



Fundação de Apoio ao Desenvolvimento
da Universidade Estadual de Londrina

PREFEITURA MUNICIPAL DE CÂNDIDO DE ABREU

CONCURSO PÚBLICO Nº 001/2023 - EDITAL Nº 001/2023

CARGO: EDUCADOR FÍSICO – BACHAREL

(NÍVEL SUPERIOR)

Língua Portuguesa: 01 a 05; Raciocínio Lógico: 06 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, tanto para ir embora quanto 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-respostas.
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 de sala.
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 da prova.
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 o lacre do envelope de cartões-respostas.

Identificação do candidato

Nome	Nº do Documento

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

Divulgação do Gabarito Preliminar 1 dia útil após a aplicação da prova.

QUESTÕES DE 01 A 05 – LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto a seguir para responder às questões de 1 a 5.

Entre as décadas de 1920 e 30, artistas, intelectuais e literatos se uniram para criar uma identidade regional que incentivasse o sentimento de pertencimento, o que era ser um paranaense e quais eram os elementos do estado. Com um olhar voltado mais para a natureza surgiram os símbolos paranistas, que permanecem em nosso imaginário e cotidiano: a araucária e o pinhão, principalmente, mas a gralha-azul e a erva-mate também são alguns exemplos. Essa criação de tradições regionais e até representações políticas não foi algo exclusivo do Paraná. Após o surgimento da República, em 1889, existia todo um movimento no país em busca de uma linguagem que definisse o que era ser brasileiro. Aqui, no Paraná, o que ajudou a favorecer foi o ciclo econômico provocado pela erva-mate, um terreno fértil para modernização de Curitiba e um cenário para uma efervescência cultural. O termo “Paranismo” surgiu em 1927, em um manifesto publicado pelo político, historiador e jornalista Romário Martins, um dos líderes do Paranismo, pelo qual procurou definir o que era o movimento paranista. No entanto, o termo “paranista” foi criado bem antes, em 1906, pelo poeta Domingos Nascimento, que em uma viagem ao norte do estado teria chamado os paulistas que viviam lá de “paranistas”, já que não eram paranaenses. A denominação acabou sendo adquirida pelo movimento já que conseguia traduzir essa sensação de pertencimento a todos que viviam no estado, mas não tinha nascido aqui – ainda mais em uma época de intensa imigração, principalmente de europeus.

(Texto adaptado. Camile Triska. Curitiba de graça. 22/01/2021. Disponível em: <https://curitibadegraca.com.br/curitiba-e-arte-o-que-foi-o-movimento-paranista/>)

01. De acordo com as informações do texto, assinale a alternativa CORRETA.

- a) O termo “paranista” não faz distinção entre os que nasceram no Paraná e aqueles que migraram para o estado.
- b) O termo “paranista” era empregado como referência às pessoas que moravam no norte do estado.
- c) O movimento de busca de identidade nacional teve início no Paraná.
- d) Somente intelectuais da época poderiam fazer parte do Paranismo.

02. Analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA.

I – Os elementos que simbolizam o Paraná são apenas o pinhão, a araucária, a gralha-azul e a erva-mate.

II – A modernização e o crescimento econômico contribuíram para o desenvolvimento cultural.

III – O termo “paranista” foi divulgado pela primeira vez no manifesto do movimento Paranismo.

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

03. “Com um olhar voltado mais para a natureza surgiram os símbolos paranistas, QUE permanecem em nosso imaginário e cotidiano.”

Qual é a função do termo destacado no período acima?

- a) Apenas conectar as duas orações, não tem um significado específico.
- b) Retomar a palavra “os símbolos” e pode ser substituído por “os quais”.
- c) Retomar a palavra “natureza” e pode ser substituído por “a qual”.
- d) Retomar a palavra “paranistas” e pode ser substituído por “as quais”.

04. Os afixos são acrescentados a algumas palavras para indicar seu sentido. Assinale a alternativa em que o sufixo atribui o mesmo sentido do aplicado na palavra “Paranismo”.

- a) Daltonismo.
- b) Extrativismo.
- c) Modernismo.
- d) Neologismo.

05. Assinale a alternativa cujas palavras completam as lacunas sem prejudicar as regras de crase.

Perante ____ mudanças da época, um grupo de intelectuais apresentou ____ sociedade paranaense uma proposta sobre ____ criação de uma identidade regional.

- a) as – à – a.
- b) às – a – à.
- c) às – à – à.
- d) as – a – a.

QUESTÕES DE 06 A 10 – RACIOCÍNIO LÓGICO

06. Sejam p e q proposições, tais que p : “meu carro é preto” e q : “tenho carteira de habilitação”. Assinale a alternativa que apresenta, CORRETAMENTE, a expressão equivalente a $p \wedge \neg q$.

- a) Meu carro é preto ou tenho carteira de habilitação.
- b) Meu carro não é preto e tenho carteira de habilitação.
- c) Meu carro é preto e não tenho carteira de habilitação.
- d) Meu carro é preto ou não tenho carteira de habilitação.

