

Prefeitura Municipal de Tijucas

Editais nº 003/2011

<http://tijucas.fepese.org.br>

Caderno de Prova



3 de abril



das 15 às 18 h



3 h de duração*



40 questões



E3S03

Educador Físico do Núcleo de Apoio à Saúde da Família



Confira o número que você obteve no ato da inscrição com o que está indicado no cartão-resposta.

* A duração da prova inclui o tempo para o preenchimento do cartão-resposta.

Instruções

Para fazer a prova você usará:

- este **caderno de prova**;
- um **cartão-resposta** que contém o seu nome, número de inscrição e espaço para assinatura.

Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e a sequência de questões está correta.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade.

Atenção!

- Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova.
- Para cada questão são apresentadas 5 (cinco) alternativas diferentes de respostas (a, b, c, d, e). Apenas uma delas constitui a resposta correta em relação ao enunciado da questão.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Não destaque folhas da prova.

Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o caderno de prova completo e o cartão-resposta devidamente preenchido e assinado.

Conhecimentos Gerais

(20 questões)

Português

10 questões

1. Assinale a resposta **correta**, quanto à acentuação gráfica.

- a. () As palavras é e à são oxítonas.
- b. () A palavra ínterim é paroxítona, como pegada.
- c. () Como Camboriú acentuam-se Taió, Timbó.
- d. () Como Balneário, recebem acento município, espécime, rápido.
- e. (X) Como próximo acentuam-se fotógrafo, trânsito, técnico.

2. Assinale a alternativa com a frase **correta**, quanto ao emprego da crase.

- a. () Obedeço as leis de meu país.
- b. () Iremos a praia, ao meio-dia e meia.
- c. (X) Não fui a festas ontem, por causa deste concurso.
- d. () Era cedo quando cheguei à Balneário Camboriú.
- e. () Em Tijucas, Elias viu-se cara à cara com um dinossauro.

Texto

“A história de Tijucas começa em 1530, com a passagem do navegador europeu Sebastião Caboto pela costa de Santa Catarina, a serviço da Espanha. O povoamento da região só se inicia de fato a partir de 1788, quando um grupo de colonizadores decide subir o rio Tijucas à procura de pinheiros.”

<http://www.sc.gov.br/portalturismo>

3. Assinale a alternativa **correta**.

- a. () Agora é onze horas.
- b. (X) Cachoeiras, grutas, rio e mar – nesta região tudo me agrada.
- c. () Aqui é proibido a entrada de pessoas de mau humor.
- d. () Hão de existir tijucanos conhecedores da história de sua cidade.
- e. () Aqui aluga-se casarões do início do século XX.

4. Considerando as formas verbais sublinhadas, assinale a alternativa **correta**, quanto à predicação verbal.

- a. () Aquela gruta tem em seu interior um belo córrego. – verbo transitivo indireto.
- b. () Um grupo de colonizadores subiu o rio Tijucas. – verbo transitivo indireto.
- c. () Quando virás a esta cidade? – verbo transitivo direto.
- d. () Aspiro à aprovação neste concurso. – verbo transitivo direto.
- e. (X) A cidade oferece aos turistas bons restaurantes, hotéis e opções de lazer. – verbo transitivo direto e indireto.

5. Assinale a alternativa **correta**, quando à classificação sintática dos termos sublinhados.

- a. () Tijucas, como vives em meu coração! – aposto.
- b. () Conheço bem as belezas naturais de minha cidade. – complemento nominal.
- c. () Seguem anexas as informações solicitadas. – vocativo.
- d. (X) Zita mesma organizou as últimas Olimpíadas Tijuquenses. – predicado.
- e. () Em Tijucas temos casarões quanto possível antigos. – sujeito.

6. Assinale a alternativa **correta**, quanto à classificação da oração sublinhada.

- a. (X) Coordenada adversativa: Não conheço o Ginásio de Esportes João Bayer Filho, no entanto pretendo conhecer.
- b. () Coordenada conclusiva: Porque buscavam pinheiros, colonizadores subiram o rio Tijuca.
- c. () Subordinada adverbial conformativa: "quando um grupo de colonizadores decide".
- d. () Subordinada adverbial temporal: "A história de Tijuca começa em 1530".
- e. () Subordinada adjetiva restritiva: Meu pai, que ama Tijuca, torce pelo Tiradentes Esporte Clube.

