



EDUCADOR FÍSICO

Caderno de Prova: Prova Objetiva e Redação

| | Questões |
|---------------------------|----------|
| Língua Portuguesa | 01 a 15 |
| Conhecimentos Específicos | 16 a 40 |

INSTRUÇÕES

- Não se comunique, em hipótese alguma, com outros candidatos.
- Não é permitida a consulta a apontamentos, livros ou dicionários.
- Solicite a presença do fiscal em caso de necessidade.

ANTES DE COMEÇAR A FAZER AS PROVAS:

- Confira se este caderno de questões é o caderno correto do cargo para o qual você se inscreveu.
- Verifique se este caderno contém uma prova, com total de 40 (quarenta) questões, sequencialmente numeradas de 01 a 40 e se o Caderno de Questões apresenta todas as folhas numeradas corretamente.
- Caso haja algum problema, solicite ao fiscal a substituição deste caderno, impreterivelmente, até 15 minutos após o início da prova.
- Qualquer questionamento sobre a prova deverá ser encaminhado por via de recurso, de acordo com o edital do processo seletivo.

AO RECEBER A FOLHA DE RESPOSTA (GABARITO):

- Confira seus dados e, havendo erro, solicite ao aplicador a correção na Ata da Sala.
- Assine no espaço indicado.
- Em nenhuma hipótese será distribuída cópia do Cartão-Resposta, que é identificado eletronicamente.

AO TRANSFERIR A MARCAÇÃO DAS ALTERNATIVAS PARA A FOLHA DE RESPOSTAS (GABARITO):

- Use caneta azul ou preta e aplique traços firmes dentro da área reservada à letra correspondente a cada resposta, conforme modelo:



- Não serão consideradas as respostas que não forem transportadas para o Cartão-Resposta ou se houver marcação de mais de uma alternativa.
- A folha de respostas não deve ser dobrada, amassada ou rasurada.

AO TERMINAR A PROVA:

- Após uma hora do início da prova, o candidato poderá se retirar sem levar o caderno de questões. Para isso, você deverá chamar a atenção do aplicador levantando o braço. Ele irá até você para recolher sua FOLHA DE RESPOSTAS (GABARITO) e este CADERNO DE PROVAS. A saída com o CADERNO DE PROVAS somente ocorrerá após três horas e quarenta e cinco minutos do início das provas.
- Recolha seus objetos, deixe a sala e, em seguida, o prédio. A partir do momento em que você sair da sala, e até sua saída do prédio, não lhe será permitido o uso dos sanitários.
- O candidato que, por qualquer motivo ou recusa, não permanecer em sala durante o período mínimo estabelecido, terá o fato consignado em ata e será automaticamente eliminado do Concurso Público.
- Terá sua prova anulada e será automaticamente eliminado do processo seletivo, o candidato que durante a sua realização for surpreendido portando (mesmo que desligados) quaisquer aparelhos eletrônicos, tais como: bip, telefone celular e/ou smartphone, relógio de qualquer espécie, walkman, notebook, ipod, ipad, tablet, pendrive, gravador, máquina de calcular, máquina fotográfica, chaves integradas com dispositivos eletrônicos, controle de alarme de carro e moto, controle de portão eletrônico etc., bem como quaisquer acessórios de chapelaria e ainda lápis, lapiseira/grafite, borracha, caneta em material não transparente, óculos de sol (exceto com comprovação de prescrição médica), qualquer tipo de carteira ou bolsa e armas.

Duração total desta prova, incluindo o preenchimento da FOLHA DE RESPOSTAS (GABARITO): QUATRO HORAS

Site: www.unirv.edu.br - @unirv - [facebook.com/unirv](https://www.facebook.com/unirv)

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto abaixo e responda as questões 1 e 2.

TEXTO - Neologismo (Manuel Bandeira)

Beijo pouco, falo menos ainda
 Mas invento palavras
 Que traduzem a ternura mais funda
 E mais cotidiana
 Inventei, por exemplo, o verbo teadorar
 Intransitivo;
 Teadoro, Teodora.

QUESTÃO 1

Segundo o autor, o meio para se manifestar ternura é:

- (A) falar muito.
- (B) beijar muito.
- (C) inventar palavras.
- (D) calar-se.

QUESTÃO 2

O poema chama-se Neologismo porque:

- (A) dá ideia de coisa ultrapassada.
- (B) encerra uma mensagem otimista.
- (C) apresenta características de versos soltos.
- (D) introduz palavras novas na língua.

QUESTÃO 3

Observe a charge e responda a questão relacionada a ela:



(Folha de São Paulo, 1º ago. 2010, p. A14.)

A charge remete à prática política recorrente no Brasil, a qual vem sendo combatida pelo Supremo Tribunal Federal. A prática central assinalada na charge é definida como:

- (A) Clientelismo, uma vez que remete ao voto de cabresto do candidato em relação ao eleitor.
- (B) Fisiologismo, isto é, a mudança de partido realizada pelo candidato, a cada eleição.
- (C) Populismo, resultante da presença, na cena pública, de líder carismático e conservador.
- (D) Nepotismo, por tratar do uso da máquina pública para empregar parentes.



QUESTÃO 4

Leia e interprete o texto abaixo:

“Em 2006, o IBOPE divulgou uma pesquisa acerca da opinião do eleitor brasileiro sobre corrupção e ética, com o objetivo de tentar entender se os problemas éticos enfrentados pela sociedade brasileira estão concentrados nos “políticos” ou se há uma cultura na sociedade que avaliza a corrupção. Foram apresentados aos pesquisados 13 atos de corrupção, incluindo: dar uma “gorjeta” para se livrar de uma multa, sonegar impostos, receber benefícios do governo sabendo que não tem direito a eles, adquirir documentos falsos para obter algum tipo de vantagem, pedir mais de um recibo por um mesmo procedimento médico para obter mais reembolso do plano de saúde, comprar produtos que copiam os originais de marcas famosas, sabendo que são piratas ou falsificados, fazer ligação clandestina ou “gato” de TV a cabo do vizinho, entre outros. Os resultados mostraram que 69% dos eleitores brasileiros já transgrediram alguma lei ou descumpriram alguma regra contratual de forma consciente e intencional, para adquirir ganhos materiais, sendo que 75% afirmaram que cometeriam algum dos 13 atos de corrupção avaliados pelo estudo se tivessem oportunidade”.