07. Assinale a alternativa CORRETA em relação à proposição $(\neg p \vee \neg q) \leftrightarrow (q \wedge p)$.

- a) A proposição é uma tautologia.
- b) A proposição é uma contradição.
- c) A proposição é uma contingência.
- d) A proposição é simples.

08. Sabendo que $\text{sen}(\alpha) = \frac{5}{13}$, qual é o valor de $\text{cos}(\alpha)$?

- a) $\frac{12}{13}$
- b) $\frac{8}{13}$
- c) $\frac{5}{13}$
- d) $\frac{1}{13}$

09. Sabe-se que “Marília é idosa e gosta de frutas secas”. Assinale a alternativa que apresenta a negação dessa proposição.

- a) Marília não é idosa e não gosta de frutas secas.
- b) Marília não é idosa ou não gosta de frutas secas.
- c) Marília não é idosa e gosta de frutas secas.
- d) Marília não é idosa ou gosta de frutas secas.

10. Se $A = \{2, 4, 6, 8, 10\}$, assinale a alternativa que contém uma proposição verdadeira.

- a) $\forall x \in A, x > 2$.
- b) $\exists x \in A, x < 2$.
- c) $\exists x \in A, x > 2$.
- d) $\forall x \in A, x < 2$.

QUESTÕES DE 11 A 30 – CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11. De acordo com o Art. 33 da Lei Orgânica do Município de Cândido de Abreu, analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA.

Compete à Mesa da Câmara entre outras atribuições:

I – propor projetos de resolução criando ou extinguindo cargos dos serviços da Câmara Municipal e fixando os respectivos vencimentos;

II – devolver à Prefeitura o saldo de caixa existente na Câmara Municipal no final do exercício;

III – promulgar as leis não sancionadas ou não promulgadas pelo Prefeito;

IV – declarar extinto o mandato de Vereadores nos casos previstos em lei;

V – propor ação direta de inconstitucionalidade de lei ou ato normativo municipal na forma da Constituição Estadual.

- a) Apenas as afirmativas I, II e IV estão corretas.
- b) Apenas as afirmativas I, II e V estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas II, III e IV estão corretas.
- d) Apenas as afirmativas III, IV e V estão corretas.

12. Com base no Art. 12, em seu parágrafo segundo, da Lei Orgânica do Município de Cândido de Abreu, assinale a alternativa que preenche CORRETAMENTE a lacuna da afirmação a seguir.

A cessão de uso gratuito e o empréstimo em regime de comodato, por prazo inferior a _____ anos, de imóvel público municipal à entidade beneficente, sem fins lucrativos, reconhecida como de utilidade pública municipal, independerá de avaliação prévia e de licitação.

- a) 10 (dez).
- b) 20 (vinte).
- c) 30 (trinta).
- d) 40 (quarenta).

13. Conforme o Art. 52, em seu parágrafo segundo, da Lei Orgânica do Município de Cândido de Abreu, analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA.

Dependerá do voto favorável de dois terços dos membros da Câmara Municipal a aprovação:

I – de proposta para mudança de nome do Município;

II – da mudança de local de funcionamento da Câmara Municipal;

III – do Regimento Interno da Câmara Municipal;

IV – da aplicação de penas pelo Prefeito ao proprietário do solo urbano não edificado, subutilizado ou não utilizado, na forma prevista nesta Lei;

V – da rejeição do veto do Prefeito.

- a) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- b) Apenas as afirmativas III e IV estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas I, III e V estão corretas.
- d) Apenas as afirmativas III, IV e V estão corretas.

14. Em concordância com o Art. 60, em seu parágrafo primeiro, da Lei Orgânica do Município de Cândido de Abreu, se o Prefeito julgar o projeto de lei, no todo ou em parte, inconstitucional, ilegal ou contrário ao interesse público, vetá-lo-á total ou parcialmente dentro de quinze dias úteis, contados da data em que o receber. Para isso, dentro de quantas horas ele precisa informar as razões do veto ao Presidente da Câmara Municipal?

- a) 12 (doze) horas.
- b) 24 (vinte e quatro) horas.
- c) 48 (quarenta e oito) horas.
- d) 72 (setenta e duas) horas.

15. Tomando por base a Seção V – Da Procuradoria Geral do Município, da Lei Orgânica do Município de Cândido de Abreu, analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA.

I – A Procuradoria Geral do Município é o órgão em exercício de Advocacia Geral que representa o Município judicial e extrajudicialmente, cabendo-lhe, nos termos da lei complementar que dispuser sobre sua organização e funcionamento, as atividades de advocacia, consultoria e assessoramento jurídico do Poder Legislativo.

II – A Procuradoria Geral do Município tem por chefe o Procurador Geral do Município, a ser nomeado pelo Prefeito, que terá status de Secretário Municipal.

III – O ingresso na carreira de Procurador Municipal far-se-á mediante concurso público de provas e títulos, assegurada a participação da Subseção de Cândido de Abreu da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) em sua realização, inclusive na elaboração do programa e quesitos das provas, observadas, nas nomeações, a ordem de classificação.

