



Fundação de Apoio ao Desenvolvimento  
da Universidade Estadual de Londrina

# PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ

## CONCURSO PÚBLICO - EDITAL Nº 010/2018

### DATA DA PROVA: 24/06/2018 - TARDE

## EMPREGO:

# PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - NASF

### (NÍVEL SUPERIOR)

Língua Portuguesa: 01 a 05; Matemática: 06 a 10;  
Informática: 11 a 15; Conhecimentos Específicos: 16 a 40.

#### 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 40 (quarenta) 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 05 - LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto a seguir e responda às questões de 01 a 05:

### Cientistas buscam seu lugar nas Eleições 2018

*Combaldos por uma sequência de cortes orçamentários e diversas tentativas frustradas de transformar a ciência numa prioridade de Estado, cientistas brasileiros apostam nas eleições deste ano para conquistar mais apoio e, quem sabe, até aumentar sua representatividade no cenário político nacional, elegendo cientistas para o Congresso e para as legislaturas estaduais.*

*A Academia Brasileira de Ciências (ABC) e a Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência (SBPC) devem divulgar nos próximos meses uma série de documentos endereçados aos futuros candidatos do Executivo e do Legislativo, delineando propostas e prioridades para o setor — entre elas, a recomposição do orçamento federal de Ciência e Tecnologia (reduzido pela metade nos últimos cinco anos), a recriação do MCTI como ministério único (separado das Comunicações), a desburocratização dos sistemas de pesquisa e o fomento à inovação, tanto na esfera pública quanto na indústria.*

(Trecho. Herton Escobar. O Estado de São Paulo. 04 Maio 2018. Disponível em: <<http://ciencia.estadao.com.br/blogs/herton-escobar/cientistas-buscam-seu-lugar-nas-eleicoes-2018/>>)

01. O texto acima tem como objetivo:

- a) Informar sobre as novas estratégias dos cientistas brasileiros para conquistar mais apoio do Estado.
- b) Criticar as ações políticas que os cientistas brasileiros vêm apresentando para as eleições de 2018.
- c) Apoiar o interesse dos cientistas brasileiros em contribuir no cenário político nacional.
- d) Esclarecer que o Estado considera a ciência como prioridade de investimentos.

02. “**COMBALIDOS** por uma sequência de cortes orçamentários e diversas tentativas frustradas de transformar a ciência numa prioridade de Estado, cientistas brasileiros apostam nas eleições deste ano para conquistar mais apoio.”

Mantém-se a coerência do trecho, se a palavra destacada for substituída por:

- a) Estimulados.
- b) Indiferentes.

- c) Abalados.
- d) Fortalecidos.

03. “*Combaldos por uma sequência de cortes orçamentários e diversas tentativas frustradas de transformar a ciência numa prioridade de Estado, cientistas brasileiros apostam nas eleições deste ano para conquistar mais apoio.*”

Assinale a alternativa que justifica CORRETAMENTE o emprego da vírgula no trecho destacado acima.

- a) A vírgula separa um aposto explicativo.
- b) A vírgula marca que os períodos estão em ordem inversa.
- c) A vírgula sinaliza uma pausa para o leitor respirar.
- d) A vírgula está separando uma oração explicativa.

04. “(...) até aumentar sua representatividade no cenário político nacional, elegendo **CIENTISTAS** para o Congresso e para as legislaturas estaduais”

Assinale a alternativa em que o termo destacado está substituído CORRETAMENTE por um pronome oblíquo.

- a) Elegendo-os.
- b) Elegendo-as.
- c) Elegendo-lhes.
- d) Elegendo-se.

05. “*A Academia Brasileira de Ciências (ABC) e a Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência (SBPC) devem divulgar nos próximos meses uma série de documentos endereçados aos futuros candidatos do Executivo e do Legislativo.*”

Assinale a alternativa que contém um termo acessório, podendo ser retirado sem prejuízo para a construção da oração e para o sentido.

- a) Devem divulgar.
- b) Documentos.
- c) Nos próximos meses.
- d) Candidatos.