(<http://reinehr.org/sociedade/saude-dasociedade/corruptao-na-politica-eleitor-vitima-ou-cumplice>)

Indique a alternativa que está amparada no texto:

- (A) São as oportunidades proporcionadas pelos cargos públicos que levam o político a se corromper.
- (B) Os políticos são os responsáveis pela corrupção ao estimular a sonegação de impostos.
- (C) A concordância de muitos cidadãos com atos de corrupção dificulta o combate à corrupção política.
- (D) As pessoas corruptas já nascem corruptas.

Leia o texto abaixo e responda às questões 5 e 6.

TEXTO - A Crise Penitenciária (Marcelo Beraba, Folha de S. Paulo)

A crise que explodiu de forma inédita nos presídios de São Paulo comprova a falência definitiva do sistema penitenciário fechado e exclusivamente punitivo, em que a ênfase é a disciplina, e não a recuperação do criminoso. O problema é antigo e não é só nosso. Todos os seminários e discussões sobre o sistema penal condenam, há décadas, o que os especialistas descrevem como “a prevalência da ideia de segurança sobre a ideia da recuperação”. E condenam, também, a ilusão de que a segurança da sociedade consiste em trancafiar todo e qualquer tipo de criminoso, e não apenas aqueles de alta periculosidade.

A afirmação acima foi tirada de uma conferência feita em 1980 por um dos grandes advogados de São Paulo, Manoel Pedro Pimentel (1922-91), que viveu de perto o problema por ter sido Secretário de Justiça e de Segurança. Ele era bem explícito: “Acho que não há mais dúvida de que o sistema das prisões fechadas não tem condições de promover a reabilitação social de um indivíduo.” Uma das provas da falência é a taxa altíssima de reincidência. Estudos diferentes mostram que entre 40% e 60% dos criminosos acabam voltando para a prisão.

QUESTÃO 5

É correto afirmar que no texto o autor principalmente:

- (A) Condena as sociedades que buscam manter afastados, em presídios mal administrados e com pouca segurança, aqueles que não cumprem suas regras.
- (B) Defende a opinião de que é importante em qualquer sociedade proteger os cidadãos de situações de violência, mantendo presos os que agem de maneira contrária às suas normas.
- (C) Desenvolve a ideia de que o sistema carcerário deve privilegiar a reabilitação do criminoso e não apenas mantê-lo obrigatoriamente afastado do convívio social.
- (D) Considera que, na violenta sociedade atual, os bandidos gozam de mais privilégios do que os cidadãos comuns, já que o sistema penitenciário é antigo e pouco eficiente.



QUESTÃO 6

O que os especialistas descrevem como **“a prevalência da ideia de segurança sobre a ideia da recuperação”**. O segmento destacado significa, considerando-se o contexto, que:

- (A) É mais importante punir com o encarceramento do que recuperar o indivíduo marginalizado.
- (B) Nem sempre a punição se torna fator de recuperação dos indivíduos encarcerados.
- (C) Só ocorre a recuperação do criminoso se houver a devida punição da infração cometida.
- (D) A recuperação de criminosos e a segurança da sociedade são noções que têm o mesmo valor.

QUESTÃO 7

Encontram-se palavras escritas de maneira INCORRETA na frase:

- (A) O modelo carcerário, tal como se apresenta, em vez de recuperar delinquentes, acaba sendo uma escola de perversidade e de incensatês.
- (B) Diz um ditado popular que o crime não compensa, mas nem todos os delinquentes recebem a devida punição pelos atos cometidos.
- (C) Haverá sempre opiniões divergentes a respeito do porte de armas a cidadãos inexperientes, que acabam sendo vítimas de atitudes violentas.
- (D) Agir com bom senso, não se expondo demasiadamente, é uma forma de as pessoas se protegerem da violência de um marginal.

QUESTÃO 8

Sobre o estudo ortográfico, assinale a alternativa que preencha os espaços corretamente:

Com o intuito de o trabalho, o aluno recebeu algumas incumbências: datas, o conteúdo e um estilo mais moderno.

- (A) finalizar, pesquisar, analisar, improvisar.
- (B) finalizar, pesquisar, analisar, improvisar.
- (C) finalizar, pesquizar, analisar, improvisar.
- (D) finalizar, pesquisar, analisar, improvisar.

QUESTÃO 9

Ainda sobre o estudo ortográfico, assinale a alternativa que preencha os espaços corretamente:

O menino falava com muitae grande de gestos.

- (A) expontaneidade, exuberância.
- (B) espontaneidade, exuberancia.
- (C) expontaniedade , exuberância.
- (D) espontaneidade, exuberância.

QUESTÃO 10

Das alternativas abaixo, apenas uma preenche de modo correto as lacunas das frases. Assinale-a.

Quando saíres, avisa-nos que iremos

Meu tio deu um livro para ler.

Não se ponha entre e ela.

Mandou um recado para você e para

- (A) contigo, eu, eu, eu.
- (B) com você, mim, mim, mim.
- (C) consigo, mim, mim, eu.
- (D) contigo, eu, mim, mim.



QUESTÃO 11

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas:

“Este é um assunto entre Não tem nada a ver”

- (A) eu e ele, contigo.
- (B) eu e ele, consigo.
- (C) mim e ele, com você.
- (D) mim e ti, consigo

QUESTÃO 12

Leia atentamente o texto e responda a questão abaixo:

TEXTO - Yahoo tenta comprar AOL e barrar avanço do Google (*O Estado de São Paulo*, 30 out.2006)

“O Yahoo **negocia** com a Time Warner a compra do site America Online (AOL), segundo a revista Fortune. A compra **seria** uma tentativa de chamar atenção dos investidores e tirar o foco do Google. O Yahoo **era** líder em buscas na internet até a chegada do Google, que **detém** o domínio desse mercado”.