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

16. Segundo dados do Ministério da Saúde (2019), cerca de 45% dos brasileiros não praticavam pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, em intensidade moderada, ou 75 semanais, em ritmo vigoroso, conforme recomenda a Organização Mundial da Saúde. Dessa forma, com o intuito de incentivar a prática de atividade física para a população brasileira, foi publicado em 2021 o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), do Ministério da Saúde, sendo a primeira publicação oficial do tipo no país. Ele aborda a prática em diferentes contextos, grupos e ciclos de vida, com recomendações sobre quantidade, intensidade e tipos de atividades aeróbias, de força e de equilíbrio. Além disso, traz conceitos importantes e indicações para um estilo de vida ativo. Segundo esse guia, a população adulta deve adotar alguns procedimentos, como os indicados a seguir.

I – Deve-se praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana. Na prática das atividades físicas moderadas, você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar. A sua respiração e os batimentos do coração vão aumentar moderadamente.

II – Para as atividades físicas vigorosas, deve-se praticar, pelo menos, 75 minutos de atividade física por semana. Na prática das atividades físicas vigorosas, você não vai conseguir nem conversar. A sua respiração vai ser muito mais rápida que o normal e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.

III – É possível alcançar a quantidade recomendada de atividade física por semana combinando atividades leves e vigorosas.

IV – Como parte das atividades físicas semanais, em pelo menos 2 dias na semana, incluir atividades de coordenação, tais como musculação e exercícios com sobrecarga externa ou do peso do corpo.

Após analisar essas afirmativas, assinale a alternativa CORRETA.

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

17. A atividade física durante a gestação diminui as dores do parto, contribuindo para que as gestantes fisicamente ativas tolerem melhor o trabalho de parto, principalmente os mais prolongados, do que aquelas não treinadas ou que se exercitavam apenas esporadicamente. Tal ação é uma atitude recomendada pelos obstetras, desde que não haja riscos ao bebê e à mulher. Cada caso deverá ser analisado por um médico e supervisionado por um profissional de Educação Física, que deverão adequar os exercícios a cada período da gestação, de acordo com as necessidades e vontades da paciente. Segundo o Guia de Atividade Física Brasileira (2021), a mulher em gestação deve ser orientada por um profissional de saúde capacitado se apresentar alguma das condições de saúde indicadas a seguir.

I – Doenças respiratórias e do coração leves controladas.

II – Diabetes do Tipo analógico, desde que bem controlada.

III – Pré-eclâmpsia severa.

IV – Deficiências nutricionais ou desnutrição.

Dessa forma, assinale a alternativa CORRETA.

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

18. Quatro em cada cinco adolescentes no mundo são sedentários, segundo um estudo recentemente divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). De acordo com a pesquisa, 81% dos jovens escolarizados entre 11 e 17 anos em todo o mundo não cumpriram a recomendação de uma hora diária de atividade física em 2016, registrando uma ligeira queda em relação a 2001 (82,5%). A situação é mais preocupante ainda entre as meninas, já que 85% delas são sedentárias, em comparação com 78% dos meninos. O sedentarismo está associado a praticamente todas as doenças crônicas, levando a uma baixa do gasto calórico geral diário e, conseqüentemente, a um acúmulo de gordura. Este acúmulo leva à obesidade e a doenças como hipertensão, diabetes, problemas nas articulações e diminuição de massa óssea, associadas a esse quadro. De modo geral, o sedentarismo faz com que o organismo funcione de uma forma mais lenta. Você acaba não conseguindo usar os mecanismos de adaptação, de vasodilatação, vasoconstrição, controle de pressão e frequência cardíaca, que são estimulados pela atividade física. Em 2021, o Ministério da Saúde, conjuntamente com diversos pesquisadores brasileiros, realizou a publicação do Guia de Atividade Física Brasileiro. Nesse guia, são apresentadas diferentes propostas para a prática física de crianças, adolescentes, adultos, idosos, gestantes e pessoas com deficiência. O que é CORRETO afirmar com relação à proposta de atividade física para os adolescentes?

- a) No seu tempo livre: antes ou depois das suas atividades na escola, reserve algum tempo para fazer atividade como o uso de *videogames* e celulares, com a família ou sozinho, fazendo aquilo de que você gosta. Você pode jogar em rede, responder mensagens, postar fotos ou participar de eventos de *e-games*.
- b) No seu deslocamento: sempre que possível, faça o trajeto a pé ou utilizando bicicleta, *skate*, patins ou patinete (sem motor), por exemplo. Você pode fazer esses deslocamentos em sua ida e volta para a escola, o estágio, o mercado, a casa de um amigo. Procure fazer esses deslocamentos com seus pais ou responsáveis ou com amigos e colegas para que seja mais seguro e agradável.

c) Na escola: tornar seu dia a dia escolar menos ativo também é uma forma de atividade física. Participe das aulas de Educação Física somente se for obrigatório. Se você está com dificuldade em alguma atividade, converse com o seu professor para que ele possa ajudar você. Aproveite o tempo do recreio ou do intervalo para descansar, visto que terá mais aulas depois dele.

d) Nas tarefas domésticas: deixar seus familiares com algumas tarefas da casa pode contribuir para que você descanse. As tarefas para conservação do seu quintal ou da área externa do seu condomínio ou casa é obrigação dos funcionários e de seus responsáveis.