## QUESTÕES 06 A 10 - MATEMÁTICA

06. Um navio petroleiro é um tipo específico de navio tanque usado para transporte de petróleo bruto e seus derivados. Em uma viagem, esse navio transporta 330 mil m<sup>3</sup> de petróleo. Sabe-se que a densidade do petróleo é igual 0,85 g/cm<sup>3</sup>, e que um barril armazena 136 kg de petróleo. O número de barris que esse navio carrega é de aproximadamente:

- a)  $1 \cdot 10^5$
- b)  $2 \cdot 10^6$
- c)  $4 \cdot 10^6$
- d)  $3 \cdot 10^7$

07. A função exponencial verifica-se quando a variável está no expoente e cuja base é sempre maior que zero e diferente de um. Dada a função  $f(x) = 27 \cdot 3^x$ , o valor de  $x$  que satisfaz a equação  $f(x) = \sqrt[3]{81}$ , é:

- a)  $2/3$
- b)  $-4/3$
- c)  $-5/3$
- d)  $7/3$

08. O conceito de razão é a maneira mais habitual e prática de fazer a comparação relativa entre duas grandezas. Se a razão  $x/y$  é 4, sendo  $Y$  diferente de 0, logo o valor da razão de  $(2x-y)/7y$  vale:

- a) 7
- b)  $5/2$
- c)  $4/3$
- d) 1

09. Uma caixa d'água de formato cúbico encontrava-se parcialmente cheia de água e totalmente apoiada em uma superfície plana e horizontal. Uma pedra maciça de volume 128 litros foi inserida no interior da caixa e o nível da água subiu 20 cm. A capacidade total dessa caixa d'água é igual a:

- a) 400 litros.
- b) 484 litros.
- c) 512 litros.
- d) 568 litros.

10. O gráfico de uma função do segundo grau é uma parábola que, dependendo do valor do coeficiente do termo  $x^2$ , terá a concavidade voltada para cima ou para baixo. Um objeto é lançado obliquamente e sua trajetória é descrita pela equação  $y = -5x^2 + 40x$ , onde  $y$  representa sua altura em metros e  $x$  é o alcance, também em metros. A altura máxima atingida pelo objeto é de:

- a) 80 m
- b) 70 m
- c) 60 m
- d) 30 m

11. Qual a linguagem de programação é utilizada para criar macros dentro do Microsoft Excel 2013 da guia do desenvolvedor?

- a) VB .NET
- b) VBA
- c) VB6
- d) JAVA

12. Qual motivo abaixo melhor explica a segurança do protocolo HTTPs?

- a) Utiliza Criptografia no tráfego de dados.
- b) Impede ataque de Malware.
- c) Efetua varredura na URL procurando vírus.
- d) Impede ataque de Phishing.

13. Qual Sistema de Segurança implícito dentro do Windows10 é responsável por controlar tráfego de entrada e saída em uma rede interna e externa e criar uma política de segurança no ponto de rede?

- a) Windows Update.
- b) Configuração TCP/IP.
- c) Firewall.
- d) Antivírus.

14. Assinale a alternativa que descreve todos os passos para proteger com senha um arquivo considerando o editor Microsoft Word 2013.

- a) Menu "Editar" > Proteger Documento > Criptografar com Senha.
- b) Menu "Arquivo" > Proteger Documento > Criptografar com Senha.
- c) Menu "Arquivo" > Definir Senha > Criptografar com Senha.
- d) Menu "Editar" > Definir Senha > Criptografar com Senha.

15. Qual função do Microsoft Excel 2013 permite localizar valores dentro de listas e tabelas?

- a) SEARCH
- b) BUSCAR
- c) PROCV
- d) PROB

## QUESTÕES 16 A 40 - CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

---

16. Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte, a prescrição do exercício físico tem por finalidade aprimorar a aptidão física, promover a saúde por meio da redução dos fatores de risco para doenças crônicas e garantir a segurança durante a participação nos exercícios (ACSM, 2011). Sendo assim, sobre a prescrição de exercícios é CORRETO afirmar que:

- I. Os componentes de uma prescrição individualizada incluem: as modalidades apropriadas, a intensidade, a duração, a frequência e a progressão da atividade.
- II. A prescrição ótima do exercício para cada indivíduo é determinada a partir de uma avaliação objetiva dessa pessoa ao exercício.
- III. Uma grande variedade de exercícios é recomendada para melhorar os diferentes componentes da aptidão física.

- a) Apenas a afirmativa I está correta.
  - b) Apenas a afirmativa II está correta.
  - c) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
  - d) Todas as afirmativas estão corretas.
- 

17. As respostas fisiológicas agudas ao exercício em geral são exacerbadas durante a gravidez, em comparação com os níveis pré-gravidez. Porém, as mulheres grávidas saudáveis e sem contraindicações para o exercício são estimuladas a se exercitarem ao longo de toda a gestação. Nesse sentido, assinale a alternativa INCORRETA sobre a prescrição do exercício físico para gestantes

- a) O exercício regular durante a gravidez proporciona benefícios de saúde/aptidão para a mãe e a criança.
  - b) O exercício pode reduzir também o risco de virem a se manifestar condições associadas à gestação, tais como hipertensão induzida pela gravidez e diabetes melito gestacional.
  - c) O teste de esforço máximo deve ser realizado para determinar a intensidade possível a ser atingida no exercício.
  - d) Uma mulher que se manteve sedentária antes da gravidez ou que sofre de uma afecção médica deve ser autorizada por seu médico antes de iniciar um programa de exercícios.
- 

18. As Academias da Terceira Idade (ATI's) têm sido difundidas como uma das principais formas de combater o sedentarismo. São embasadas no conceito de que, quando a população tem acesso a locais de exercício, isso vem a favorecer a sua prática. Sabendo disso, dentre as principais qualidades das ATI's, qual resposta encontra-se correta?