7. Assinale a alternativa **correta**, quanto à adequada substituição das expressões sublinhadas pelo pronomes correspondente.

- a. () Esta cidade? Queremos-lhe bem.
- b. () José é um grande amigo. Vi-lhe na praia.
- c. (X) Querido José, abraça-o o amigo que muito o estima.
- d. () A secretária ficou satisfeita, pois paguei-a ontem.
- e. () Desejo cumprimentar você pela promoção; felicito-lhe.

8. Assinale a alternativa com a frase que **não** apresenta vício de linguagem.

- a. (X) A liberdade é essencial para a democracia.
- b. () No Salto do rio Tijuca há uma queda d'água que sobe pra cima 80 m de altura!
- c. () Mulheres invejam Angelina Jolie, porque a boca dela é carnuda.
- d. () Este guia turístico ganha por cada atração que mostra.
- e. () Faltou recursos para a conservação das estradas?

9. Complete o espaço de cada frase com uma das formas verbais apresentadas.

- 1. Um grupo de turistas o Casarão Gallotti. (visitou / visitaram)
- 2. Talvez quinze anos que estive no Salto do rio Tijuca. (faça / fará)
- 3. Os Estados Unidos um país de grande extensão territorial. (é / são)

Assinale a alternativa que apresenta a sequência gramaticalmente **correta**.

- a. () visitaram – faça – é
- b. () visitou – fará – é
- c. () visitou – faça – é
- d. (X) visitou – faça – são
- e. () visitaram – fará – são

10. Examine o texto abaixo, como parte de um ofício.

Eu, Fabiano Silva de Menezes, brasileiro, casado, agente administrativo, inscrito no CPF sob nº 341940, residente e domiciliado à rua Pandorgas, nº 77, nesta cidade, solicito à Vossa Excelência que aboneis as faltas que ele teve na última semana, pois ocorreram problemas familiares.

Limitado ao exposto, ficai com meus votos de estima e consideração.

Assinale a alternativa **correta**.

- a. () Em "que aboneis" há perfeita concordância da forma verbal, com o sujeito "Vossa Excelência".
- b. (X) Há erro em "à Vossa Excelência", porque antes de pronomes de tratamento não ocorre crase.
- c. () Está correta a regência, na expressão "residente e domiciliado à rua".
- d. () Está correta a concordância da expressão "ele teve" com o sujeito do documento.
- e. () Em "ficai com meus votos" a forma verbal concorda, adequadamente, com o pronome "Vossa Excelência".

Atualidades

10 questões

11. O nome de Sakineh Mohammadi esteve, por algum tempo, presente no noticiário nacional e internacional. Condenada à morte por apedrejamento, pelo crime de adultério, teve sua sentença suspensa em virtude de uma grande campanha internacional que pedia a sua libertação.

Assinale a alternativa que indica o país onde esses fatos ocorreram.

- a. (X) Irã
- b. () Cuba
- c. () China
- d. () Venezuela
- e. () Turquestão

12. Assinale a alternativa **correta** em relação ao desempenho da economia brasileira em 2010.

- a. () O Brasil, ao contrário dos demais países emergentes, teve baixos índices de crescimento do mercado interno e do PIB, o que poderá comprometer o desempenho da sua economia nos próximos anos.
- b. (X) Pode-se afirmar que houve um crescimento do mercado interno e que teve um bom índice de crescimento, principalmente se comparamos nossos índices aos de desempenho da economia mundial.
- c. () Tivemos no último ano um desempenho econômico medíocre se comparado aos demais países da América Latina e do Caribe e fomos ultrapassados em valores do PIB por países como a Espanha, o Canadá e a Hungria.
- d. () Devido ao pequeno crescimento do PIB o Brasil perdeu alguns lugares na relação das maiores economias do planeta, ocupando hoje o 72º lugar.
- e. () Ao contrário dos prognósticos de alguns economistas, a economia brasileira no último ano teve o melhor desempenho entre os chamados BRICS, superando o PIB da China e da Índia.