19. Conforme os anos passam, o corpo sente os efeitos de um organismo mais cansado para fazer as mesmas atividades do que quando se é mais jovem. No entanto, sintomas como esse podem ser diminuídos com exercícios na terceira idade. Pois praticar esportes traz um envelhecimento com melhor qualidade de vida e evita riscos à saúde. É normal ter mais energia e vitalidade quando se é jovem, enquanto, quando se ganha idade, esse vigor tende a cair. Mudanças hormonais e perda de massa muscular são algumas consequências naturais do envelhecimento. Contudo, dá para manter o corpo e a mente sadios na terceira idade com a prática constante de atividades físicas. Segundo o Guia de Atividade Física do Ministério da Saúde (2021), além da inserção de atividades físicas no cotidiano do idoso, procurar apoio para seu início é importante. Logo, entre as REDES DE APOIO para incluir a atividade física na sua rotina, é CORRETO afirmar que:

- a) os Centros de Convivência do Menor desenvolvem ações para a promoção do Programa Saúde na Escola.
- b) as Secretarias Municipais da Fazenda, Obras e Recursos Humanos podem oferecer programas e espaços públicos voltados à atividade física para idosos.
- c) as Unidades Básicas de Saúde (UBS) podem oferecer programas e ações de atividade física vinculados ao Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf). Para isso, o usuário deve procurar a UBS mais perto de sua residência.
- d) alguns programas públicos, como Programa Nacional de Vacinação, Saúde Indígena ou Programa Saúde na Escola, proporcionam a prática de atividade física.

20. Durante muito tempo, a avaliação foi utilizada como instrumento para medir, classificar e rotular, indicando os “bons” e os “ruins”, com base em uma escala de valor estabelecida. Os testes e protocolos aplicados para mensurar as capacidades e as habilidades, por exemplo, eram utilizados para esse fim exclusivo. Felizmente, esse modelo ficou ultrapassado e, atualmente, a avaliação é vista como uma das mais importantes ferramentas colocadas à disposição para alcançar o principal objetivo: avançar no processo físico. No contexto da atividade física e do esporte, a avaliação tem como foco prioritário a motricidade humana, com ênfase nas capacidades e habilidades motoras e esportivas. Um dos parâmetros mais importantes para as modalidades de longa duração, ou de resistência (*endurance*), é a potência aeróbia, que também é denominada pela capacidade máxima de o organismo consumir oxigênio. A potência aeróbia somente é mensurável com precisão em laboratório; no entanto, existem alguns testes relativamente simples de campo por meio dos quais se pode calcular, ainda que com menor rigor, o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2m\acute{a}x.}$). Esse valor reflete o condicionamento do sistema aeróbio, considerando que inclui todas as estruturas e funções intervenientes nas fontes aeróbias de fornecimento de energia que contribuem para o consumo de oxigênio (O_2). Ela pode ser medida em duas unidades diferentes: litros por minuto (l/min) e mililitros por quilo por minuto (ml/kg/min). O valor total em l/min é pouco útil em termos de avaliação, dado que varia com a massa corporal do indivíduo; o valor mais interessante é o expresso em ml/kg/min. Para esse último, um indivíduo bem treinado apresenta valores entre 55 e 65ml/kg/min, enquanto um atleta de alto rendimento pode atingir de 80 a 85 ml/kg/min, ou até mesmo mais. Logo, entre os testes apresentados, qual pode ser utilizado como indicador da aptidão aeróbia?

- a) *Squat jump*.
- b) Teste de 6 minutos.
- c) Teste *shuttle-run*.
- d) Teste de sentar-e-alcançar.

21. O Projeto Terapêutico Singular (PTS) é um conjunto de propostas de condutas terapêuticas articuladas, para um sujeito individual ou coletivo, resultado da discussão coletiva de uma equipe interdisciplinar, com apoio matricial se necessário. Geralmente, ele é dedicado a situações mais complexas. No fundo, o PTS é uma variação da discussão de “caso clínico”. Foi bastante desenvolvido em espaços de atenção à saúde mental como forma de propiciar uma atuação integrada da equipe valorizando outros aspectos, além do diagnóstico psiquiátrico e da medicação, no tratamento dos usuários. Portanto, é uma reunião de toda a equipe, em que todas as opiniões são importantes para ajudar a entender o “sujeito” com alguma demanda de cuidado em saúde e, conseqüentemente, para a definição de propostas de ações. O nome PTS, em lugar de Projeto Terapêutico Individual, como também é conhecido, nos parece melhor porque destaca que o projeto pode ser feito para grupos ou famílias, e não só para indivíduos, além de frisar que o projeto busca a singularidade (a diferença) como elemento central de articulação (lembrando que os diagnósticos tendem a igualar os sujeitos e a minimizar as diferenças: hipertensos, diabéticos etc.). O PTS contém quatro momentos. Qual dos quatro momentos indicados a seguir encontra-se CORRETO?