- a) São similares aos equipamentos de musculação e fisioterapia e utiliza somente a resistência do corpo como sobrecarga.
  - b) São diferentes dos equipamentos de musculação e fisioterapia e utiliza somente a resistência do corpo como sobrecarga.
  - c) São similares aos equipamentos de musculação e fisioterapia e não utiliza a resistência do corpo como sobrecarga.
  - d) São diferentes aos equipamentos de musculação e fisioterapia e não utiliza a resistência do corpo como sobrecarga.
- 

19. A prática regular de exercícios físicos constitui um elemento de grande importância para a manutenção da saúde. Nesse sentido, ao se falar em SAÚDE e EXERCÍCIO FÍSICO, não se pode negar a importância do controle da intensidade do exercício pois além de determinar o objetivo da atividade, seu controle garante segurança ao praticante. Sendo assim, sobre a intensidade do exercício físico na prescrição do treinamento para adultos saudáveis é CORRETO afirmar que:

- I. Para atividades aeróbicas, o Colégio Americano de Medicina do Esporte orienta que os indivíduos adultos saudáveis realizem pelo menos 5 dias/semana atividades com intensidade moderada, de 40-60% do VO<sub>2</sub>R.
- II. Para atividades aeróbicas, o Colégio Americano de Medicina do Esporte orienta que os indivíduos adultos saudáveis realizem pelo menos 5 dias/semana apenas atividades com baixa intensidade, ≤ 40% do VO<sub>2</sub>R.
- III. Para atividades aeróbicas, o Colégio Americano de Medicina do Esporte orienta que os indivíduos adultos saudáveis realizem pelo menos 3 dias/semana atividades com intensidade vigorosa, ≥ 60% do VO<sub>2</sub>R.

- a) Apenas a afirmativa I está correta.
  - b) Apenas a afirmativa II está correta.
  - c) Apenas as afirmativas I e III estão corretas.
  - d) Todas as afirmativas estão corretas.
- 

20. Apesar do volume total da atividade física ser um fator-chave na obtenção de benefícios de saúde/aptidão, a frequência da atividade física (número de dias por semana dedicados a um programa de exercícios) também é importante (ACSM, 2008 pag. 106). Nesse sentido, sobre a frequência de exercícios físicos para adultos saudáveis é INCORRETO afirmar que:

- a) Os benefícios de saúde/aptidão ocorrem em algumas pessoas com apenas 1 a 2 sessões de exercícios por semana realizados com intensidade moderada a vigorosa,  $\geq 60\%$  do  $VO_2R$ .
- b) O Colégio Americano de Medicina do Esporte recomenda que o exercício aeróbico seja realizado de 3 -5 dias na semana.
- c) O exercício de intensidade vigorosa realizado > 5 dias/semana pode elevar a incidência de lesões, razão pela qual essa quantidade não costuma ser recomendada.
- d) O exercício aeróbico de intensidade moderada deve ser realizado todos os dias e não se deve realizar exercícios de intensidade vigorosa.

---

21. Um componente essencial de um programa de treinamento com exercícios é o treinamento resistido, o qual visa o desenvolvimento da aptidão muscular. Um programa de treinamento resistido assume habitualmente a forma de levantamento de pesos, mas pode incluir também outros dispositivos para exercícios (ASCM, 2008 pág. 114). Quando realizado de forma correta, o treinamento resistido aprimora todos os componentes da aptidão muscular, incluindo força, resistência e potência. Sendo assim, sobre a prescrição do treinamento resistido assinale verdadeiro (V) ou falso (F) para as afirmativas a seguir.

( ) De acordo com as recomendações, o indivíduo deve treinar cada um dos principais grupamentos musculares 2-3 dias /semana com pelo menos 48 horas de intervalo entre as sessões para o mesmo grupo muscular.

( ) De acordo com as recomendações, o indivíduo deve treinar cada um dos principais grupamentos musculares todos os dias da semana.

( ) Dependendo do esquema diário do indivíduo, todos os grupos musculares podem ser treinados na mesma sessão (corpo inteiro) ou então, cada sessão pode dividir os grupos musculares selecionados, para que apenas uns poucos deles sejam treinados em sessão isolada.