13. Dilma Rousseff, economista de 63 anos, assumiu no dia 1º de janeiro a Presidência da República.

Assinale a alternativa **correta** a respeito da participação feminina no poder.

- a. () Dilma Rousseff é a primeira mulher a exercer um cargo eletivo no Brasil.
- b. () Em outros momentos da nossa história outras mulheres, como Maria Quitéria, governaram o país em períodos revolucionários.
- c. (X) Já no século XIX, o Brasil foi governado por uma mulher. O Imperador D. Pedro II entregou a coroa à sua filha, a princesa Isabel, que governou o país como Regente.
- d. () A catarinense Anita Garibaldi, durante a Revolução Farroupilha, assumiu a Presidência da República Juliana que compreendia um vasto território, de Laguna (SC) aos campos do Rio Grande.
- e. () Embora países de outros continentes tenham tido mulheres governantes, o Brasil elegeu a primeira mulher presidente na América Latina.

14. Examine as afirmações abaixo em relação aos problemas urbanos que enfrentamos:

1. Um dos grandes problemas urbanos é o da coleta e a destinação do lixo. As cidades ricas produzem mais lixo por habitante do que as suas irmãs mais pobres.
2. Não obstante o crescimento do mercado imobiliário, um considerável número de pessoas em nossas cidades ainda mora em condições extremamente precárias.
3. O crescimento da produção e venda de automóveis, embora tenha reflexos positivos na economia, congestionam as metrópoles e aumentam a poluição.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. () É correta apenas a afirmativa 1.
- b. () São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
- c. () São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
- d. () São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
- e. (X) São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

15. Segundo os dados do Censo 2010, publicados pelo IBGE em 10 de agosto daquele ano, a população brasileira era:

- a. Inferior a 155 milhões de habitantes.
- b. superior a 150 milhões, mas inferior a 160 milhões de habitantes.
- c. superior a 165 milhões, mas inferior a 170 milhões de habitantes.
- d. superior a 190 milhões, mas inferior a 210 milhões de habitantes.
- e. superior a 200 milhões, mas inferior a 220 milhões de habitantes.

16. Considere as afirmativas abaixo a respeito da mobilidade social no Brasil Contemporâneo:

1. A classe "C" encontra-se em visível crescimento, particularmente na região nordeste do Brasil.
2. O crescimento da classe "C" em parte pode ser explicado pelo ingresso de milhares de pessoas no mercado de trabalho.
3. Com o crescimento desta nova classe média aumenta a procura por passagens de avião, roupas, telefones móveis e aparelhos eletro- eletrônicos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. É correta apenas a afirmativa 1.
- b. É correta apenas a afirmativa 3.
- c. São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
- d. São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
- e. São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

17. Do litoral catarinense ao do Espírito Santo, em nosso mar territorial, repousa uma imensa reserva de petróleo acerca de 5 mil metros abaixo do solo.

Esta imensa riqueza é conhecida como:

- a. Camada pré-sal.
- b. Aquífero Guarani.
- c. Maciço do Atlântico.
- d. Camada pré-cambriana.
- e. Reserva Guarani- Carajás.

18. Muitos países viveram, nas últimas décadas, conflitos étnicos e ou religiosos que contribuíram para a divisão da população em grupos rivais e antagônicos, provocaram matanças e enormes prejuízos econômicos.

Examine a lista de países abaixo:

1. Sri Lanka.
2. Irlanda do Norte.
3. Israel.

Assinale a alternativa que identifica os países, da relação acima, em que ocorreram tais conflitos.

- a. Apenas 1
- b. Apenas 3.
- c. Apenas 1 e 2
- d. Apenas 1 e 3
- e. 1, 2 e 3

19. Trata-se de recurso vital para a sobrevivência humana no planeta. Torna-se a cada dia mais raro e difícil de ser obtido, pois só podemos dispor facilmente, para uso humano, de menos de 1% da quantidade que dele existe na Terra. Trata-se do(a):

- a. Sal.
- b. Água.
- c. Petróleo.
- d. Oxigênio.
- e. Gás carbônico.

20. O ano de 2010 foi marcado, nos campos da tecnologia e da informação, pelo lançamento de um novo produto portátil que reúne inúmeras funções como navegar na Internet, assistir vídeos e escutar música.

