corpo criando resistência e gerando benefícios físicos.
- c) Indicados principalmente para pessoas que ganharam, de forma natural pelo processo de envelhecimento a força muscular com o passar dos anos e podem ser usadas somente por pessoas idosas.
- d) Funcionam como uma academia de ginástica particular, podendo ser usada somente por pessoas que estão sendo acompanhadas por personaltrainer.

18. A partir da implantação das Políticas de Promoção da Saúde pelo Ministério da Saúde (Ministério da Saúde, 2010) que surgem as Academias ao Ar Livre (AAL) no Brasil. O primeiro projeto para uso da AAL ocorreu no município de Maringá-PR, com o Programa Maringá Saudável em 2005. Esta cidade paranaense realizou a versão de um modelo chinês de academias composta para a prática de exercícios ao ar livre que servem para alongar, fortalecer e estimular a musculatura e trabalhar a capacidade aeróbia dos idosos. As AAL consistem de um conjunto de equipamentos duráveis para treinamento de força e atividades aeróbias, como uma forma de estimular e oportunizar a prática de atividade física, em especial as de força, para um grande número de pessoas em locais públicos gratuitamente. Assim, considere as afirmações a seguir:

- I. Os equipamentos das AAL utilizam a massa corporal do praticante como carga para realização de atividades de musculação e alongamento.
- II. Esses locais foram criados, originalmente, para a população idosa, mas são frequentados por indivíduos de todas as idades, sendo apropriados para todos os níveis de aptidão física.
- III. As AAL's são localizadas em diversos lugares públicos como em praças, parques e complexos esportivos tendo como finalidade ofertar atividade física na população de forma gratuita.
- IV. Os aparelhos não utilizam pesos artificiais, como nas academias de ginástica e musculação, mas sim a força e o peso de cada participante.

V. As AAL's são usualmente denominadas de aparelhos de atividade física passiva. Estes proporcionam o exercício físico sem tanto esforço, mas que trabalham passivamente a musculatura das pessoas que os utilizam.

É CORRETO afirmar que:

- a) Somente a afirmativa I é verdadeira.
- b) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas II, III e V são verdadeiras.
- d) Todas as afirmativas são verdadeiras.

19. O desenvolvimento humano é um processo que sofre mudanças nos campos físico, comportamental, cognitivo e emocional. Assim, cada fase do desenvolvimento apresenta características específicas para crianças e adolescentes. No entanto, cada criança apresenta características individuais e únicas, e pode atingir as fases de desenvolvimento mais cedo ou mais tarde do que outras crianças da mesma idade, sem que isso caracterize uma anormalidade. O desenvolvimento é um fenômeno composto por mudanças constantes e que acontece durante toda a vida, de forma progressiva e dependente de fatores biológicos como hereditariedade e desnutrição. Logo, o desenvolvimento deve acontecer de forma natural, na realização de tarefas cotidianas, sendo fundamental para a existência humana. Dessa forma, considere as afirmações a seguir:

- I. O desenvolvimento pode ser conceituado como a alteração adaptativa em direção a uma determinada habilidade.
- II. O desenvolvimento pode ser conceituado como diferenciação e especialização celular, orgânica e sistêmica.
- III. O desenvolvimento pode ser conceituado como as alterações no nível de funcionamento de um indivíduo ao longo do tempo.
- IV. O desenvolvimento pode ser conceituado como subproduto da maturação e das experiências oferecidas ao indivíduo.
- V. O desenvolvimento pode ser conceituado como seqüela de competências motoras.

É CORRETO afirmar que:

- a) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I, II e IV são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas III, IV e V são verdadeiras.
- d) Todas as afirmativas são verdadeiras.

20. A partir da década de 80, surgiu no cenário brasileiro autores que possibilitaram um novo olhar sobre o lazer. Dentre os estudiosos, destaca-se a contribuição dos trabalhos de Marcellino (1983; 1987; 1990) para o avanço nas discussões do lazer a partir de uma abordagem crítica, a qual fundamentou

um grande número de trabalhos que vêm sendo realizados na atualidade. O autor tem auxiliado sobremaneira na construção do campo de estudos do lazer no Brasil. Dentro da abordagem sobre lazer, Marcellino (1987) apresenta quatro pontos que devem ser considerados para a caracterização do lazer. Logo, qual resposta encontra-se CORRETA?

- a) Lazer é a "cultura vivenciada no 'tempo indisponível' das obrigações profissionais, escolares, familiares e sociais, combinando os aspectos tempo e atitude";
- b) Lazer é "fenômeno gerado historicamente e do qual emergem valores questionadores da sociedade como um todo e sobre o qual são exercidas influências da estrutura social vigente";
- c) Lazer é "um tempo privilegiado para a vivência de valores que contribuam para mudanças de ordem biológica e física";
- d) Lazer é "portador de um simples aspecto educativo, veículo e objeto de bagunça".