Assinale a alternativa CORRETA, na ordem de cima para baixo:

- a) V, V, V.  
b) V, F, V.  
c) V, F, F.  
d) F, F, F.

---

22. A prescrição do exercício físico para mulheres grávidas em geral é consistente com as recomendações para a população adulta em geral. No entanto, é importante ajustar as prescrições em conformidade com os sintomas, desconfortos e capacidade da mulher durante a gestação. Assim sobre a prescrição do exercício físico para gestantes é CORRETO afirmar que:

- I. As mulheres grávidas devem se exercitar no máximo 3x/semana.  
II. Por causa da variabilidade da frequência cardíaca durante a gestação, sugere-se a utilização da taxa de esforço percebido, a qual deve estar entre 12-14 em uma escala de 6-20.  
III. Atividades físicas dinâmicas e rítmicas que utilizam os grandes grupamentos musculares devem ser evitadas.

- a) Apenas I está correta.  
b) Apenas II está correta.  
c) Apenas III está correta.  
d) Apenas I e II estão corretas.

---

23. Existem situações em que a gestante não pode fazer exercícios físicos. Nesse sentido, há contraindicações as quais são consideradas absolutas e relativas. Sobre essas condições é CORRETO afirmar que:

I. Anemia intensa, disritmia cardíaca materna não avaliada e obesidade mórbida extrema são condições de contraindicação relativa.

II. Doença pulmonar restritiva, sangramento persistente no segundo ou terceiro trimestre e ruptura de membranas são contraindicações absolutas.

III.– Gestação múltipla com risco de trabalho de parto prematuro, doença cardíaca hemodinamicamente significativa e placenta prévia após 26 semanas de gestação são contraindicações absolutas.

- a) Apenas I está correta.  
b) Apenas II está correta.  
c) Apenas I e II estão corretas.  
d) Todas afirmativas estão corretas.

---

24. Tendências recentes mostram que as crianças e os adolescentes têm diminuído consideravelmente a prática de atividades físicas, de modo que a maioria dos adolescentes não atendem ao mínimo da recomendação proposta. Por causa dos benefícios, é importante que as crianças e os adolescentes se mantenham fisicamente ativos e que continuem essa prática até a idade adulta. Assim, de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte, em geral as diretrizes dos adultos para o teste de esforço padronizado se aplicam às crianças e adolescentes. No entanto, sobre essas é INCORRETO afirmar que:

- a) O teste de esforço com finalidades clínicas ou de saúde/aptidão em geral deve ser aplicado para crianças e adolescentes com a perspectiva de melhor orientar a prática do exercício.

- b) O protocolo do teste de esforço deve basear-se no motivo pelo qual o teste está sendo realizado e na capacidade funcional da criança ou adolescente.
- c) Crianças e adolescentes devem estar familiarizados com o protocolo e o procedimento do teste antes de serem testados, a fim de minimizar o estresse e maximizar o potencial para um teste bem-sucedido.
- d) Em comparação com os adultos, crianças e adolescentes são mental e psicologicamente imaturos e podem necessitar de motivação e apoio extras durante o teste de esforço.

---

25. As diretrizes para a prescrição do exercício físico para crianças e adolescentes estabelecem a quantidade mínima de atividade física necessária para conquistar os vários componentes da aptidão física relacionada a saúde (ASCM, 2008 pg. 128). Sobre essas diretrizes é CORRETO afirmar que:

- I. Crianças e adolescentes devem ser exercitar pelo menos 3-4 dias/semana e, de preferência, diariamente.
- II. A intensidade da atividade física para essa população deve ser no máximo moderada.
- III. Uma ampla variedade de atividades que sejam agradáveis e apropriadas do ponto de vista desenvolvimental para a criança ou adolescente; estas podem incluir caminhada, brincadeira ativa/jogos, dança, esporte e atividade de fortalecimento dos músculos e dos ossos.

- a) Apenas I está correta.
- b) Apenas I e II estão corretas.
- c) Apenas I e III estão corretas.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.

---

26. O treinamento resistido consiste em uma atividade voltada para o desenvolvimento das funções musculares através da aplicação de sobrecargas, podendo esta ser imposta através de pesos livres, máquinas específicas, elásticos ou a própria massa corporal (FLECK; KRAEMER, 2006). A sua popularidade entre pré-púberes e adolescentes tem aumentado espantosamente durante a última década. Nesse sentido, sobre o treinamento resistido para crianças e adolescentes pode-se afirmar que:

- I. Crianças e adolescentes podem participar com segurança em atividades com treinamento resistido desde que recebam instrução e supervisão apropriadas;
- II. Em geral, podem ser aplicadas as diretrizes para adultos para o treinamento resistido;
- III. Podem ser realizadas 8 a 15 repetições de um exercício até o ponto de fadiga moderada com uma boa mecânica antes da resistência ser aumentada.