Assinale a alternativa que indica o nome do novo equipamento.

- a. Televisores Smart da LG
- b. Desktop "All in One"
- c. Wi Fi da Lenovo
- d. iPad da Apple
- e. Bluetooth

Conhecimentos Específicos

(20 questões)

21. Analise o texto abaixo:

“O alongamento é um importante elo entre a vida sedentária e a vida ativa, mantendo os músculos flexíveis, nos preparando para o movimento e ajudando a realizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa sem tensões excessivas”.

Anderson, 2003.

Identifique as afirmativas abaixo sobre o alongamento, como verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () O potencial elástico dos músculos não é evidenciado quando o alongamento muscular é realizado com concomitante geração de força.
- () O reflexo de estiramento é um mecanismo de proteção, evitando o estiramento excessivo das fibras musculares e impedindo que as mesmas sejam lesionadas.
- () Os alongamentos suave e progressivo não ativam o reflexo de estiramento.
- () As fibras musculares são incapazes de alongar-se por si só, sendo necessária uma força externa aplicada ao músculo.
- () Exercícios de alongamento visando ganhos de flexibilidade devem ser aplicados após um treinamento físico exaustivo, pois o músculo fatigado responde prontamente ao reflexo de proteção.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo:

- a. () V – V – F – F – V
- b. () V – F – F – V – V
- c. (X) F – V – V – V – F
- d. () F – V – F – V – F
- e. () F – F – V – V – F

22. Flexibilidade pode ser definida como:

“a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento”.

Barbanti, 1994.

Identifique as afirmativas abaixo sobre a flexibilidade como verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () O trabalho de hipertrofia deve ser acompanhado por um trabalho de flexibilidade, a fim de evitar lesões nos praticantes.
- () A flexibilidade de uma articulação caracteriza-se por vários fatores entre eles: a mobilidade, a elasticidade, a plasticidade e a maleabilidade.
- () A maior amplitude de movimento possível de uma articulação, obtida sem ajuda, ou seja, pela contração do músculo agonista é denominada flexibilidade passiva.
- () O teste de Sentar e Alcançar de Wells tem como objetivo medir a flexibilidade do quadril, dorso e músculos posteriores dos membros inferiores.
- () Em geral, os homens têm demonstrado maiores níveis de flexibilidade do que as mulheres, independentemente da idade. Essas diferenças se mantêm ao longo de toda vida.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo:

- a. () V – V – V – F – F
- b. (X) V – V – F – V – F
- c. () V – F – V – V – F
- d. () F – V – F – V – V
- e. () F – F – V – F – V

23. Considerando os componentes da flexibilidade e suas características, relacione as colunas 1 e 2.

Coluna 1

1. Mobilidade.
2. Elasticidade.
3. Plasticidade.
4. Maleabilidade.

Coluna 2

- () Estiramento elástico dos componentes musculares.
- () Grau de liberdade de movimento de uma articulação.
- () Modificações das tensões parciais da pele para acomodações necessárias ao segmento considerado.
- () Grau de deformação temporária que estruturas musculares e articulares deverão sofrer para possibilitar o movimento.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo:

- a. () 1 – 2 – 4 – 3
- b. (X) 2 – 1 – 4 – 3
- c. () 2 – 3 – 1 – 4
- d. () 3 – 4 – 2 – 1
- e. () 4 – 2 – 3 – 1

24. O aquecimento em que os movimentos empregados não são diretamente relacionados àqueles envolvidos no exercício propriamente dito, abrangendo diversos movimentos como rotações articulares, pular corda, marchar ou correr, é denominado aquecimento:

- a. (X) Geral.
- b. () Estático.
- c. () Específico.
- d. () Isométrico.
- e. () Isotônico.

25. A verificação de medidas antropométricas requer o conhecimento prévio dos pontos anatômicos usados para padronizá-las. Os pontos anatômicos devem ser corretamente identificados por palpação e marcados com lápis dermatográfico para que a colocação do instrumento de medida seja feita no ponto padronizado.