Em relação aos verbos destacados no texto, é possível afirmar que:

- (A) Todos estão no modo subjuntivo e, por isso, expressam os fatos como possibilidades.
- (B) Todos estão no modo indicativo, no entanto, **seria** expressa o fato como possibilidade.
- (C) **Negocia** e **detém** estão no modo indicativo, ao passo que **seria** e **era** estão no subjuntivo; por isso, os primeiros expressam os fatos como verdades, enquanto os últimos os expressam como possibilidades.
- (D) **Negocia** e **detém** estão no modo imperativo, ao passo que **seria** e **era** estão no modo indicativo; por isso, os primeiros expressam os fatos como ordens, enquanto os últimos os expressam como verdades.

QUESTÃO 13

Leia o trecho abaixo e responda corretamente:

“A questão **era** conseguir o Engenho Vertente... e ele **tinha** os seus planos na cabeça. **Via** as usinas de Pernambuco crescendo de capacidade...”

Se substituirmos os verbos destacados pelo futuro do pretérito do indicativo, teremos:

- (A) fora, tivera, vira.
- (B) seria, teria, veria.
- (C) seria, teria, viria.
- (D) será, terá, verá.

QUESTÃO 14

Leia o texto e responda a questão referente a ele:

TEXTO - O Haiti é aqui (*Folha de S.Paulo*, 14.01.2012. Adaptado)

A chegada, vá lá, maciça, de haitianos ao Brasil é uma ótima oportunidade para refletir sobre o que transforma grupos de pessoas em povos. E a nossa reação à, vá lá, invasão é uma medida insofismável de nossa generosidade.

A discussão sobre o que constitui um povo não é nova e permeou parte do século 19. A contraposição básica é entre o *jus sanguinis* (direito de sangue), pelo qual a nacionalidade de um indivíduo é dada por sua ascendência, e o *jus soli* (direito de solo), pelo qual ela decorre do local de nascimento ou, de modo um pouco mais fraco, do lugar que a pessoa escolheu para habitar.

Mais do que uma minudência jurídica, a distinção traz consigo duas visões de mundo antagônicas. Como regra geral, a maioria dos países europeus adotava o *jus sanguinis*. Nesse caso, é o passado comum, consubstanciado em categorias como sangue, raça e língua, que forja uma nação.



A nacionalidade se torna, portanto, um atributo imutável do indivíduo. Essa concepção encontra amparo nos textos de pensadores românticos, notadamente o alemão Johann Gottlieb Fichte (1762-1814). Menos essencialista e, por isso mesmo, mais democrático, o *jus soli* encontrou seu maior advogado no filósofo francês Ernest Renan (1823-1892), que escreveu em meio à disputa entre a França e a Alemanha pelo controle da Alsácia-Lorena. Para ele, o que definia um povo era a vontade das pessoas de construir um futuro juntas. A existência de uma nação, dizia, era um “plebiscito diário” e envolvia “ter feito coisas grandes juntos e querer fazer ainda mais”. Não é coincidência que quase todos os países do Novo Mundo tenham adotado o *jus soli*. Assim, restringir a concessão de vistos a haitianos, como parece querer parte do governo, é uma ideia que vai contra o espírito que presidiu a própria criação do Brasil.

Leia as frases:

- E a nossa reação à, vá lá, invasão é uma medida insofismável de nossa generosidade. (1º parágrafo)
- A discussão sobre o que constitui um povo não é nova e permeou parte do século 19. (2º parágrafo)

Nessas frases, os termos **insofismável** e **permeou** têm, respectivamente, os sentidos de

- (A) indiscutível e intrigou.
- (B) indissociável e susteve.
- (C) impossível e representou.
- (D) irrefutável e atravessou.

QUESTÃO 15

Leia o texto e responda à questão:

Uma cliente furiosa foi à padaria onde eu trabalhava, para se queixar da dureza do pão que tinha comprado na véspera.

--- Senhora --- disse meu patrão, indignado ---, faço pão há quinze anos!

--- Ah, é? --- retorquiu ela prontamente. --- Pois não deveria ter esperado tanto tempo para vender.

(Seleções – *Reader’s digest*, n. 235. Lisboa, Lis Gráfica, abril, 1991).

Na frase: “---Senhora--- disse meu patrão, indignado ---, faço pão há quinze anos!” temos um:

- A) () Discurso Indireto.
- B) () Discurso Direto.
- C) () Discurso Indireto Livre.
- D) () Nenhuma das alternativas anteriores.



CONHECIMENTO ESPECÍFICO

QUESTÃO 16

Quanto à abordagem metodológica da EDF no campo da ação comunitária, a Prefeitura de Rio Verde busca o atendimento ao jovem cidadão [que] se dá através de diversos programas, entre eles, está o PETI - Programa de Erradicação do Trabalho Infantil que atualmente conta com 1270 crianças de 7 a 16 anos, em 10 unidades, sendo três delas nos distritos. O Programa oferece a esses adolescentes alimentação, reforço escolar, atividades recreativas e esportivas. Para manter seus filhos no local, a família recebe do Governo Federal R\$ 25,00 por cada pessoa que estiver no Programa com uma frequência acima de 80% na escola e também na jornada do PETI (Fonte: <http://www.rioverde.go.gov.br>).

A Prefeitura de Rio Verde, por meio da Secretaria de Promoção Social, através do Programa de Erradicação do Trabalho Infantil (PETI) informa que [...] objetivos do Programa de Erradicação do Trabalho Infantil são: retirar crianças e adolescentes de 7 a 15 anos incompletos da rua, oferecendo um espaço com ações importantes para a ampliação do seu universo de conhecimento através de atividades culturais, esportivas, artísticas, sociais, atendendo ainda suas necessidades alimentares; possibilitar o acesso, a permanência e o bom desempenho de crianças e adolescentes na escola com dinâmicas e exercícios no período complementar à escola, ou seja, na jornada ampliada; proporcionar apoio e orientação às famílias por meio da oferta de ações socioeducativas (Fonte: <http://www.rioverde.go.gov.br>).

Diante deste cenário, a Academia Escola da UniRV busca atender a comunidade com ações sociais. Pensando em atender um grupo de jovens do PETI em parceria com a Prefeitura, as melhores atividades são:

- I- Desenvolver um Programa de Treinamento de Hipertrofia;
- II- Desenvolver atividades de Ginástica Localizada, Natação e Spinning;
- III- Desenvolver ações de Fortalecimento Muscular e Resistência Aeróbia;
- IV- Desenvolver um Programa de Esportes de lutas;
- V- Desenvolver um Programa de Dança e Expressão Corporal.