21. A agilidade é definida como a capacidade de alterar o sentido do deslocamento ou realizar mudanças de direção no movimento executado o mais rápido possível. É uma valência física relacionada intimamente com várias outras (velocidade, força, equilíbrio, etc). Assim, alguns fatores responsáveis ao desenvolvimento da agilidade devem ser considerados, como, por exemplo, a tomada de decisão. A técnica do movimento, a força, a potência muscular e a amplitude articular também podem interferir no desenvolvimento da agilidade. É recomendada a utilização de protocolos para a avaliação da agilidade com tempos de exercícios mais curtos (menos de 10 segundos), principalmente por sua maior confiabilidade em relação aos protocolos mais extensos (mais de 10 segundos). Dentre os testes mais usuais, tanto o "teste do quadrado" (utilizado em avaliações de escolares em todo o Brasil, especialmente por fazer parte dos testes utilizados no Projeto Esporte Brasil) como "teste de shuttle-run" possuem boa confiabilidade e aplicabilidade. Com relação ao "teste de shuttle-run" considere as afirmações a seguir:

- I. No "teste de shuttle-run" o indivíduo coloca-se o mais próximo possível da linha de partida. Após o sinal de saída, inicia-se o teste; com o acionamento simultâneo do cronômetro ou da célula fotoelétrica.
- II. No "teste de shuttle-run" o indivíduo desloca-se correndo à máxima velocidade até dois blocos dispostos equidistantes a 9,00 metros da linha de saída.
- III. No "teste de shuttle-run" o indivíduo deve pegar um dos blocos e retornar ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha demarcatória.
- IV. No "teste de shuttle-run" o bloco deve ser jogado, mas sim colocado no solo. Em seguida, sem interromper a corrida, ele parte novamente, em busca do segundo bloco, procedendo da mesma

forma.

V. No “teste de shuttle-run” ao pegar ou deixar o bloco, o avaliado terá de transpor pelo menos com um dos pés as linhas que limitam o espaço de teste.

É CORRETO afirmar que:

- a) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I, II e IV são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas III, IV e V são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas I, III e V são verdadeiras.

22. O exercício é um estímulo que provoca desequilíbrios no sistema respiratório. Levando em consideração sua intensidade, duração e volume, o exercício provoca alterações nas características basais da respiração pulmonar e no nível de respiração celular, modificando com isso as características da produção de energia aeróbia em repouso. Com relação ao sistema respiratório no exercício considere as afirmações a seguir:

I. O aumento da intensidade do exercício provoca o incremento das trocas gasosas de O_2 e de CO_2 . Em resposta a esse estímulo, os sistemas de transporte de O_2 e de CO_2 também aumentam o seu nível de funcionamento, procurando ajustar-se para restabelecer o suprimento de O_2 e de CO_2 entre as respirações celular e pulmonar.

II. Caso esse aumento seja abrupto, ao ponto de os sistemas não suprirem a demanda de produção momentânea de energia, ocorrerá o aumento da participação da produção anaeróbia, com tendência ao desenvolvimento da acidose láctica até a interrupção do exercício.

III. Os ajustes da ventilação durante o exercício não são resultados de um único fator, mas sim da combinação de vários estímulos químicos e neurais que podem agir até mesmo simultaneamente

É CORRETO afirmar que:

- a) Somente a afirmativa I é verdadeira.
- b) Somente a afirmativa II é verdadeira.
- c) Somente a afirmativa III é verdadeira.
- d) Todas as afirmativas são verdadeiras.

23. É difícil imaginar uma sociedade sem eventos, especialmente eventos esportivos. Os eventos tornaram-se estratégias de comunicação de todos os tipos e gostos. Os eventos conseguem mobilizar a opinião pública, podem gerar polêmica, criar fatos, despertar emoções nas pessoas e fazer do entretenimento a nova indústria do terceiro milênio. Evento é uma atividade dinâmica que possui várias definições. Logo, dentro das proposições abaixo, qual encontra-se ERRADA sobre o conceito de evento?

a) Ação do profissional mediante pesquisa, planejamento, organização, coordenação, controle e implantação de um projeto, visando atingir seu público-alvo com medidas concretas e resultados projetados.

b) Conjunto de atividades profissionais desenvolvidas com o objetivo de alcançar o seu público-alvo pelo lançamento de produtos, apresentação de uma pessoa, empresa ou entidade, visando estabelecer o seu conceito ou recuperar a sua imagem.

c) Realização de um ato comemorativo, com finalidade mercadológica, ou não, visando apresentar, conquistar ou recuperar o seu público-alvo.

d) Divisão de ações previamente planejadas com o objetivo de alcançar prejuízo perante seu público-alvo.

