



Fundação de Apoio ao Desenvolvimento
da Universidade Estadual de Londrina

CONSÓRCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE DO MÉDIO PARANAPANEMA
SELEÇÃO COMPETITIVA PÚBLICA Nº 001/2016
DATA DA PROVA: 24/04/2016

CARGO:
EDUCADOR FÍSICO
(NÍVEL SUPERIOR)

Língua Portuguesa: Questões 01 a 10;

Conhecimentos Gerais: Questões 11 a 15; **Conhecimentos Específicos:** Questões 16 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	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.
14	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 10 - LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto e responda às questões de 01 a 08, a seguir:

O assassino era o escriba

Paulo Leminsky

Meu professor de análise sintática era o tipo do sujeito inexistente.

Um pleonasma, o principal predicado da sua vida, regular como um paradigma da 1ª conjugação.

Entre uma oração subordinada e um adjunto adverbial,

ele não tinha dúvidas: sempre achava um jeito assindético de nos torturar com um aposto.

Casou com uma regência.

Foi infeliz.

Era possessivo como um pronome.

E ela era bitransitiva.

Tentou ir para os EUA.

Não deu.

Acharam um artigo indefinido em sua bagagem.

A interjeição do bigode declinava partículas expletivas,

conectivos e agentes da passiva, o tempo todo.

Um dia, matei-o com um objeto direto na cabeça.

01. A respeito da estrutura e interpretação do texto, é possível afirmar que é:

- a) um texto jornalístico que faz uso do vocabulário pertencente ao campo da gramática, com fins humorísticos.
 - b) um texto poético que faz uma sátira com o vocabulário gramatical, no intuito de demonstrar a inutilidade destes termos.
 - c) um poema que combina vocábulos pertencentes ao campo do conhecimento gramatical ao fazer uma narrativa, com intenções de expressividade.
 - d) uma narração cuja intenção é demonstrar a falta de objetividade dos termos gramaticais.
-

02. A respeito da identificação do sujeito do texto com um “*pleonasma*”, podemos afirmar que se trata de uma figura de linguagem cujas características apontam para:

- a) a redundância e a repetitividade.
 - b) a insegurança e o excesso.
 - c) a circunspeção e a introversão.
 - d) o talento e a comodidade.
-

03. A respeito da construção “*artigo indefinido*” na frase: “*Acharam um artigo indefinido em sua bagagem*”, assinale a alternativa correta:

- a) O autor utiliza uma classificação gramatical que se refere ao grupo de palavras “o, a, os, as”, no contexto da narrativa, demonstrando a expressividade das palavras em diferentes contextos.
 - b) O autor utiliza uma classificação gramatical que se refere ao grupo de palavras “meu, minha, meus, minhas”, no contexto da narrativa, demonstrando a expressividade das palavras em diferentes contextos.
 - c) O autor utiliza uma classificação gramatical que se refere ao grupo de palavras “este, esta, estes, estas”, no contexto da narrativa, demonstrando a expressividade das palavras em diferentes contextos.
 - d) O autor utiliza uma classificação gramatical que se refere ao grupo de palavras “um, uma, uns, umas”, no contexto da narrativa, demonstrando a expressividade das palavras em diferentes contextos.
-

04. No texto, o autor faz menção ao fato do sujeito ser “*regular como um paradigma da primeira conjugação*”. A respeito dos paradigmas de conjugação verbal, considere as afirmativas abaixo e assinale a alternativa que NÃO corresponde corretamente às funções, características e modos desse tópico gramatical.

- a) Em Língua Portuguesa, há três tipos de paradigmas de conjugação verbal, a saber, dos verbos que terminam em -ar; -er e -ir.
 - b) Entende-se por “paradigma de conjugação”, de uma maneira geral, as terminações correspondentes aos tempos, pessoas e modos, que se repetem a cada vez que conjugamos um verbo.
 - c) Verbos regulares e irregulares são iguais em suas formas. Dizemos que um verbo é irregular quando seu sentido é dado de acordo com o contexto.
 - d) Não por acaso, os verbos que mais utilizamos têm formas irregulares, donde podemos concluir que um verbo se torna irregular, ou seja, com características diferentes dos verbos regulares, por serem muito usados e, portanto, terem sofrido muitas transformações ao longo do tempo.
-