- a) O diagnóstico: que deverá conter uma avaliação orgânica, psicológica e social, que possibilite uma conclusão a respeito dos riscos e da vulnerabilidade do usuário.
- b) Definição de metas: uma vez que o médico fez os diagnósticos, ele faz propostas de curto, médio e longo prazo, que serão negociadas com o “sujeito” doente pelo modelo biomédico.
- c) Divisão de responsabilidades: momento em que se discutirá a evolução e se farão as devidas correções de rumo.
- d) Reavaliação: é importante definir as tarefas de cada um com clareza.

22. O dispêndio energético depende de vários fatores, entre os quais se pode fazer referência ao tipo de exercício, à sua frequência, duração, intensidade, às condições climáticas, à condição física geral e específica do indivíduo, à relação da composição corporal e muscular em termos de fibras musculares do tipo I, IIa e IIb, assim como os aspectos nutricionais. Com relação ao desempenho, as atividades esportivas são classificadas em dois ou três grupos. Assim, considerando-se a demanda energética relativa ao desempenho, as atividades esportivas podem ser cíclicas, acíclicas ou, ainda, semicíclicas (combinação de cíclicas e acíclicas). Todo organismo é capaz de converter os substratos absorvidos nos alimentos em energia utilizável para as ações relacionadas aos movimentos. As fontes de energia dos alimentos ingeridos encontram-se sob a forma de carboidratos, gorduras e proteínas, que são armazenados no organismo em estoques necessários para a utilização, a renovação e a transformação da energia química em energia mecânica, o que permite ao organismo humano executar suas tarefas diárias, em específico, os movimentos propriamente ditos. Com isso, assim como os processos do meio ambiente, que transformam calor em energia para garantir a sobrevivência e a saúde das plantas, o organismo humano também necessita de calor para a produção de energia, fundamental à sua existência. Assinale a alternativa que traz informações CORRETAS sobre os carboidratos.

- a) Os carboidratos são a terceira fonte de energia extraída dos alimentos (a primeira são as proteínas), mas parte da ingestão dos carboidratos, quando o corpo se encontra em repouso, é convertida diretamente em moléculas de glicólise, que são armazenadas no coração e no pâncreas para sua conversão em moléculas de energia utilizável.
- b) Os carboidratos são a principal fonte de energia extraída das células, mas parte da ingestão dos carboidratos, quando o corpo se encontra em repouso, é convertida diretamente em moléculas de gliconeogênese, que são armazenadas no fígado e nos músculos para sua conversão em moléculas de energia reutilizável.
- c) Os carboidratos são a principal fonte de energia extraída dos alimentos, mas parte da ingestão dos carboidratos, quando o corpo se encontra em repouso, é convertida diretamente em moléculas de glicogênio, que são armazenadas no fígado e nos músculos para sua conversão em moléculas de energia utilizável.
- d) Os carboidratos são a principal fonte de energia extraída dos alimentos, mas toda a ingestão dos carboidratos, quando o corpo se encontra em repouso, é convertida diretamente em moléculas de tri-acil-glicerol, que são armazenadas no fígado e nos músculos para sua conversão em moléculas de energia utilizável.

23. Os inúmeros avanços no campo da saúde pública brasileira – operados especialmente ao longo das últimas duas décadas – convivem, de modo contraditório, com problemas de diversas ordens. O baixo investimento na qualificação dos trabalhadores, especialmente no que se refere à gestão participativa e ao trabalho em equipe, diminui a possibilidade de um processo crítico e comprometido com as práticas de saúde e com os usuários em suas diferentes necessidades. Há poucos dispositivos de fomento à cogestão, à valorização e à inclusão dos trabalhadores e usuários no processo de produção de saúde, com forte desrespeito aos seus direitos. É por isso que em 2004 foi proposta a Política Nacional de Humanização (PNH) da Atenção e da Gestão da Saúde. A PNH assume “tornar mais humana a relação com o usuário”, dando pequenos retoques nos serviços, mas deixando intocadas as condições de produção do processo de trabalho em saúde. Portanto, para a construção de uma Política de Qualificação do Sistema Único de Saúde (SUS), a Humanização deve ser vista como uma das dimensões fundamentais, não podendo ser entendida como apenas um “programa” a mais a ser aplicado aos diversos serviços de saúde, mas como uma política que opere transversalmente em toda a rede SUS. Assim, qual das alternativas a seguir apresenta um princípio norteador da PNH?