Assinale as alternativas corretas:

- (A) I, II, IV
- (B) I, III, V
- (C) I, II, IV e V
- (D) III, IV e V

QUESTÃO 17

Gill & Feistein (1994), citados por Pereira, Teixeira e Santos (2012), afirmaram que a definição de qualidade de vida não deve incluir apenas fatores relacionados à saúde, como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, mas também outros elementos importantes da vida das pessoas como trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias do cotidiano, sempre atentando que a percepção pessoal de quem pretende se investigar é primordial. A Organização Mundial da Saúde (1998), citada por Pereira, Teixeira e Santos (2012), define que qualidade de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas.

Os instrumentos para avaliação da qualidade de vida, segundo Pereira, Teixeira e Santos (2012), variam de acordo com a abordagem e objetivos do estudo. Segundo os autores, instrumentos específicos como o Medical Outcomes Study Questionnaire 36-Item Short Form Health Survey (SF-36) para avaliação da qualidade de vida relacionada à saúde e o WHOQOL para avaliação da qualidade de vida geral são tentativas de padronização das medidas permitindo comparação entre estudos e culturas. O instrumento é constituído de 36 itens, segundo os autores, fornecendo pontuação em oito dimensões da qualidade de vida: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. A pontuação varia de 0 (pior resultado) a 100 (melhor resultado). Em sua conclusão, os autores destacaram que a literatura especializada aponta para a grande relevância social e científica da qualidade de vida. Apesar disso, o tema ainda apresenta muitas imprecisões conceituais e diferentes abordagens de análise podem ser úteis para a clarificação do tema. O fato da qualidade de vida



possuir significados individuais diferentes dificulta sua avaliação e utilização em pesquisas científicas e deve ser superado, considerando diferentes perspectivas de ciência.

A Academia Escola realiza mais de 5 mil atendimentos por semana. Polo de estágio para os estudantes de educação física e fisioterapia, a Academia Escola da Universidade de Rio Verde tem se firmado como mais um espaço para atividades práticas e de extensão universitária. Além da comunidade, o local também tem se tornado referência na preparação física das atléticas dos cursos da UniRV. Além de ter mudado a rotina dos frequentadores, que passaram a utilizar gratuitamente o local para prática de exercícios físicos, o Projeto da Terceira Idade, com aulas de hidroginástica, ginástica e ioga ministradas por professores e acadêmicos, oferece a oportunidade dos estagiários vivenciarem experiência profissional. A comunidade acadêmica, servidores e professores da UniRV também são atendidos nos projetos. Os estágios estão sendo desenvolvidos em várias áreas como: musculação, avaliação física e postural, exercícios para grupos especiais, natação, hidroginástica, dentre outras. Com uma capacidade para 185 pessoas por hora e 3.330 pessoas por dia, foram realizados mais de 150 mil atendimentos em 2016 (Disponível em: http://www.unirv.edu.br/ver_noticias.php?codabr=15438).

Neste cenário, a fim de se realizar uma pesquisa sobre qualidade de vida junto aos frequentadores da Academia Escola, qual metodologia de pesquisa se adequa melhor para este público:

- (A) Uma Pesquisa Experimental.
- (B) Uma Pesquisa Bibliográfica.
- (C) Um Estudo de Caso Longitudinal.
- (D) Um Estudo de Caso Transversal.

QUESTÃO 18

Segundo os autores Mcardle et al. (2015), para se ter a vida prolongada podemos ter cinco comportamentos relacionados ao estilo de vida: 1) não fumar; 2) beber com moderação; 3) manter-se fisicamente ativo, tanto no trabalho quanto nas horas de lazer; 4) comer cinco porções de fruta e vegetais ao dia e 5) controlar o peso corporal e a pressão arterial.

De acordo com os autores, a epidemiologia da atividade física aplica definições específicas para caracterizar os padrões comportamentais e as consequências dos grupos que estão sendo investigados. A terminologia relevante inclui: Atividade física definindo-a como movimento corporal produzido pela contração muscular e que faz aumentar o dispêndio de energia. Já ao exercício temos: Atividade física planejada, estruturada, repetitiva e intencional. Para Aptidão física, temos a seguinte definição: atributos relacionados com a maneira pela qual se executa uma atividade física. Para a saúde, os autores a definem como: bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença. Aptidão física relacionada à saúde: componentes da aptidão física associadas a algum aspecto da boa saúde ou a prevenção da doença.

Neste sentido, segundo os autores, quais são os quatro componentes mais comuns da atividade física relacionados com a saúde:

- (A) Aptidão aeróbica e/ou cardiovascular, composição corporal, endurance dos músculos abdominais e flexibilidade da região lombossacra e da musculatura posterior da coxa.
- (B) Aptidão anaeróbica, composição corporal, endurance dos músculos abdominais e flexibilidade da região lombossacra e da musculatura posterior da coxa.
- (C) Aptidão aeróbica e/ou cardiovascular, composição corporal, endurance dos músculos abdominais e flexibilidade da região lombossacra e da musculatura anterior da coxa.
- (D) Aptidão anaeróbica, composição corporal, endurance dos músculos abdominais e flexibilidade da região lombossacra e da musculatura anterior da coxa.