- a) Apenas a afirmativa I está correta.
- b) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas I e III estão corretas.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.

---

27. A primeira Lei -nº 8.080- Lei Orgânica da Saúde, foi promulgada em 1990 e dispõem no artigo 2º que “a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício”. Surge, então, o Sistema Único de Saúde (SUS), que segue a mesma doutrina, assim como os mesmos princípios organizativos em todo território nacional, sob três esferas autônomas de governo federal, estadual e municipal. Sobre essa lei é CORRETO afirmar que:

- I. O dever do Estado de garantir a saúde exclui a formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos, limitando-se ao estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação.
- II. O dever do Estado não exclui o das pessoas, da família, das empresas e da sociedade.
- III. A saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais; os níveis de saúde da população expressam a organização social e econômica do País.

- a) Apenas a afirmativa I está correta.
- b) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas II e III estão corretas.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.

---

28. Atualmente, o ideário de promoção da saúde reconhece a natureza multifatorial da saúde, advoga sua desmedicalização, enfatiza o envolvimento comunitário e incorpora a ideia de educação para a saúde (Oliveira&Spiri 2006). Dessa forma, a saúde é definida não apenas como ausência de doenças, mas como uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, associados com a capacidade de apreciar a vida e saber enfrentar os desafios do cotidiano (Nahas, 2006). Nesse sentido, sobre o Programa Saúde da Família, é CORRETO afirmar que:

- a) Foi uma estratégia criada pelo Governo Federal em 1994, para implementar a atenção básica e contribuir para a qualidade de vida da população, considerando que a atenção primária

para que os cuidados em saúde alcancem grande parte da população.

b) Foi uma estratégia criada pelo Governo Estadual em 1994, para implementar a atenção básica e contribuir para a qualidade de vida da população, considerando que a atenção primária é fundamental para que os cuidados em saúde alcancem grande parte da população.

c) Foi uma estratégia criada pelo Governo Estadual em 1998, para implementar a atenção básica e contribuir para a qualidade de vida da população, considerando que a atenção primária é fundamental para que os cuidados em saúde alcancem grande parte da população.

d) Foi uma estratégia criada pelo Governo Federal em 1998, para implementar a atenção básica e contribuir para a qualidade de vida da população, considerando que a atenção primária é fundamental para que os cuidados em saúde alcancem grande parte da população.

---

29. O reconhecimento da importância da inserção do profissional de Educação Física na operacionalização de políticas públicas voltadas a promoção e prevenção em saúde vem crescendo nas últimas décadas. Estudos comprovam que a prática regular de atividades físicas e a adoção de um estilo de vida ativo são fundamentais para a prevenção primária e tratamento de inúmeras doenças crônicas não transmissíveis, principalmente as relacionadas às doenças cardiovasculares e o câncer. Está associada também a prevenção ou a redução da osteoporose, melhora da capacidade funcional e bem-estar psicossocial, além de reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão (Schuh et al., 2015). Assim, o profissional de educação física foi então incluído no Núcleo de apoio à saúde da família (NASF). Sobre essa inserção é INCORRETO afirmar que:

a) As intervenções do profissional de Educação Física do NASF devem ser dirigidas a grupos-alvo, de diversas faixas etárias, portadores de diferentes condições corporais e/ou com necessidades de atendimentos especiais, junto à equipe multiprofissional do NASF.

b) As medidas de promoção da saúde se dirigem a doenças ou distúrbios específicos em que objetivam melhorar a saúde e o bem-estar da população.

c) As ações preventivas caracterizam-se por intervenções que buscam evitar o surgimento de doenças específicas, devem ser estruturadas mediante a divulgação de informação científica e de recomendações normativas de mudanças de hábitos.

d) A diferenciação entre os conceitos de promoção e prevenção da saúde é importante, pois possibilita a ampliação do olhar do profissional de Educação Física, não ficando limitado a ações focadas na doença, mas também aos aspectos positivos da saúde.