- a) Valorização da dimensão objetiva e individual em todas as práticas de atenção e gestão, fortalecendo/estimulando processos integradores e promotores de gestão.
- b) Estímulo a processos comprometidos com a produção de saúde e com a produção de sujeitos.
- c) Fortalecimento de trabalho biomédico, estimulando a centralização da ação em saúde.
- d) Atuação unitária com alta resolubilidade, de modo cooperativo e solitário, em conformidade com as diretrizes do SUS.

24. O câncer é um dos maiores desafios de saúde pública global, sendo uma das principais causas de morte e uma das barreiras para o aumento da expectativa de vida em todo o mundo. Em muitos países, é a primeira ou a segunda causa de morte prematura antes dos 70 anos. Além disso, é previsto que o número de casos de câncer aumente nos próximos 50 anos, devido ao envelhecimento, ao crescimento populacional e às mudanças no estilo de vida, podendo dobrar até 2070. Os maiores aumentos ocorrerão em países com baixo ou médio índice de desenvolvimento humano. No Brasil, o Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima mais de 704 mil casos novos de câncer por ano para o triênio 2023-2025. Em paralelo, o câncer é a segunda causa mais frequente de morte no país, com aproximadamente 225 mil mortes por ano. Neste contexto, a prática de atividades físicas/exercícios físicos é reconhecida como estratégia não apenas para a prevenção, mas como terapia adjuvante durante o tratamento do câncer. Em 2023, a Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde e a Sociedade Brasileira de Oncologia apresentaram um documento intitulado *Recomendações de atividade física durante e após tratamento oncológico*. Além de recomendações para a prática de atividade física, há alguns cuidados, considerações, motivos para interromper a prática e contraindicações da atividade física/exercício físico, conforme as informações apresentadas a seguir.

I – É muito importante que pessoas que têm ou tiveram câncer conversem e tenham o apoio da sua equipe médica antes de praticar atividades físicas/exercícios físicos. Essa prática deve fazer parte do plano de cuidado/tratamento. Apesar de importante, o consentimento médico não é obrigatório e não pode ser uma barreira para a prática de atividades físicas/exercícios físicos.

II – É importante iniciar ou continuar com a prática de atividades físicas/exercícios físicos após o diagnóstico da doença, tão logo seja possível. Isso pode atenuar diversos efeitos colaterais e morbidades decorrentes do câncer e de seu tratamento.

III – Apesar dos baixos benefícios, o início deve considerar o interesse, a disponibilidade e a saúde física da pessoa que tem ou teve câncer; a falta de sensibilidade a esse contexto pode aumentar o interesse e a adesão à prática de atividades físicas/exercícios físicos.

IV – Pessoas que têm ou tiveram câncer e que realizam exercício físico supervisionado por profissionais de saúde têm menor aderência e piores resultados quando comparadas àquelas que fazem exercícios autocontrolados (com supervisão de um profissional).

V – Quando não for possível se envolver em um programa de exercícios físicos supervisionados, pessoas que têm ou tiveram câncer devem se manter inativas. Praticar alguma atividade física, mesmo que não atinja o tempo recomendado e sem supervisão, pode aumentar o risco de mortalidade geral e específica por câncer, além de trazer outros malefícios para a saúde.

Após analisar as afirmativas acima, assinale a alternativa CORRETA.

- a) As afirmativas I e II estão corretas.
- b) As afirmativas II e III estão corretas.
- c) As afirmativas III e IV estão corretas.
- d) As afirmativas IV e V estão corretas.

25. Com o aumento da população idosa no Brasil, passou a ser cada vez mais evidente a necessidade de políticas públicas dirigidas aos mais velhos. Alternativas têm surgido na forma de programas de assistência orientados aos idosos, inclusive relacionados à necessidade de estimular um estilo de vida ativo, uma vez que a prática regular de exercícios físicos vem sendo apontada como uma ferramenta importante para o controle de doenças crônicas, a manutenção da autonomia funcional e a qualidade de vida de pessoas idosas. Por isso, torna-se cada vez mais comuns programas gratuitos de exercício físico oferecidos em locais públicos, fornecendo apoio a populações que normalmente têm dificuldades para alcançar a meta mínima recomendada de práticas de atividade física, a exemplo da pessoa idosa. As Academias da Terceira Idade (ATI) surgiram, no Brasil, com a proposta de oferecer exercícios físicos a adultos e idosos, gratuitamente, em locais públicos. Os equipamentos das ATI's, mais ou menos nos moldes como vemos, parecem ter surgido em meados de 1998 na China. A primeira ATI foi implementada em Maringá-PR, em 2006, e, atualmente, está presente em todo o território brasileiro. Uma das estratégias para a ampliação nas ATI's nos municípios brasileiros, além de ações municipais, está nas ações federais, via Ministério da Saúde. Entre elas, em 2011, o Ministério da Saúde propôs o primeiro programa de academias (Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011) em espaços públicos. Como é conhecido esse programa? Assinale a alternativa CORRETA.

- a) Programa Academia no Bairro.
- b) Programa Academia da Saúde.
- c) Programa Academia para Todos.
- d) Programa Academia na Terceira Idade.