QUESTÃO 19

Segundo Mcardle et al. (2015), a frequência, a intensidade, o tempo do exercício influenciam na prescrição do exercício, porém a variável mais importante continua sendo a intensidade do exercício. Segundo Karvonen, citado por Mcardle et al. (2015), os pesquisadores utilizaram diferentes intensidades do exercício para determinar a influência do repouso do exercício e da frequência cardíaca máxima sobre a resposta ao treinamento. Para o autor o aspecto ímpar do estudo incluía a constância da modalidade do exercício (corrida na esteira rolante); a duração (30 minutos), a frequência (4 ou 5 dias por semana) e o período do



treinamento (4 semanas). Três frequências cardíacas funcionaram como medidas normativas: 1) Frequência cardíaca do treinamento (FCT), frequência medida durante o treinamento; 2) frequência cardíaca em repouso (FCR), medida todas as manhãs na cama, antes de levantar-se; 3) frequência cardíaca máxima (FCM), determinada antes e após o período de 4 semanas. O estudo, segundo os autores, pretendia manter constante a intensidade relativa do treinamento através de ajustes na velocidade da corrida, de forma que a FCT não diminuísse quando a aptidão cardiovascular melhorava. Os pesquisadores mostraram que, quando a frequência cardíaca estabelecia a intensidade do treinamento, a linha limítrofe entre o treinamento efetivo e inefetivo ultrapassava ligeiramente os 60% da intensidade percentual do treinamento, assim, os autores recomendam que a FCT deva alcançar pelo menos 60% da T int e de preferência 70% da T int. (p. 330).

Qual método abaixo é melhor para se avaliar a capacidade cardiorrespiratória:

- (A) Teste de 40" segundos.
- (B) Teste de Cooper.
- (C) Teste dos 50" segundos.
- (D) Teste dos 6" segundos.

QUESTÃO 20

Segundo Mcardle et al. (2015), a estimulação neural de um músculo faz com que os elementos contráteis de suas fibras se encurtem ao longo do eixo longitudinal. A contração dinâmica produz o movimento de uma parte corporal esquelética, como um membro superior ou inferior ou tronco. As contrações concêntricas e excêntricas representam os dois tipos de contrações musculares dinâmicas. Diante do exposto, o conceito correto da contração isométrica é:

- I) Ocorre quando o músculo encurta e observa-se movimento articular à medida que a tensão aumenta.
- II) Descrevem a atividade muscular sem nenhuma modificação perceptível no comprimento das fibras musculares.
- III) Ocorre quando a resistência externa ultrapassa a força muscular e o músculo se alonga à medida que a tensão aumenta.
- IV) Ocorre quando um músculo gera força e tenta encurtar-se, mas não consegue superar a resistência externa.

As opções corretas são:

- (A) I e II.
- (B) I, II e IV.
- (C) III e IV.
- (D) II e IV.

QUESTÃO 21

Chagas e Lima (2015), abordando a questão dos softwares utilizados pelas academias, asseveraram que estes são utilizados para elaboração e manipulação dos programas de treinamento. Para tal situação, os autores destacaram em sua reflexão: O computador não interage com o "aluno", não observa o mesmo realizando o treinamento, logo, não é possível ao software realizar uma manipulação do treinamento, considerando as características específicas do praticante. Neste sentido, para os autores somente concepções gerais padronizadas ou aleatórias poderão ser utilizadas para a manipulação, e por fim, os autores salientaram que os praticantes são diferentes e apresentarão diferentes estados de treinamento, assim, tais concepções não se aplicarão adequadamente. Os autores ponderaram "se a atuação profissional estivesse realmente sendo feita com uma fundamentação de alto nível e elevada conscientização científica, este tipo de intervenção tecnológica teria espaço no mercado?" (p.13). Neste sentido, os autores observaram que a "capacidade de descrever e analisar os componentes da carga em um programa de treinamento é essencial para compreender as adaptações fisiológicas em função da configuração desse programa" (p.21).



Associe a coluna 1 à coluna 2:

| Coluna 1 | | Coluna 2 |
|----------------|-----|---|
| A) Volume | () | Tempo de aplicação do estímulo desconsiderando as pausas |
| B) Intensidade | () | Representa o trabalho total realizado em um tempo determinado |
| C) Duração | () | Grau de esforço exigido por um exercício |
| D) Densidade | () | Relação entre a duração do estímulo e a pausa |

A alternativa correta é a:

- (A) C,A,B,D.
- (B) D,B,C,A.
- (C) A,B,D,C.
- (D) B,D,C,A.

QUESTÃO 22

Para Chagas e Lima (2015, p.29), “Programa de treinamento na musculação é o conjunto de atividades próprias deste meio, contendo exercícios e carga de treinamento visando o aprimoramento do desempenho”. Os autores analisaram as variáveis estruturais e asseveraram que “A análise de cada variável deverá levar em consideração a descrição da mesma e as possíveis influências que sua manipulação poderá exercer em outras variáveis nos componentes da carga e conseqüentemente na carga de treinamento” (p.33) Segundo os autores, peso é “ a resistência externa utilizada na musculação adicional aos segmentos corporais e refere-se aos implementos próprios da musculação que possuam massa própria suficiente para oferecer resistência aos movimentos destes segmentos” (p.34). Segundo os autores:

O peso pode caracterizar o volume do treinamento através do parâmetro peso total

PORQUE

O peso total é calculado através da multiplicação do número total de repetições pelo peso utilizado.

Assim, é correto afirmar:

- (A) A primeira afirmativa é verdadeira e a segunda é falsa.
- (B) A primeira afirmativa é falsa e a segunda é verdadeira.
- (C) As duas afirmativas são verdadeiras e a segunda justifica a primeira.
- (D) As duas afirmativas são verdadeiras e a segunda não justifica a primeira.

QUESTÃO 23

Segundo Chagas e Lima (2015), a pausa é uma variável estrutural que é definida como “intervalo de recuperação entre repetições, séries e exercícios, e pode influenciar os componentes da carga de treinamento” (p.41). As pausas entre repetições, segundo os autores, ocorre de maneira não intencional, possivelmente devido ao excesso de peso ou baixo nível de concentração na realização do exercício. A pausa entre séries e exercícios é frequentemente prevista nos programas de treinamento, sendo prescrita através de informação quantitativa. Prescrições qualitativas podem induzir a uma alta variabilidade e resultar em um treinamento ineficaz no alcance das aptidões desejadas” (p.41) Por outro lado, segundo os autores a generalização dos parâmetros quantitativos pode conduzir a uma padronização excessiva na prescrição, desrespeitando a individualidade biológica e o nível de treinamento. A manipulação da variável pausa poderá conduzir a alterações em diferentes componentes da carga do treinamento.



Assinale a alternativa correta que expressa todos os componentes:

- (A) Volume e Intensidade.
- (B) Volume, Intensidade e Densidade.
- (C) Intensidade, Duração e Densidade.
- (D) Volume, Intensidade, Densidade e Duração.