05. Na frase: “*ela era bitransitiva*”, podemos afirmar que o autor faz referência à transitividade dos verbos, ou seja, à necessidade de complementos ou não para o entendimento completo de um verbo. Em Língua Portuguesa, a respeito da transitividade de verbos, analise as asserções abaixo e, em seguida, assinale a alternativa que aponte somente as afirmações corretas:

I. Há verbos intransitivos, transitivos diretos e indiretos.

II. Verbos transitivos diretos complementam seu sentido com objetos diretos, ou seja, objetos sem preposição.

III. Verbos transitivos indiretos complementam seu sentido com objetos indiretos, ou seja, objetos com preposição.

IV. Verbos bitransitivos complementam seu sentido com objetos diretos e indiretos.

- a) I, II e III e IV estão corretas.
- b) Somente I, II e III estão corretas.
- c) Somente I, II e IV estão corretas.
- d) Somente I, III e IV estão corretas.

06. Na frase “*matei-o com um objeto direto na cabeça*”, a respeito do emprego da palavra “*direto*”, é possível afirmar que:

- a) é um emprego regular da palavra, servindo de sua expressividade para conferir um único sentido ao texto: o modo como o objeto foi lançado.
- b) está funcionando em duplo sentido, fazendo referência à expressão de classificação sintática e também ao modo como foi atirado o objeto, o que confere ironia e expressividade ao texto.
- c) funciona somente como referência à classificação sintática “objeto direto”, que significa “complemento sem necessidade de preposição”.
- d) a palavra “direto” faz referência a “reto, direito, correto”, o que nos faz certamente relacionar com as características do sujeito descrito no texto.

07. A respeito da palavra “*regência*”, em “*Casou com uma regência*”, é INCORRETO afirmar que:

- a) Regência é o nome dado à relação dos termos de uma oração, sendo que há termos que regem, e outros que são regidos, numa relação de complementação de sentido.
- b) Em Língua Portuguesa, há regência verbal, quando o termo regente é o verbo, e regência nominal, quando o termo regente é um substantivo, adjetivo ou advérbio.
- c) Dentre várias funções, a regência tem como característica primordial indicar qual a preposição que acompanha os termos regidos e regentes.
- d) Tanto a regência verbal quanto a nominal não se relacionam com os termos da oração, sendo incorreto afirmar que o processo de análise de regência de verbos e nomes é indispensável ao uso da norma padrão em Língua Portuguesa.

08. Na frase “*Entre uma oração subordinada e um adjunto adverbial*”, o autor faz referência à oração subordinada. Assinale a alternativa que NÃO corresponde corretamente à compreensão da relação entre orações:

- a) Oração subordinada é o nome que se dá ao tipo de oração que é indispensável para a compreensão da oração principal.
- b) Diferentemente da coordenada, a oração subordinada é a que complementa o sentido da oração principal, não sendo possível compreender individualmente nenhuma das orações, pois há uma relação de dependência do sentido.
- c) Subordinação refere-se a “estar ordenado sob”, sendo indiferente a classificação de uma oração coordenada ou subordinada, pois as duas têm a mesma validade.
- d) A oração principal é aquela rege a oração subordinada, não sendo possível seu entendimento sem o complemento.

09. Ainda a respeito de regência verbal e nominal, aponte a alternativa cuja frase NÃO apresenta a regência indicada pela norma padrão da Língua Portuguesa:

- a) Quando os maus erram, os bons pagam o preço.
- b) A virtude está mais relacionada àquilo que se faz quando se está sozinho, do que na presença de outros.
- c) A justiça só é feita quando à todos é dada a mesma oportunidade.
- d) A fonte do saber se encontra em um coração disposto a aprender sempre.

10. A respeito de concordância verbal e nominal, assinale a alternativa cuja frase NÃO realiza a concordância de acordo com a norma padrão da Língua Portuguesa:

- a) Meias verdades são como mentiras inteiras: uma pessoa meia honesta é pior que uma mentirosa inteira.
- b) Sonhar, plantar e colher: eis o segredo para alcançar seus objetivos.
- c) Para o sucesso, não há outro caminho: quanto mais distante o alvo, maior a dedicação.
- d) Não é com apenas uma tentativa que se alcança o que se quer.