Sobre a localização dos pontos anatômicos, analise as afirmativas abaixo:

1. Dactiloidal é o ponto mais distal da extremidade do dedo mínimo da mão, com o braço estendido ao lado do corpo.
2. Epicôndilos são proeminências existentes acima de cada côndilo do fêmur e do úmero.
3. Estiloidal é o ponto mais distal do processo estiloides do rádio, com o braço estendido ao lado do corpo.
4. Tibial é o ponto mais inferior do bordo da cabeça da tíbia, podendo ser medial ou lateral.
5. Vértex é a parte mais alta do crânio. Sua identificação está condicionada à manutenção do plano horizontal de Frankfurt.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- b. () São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- c. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- d. () São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.
- e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

26. Dependendo dos objetivos do treinamento de força, os padrões de prescrição podem variar. Nesse sentido, é imprescindível o controle das variáveis relacionadas ao:

- a. () Volume e à massa gorda.
- b. () Volume e à estatura corporal.
- c. () Volume e ao desenvolvimento motor.
- d. (X) Volume e à intensidade dos exercícios.
- e. () Volume e à coordenação motora ampla.

27. A prática de atividades físicas é fundamental para uma gestação saudável, diminuindo a retenção de líquidos, o risco de desenvolver diabetes, aliviando dores na coluna e contribuindo ainda para o parto normal, ao aumentar a flexibilidade da mulher.

Identifique as afirmativas abaixo sobre gestação e exercícios físicos, como verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () Atividades na água ou no solo são as mais indicadas, pois o peso da barriga altera o equilíbrio e aumenta o risco de quedas.
- () Os horários mais adequados para a prática de exercícios físicos pelas grávidas são os próximos ao meio dia, devido ao fato de a temperatura ser mais amena.
- () As melhores posições na ginástica são o decúbito dorsal e o ventral, evitando-se, dessa forma, o bloqueio do retorno venoso, favorecendo a circulação sanguínea.
- () Por estimular a musculatura pélvica, os exercícios físicos facilitam o parto normal, além de tornar melhor a sua recuperação.
- () Exercícios físicos de alto impacto são recomendados às gestantes, pois aumentam a fixação do cálcio nos ossos do bebê.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo:

- a. () V – V – V – F – F
- b. () F – V – V – F – V
- c. () V – F – V – F – F
- d. () F – F – F – V – V
- e. (X) V – F – F – V – F

28. A criança e o adolescente tendem a ficar obesos quando sedentários, e a própria obesidade poderá fazê-los ainda mais sedentários. A atividade física é importante para a composição corporal por aumentar a massa óssea e prevenir a osteoporose e a obesidade.

Analise as afirmativas:

1. Teoricamente, para emagrecer, o melhor programa de exercícios físicos é a combinação de exercícios aeróbicos, para queimar calorias e aumentar a resistência, com exercícios de musculação, para aumentar a força e a taxa metabólica de repouso.
2. Um menor número de calorias utilizadas pelo organismo vai para taxa metabólica basal, um número um pouco maior de calorias é utilizado na digestão e absorção dos nutrientes que ingerimos. A terceira forma de queimar calorias é através da atividade física.
3. A prática adequada de exercícios físicos queima calorias e preserva a massa muscular, de forma que a perda de peso deve ser basicamente composta por gordura corporal.
4. Para se ter um peso mais saudável, são necessários bons hábitos alimentares, controlar o estresse e praticar atividade física regularmente na maioria dos dias da semana.
5. Depósitos de gordura abdominal não são especialmente saudáveis e aumentam o risco de doenças cardíacas, hipertensão e diabetes. Para esse tipo de gordura localizada, o melhor exercício é o abdominal.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4
- b. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 5
- c. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4
- d. () São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5
- e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5

29. Analise o texto abaixo:

“A capacidade fisiológica e de desempenho em geral declina após aproximadamente 30 anos de idade. Os ritmos de declínio nas várias funções diferem, sendo influenciados por muitos fatores, incluindo o nível de atividade física”.

Katch, Katch e McArdle, 1991.