24. Voleibol é um esporte praticado tanto em quadra, como também na areia, grama, asfalto, etc. O principal ponto no voleibol necessariamente é ter uma área dividida em duas partes por uma rede, possuindo duas equipes de até seis jogadores em cada lado. O objetivo da modalidade é fazer a bola passar sobre a rede de modo que a bola toque no chão dentro da área adversária, ao mesmo tempo que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo. O voleibol é um esporte olímpico, regulado pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB). Em 2016 ocorreu o 35º Congresso da FIVB onde foram aprovadas as regras oficiais para 2017-2020. Logo, das regras apresentadas logo a seguir, qual encontra-se INCORRETA?

a) A quadra de jogo é um retângulo medindo 18 metros x 9 metros, circundada por uma zona livre de, no mínimo, 1 metro de largura em todos os lados.

b) Vencerá um set, exceto o 5º set, por seu caráter decisivo, a equipe que primeiro alcançar a marca de 25 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos.

c) A equipe que, injustificadamente, não se apresentar ao local, hora e data marcados para a partida será declarada ausente.

d) Cada equipe deve atuar dentro dos limites de sua própria área de espaço de jogo. A bola pode, contudo, ser recuperada mesmo além de sua própria zona livre.

25. Futebol de salão é o futebol adaptado para prática em uma quadra esportiva por times de 5 jogadores. As equipes, tal como no futebol, têm como objetivo colocar a bola na meta adversária, definida por dois postes verticais limitados pela altura por uma trave horizontal. Em 2019 a Confederação Brasileira de Futebol de Salão (CBFS) aprovou as regras oficiais para 2019. Logo, das regras apresentadas, qual encontra-se CORRETA?

- a) Se for realizada uma substituição durante o intervalo de jogo, ou antes, de qualquer dos períodos suplementares, o substituto deverá entrar pela zona de substituições informando antes o árbitro principal.
- b) O árbitro principal deverá fazer antes do início da partida, juntamente com o seu auxiliar, terceiro árbitro/anotador e cronometrista, um planejamento sobre a maneira que irão atuar na partida.
- c) A decisão de marcar uma infração deve ser tomada nos segundos depois de ocorrido, podendo voltar atrás após ter sinalizado a vantagem.
- d) Depois de consignado um gol, a partida recomeçará de maneira idêntica, por um jogador da equipe que realizou o gol.

26. A flexibilidade é uma valência física trabalhada pelo método do alongamento musculoesquelético. É definida como a amplitude máxima de movimento em uma determinada articulação. Nesse sentido, depende do tecido muscular, dos tendões, dos ligamentos e da cápsula articular. Existem diferentes formas para avaliação da flexibilidade. Dentre os apresentados, QUAL é classificado como uma medida linear?

- a) Flexímetro.
b) Goniômetro.
c) Sentar-e-alcançar.
d) Flexiteste.

27. Em 2011 o American College of Sports Medicine (ACSM) apresentou à comunidade científica e aos cursos de graduação que atuam com a prescrição de exercícios físicos sua última diretriz sobre “quantidade e qualidade de exercícios para o desenvolvimento e manutenção da aptidão cardiorrespiratória, musculoesquelética e neuromotora em adultos aparentemente saudáveis: orientação para prescrição de exercício”. O objetivo desta diretriz foi fornecer orientação aos profissionais que aconselham e prescrevem exercícios individualizados para adultos aparentemente saudáveis de todas as idades. Este documento substituiu a diretriz de 1998. Dentre as recomendações apresentadas, considere as afirmações a seguir:

- I. O ACSM recomenda que a maioria dos adultos pratique treinamento aeróbio com intensidade moderada por ≥ 30 min./dia, 5 x na semana, acumulando um total de ≥ 150 min. Semana.
- II. Em 2-3 x na semana adultos também devem realizar exercícios de resistência (musculação) para os principais grupos musculares e exercícios neuromotores envolvendo equilíbrio, agilidade e coordenação.
- III. É crucial para manter a amplitude de movimento articular completar uma série de exercícios de flexibilidade para cada um dos principais grupos de

tendões musculares (um total de 60 segundos por exercício) em ≥ 2 dias na semana.

IV. O programa de exercícios deve ser modificado de acordo com a atividade física habitual, a função laboral, o estado de saúde, as respostas ao exercício e os objetivos do indivíduo.

É CORRETO afirmar que:

- a) Somente a afirmativa I é verdadeira.
b) Somente a afirmativa II é verdadeira.
c) Somente a afirmativa III é verdadeira.
d) Todas as afirmativas são verdadeiras.