QUESTÕES 11 A 15 - CONHECIMENTOS GERAIS

11. Primavera Árabe é o nome dado a uma onda de manifestações populares ocorridas em diversos países do Oriente Médio e do Norte da África a partir de fins de 2010. Assinale a alternativa que apresenta um fator que contribuiu parcialmente para a organização desses protestos no Mundo Árabe.

- a) A tradição política laica e democrática que caracteriza a maior parte das nações envolvidas.
- b) O crescente acesso das populações árabes às tecnologias de comunicação virtual e às redes sociais.
- c) A sólida e amigável relação diplomática de países como Síria e Líbia com os Estados Unidos.
- d) O descontentamento das populações islâmicas com práticas terroristas financiadas pelos seus próprios governantes.

12. A divisão da Península da Coreia em dois países – Coreia do Norte e Coreia do Sul – remonta a fins da Segunda Guerra Mundial. A este respeito, assinale a alternativa que apresenta os fatos corretamente:

- a) Atualmente, a Coreia do Norte representa na região a ordem econômica capitalista e a organização política democrática.
- b) Os governos da Coreia do Norte e da Coreia do Sul são ambos alinhados à ideologia comunista, embora em graus variados de comprometimento.
- c) Enquanto a Coreia do Norte aproximou-se do comunismo soviético, a Coreia do Sul aliou-se ao capitalismo norte-americano.
- d) Embora tenha sido um governo autoritário comunista por décadas, a Coreia do Norte encontra-se, atualmente, em fase de plena abertura política e econômica.

13. Nos últimos anos, a República do Irã tem enfrentado censuras da comunidade internacional, e particularmente dos Estados Unidos e da União Europeia, particularmente devido ao seu:

- a) apoio irrestrito ao terrorismo islâmico.
- b) vínculo com a Rússia.
- c) controverso programa nuclear.
- d) afastamento da Organização das Nações Unidas.

14. As origens do sistema político democrático remontam à Grécia Antiga, particularmente à cidade-estado ateniense. Escolha a melhor definição para o atual conceito de democracia:

- a) Organização política centralizada na ideia de justiça social e exercida pela transferência de renda dos mais ricos aos mais pobres.
- b) Administração pública caracterizada pela valorização das ideias de progresso e desenvolvimento, com contínua supressão de toda forma de conservadorismo.
- c) Sistema sociopolítico em que são responsáveis pelo setor público os intelectuais e acadêmicos, únicos detentores de habilidade para essa função.
- d) Forma de governo cujo poder supremo se baseia no povo, e é por ele exercido, direta ou indiretamente, na tomada de decisões.

15. A palavra “etnia” é proveniente do substantivo grego *ethnos*, que significa gente ou nação estrangeira. Etnia diz respeito ao âmbito cultural: um grupo étnico é uma comunidade humana definida por afinidades linguísticas, culturais e semelhanças genéticas. Sendo assim, assinale a alternativa que melhor define o conceito de “etnocentrismo”:

- a) Visão de mundo segundo a qual a sua própria cultura assume posição de destaque, enquanto todas as outras são assimiladas como categorias inferiores em relação a ela.
- b) Percepção das diferenças culturais e étnicas como o “motor da história”, sem as quais o substrato humano se torna inerte perante o domínio da natureza.
- c) Compreensão dos valores artísticos e culturais como auge das capacidades humanas, acima da política e da economia, por exemplo.
- d) Supervalorização das sociedades arcaicas e primitivas sem escrita, em detrimento da própria civilização ocidental.

QUESTÕES 16 A 30 - CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

16. O esqueleto humano é formado por um conjunto de ossos que, além de dar sustentação ao corpo, protege os órgãos internos, fornece pontos de apoio para a fixação dos músculos e pode ser dividido em duas porções: axial e apendicular. Desse modo, a respeito do esqueleto apendicular, é correto afirmar que:

- a) no esqueleto apendicular encontramos ossos como fêmur, tíbia e fíbula.
- b) a coluna, formada por trinta e três vértebras, é uma das partes que compõem o esqueleto apendicular.
- c) o crânio é uma das partes do esqueleto apendicular e possui como função principal proteger o encéfalo.
- d) no esqueleto apendicular encontramos ossos como as costelas e esterno.