---

30. O Ministério da Saúde do Brasil escolheu como estratégia de reorientação para o modelo assistencial do SUS, a partir da atenção básica, a Saúde da Família, com objetivo de definir responsabilidades entre os serviços de saúde e a população. O programa de saúde da família que mais atualmente se denomina de Estratégia de Saúde da Família (ESF), apresenta objetivos diversos, dentre os quais estão a prática de saúde humanizada por meio do vínculo entre profissionais de saúde e a população, a prestação de assistência integral e com resolutividade às necessidades da população, a intervenção sobre os fatores de risco aos quais a população está exposta, contribuindo para democratização do conhecimento do processo saúde/doença e fazendo com que a saúde seja reconhecida como um direito de cidadania (Fertonani, et al, 2015). Mais recentemente o Ministério da Saúde criou, o Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF, visando apoiar a inserção da Estratégia Saúde da Família na rede de serviços e ampliar a abrangência, metas das ações e a resolutividade da Atenção Primária. Sobre o NASF é CORRETO afirmar que:

I. O NASF deve ser constituído por equipes compostas por profissionais de diferentes áreas de conhecimento que atuem em parceria com os profissionais das equipes Saúde da Família - ESF, compartilhando as práticas em saúde nos territórios sob responsabilidade das ESF, e atuando no apoio às equipes e na unidade em que o NASF está cadastrado.

II. Possui como enfoque a promoção da saúde e o cuidado à população, procurando responder aos novos e antigos desafios da morbidade dos brasileiros, ampliando a oferta das práticas integrativas e ofertando a melhor tecnologia disponível para algumas das doenças crônicas.

III. O NASF 1 deverá ser composto por três profissionais de nível superior, de ocupações não-coincidentes vinculado a 03 Equipes Saúde da Família, sendo eles: assistente social, profissional de educação física, farmacêutico, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, nutricionista, psicólogo e terapeuta ocupacional.

a) Apenas I está correta.

b) Apenas II está correta.

c) Apenas III está correta.

d) Apenas I e II estão corretas.

31. A portaria Nº 24, DE 14 DE JANEIRO DE 2014 redefine o cadastramento do Programa Academia da Saúde no Sistema de Cadastro Nacional de estabelecimentos de Saúde (SCNES) e de acordo com esse documento, estabelece-se regras para os polos de academia de saúde. Sobre isso, de acordo com esse documento é INCORRETO afirmar que:

- a) Os polos do Programa Academia da Saúde devem caracterizar-se como espaços de livre acesso à população para o desenvolvimento de ações que contribuam para a promoção da saúde e produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população.
- b) Os Estabelecimentos deste tipo não são exclusivamente da esfera pública.
- c) O polo de Academia da Saúde deve estar na área de abrangência de pelo menos um estabelecimento de Atenção Básica.
- d) Os equipamentos esportivos como ginásios, quadras esportivas e poliesportivas, clubes comunitários de esporte, lazer e recreação, centro de treinamento desportivo, Centro Social Urbano e conjunto de equipamentos para exercício físico resistido, dispostos em praças, parques e clubes, não são considerados polos do Programa Academia da Saúde.

32. O Ministério da Saúde (MS), atento aos fatores determinantes de saúde e principalmente aos altos índices de sedentarismo no Brasil, incluiu a atividade física no Sistema Único de Saúde (SUS), como fator primordial para melhorar a qualidade de vida da população. Iniciou assim uma série de ações para promoção da saúde e prevenção de doenças através do exercício físico, e incorporou os Profissionais de educação física no quadro de profissionais da Saúde. Desse modo, a inserção do profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) ocorreu através do seguinte documento legal:

- a) Resolução nº 7/2004.
- b) Projeto de Lei nº 3513/2008.
- c) Lei nº 9394/1996.
- d) Portaria nº 154/2008.

33. A PORTARIA Nº 24, DE 14 DE JANEIRO DE 2014 redefine o cadastramento do Programa Academia da Saúde no Sistema de Cadastro Nacional de estabelecimentos de Saúde (SCNES) e em seu artigo 5º regulamenta que para o município que possui NASF implantado, no ato do cadastramento do(s) polo(s) do Programa Academia da Saúde ou de estabelecimentos da atenção básica com ESTRUTURA DE ACADEMIA DA SAÚDE, deverá cadastrar na equipe de NASF ao qual o polo está vinculado:

- a) Pelo menos 01 (um) profissional com carga horária semanal de 40 (quarenta) horas semanais ou 02 (dois) profissionais com carga horária mínima de 20 (vinte) horas semanais, de acordo com a lista de ocupações.
- b) Pelo menos 02 (dois) profissionais com carga horária de 40 (quarenta) horas ou 04 profissionais com carga horária mínima de 20 (vinte) horas semanais, de acordo com a lista de ocupações.
- c) Apenas 01 (um) profissional com carga horária semanal de 40 (quarenta) horas e dedicação exclusiva.
- d) Apenas 2 (dois) profissionais com carga horária semanal de 20 (vinte) horas semanais, de acordo com a lista de ocupações.