26. Em 19 de setembro de 1990, foi assinada a Lei nº 8080, que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes, instituindo o Sistema Único de Saúde (SUS). O SUS é um dos maiores e mais complexos sistemas de saúde pública do mundo, abrangendo desde o simples atendimento para a avaliação da pressão arterial, por meio da Atenção Primária, até o transplante de órgãos, garantindo acesso integral, universal e gratuito para toda a população do país. Com a sua criação, o SUS proporcionou o acesso universal ao sistema público de saúde, sem discriminação. A atenção integral à saúde, e não somente aos cuidados assistenciais, passou a ser um direito de todos os brasileiros, iniciando na gestação e se estendendo por toda a vida, com foco na saúde com qualidade de vida, visando à prevenção e à promoção da saúde. A gestão das ações e dos serviços de saúde deve ser solidária e participativa entre os três entes da Federação: a União, os estados e os municípios. A rede que compõe o SUS é ampla e abrange tanto ações quanto os serviços de saúde. Engloba a atenção primária, média e alta complexidades, os serviços urgência e emergência, a atenção hospitalar, as ações e os serviços das vigilâncias epidemiológica, sanitária e ambiental e assistência farmacêutica. Além dos serviços, o SUS está atrelado a diferentes órgãos governamentais. Assinale a alternativa que apresenta um órgão governamental atrelado ao SUS?

- a) Ministério da Saúde: Participa da formulação de políticas e ações de saúde, presta apoio aos municípios em articulação com o Conselho Federal e participa da Comissão Intergestores Bipartite (CIB) para aprovar e implementar o Plano Federal de Saúde.
- b) Secretaria Estadual de Saúde: Gestor do SUS, formula, normatiza, fiscaliza, monitora e avalia políticas e ações, em articulação com o Conselho Municipal de Saúde. Atua no âmbito da Comissão Intergestores Tripartite (CIT) para pactuar o Plano Municipal de Saúde.
- c) Secretaria Municipal de Saúde: Planeja, organiza, controla, avalia e executa as ações e os serviços de saúde em articulação com o Conselho Federal para aprovar e implantar o Plano Estadual de Saúde.
- d) Conselhos de Saúde: O Conselho de Saúde, no âmbito de atuação (Nacional, Estadual ou Municipal), em caráter permanente e deliberativo, órgão colegiado composto por representantes do governo, prestadores de serviço, profissionais de saúde e usuários, atua na formulação de estratégias e no controle da execução da política de saúde na instância correspondente, inclusive nos aspectos econômicos e financeiros, cujas decisões serão homologadas pelo chefe do poder legalmente constituído em cada esfera do governo.

27. Há fases sensíveis como períodos da vida nos quais se adquire muito rapidamente modelos específicos de comportamento relacionados ao ambiente, e nos quais se evidencia uma elevada sensibilidade do organismo para realizar determinadas experiências. As hipóteses sobre a existência das chamadas fases sensíveis no desenvolvimento das capacidades motoras têm suscitado grande interesse nos estudiosos do esporte, transformando-se em um tema fundamental em cursos de treinadores que pretendem trabalhar com crianças e jovens. Pesquisadores ligados à área da psicologia do desenvolvimento e da fisiologia comportamental preconizam que a evolução motora não é biologicamente linear, mas sim irregular. Nesse processo, alternam-se períodos de desenvolvimento e de evolução lenta – relacionados à idade, às condições de vida e às particularidades individuais – e outros de maturação rápida, no nível morfofuncional. Ao final desses períodos, observam-se condições especialmente favoráveis para o desenvolvimento das capacidades motoras. Esses períodos correspondem às chamadas fases sensíveis. Assim, as fases sensíveis seriam determinados períodos do processo de desenvolvimento do ser humano nos quais, ao ser submetido a certos estímulos, reage e se adapta com muito mais intensidade do que em qualquer outro momento. Com isso, no que se refere a tais fases, o que é CORRETO afirmar sobre os aspectos mais relevantes na área do treinamento de crianças e jovens?

- a) É indiscutível que o ensino das habilidades motoras, sejam coordenativas, sejam condicionantes, tem o mesmo efeito em qualquer idade. Assim, os períodos nanogenéticos, nos quais se verifica uma menor propensão do organismo para o desenvolvimento de determinada capacidade, são considerados fases estimuláveis.
- b) É geralmente aceito que, durante o desenvolvimento nanogenético do ser humano, existem períodos em que importantes estabilizações são registradas no rendimento das diferentes capacidades motoras. Tais períodos podem ser considerados indicações da existência de uma fase estimulável. Porém, a verificação dessas estabilizações de rendimento não prova, por si só, a existência de uma fase sensível.
- c) Não é suficiente conhecer os períodos correspondentes às fases sensíveis das diferentes habilidades motoras. Torna-se igualmente fundamental que o professor saiba escolher os meios e os métodos mais eficazes e adequados para o desenvolvimento de todas as capacidades. É também importante que o professor se oriente, tanto quanto possível, pela idade centesimal do adulto, e não por sua idade cronológica, levando em conta, ainda, as diferenças entre os dois sexos.
- d) É importante notar que é possível e necessário treinar também fora das idades das fases sensíveis. Não devem existir unilateralidade nem exclusividade no desenvolvimento desta ou daquela capacidade, nesta ou naquela idade. Por isso, as fases sensíveis não podem estar limitadas a um período de apenas um ano, mas sim a um período mais longo, que abrange várias idades.