17. Ao orientar um exercício, o profissional de Educação Física deve ter conhecimento dos termos específicos utilizados na descrição de determinado movimento. Assim, a partir da posição anatômica, definem-se os movimentos que acontecem nos segmentos corporais, levando-se em consideração os planos e eixos imaginários que são estabelecidos com base nesta posição. Nesse sentido, é correto afirmar que:

- a) O plano sagital é a linha imaginária que corta nosso corpo, dividindo-o em lado esquerdo e lado direito. Este plano tem como eixo perpendicular o eixo transversal que permite que os movimentos de flexão e extensão aconteçam.

b) O plano frontal é a linha imaginária que atravessa nosso corpo, dividindo-o em anterior e posterior. Este plano tem como eixo perpendicular o eixo anteroposterior que permite os movimentos de flexão e extensão acontecerem.

c) O plano frontal é a linha imaginária que corta nosso corpo, dividindo-o em lado esquerdo e lado direito. Tem como eixo perpendicular o eixo anteroposterior que permite que os movimentos de abdução e adução aconteçam.

d) O plano horizontal é a linha imaginária que atravessa nosso corpo, dividindo-o em superior e inferior. Este plano tem como eixo perpendicular o eixo anteroposterior que permite que os movimentos de rotação aconteçam

18. Com relação às regiões corporais, o nosso corpo é dividido tradicionalmente em cabeça, pescoço, tronco e membros. Nesse sentido, ao realizar um exercício para o membro superior, em que o movimento articular envolvido é a extensão do cotovelo, tem-se como músculo agonista dessa ação:

a) o bíceps braquial.

b) o deltoide.

c) o braquioradial.

d) o tríceps braquial.

19. O músculo esquelético pode produzir a energia necessária para sustentar a contração muscular a partir de uma ou da combinação de três vias ou reações metabólicas. Nesse sentido, sobre as vias metabólicas, analise as afirmações abaixo e escolha a alternativa correta:

I. A produção de ATP a partir da creatina fosfato e da glicólise não exige a presença do oxigênio e tem sido referida como metabolismo anaeróbico.

II. A reação da creatina fosfato é o meio mais rápido e mais eficiente para regenerar ATP e é catalisada pela lactato desidrogenase.

III. Durante as condições de estado estável do exercício, a maioria do piruvato não é convertida a lactato, mas entra na mitocôndria para ser catabolizada posteriormente por uma série de reações que envolvem a participação do oxigênio e produzem grande quantidade de ATP.

a) Somente a afirmação I está correta

b) Somente a afirmação II está correta

c) Somente as afirmações I e II estão corretas

d) Somente as afirmações I e III estão corretas

20. A obesidade é definida como uma condição de acúmulo anormal ou excessivo de gordura no tecido adiposo, em uma magnitude que se torna prejudicial à saúde do indivíduo ou grupos populacionais (WHO, 1998). Vários estudos têm demonstrado que a inserção do exercício físico nos programas de emagrecimento favorece a manutenção da massa corporal após o emagrecimento. Desse modo, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2010) orienta que indivíduos obesos realizem programas de exercícios como estratégia para o emagrecimento, e estabelece que:

I. Exercícios aeróbicos sejam adotados como principal estratégia, e exercícios resistidos sejam utilizados como parte complementar.

II. Intensidade moderada a vigorosa na atividade aeróbica, entre 40-60% da FCR ou 50-75% FCR.

III. Os indivíduos obesos devem se exercitar na maioria dos dias da semana, com frequências ≥ 5 x/sem.

Analise as afirmações acima e escolha a alternativa correta:

a) Somente a afirmação I está correta

b) Somente a afirmação III está correta

c) Somente as afirmações I e III estão corretas

d) Todas as afirmações estão corretas

21. Os princípios da prescrição do exercício físico se aplicam aos adultos de todas as idades (ACSM, 2010 p. 130). Nesse sentido, para promover e preservar a saúde, os adultos mais velhos devem obedecer à seguinte prescrição para as atividades aeróbicas:

I. Um mínimo de 5 dias/semana para atividades de intensidade moderada ou 3 dias/semana para atividades vigorosas.

II. Para atividades de intensidade moderada, acumular pelo menos 30 ou até 60 min/dia que podem ser divididos em sessões de pelo menos 10 minutos.

III. Os adultos mais velhos podem acumular até 75-100 min/semana de atividades de intensidade mais vigorosa.

Analise as afirmações acima e escolha a alternativa correta:

a) Somente a afirmação I está correta.

b) Somente as afirmações I e II estão corretas.

c) Somente as afirmações I e III estão corretas.

d) Todas as afirmações estão corretas.