De acordo com a citação, analise as afirmativas abaixo:

1. A redução da massa muscular constitui um fator primário responsável pela perda de força associada à idade.
2. O declínio na frequência cardíaca máxima de idosos é progressivo com a idade e se processa no mesmo grau, tanto em homens, quanto em mulheres.
3. A atividade física regular produz aprimoramentos fisiológicos independentemente da idade.
4. O peso corporal magro tende a aumentar com a idade, devido em grande parte ao envelhecimento do esqueleto, que se torna desmineralizado e poroso.
5. Quando o tempo de reação é dividido em um tempo de processamento central e um tempo de contração muscular, o segundo é o mais afetado pelo envelhecimento.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- c. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 5.
- d. () São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

30. A hipertensão é uma das doenças crônicas que mais atinge a população mundial. Muitos são os fatores que desencadeiam o aumento da pressão arterial, sendo os mais comuns: a hereditariedade, a obesidade, o sedentarismo, o fumo e a ingestão de bebidas alcoólicas.

Com relação à hipertensão e atividade física, analise as afirmativas abaixo:

1. Em exercício dinâmico, a resistência vascular periférica aumenta pela maior compressão dos vasos periféricos, aumentando a pressão arterial diastólica.
2. O exercício físico regular contribui para a diminuição da pressão arterial em repouso, ocorrendo também o efeito hipotensivo pós-exercício.
3. Exercícios de resistência, como caminhar, correr, nadar, subir escadas e pedalar ajudam a controlar a pressão arterial.
4. Em exercício estático, a resistência vascular periférica diminui devido à vasodilatação periférica, mantendo ou diminuindo a pressão arterial diastólica.
5. Hipertensos com o auxílio da atividade física conseguem aumentar a rede de capilares em seus músculos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- b. () São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- c. () São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- d. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

31. Tanto a falta quanto o excesso de exercícios podem ser danosos ao organismo, especialmente em se tratando de pessoas com problemas metabólicos, como diabetes.

Analise as afirmativas:

1. De acordo com a Associação Americana de Diabetes, existem 4 classificações de Diabetes Mellitus: o tipo 1 ou não insulino dependente, o tipo 2 ou insulino dependente, o gestacional e o secundário.
2. Os diabéticos tipo 2 muitas vezes conseguem substituir as injeções de insulina por uma alimentação adequada, pela prática de exercícios físicos e pelo uso de medicamentos.
3. Em geral, o risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2 aumenta com a idade, o peso corporal, o sedentarismo, uma dieta rica em alimentos gordurosos e com o histórico familiar.
4. A prática de atividade física não evita o surgimento do diabetes tipo 1, mas pode ajudar no seu tratamento.
5. O diabetes tipo 1 pode ser evitado com a prática de atividade física regular que limita o ganho de peso e melhora a eficácia da insulina.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. () São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
- b. () São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- c. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- d. () São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

32. Antes e após a prática da atividade física, o fumo traz prejuízos, especialmente à capacidade respiratória, condição necessária para o bom desempenho físico.

Analise as afirmativas:

1. Em tabagistas ocorre um aumento da liberação de oxigênio para os músculos durante o exercício intenso, fazendo com que todos os esforços pareçam mais difíceis do que o normal.
2. O monóxido de carbono está presente em grande quantidade na fumaça do cigarro e entra rapidamente na corrente sanguínea, combinando-se com a hemoglobina.
3. Após fumar, ocorre um aumento da resistência ao fluxo respiratório nas vias pulmonares, tornando-se mais difícil a liberação de ar e oxigênio aos pulmões, durante o exercício intenso.
4. O tabagismo ocasiona o efeito dilatador em alguns vasos sanguíneos e aumento da liberação de catecolaminas, produzido pela nicotina, aumentando a pressão arterial e a frequência cardíaca.
5. A ação da nicotina causa constrição dos brônquios terminais dos pulmões, aumentando a resistência ao fluxo aéreo.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- b. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 5.
- c. () São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- d. (X) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

33. As alterações induzidas pelo treinamento aeróbico incluem aumento no tamanho e no número de:

- a. () Sarcômeros.
- b. (X) Mitocôndrias.
- c. () Células adiposas.
- d. () Fibras musculares.
- e. () Ribossomas.

34. Para a avaliação da composição corporal, podem-se empregar técnicas com procedimentos de determinação direta, indireta e duplamente indireta.

Assinale a alternativa que apresenta apenas procedimentos de determinação da composição corporal duplamente indireta.