QUESTÃO 24

Para Chagas e Lima (2015), a duração da repetição exerce interferência na carga de treinamento e refere-se ao tempo de uma única repetição. Enquanto “variável estrutural no programa de treinamento relaciona-se à repetição, sendo que o componente da carga refere-se ao tempo total de estímulo na série, exercício ou na sessão de treinamento” (p.43). Os autores lembram que “apesar do termo duração da repetição ser o mais adequado para descrever a variável, muitas vezes deverá ser utilizado outro termo acessório para análise do treinamento na musculação, sendo que a velocidade apresenta-se como o termo mais apropriado para complementar esta análise. Diante do exposto, considere Verdadeiro (V) ou Falso (F) para as afirmações sobre:

A mesma duração total da repetição pode representar:

- I – Diferentes durações entre as diferentes ações musculares.
- II - Diferentes velocidades devido às diferentes amplitudes de movimento.
- III – Diferentes durações de uma mesma ação muscular entre diferentes repetições.

A alternativa correta é:

- (A) V, F, V
- (B) F, V, F
- (C) V, V, V
- (D) F, F, F

QUESTÃO 25

De acordo com Chagas e Lima (2015), as variáveis peso, número de repetições, séries, exercício e pausa são tradicionalmente associadas à carga de treinamento. Quando um professor prescreve um exercício, ele apresenta, segundo os autores, as variáveis relacionadas à execução ou um objeto de execução. Porém um objeto de execução deverá necessariamente ser determinado de maneira integrada a uma carga de treinamento que conduza para as alterações desejadas no organismo, considerando a influência recíproca entre as variáveis. Para os autores, na prescrição do treinamento na musculação, a execução dos exercícios muitas vezes vem sendo considerada unicamente como uma descrição cinesiológica.

Os autores lembram que “a manipulação da execução de um exercício poderá conduzir a alterações no comprimento da musculatura, na tensão a ser gerada, nos músculos, nos torques articulares, bem como alterar as necessidades de equilíbrio e sustentação para a realização dos exercícios” (p.47). A ação muscular é uma variável referente à prescrição das ações conhecidas como concêntrica, excêntrica e isométrica. Os autores descreveram contração muscular como sendo “termo utilizado para expressar a ativação dos músculos, sendo que essa ativação se manifesta internamente através da formação de pontes cruzadas” (p.48). Desta forma, no programa de treinamento ocorre a manipulação desta variável quando é definido que ações musculares são utilizadas (CHAGAS E LIMA 2015). Para os autores, uma mudança de posição dos segmentos corporais no exercício poderá resultar em uma alteração da exigência aplicada à musculatura agonista, sem alteração do peso a ser movido. Entre as diversas possibilidades de intervenção, pode ser necessário:

- (A) Aumentar a pausa entre as séries (para o mesmo peso e número de repetições).
- (B) Reduzir o número de repetições (para o mesmo peso e pausa).
- (C) Alterar a amplitude de movimento (para o mesmo peso e número de repetições).
- (D) Todas as alternativas anteriores.



QUESTÃO 26

Segundo Chagas e Lima (2015), quanto à atividade de musculação, podemos trabalhar a capacidade de força, sendo que esta apresenta: a força rápida, força máxima e a resistência de força. A capacidade de força rápida, segundo os autores, pode ser definida como “capacidade do sistema neuromuscular de produzir o maior impulso possível no tempo disponível” (p.89). A capacidade de força explosiva é definida pelos autores como “capacidade do sistema neuromuscular de desenvolver uma elevação máxima da força após o início da contração, ou seja, a maior taxa de produção da força por unidade de tempo” (p.92). A capacidade de força máxima os autores definem como “o maior valor da força, que pode ser produzida pelo sistema neuromuscular por meio de uma contração voluntária máxima” (p.92) e a resistência de força é definida como “capacidade do sistema neuromuscular de produzir a maior somatória de impulsos possível sob condições metabólicas predominantemente anaeróbica e de fadiga” (p.94). Diante do exposto, assinale a alternativa correta:

- (A) A força máxima é determinante para o desempenho em esportes como levantamento de peso.
- (B) A resistência de força se manifesta em tarefas motoras estáticas e dinâmicas. Neste contexto, ações musculares isométricas, concêntricas e excêntricas e dentro do ciclo de alongamento e encurtamento não podem ser utilizadas para determinação do desempenho da resistência de força.
- (C) A força explosiva não tem grande importância em amplo espectro de ações esportivas.
- (D) Para análise do desempenho da força rápida, assim como da importância dos componentes que a influenciam, não é fundamental considerar o tempo disponível para a realização da tarefa motora.

QUESTÃO 27

Chagas e Lima (2015), asseveram que a prescrição do treinamento para aprimoramento da força muscular leva em consideração os diferentes componentes da carga (volume, intensidade, duração, frequência e densidade) que são manifestações com o objetivo de alcançar uma determinada configuração de carga de treinamento. Segundo os autores, essa configuração da carga de treinamento baseia-se frequentemente em valores de referência. “Esses valores de referência são recomendações para prescrição do treinamento e estão associados com a expectativa de que podem conduzir o organismo para adaptações específicas” (p.98). Diante do exposto, para a prescrição de valores de referência caracterizados por baixo volume (menor igual a 3 repetições) e intensidade elevada (maior igual a 1 RM) se conduzirá para um aprimoramento da:

- (A) Hipertrofia muscular.
- (B) Força Explosiva.
- (C) Força máxima.
- (D) Resistência de força.

QUESTÃO 28

Ferreira Júnior (2012), destacou que em “toda modalidade paraolímpica, o Powerlifting tem a sua classificação funcional, que tem por objetivo qualificar o atleta, apurando se o mesmo se encaixa para a modalidade e também se a sua deficiência física não é tão severa que cause riscos à sua integridade física” (p.146). Segundo o autor a classificação funcional no Powerlifting baseia-se na perda de mobilidade articular de membros inferiores. O supino é o exercício pelo qual se compete no halterofilismo. Para tal, os músculos exigidos são:

- (A) Grande peitoral; Deltoide anterior e Tríceps.
- (B) Grande dorsal; Deltoide anterior e Tríceps.
- (C) Grande peitoral; Deltoide posterior e Tríceps.
- (D) Grande peitoral; Deltoide posterior e Bíceps Braquial.