28. O sistema cardiovascular tem várias funções importantes no organismo humano, as quais servem de suporte para todos os outros sistemas. Pode-se dividir o sistema cardiovascular, considerando de forma sucinta suas principais funções, em cinco diferentes categorias: disponibilização, remoção, transporte, manutenção e prevenção. Para o melhor entendimento dessas funções, pode-se mencionar os seguintes exemplos: o sistema cardiovascular disponibiliza oxigênio (O₂) e nutrientes para os diversos órgãos, remove dióxido de carbono (CO₂) e metabólitos do metabolismo celular de todas as células do organismo, transporta hormônios das glândulas endócrinas para os receptores alvo e, por fim, participa da manutenção da temperatura corporal e do equilíbrio acidobásico. A compreensão dessas funções é de fundamental importância para entender as bases fisiológicas do exercício e também para compreender as adaptações agudas e crônicas que o exercício provoca nesse sistema. Essas adaptações são aquelas mudanças que ocorrem em resposta ao estresse crônico do treinamento. Mediante isso, assinale a alternativa que contém uma variável considerada uma resposta aguda.

- a) Frequência de ejeção.
- b) Volume hepático.
- c) Débito cardíaco.
- d) Pressão endotelial.

29. Na história de nossa sociedade, observamos que, com a diminuição das horas de trabalho e com a crescente preocupação com a melhoria da qualidade da vida urbana, o lazer é valorizado e, para ele, dirige-se o interesse dos estudiosos de assuntos sociais. São pesquisadas e analisadas suas contribuições na vida dos indivíduos, diante da riqueza de possibilidades que ele oferece. O lazer é o conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode se entregar de livre vontade, para repouso, diversão e entretenimento, mas também para o desenvolvimento de sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após se libertar ou se desembaraçar das obrigações profissionais, familiares e sociais. Segundo Dumazedier (1979), há um grupo de características que são fundamentais para qualificar o lazer. Assinale a alternativa a seguir que contém uma dessas características.

- a) Caráter libertário – o lazer não precisa estar vinculado a algum fim específico, de ordem profissional, utilitário, lucrativo, material, social ou político.
- b) Caráter desinteressado – o lazer é compreendido como a liberação das obrigações profissionais, familiares, socioespirituais e sociopolíticas, resultando em uma livre escolha do sujeito.
- c) Caráter hedonístico – a vivência do lazer é marcada pela busca do prazer e, por isso, o hedonismo representa o seu motivo principal.
- d) Caráter pessoal – as funções de descanso, divertimento e desenvolvimento pessoal e social do lazer respondem às desnecessidades do indivíduo perante a gama de supérfluas obrigações impostas por ele mesmo.

30. As grandes transformações observadas nas últimas décadas provocaram mudanças sociais e na saúde, individual e coletiva, jamais imaginadas. O perfil atual dos problemas de saúde faz com que a promoção de estilos de vida ativos (e saudáveis, em geral) seja valorizada e colocada como uma das prioridades da Organização Mundial da Saúde. O vertiginoso crescimento populacional, o aumento na expectativa de vida e a grande concentração nas áreas urbanas fizeram com que as questões relativas ao estilo de vida ganhassem destaque, tanto na área da promoção da saúde quanto nas políticas de lazer e na perspectiva de sustentabilidade do planeta. Em particular, os benefícios potenciais da atividade física (na forma aguda ou crônica; praticada de forma contínua ou acumulada; em níveis moderados ou vigorosos; individualmente ou em grupo) estão razoavelmente estabelecidos e são do conhecimento da maioria das pessoas. Há, entretanto, uma clara dissonância entre crença e prática, o que remete a outra clássica questão na área da atividade física relacionada à saúde: "por que quase todas as pessoas reconhecem o valor da atividade física, mas a maioria não é regularmente ativa?"

Pensando na importância dessa prática, como podemos definir a atividade física?

- a) Movimento corporal produzido pela contração da musculatura esquelética que eleva o gasto energético além do nível de repouso.
- b) É um conceito multidimensional que reflete um conjunto de características que as pessoas têm ou desenvolvem e estão relacionadas ao que um indivíduo tem para realizar atividades físicas. Ela pode ser classificada como atividade física relacionada à *performance* e atividade física relacionada à saúde.
- c) Envolvimento em atividades sedentárias na maior parte do tempo acordado e em diversos contextos.
- d) Representa uma das formas de exercício físico, planejada, sistemática e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, o desenvolvimento ou a recuperação de um ou mais componentes da aptidão física.