28. Embora nenhuma quantidade de atividade física possa interromper o processo de envelhecimento biológico, há evidências que o exercício regular pode minimizar os efeitos fisiológicos de um estilo de vida sedentário e aumentar a expectativa de vida, limitando o desenvolvimento e a progressão de doenças crônicas e condições incapacitantes. Há também evidências sobre os benefícios psicológicos e cognitivos significativos decorrentes da participação regular de exercícios por idosos. Em 2009 o American College of Sports Medicine (ACSM) apresentou a diretriz sobre “Exercício e atividade física para idosos”. Dentre as recomendações apresentadas considere as afirmações a seguir:

- I. Para atividades aeróbias de intensidade moderada, acumular pelo menos 30 ou até 60 (para maior benefício) minutos/dia, totalizando 150–300 minutos/semana.
- II. Intensidade: Em uma escala de 0 a 10 para percepção de esforço físico, 5 a 6 para intensidade moderada e 7 a 8 para intensidade vigorosa.
- III. Para atividades aeróbias, realizar qualquer modalidade que não imponha estresse ortopédico excessivo.
- IV. Exercícios de resistência (musculação) para idosos pelo menos 5 dias na semana
- V. Realizar pelo menos 8–10 exercícios com pesos envolvendo os principais grupos musculares, com 20 a 30 repetições cada exercício por série.

É CORRETO afirmar que:

- a) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.
b) Somente as afirmativas I, II e IV são verdadeiras.
c) Somente as afirmativas III, IV e V são verdadeiras.
d) Somente as afirmativas I, III e V são verdadeiras.

29. As mulheres grávidas devem ser encorajadas a incluir exercícios físicos como parte de um estilo de vida saudável. Muitas mulheres entram na gravidez com atividades regulares de condicionamento aeróbio e de força que já fazem parte de suas vidas diárias. Outras mulheres verificam na gravidez uma

oportunidade para modificar seu estilo de vida e incluir atividades mais conscientes da saúde. Em 2003 o Society of Obstetrician and Gynaecologists of Canada (SOGC) apresentou a diretriz sobre "Exercício na gravidez e no pós-parto". Dentre as recomendações apresentadas considere as afirmações a seguir:

I. Todas as mulheres sem contraindicações devem ser encorajadas a participar de exercícios aeróbios e de força como parte de um estilo de vida saudável durante a gravidez.

II. O objetivo do condicionamento aeróbio na gravidez tem como propósito manter um bom nível de condicionamento físico durante a gravidez, sem tentar atingir a aptidão máxima ou treinar com foco em competições atléticas.

III. As mulheres devem escolher atividades que aumente o risco de perda do equilíbrio e trauma fetal.

IV. As mulheres devem ser informadas de que a gravidez adversa ou os resultados neonatais não são aumentados para o exercício de mulheres.

V. O início dos exercícios do assoalho pélvico imediatamente no período pós-parto pode aumentar o risco de incontinência urinária futura.

É CORRETO afirmar que:

- a) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I, II e IV são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas III, IV e V são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas I, III e V são verdadeiras.

30. A obesidade, ano após ano, tem se tornado um dos principais problemas de saúde pública, sendo considerada a doença do século. Tal preocupação está alinhada às razões de ordem social, psicológica e metabólica que a obesidade provoca. Indivíduos com índice de massa corporal (IMC) acima de 40 m/kg² são considerados obesos de grau três, mórbidos ou severos (ou também chamados de "SUPER OBESOS"). Neste grau, aumentam-se os riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de câncer, hipertensão arterial,

dificuldades respiratórias, distúrbios do aparelho locomotor e dislipidemias, além de transtornos psicopatológicos como a depressão e compulsão alimentar. Dessa forma, a utilização de diferentes estratégias para redução da massa corporal apresenta-se de extrema importância para o controle dessa epidemia. Dentre as estratégias para controle da obesidade, qual resposta está INCORRETA?

a) Em conjunto, o exercício físico e as dietas hipocalóricas promovem a diminuição da gordura corporal, o aumento da massa magra e a atenuação das comorbidades geradas pelo excesso de gordura, compondo o tratamento clínico da obesidade juntamente com o uso de fármacos específicos.

b) A cirurgia bariátrica é outra forma de tratamento que vem aumentando em todo o mundo. Entretanto, tanto antes quanto após o processo cirúrgico, o exercício físico deve ser parte integrante do programa de tratamento cirúrgico multidisciplinar.

c) Dentre as diferentes formas de tratamento, a cirurgia bariátrica, em conjunto com o tratamento farmacológico fazem parte do primeiro passo para o controle da obesidade. Exercício físico e dieta são estratégias coadjuvantes nesse caminho.

d) A terapia comportamental é parte integral do tratamento da obesidade. A compreensão dos fatores sociais que levaram à obesidade pode auxiliar nos caminhos para seu controle.

GABARITO

PREENCHA SUAS RESPOSTAS NO QUADRO ABAIXO E DESTAQUE NA LINHA PONTILHADA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30