QUESTÃO 29

Ferreira Júnior (2012), asseverou que quando o “objetivo do treinamento é um aumento da força, como é o caso [...] [da] modalidade do Powerlifting, costuma-se trabalhar com séries de duas a seis repetições para cada exercício, com intervalos que variam de um até seis minutos”. (p.146) Com relação à frequência do treinamento, costuma-se treinar de quatro a seis vezes por semana. Para Bompa, Pasquele e Cormacchia (2004), citados por Ferreira Júnior (2012), para a melhoria da força pura, existem duas vias, a primeira



muscular, na organização do processo de treinamento, de modo a promover o desenvolvimento intenso da composição das proteínas nos músculos ativos, e a segunda via prevê o aperfeiçoamento dos mecanismos neuroreguladores e aumento da potência, da capacidade da atividade do mecanismo alático de fornecer energia para as contrações musculares. Neste sentido, a carga do treino deverá variar entre:

- (A) 45 e 65%.
- (B) 85 e 95%.
- (C) 75 e 85%.
- (D) 100 e 105%.

QUESTÃO 30

Ferreira Júnior (2012), destacou que além de ser fator predominante de inclusão social, o esporte faz com que o atleta portador de deficiência física redescubra a vida de uma maneira ampla e global. Dentre os benefícios físicos da prática do halterofilismo, o autor destacou: força muscular, coordenação motora, resistência física, melhoria das condições organofuncionais, aumento da massa muscular de membro superior, facilidade nas transferências de um local para outro, baixo percentual de gordura e desenvolvimento de habilidades motoras funcionais na realização de atividade da AVD.

Coloque (V) para opções verdadeiras e (F) para opções falsas. Entre os benefícios psíquicos citados pelo autor estão:

- I) Melhoria da autoestima.
- II) Diminuição da integração social.
- III) Estimula a dependência e prejudica a autonomia.
- IV) Motiva para as atividades futuras.

Assinale a opção correta:

- (A) V,V,V,V
- (B) F,F,F,F
- (C) V,V,F,F
- (D) V,F,F,V

QUESTÃO 31

Segundo Morrow et al. (2014), o pressuposto básico da iniciativa é que o exercício e a atividade física são importantes no tratamento e na prevenção de inúmeras doenças no tratamento e na prevenção de inúmeras doenças e deveriam ser consideradas como parte do cuidado médico. O autor assevera sobre percepção subjetiva de esforço no exercício. Segundo o autor, “o esforço percebido representa a percepção mental da intensidade do trabalho físico. A medida do esforço ou estresse físico percebido tem sido denominada como percepção subjetiva de esforço” (p.217). De acordo, com o autor o indivíduo fornece um escore verbal ou visual da escala durante o exercício de acordo com o aumento da carga de trabalho ou progressão do tempo. Na escala de intensidade relativa, o 0 (zero) é o nível de esforço tentado e o 10 (dez) é o esforço máximo.

Para o escore entre 5 e 6 da escala, assinale a alternativa correta:

- (A) Intensidade submédia.
- (B) Intensidade vigorosa.
- (C) Intensidade moderada.
- (D) Intensidade submoderada.

QUESTÃO 32

Morrow et al. (2014), destacou que idoso é definido como a pessoa com 65 anos ou mais. Os idosos, segundo os autores, têm as maiores taxas de doenças crônicas, tais como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, osteoporose e artrite. O envelhecimento para o autor está relacionado a: diminuição dos sentidos; diminuição das habilidades mentais; redução da função do sistema digestório trato urinário, fígado e rins; diminuição do conteúdo mineral ósseo e massa muscular e diminuição da aptidão física. Os autores



destacam ainda que a capacidade funcional é a capacidade de “realizar de maneira bem-sucedida as atividades da vida diária, sendo de importância fundamental para os idosos” (p.246). Desta maneira, o autor destacou se deve levar em conta uma série de critérios para selecionar os testes de aptidão física, tais como: representar os principais componentes de aptidão funcional, apresentar aceitável reprodutibilidade teste e re-teste (menor que 0,80); ter aceitável validade; refletir alterações comuns relacionadas à idade no desempenho físico e requerer equipamento e espaço mínimos.

Desta ordem, associe os parâmetros de aptidão física e itens dos testes de aptidão física para os idosos.

| | | |
|--|-----|--|
| I- Força de Membro Inferior | () | Flexão de Cotovelo |
| II - Força de Membro Superior | () | Flexibilidade de ombros |
| III- Flexibilidade de membros Inferiores | () | Teste de marcha estacionária 2 minutos |
| IV- Flexibilidade de membros superiores | () | Up – and - Go |
| V - Endurance cardiorrespiratória | () | Levantar da Cadeira |
| VI – Aptidão Motora | () | Sentar e Levantar |
| VII – composição corporal | () | IMC |

- (A) IV, V, III, II, VII, I e VI.
 (B) II, IV, V, III, I, VI e VII.
 (C) II, IV, V, VI, I, III e VII.
 (D) II, IV, VII, III, I, VI e V.

QUESTÃO 33

Segundo Morrow et al. (2014), o teste que utiliza cronômetro, cadeira com encosto (sem braços) e com assento de mais ou menos 43cm de altura, cujo escore é o número total de vezes que o indivíduo executa corretamente o ato durante 30 segundos, que serve para avaliar a força muscular dos membros inferiores é:

- (A) Teste de caminhar de 6 minutos.
 (B) Teste de levantar da cadeira.
 (C) Teste UP – AND – GO.
 (D) Teste de flexão do cotovelo.

QUESTÃO 34

Para aplicação de uma técnica no judô, há duas possibilidades, segundo Virgílio (1986), citado por Franchini (2010): preparar o adversário para receber a técnica escolhida, puxando-o ou empurrando-o, de acordo com a direção em que se pretende projetá-lo; e aproveitar um desequilíbrio eventual do adversário para então aplicar a técnica mais conveniente e oportuna. Independente da técnica a ser usada, as fases de aplicação são: desequilíbrio (Kuzuki), preparação (Tsukuri) e execução (Kaki).