34. O termo adulto mais velho (definido como pessoas  $\geq 65$  anos) representa um espectro diversificado de idades e capacidades fisiológicas. Com relação a prescrição do exercício físico para essa população, observa-se que de acordo com os principais órgãos regulamentadores da prescrição de exercício físico, que as orientações gerais que se aplicam aos adultos também fundamentam a prescrição do exercício físico para essa população (ASCM, 2008, ASCM 2011). No entanto, há algumas ressalvas específicas para a população em questão. Sobre essas, é CORRETO afirmar que:

- a) a idade é uma barreira importante para a prática da atividade física e os indivíduos nessa faixa etária tem contraindicações importantes quanto a prática de exercícios.
- b) para a prescrição do exercício para essa população, uma importante distinção se refere a intensidade do exercício.
- c) a prescrição de exercícios para essa população não deve incluir atividades aeróbicas pelo impacto nas articulações.
- d) os indivíduos que costumam cair com frequência não devem realizar exercícios de agilidade dado que essa capacidade física pode proporcionar aumento no risco de quedas.

35. A prática regular de atividade física na 3ª idade tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito a qualidade de vida e bem-estar. Nesse sentido, para promover a saúde existem indicativos e recomendações quanto a prática do exercício aeróbico para idosos. Sobre essas é CORRETO afirmar que:

I. Quanto à frequência esta deve ser de no mínimo de 5 dias/semana para atividade de intensidade moderadas ou de 3 dias/semana para atividades de intensidades vigorosas.

II. Quanto à intensidade esta deve ser em uma escala de zero a 10 para o nível de esforço, 5 a 6 para intensidade moderada e 7 a 8 para intensidade vigorosa;

III. Quanto ao tempo para as atividades moderadas acumular pelo menos 30 ou até 60 min/dia, ou pelo menos 20-30 min/dia de atividades de intensidade vigorosa

- a) Apenas a afirmativa I está correta.
- b) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas II e III estão corretas.
- d) Todas afirmativas estão corretas.

---

36. Durante os últimos anos ficou comprovado que os idosos podem ser beneficiados com a participação no treinamento resistido. Até mesmo indivíduos com idade bem avançada ( $\geq 80$  anos) podem ser beneficiados com a prática deste tipo de exercício (Fiatarone et al., 1990; Fleck & Kraemer, 2006). Desse modo, essa modalidade vem sendo amplamente recomendada para essa população. Assim, sobre a prescrição do treinamento resistido para idosos, pode-se afirmar que:

I. Os idosos devem realizar esse tipo de exercício pelo menos 2x/semana.

II. Dado a característica do envelhecimento a intensidade deve permanecer constante entre 5-6 na escala de zero a 10, não sendo indicado intensidade vigorosa.

III. O programa de treinamento deve ser composto por 8-10 exercícios para os principais grupos musculares em séries de 10-15 repetições.

- a) Apenas I está correta.
- b) Apenas II está correta.
- c) Apenas I e II estão corretas.
- d) Apenas I e III estão corretas.

37. As Academias da Terceira Idade (ATI's), trazem consigo uma ideia de que é possível atender a todos os indivíduos independentemente da idade e de sua condição física e os aparelhos que lá estão são acessíveis e atende a todas as expectativas principalmente dos idosos (Pereira, 2017). Uma das finalidades da ATI, é oferecer aos cidadãos a oportunidade de executar uma quantidade de exercício físico em um local de fácil acesso e disponível 24 horas. Desse modo, é CORRETO afirmar que:

a) O projeto academia para terceira idade/ATI teve início no ano de 2006 vindo ao encontro do programa Brasil Saudável, lançado pelo Ministério da Saúde. Este programa surgiu para cumprir o compromisso do Brasil 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.

b) O projeto academia para terceira idade/ATI teve início no ano de 2008 vindo ao encontro ao programa Brasil Saudável, lançado pelo Ministério da Saúde. Este programa surgiu para cumprir o compromisso do Brasil com as Diretrizes previstas pela "Estratégia Global de Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde", criada em 2007, objetivando melhorar a qualidade de vida da população mundial através da atividade física.

c) O projeto academia para terceira idade/ATI teve seu início no ano de 2004 vindo ao encontro do programa Brasil Saudável, lançado pelo Ministério da Saúde. Este programa surgiu para cumprir o compromisso do Brasil com as Diretrizes previstas pela "Estratégia Global de Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde", criada em 2002, objetivando melhorar a qualidade de vida da população mundial através da atividade física.

d) O projeto academia para terceira idade/ATI teve início no ano de 2008 vindo ao encontro do programa Brasil Saudável, lançado pelo Ministério da Saúde. Este programa surgiu para cumprir o compromisso do Brasil com as Diretrizes previstas pela "Estratégia Global de Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde", criada em 2005, objetivando melhorar a qualidade de vida da população mundial através da atividade física.