22. O envelhecimento é um processo natural, dinâmico e progressivo, cercado de inúmeras modificações, com destaque para a redução da força e perda de massa muscular esquelética. Nesse sentido, o exercício físico, principalmente o treinamento resistido, tem sido uma importante estratégia, frequentemente recomendada para populações idosas. Assim, sobre a recomendação para estimular força muscular e hipertrofia em idosos saudáveis, é correto afirmar que:

- a) o programa de treinamento resistido para idosos deve contemplar apenas exercícios monoarticulares em aparelhos.
- b) o intervalo entre as séries deve ser superior a 3 minutos.
- c) a intensidade deve estar entre 60 a 80% 1RM para 08 a 12 repetições.
- d) cada exercício deve ser realizado em uma única série.

23. Como orientação geral, as crianças saudáveis devem ser encorajadas a praticar atividade física, de forma prazerosa, no lazer ou sob a forma de exercícios físicos programados. Desse modo, sobre a prescrição do exercício físico para o adolescente, de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2010), é correto afirmar que:

I. A prescrição deve apresentar uma ampla variedade de atividades que sejam agradáveis e apropriadas do ponto de vista desenvolvimental para a criança e o adolescente.

II. As atividades devem acontecer em uma frequência semanal de 3-4 vezes na semana.

III. As crianças e adolescentes devem exercitar-se apenas em intensidade leve.

Analise as afirmações abaixo e assinale a alternativa correta:

- a) Somente a afirmação I está correta
- b) Somente a afirmação II está correta
- c) Somente as afirmações I e II estão corretas
- d) Somente as afirmações I e III estão corretas

24. A composição corporal representa a proporção entre os diferentes componentes corporais e a massa corporal total. O peso corporal isolado não pode ser considerado um bom parâmetro para a identificação do excesso ou déficit de peso corporal. Nesse sentido, uma avaliação da composição corporal tem por objetivo quantificar os diferentes compartimentos corporais, em uma divisão que varia de acordo com diferentes abordagens. Assim existem métodos considerados diretos, indiretos e duplamente indiretos, que podem ser utilizados na avaliação da composição corporal. Sobre esses métodos, é INCORRETO afirmar que:

a) os métodos duplamente indiretos envolvem aqueles procedimentos que surgem a partir dos métodos indiretos, que se encontram devidamente validados e tem baixo custo de aplicação.

b) as medidas antropométricas, bem como as dobras cutâneas, são medidas utilizadas para avaliação da composição corporal e contemplam medidas mais simples que fazem parte dos métodos duplamente indiretos.

c) os métodos indiretos são aqueles que obtêm suas informações através de variáveis de domínio físico e químico, que servem para estimar os componentes da composição corporal mediante o envolvimento de pressupostos biológicos.

d) excreção creatinina, DEXA, tomografia computadorizada, pesagem hidrostática são considerados métodos diretos, que possuem alta precisão, alto custo para realização e complexidade nos protocolos.

25. O músculo esquelético é um dos três tipos de músculos do corpo humano e suas fibras estriadas são compostas por diversas miofibrilas, as quais comportam proteínas em forma de filamentos finos e grossos de actina e miosina. Estes filamentos são os principais agentes durante uma contração muscular. No entanto, o músculo esquelético estriado possui contração voluntária, que ocorre a partir de um estímulo intencional. Desse modo, a contração se inicia:

a) numa célula nervosa chamada motoneurônio, que se estende até o músculo e se ramifica, ligando-se firmemente ao sarcolema de uma fibra muscular.

b) na abertura de canais de cálcio que permitem o fluxo de íons para dentro das fibras musculares, desencadeando um potencial de ação que faz com que o retículo sarcoplasmático libere uma grande quantidade de íons cálcio.

c) quando os íons cálcio provocam forte interação entre os filamentos actina e miosina, fazendo com que deslizem entre si, constituindo uma contração muscular.

d) quando os íons cálcio retornam para o retículo sarcoplasmático.

26. Com relação à prescrição do exercício físico na gestação, segue-se de maneira geral a prescrição para adultos. No entanto, é importante que se leve em consideração os sintomas, desconfortos e as capacidades da mulher durante a gestação. Sendo assim, sobre a prescrição para as gestantes. Analise as afirmações a seguir e assinale a alternativa correta:

I. As gestantes podem realizar exercícios aeróbicos de baixo impacto, para grandes grupos musculares, pelo menos 3x na semana, preferencialmente todos os dias, em uma intensidade moderada.