- a. (X) Bioimpedância elétrica e antropometria
 - b. () Bioimpedância elétrica e pesagem hidrostática
 - c. () Dissecção macroscópica e extração lipídica
 - d. () Pesagem hidrostática e ultrassonografia
 - e. () Pesagem hidrostática e antropometria
-

35. Uma das formas mais simples de avaliação da composição corporal é através do Índice de Massa Corporal (IMC) e das dobras cutâneas (DC).

De acordo com essas duas formas de avaliação da composição corporal, analise as afirmativas.

- 1. O IMC utiliza variáveis de peso corporal e estatura.
- 2. As DC avaliam o sobrepeso.
- 3. As DC refletem a gordura localizada no tecido subcutâneo.
- 4. O IMC avalia a quantidade de gordura.
- 5. O IMC é conhecido como índice de Quetelet.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- c. () São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
- d. () São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

36. Analise o texto abaixo:

“Atividade física é todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, com gasto energético acima dos níveis de repouso”.

Caspersen, 1985.

Assinale a alternativa que apresenta somente características da musculatura esquelética.

- 1. Constitui a maior parte da musculatura do corpo dos vertebrados.
- 2. Apresenta contração voluntária
- 3. É um músculo de contração involuntária.
- 4. Tecido de músculo estriado.
- 5. Tecido de músculo liso.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
 - b. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
 - c. () São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
 - d. () São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
 - e. () São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
-

37. Além de aumentar a força muscular, o treinamento de força é indicado para desenvolver a:

- 1. Hipertrofia muscular.
- 2. Flexibilidade muscular
- 3. Resistência muscular.
- 4. Resistência cardiovascular.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. (X) São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
- b. () São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
- c. () São corretas apenas as afirmativas 4 e 5.
- d. () São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- e. () São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.

38. Considerando os sistemas aeróbicos e anaeróbicos e suas características, relacione as colunas 1 e 2.

Coluna 1

1. Sistema aeróbico
2. Sistema anaeróbico

Coluna 2

- () Menos eficiente, produz ácido láctico, adiantando a fadiga muscular.
- () Muito eficiente, não produz dejetos que geram fadiga.
- () Exercícios de baixa intensidade.
- () Exercícios de média a longa duração.
- () Exercícios de alta intensidade.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo:

- a. () 1 – 1 – 2 – 1 – 2
- b. () 1 – 2 – 2 – 1 – 2
- c. (X) 2 – 1 – 1 – 1 – 2
- d. () 2 – 1 – 1 – 2 – 1
- e. () 2 – 2 – 1 – 2 – 1

39. Para se obter medidas antropométricas mais precisas, a preocupação em minimizar a variabilidade das mesmas tem que ser permanente.

Nesse sentido, é necessário:

- a. () O controle do somatotipo, da confiabilidade e da validade das medidas.
- b. () O controle da precisão, das variações antropométricas e da objetividade.
- c. () O controle da objetividade, do somatotipo e da confiabilidade.
- d. () O controle da técnica, da objetividade e das variações antropométricas.
- e. (X) O controle da precisão, da confiabilidade e da validade das medidas.

40. Sobre os três fatores mais importantes para o desempenho muscular e suas definições, relacione as colunas 1 e 2.

Coluna 1

1. Resistência muscular
2. Hipertrofia muscular
3. Potência muscular

Coluna 2

- () É a habilidade do músculo de realizar contrações repetidas por um longo período.
- () É a habilidade de exercer força sobre a distância em relação ao tempo.
- () É o aumento da seção transversa do músculo.
- () Combina força e velocidade em atividades específicas de cada esporte.
- () Pode ser desenvolvida com cargas leves e várias repetições.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo:

- a. () 1 – 1 – 2 – 3 – 2
- b. () 2 – 3 – 2 – 3 – 1
- c. () 1 – 3 – 2 – 1 – 3
- d. () 2 – 3 – 3 – 2 – 1
- e. (X) 1 – 3 – 2 – 3 – 1

**Página
em Branco.
(rascunho)**



FEPESE • Fundação de Estudos e Pesquisas Sócio-Econômicos
Campus Universitário • UFSC • 88040-900 • Florianópolis • SC
Fone/Fax: (48) 3953-1000 • <http://www.fepese.org.br>