38. Dentre as estratégias que visam incentivar a prática de atividade física pela população idosa, tem-se a instalação de academias da terceira idade (ATIs), também conhecidas como academias ao ar livre, em praças, bosques e áreas de lazer. No entanto, para a prática de atividade física nas ATIs gerar benefícios é necessária uma intensidade mínima de esforço físico, e frequência regular de atividade, bem como o uso adequado de seus equipamentos. Os equipamentos existentes são diversos e com objetivos específicos. A figura abaixo exemplifica um dos equipamentos disponíveis nas ATIs. Sobre esse, assinale a alternativa CORRETA.



a) O equipamento refere-se ao simulador de cavalgada, o qual objetiva a melhoria da capacidade cardiovascular e fortalece os membros superiores e tronco.

b) O equipamento refere-se ao esqui individual, o qual objetiva a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, equilíbrio e coordenação motora.

c) O equipamento refere-se ao equipamento de rotação diagonal duplo, o qual objetiva a melhoria da flexibilidade e mobilidade da articulação dos ombros.

d) O equipamento refere-se ao Multiexercitador de Seis Funções, o qual objetiva a melhoria da resistência muscular e fortalecimento de membros superiores, inferiores e tronco.

40. O Programa Saúde da Família, mais atualmente denominado de “Estratégia de Saúde da família” representa tanto uma estratégia para reverter a forma atual de prestação de assistência à saúde como uma proposta de reorganização da atenção básica como eixo de reorientação do modelo assistencial, respondendo a uma nova concepção de saúde não mais centrada somente na assistência à doença mas, sobretudo, na promoção da qualidade de vida e intervenção nos fatores que a colocam em risco a saúde da população (Departamento de Atenção Básica - Secretaria de Políticas de Saúde, 2000) Sobre esse programa é CORRETO afirmar que:

I. O programa de saúde da família representa ações combinadas a partir da noção ampliada de saúde – que engloba tudo aquilo que possa levar a pessoa a ser mais feliz e produtiva – e se propõe a humanizar as práticas de saúde, buscando a satisfação do usuário pelo estreito relacionamento dos profissionais com a comunidade, estimulando-a ao reconhecimento da saúde como um direito de cidadania e, portanto, expressão e qualidade de vida.

a) O equipamento apresentado refere-se ao simulador de caminhada, o qual objetiva a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, equilíbrio e a resistência muscular dos membros inferiores.

b) O equipamento apresentado refere-se a alongador de três alturas, o qual objetiva alongar e relaxar os grupos musculares antes e após os treinos.

c) O equipamento apresentado refere-se ao multiexercitador de Seis Funções, o qual objetiva a melhoria da resistência muscular e fortalecimento dos membros superiores, inferiores e tronco.

d) O equipamento apresentado refere-se ao equipamento de Rotação Diagonal Duplo o qual objetiva a melhoria da flexibilidade e mobilidade da articulação dos ombros.

39. O exercício físico pode aumentar o bem-estar psicológico, reforçando a autoestima e autoconfiança do sujeito (LINS e CORBUCCI, 2007). Nunca se viu tantos idosos fazendo exercícios, e agora este grupo, que mal teve tempo de cuidar de si durante a juventude e a fase adulta, pode aproveitar todos os benefícios de uma vida muito mais saudável utilizando-se das academias ao ar livre, denominadas de academia para terceira idade (ATI). Nesses espaços, existem diversos aparelhos que apresentam funções específicas. Sendo assim, observe a figura a seguir e assinale a alternativa CORRETA:



II. Um dos principais objetivos é gerar novas práticas de saúde, nas quais haja integração das ações clínicas e de saúde coletiva. Porém, não se pode conceber a organização de sistemas de saúde que conduzam à realização de novas práticas sem que, de forma concomitante, se invista em uma nova política de formação e num processo permanente de capacitação dos recursos humanos.

III. A estratégia do programa de saúde da família propõe uma nova dinâmica para a estruturação dos serviços de saúde, bem como para a sua relação com a comunidade e entre os diversos níveis e complexidade assistencial. Assume o compromisso de prestar assistência universal, integral, equânime, contínua e, acima de tudo, resolutiva à população, na unidade de saúde e no domicílio, sempre de acordo com as suas reais necessidades – além disso, identifica os fatores de risco aos quais ela está exposta, neles intervindo de forma apropriada.

- a) Apenas I está correta.
- b) Apenas II está correta.
- c) Apenas I e II estão corretas.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.

---

## 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
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					