II. As grávidas podem participar de treinamento com pesos para os principais grupos musculares com uma resistência que permita 12-15 repetições.

III. Após o 4 mês de gravidez, os exercícios na posição supina devem ser evitados e substituídos por exercícios realizados em pé ou deitado de lado (esquerdo).

- a) Somente a afirmação I está correta
- b) Somente a afirmação III está correta
- c) Somente as afirmações I e II estão corretas
- d) Todas as afirmações estão corretas

27. O uso de exercícios resistidos para crianças e adolescentes é suportado na condição de que qualificados profissionais façam a supervisão dos programas de treinamento e estes sejam consistentes com as necessidades, objetivos e habilidades das populações mais jovens. Nesse sentido, sobre o treinamento resistido em crianças e adolescentes, é correto afirmar que, na faixa etária de 8 a 9 anos:

- a) deve-se incrementar os exercícios para aqueles de execução mais complexa.
- b) deve-se aumentar gradualmente a quantidade de exercícios.
- c) deve-se adotar programas mais avançados de treinamento de força.
- d) dada a fragilidade articular, deve-se realizar exercícios apenas para os pequenos grupos musculares e evitar amplitude de movimento.

28. Um programa de exercícios físicos deve ser elaborado preferencialmente de forma a atender os objetivos da saúde e aptidão física do indivíduo. Nesse sentido, uma grande variedade de exercícios é recomendada para melhorar os componentes da aptidão física para todos os adultos, e referem-se às capacidades físicas de:

- a) força, flexibilidade, resistência muscular, resistência aeróbia e composição corporal.
- b) força, velocidade, resistência muscular, resistência aeróbia e composição corporal.
- c) força, velocidade, resistência muscular, resistência aeróbia e flexibilidade.
- d) força, flexibilidade, resistência muscular, resistência anaeróbia e equilíbrio.

29. A prescrição do exercício físico envolve um processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada (ASCM, 2010). Embora existam características individuais, há elementos básicos comuns a

todas as prescrições do exercício. Desse modo, os componentes essenciais de uma prescrição sistemática e individualizada do exercício incluem:

- I. As modalidades apropriadas, a intensidade, a duração.
- II. A frequência, bem como a progressão da atividade física.
- III. Modalidades pré-determinadas, intensidade fixa e duração variável.

Analisar as afirmações acima e escolher a alternativa correta:

- a) Somente a afirmação I está correta.
- b) Somente a afirmação III está correta.
- c) Somente as afirmações I e II estão corretas.
- d) Somente as afirmações I e III estão corretas.

30. Os princípios da prescrição do exercício preconizados pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte servem de base para a prescrição de exercícios nas mais diversas condições e se embasam em evidências científicas, conferindo segurança aos programas de exercícios. Embora pareçam existir poucas dúvidas quanto à melhora na qualidade de vida e, sobretudo, na condição de saúde alcançada através de um programa de condicionamento físico, esses benefícios dependem de uma prescrição de exercício adequada e a intensidade do exercício parece ter um papel de destaque no resultado final alcançado. Sendo assim, sobre a intensidade do exercício, é INCORRETO afirmar que:

- a) o exercício físico com uma intensidade pelo menos moderada (40-60% da VO₂ reserva que consegue elevar de forma perceptível a FC - Frequência Cardíaca e a respiração) é recomendada como intensidade mínima de exercícios para adultos capaz de proporcionar benefícios à saúde.
- b) vários métodos são usados para quantificar a intensidade do exercício, incluindo a Frequência Cardíaca de Reserva (FCR), o VO₂ Reserva, a taxa de esforço percebido, o percentual de FC máxima, MET (Equivalentes Metabólicos), entre outros.
- c) a FC de reserva e o VO₂R refletem no ritmo de dispêndio de energia durante a atividade física com menor exatidão do que outros métodos de prescrição da intensidade do exercício.
- d) uma combinação de exercício de intensidade moderada e vigorosa ($\geq 60\%$ da VO₂R), que possa resultar em aumentos substanciais na FC e na respiração) é ideal para a obtenção de aprimoramentos na saúde na maioria dos adultos.

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