Das técnicas abaixo, a que o atacante pode projetar o oponente por aplicação do impacto contra o membro inferior se chama:

- (A) Ukemi.
 (B) De - ashi- barai.
 (C) Judogi.
 (D) Te- Waza.

QUESTÃO 35

Segundo Del Vecchio (2010), os primeiros socorros (PS) são atendimentos iniciais dados àqueles indivíduos que se encontram em situações de risco ou agravo. Estudos mostram que os responsáveis pelos praticantes de atividades físicas e esportivas não estão bem preparados acerca do PS. Segundo o autor, nas lutas, de forma ampla, destacam-se os seguintes fatores de risco: impropriedade e falta de uso de equipamentos de proteção, atividades não supervisionadas e agressões inapropriadas. A escassez no conhecimento de PS



pode ser considerada importante para o agravamento das lesões desportivas. Para o autor, “acidentes não acontecem, são causados” (p.426) por três (3) grupos de situação: imperícia, imprudência e negligência. A negligência seria:

Assinale a alternativa correta:

- (A) Falta de técnica ou habilidade dos praticantes.
- (B) Quando os professores e treinadores observam dois praticantes com grande diferença de peso treinando juntos.
- (C) Exposição desnecessária aos riscos. Situação ou momento que poderiam ser previamente controlados.
- (D) Quando os professores e treinadores observam dois praticantes com pequena diferença de peso treinando juntos.

QUESTÃO 36

Segundo Artioli e Franchini (2010), a água é a molécula mais abundante do corpo humano, sendo seu conteúdo correspondente a cerca de 60% do peso corporal. O estado normal de hidratação é também chamado euidratação. O aumento e a diminuição do volume do líquido corporal são chamados de hiperidratação e hipoidratação. A desidratação é o processo da perda hídrica, no qual se passa do estado hiperidratado ao euidratado ou do euidratado para hipoidratado. Segundo os autores, no judô a desidratação pode ocorrer:

I- Durante os treinos, em função da inadequada reposição hidroeletrólítica, que pode ser considerada como involuntária.

II- Durante os treinos, quando o atleta ganha peso rápido, por não fazer uso de reposição de água.

III- Durante o período de perda rápida de peso a fim de enquadrar o atleta dentro de uma determinada categoria, sendo assim a desidratação provocada intencionalmente.

Assinale a alternativa correta:

- (A) Somente a I está certa.
- (B) II e III estão certas.
- (C) I e III estão certas.
- (D) I e II estão certas.

QUESTÃO 37

Segundo Santos et al. (2010), o “envelhecimento é o conjunto de mudanças da capacidade adaptativa de células, órgãos e sistemas de forma que os mecanismos de equilíbrio orgânico (homeostase) se tornem mais vulneráveis, caracterizando a senescência” (p.336). O conceito de saúde é definido pela OMS como “um estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social” de modo que os idosos, ao ter suas doenças tratadas e as disfunções compensadas, possam sentir-se saudáveis (p.337). Algumas mudanças fisiológicas podem estar potencializadas por hábitos e doenças, segundo os autores.

Associe a coluna I com a coluna II:

| Coluna I | | Coluna II |
|---------------------|-----|---|
| A- Cognição | () | Aumento do tecido adiposo, alterações hormonais, diminuição na resposta à insulina e redução na tolerância à glicose. |
| B- Osteomuscular | () | Diminuição da velocidade de processar novas informações e resgatar informações já consolidadas. |
| C-Órgãos do Sentido | () | Em situação de sobrecarga pode ocorrer dificuldade de adaptação, neuropatias, doenças metabólicas, doenças de microcirculação e macrocirculação, alterações anatômicas de |

| | | |
|--------------------------------|-----|--|
| | | membros inferiores podem desencadear alterações proprioceptivas. |
| D- Sistema Respiratório | () | Perda de massa óssea, alterações articulares por desuso ou osteoartrite, sarcopenia com trocas da massa magra por gorda. |
| E- Sistema Cardiorrespiratório | () | Aumento do volume residual, diminuição da complacência e elasticidade pulmonar, diminuição da eficiência dos músculos respiratórios e aumento do trabalho respiratório diminuem a função ventilatória e pulmonar. |
| F- Sistema Metabólico | () | Aumento da complacência miocárdica, diminuição do volume de ejeção, diminuição da frequência cardíaca máxima, diminuição do débito cardíaco, tendência a aumento da resistência periférica e aumento da prevalência da hipertensão arterial, sendo que tais alterações diminuem a eficiência do sistema cardíaco em situações de estresse. |

Assinale a alternativa correta:

- (A) F, A, E, D, B e C.
- (B) B, D, C, A, F e C.
- (C) F, A, C, B, D e E.
- (D) C, A, F, B, D e E.

QUESTÃO 38

Segundo Santos et al. (2010), a hidroginástica é uma atividade física que utiliza a água como elemento de resistência, possibilitando ao praticante fazer exercícios de acordo com seu condicionamento físico de forma mais divertida e prazerosa, minimizando impacto nas articulações.

Analise em V (verdadeiro) ou F (falso) as características do Programa de Hidroginástica, de acordo com Barbosa (2001), Bonachela (1994), Pires (2004), citado por Santos et al. (2010):

- I- Deve-se iniciar a aula com pré-aquecimento e mobilização das articulações de forma ativa ou passiva, variando de 5 a 10 minutos.
- II- O trabalho anaeróbico deve durar de 15 a 20 minutos. A intensidade deve ser trabalhada na faixa-alvo da frequência cardíaca (65 a 85%).
- III- Os exercícios devem ser contínuos e rítmicos, utilizar preferencialmente os grandes músculos e manter sempre pernas e braços em movimento, pois consomem menos calorias e energia que somente os braços.
- IV- Respeitar a condição individual de cada aluno com relação às possíveis patologias existentes.
- V- Aumentar os estímulos de acordo com a adaptação do grupo.
- VI- Finalizar a aula com no mínimo 15 minutos de alongamento/relaxamento.
- VII- Explorar somente dois lados da piscina, com estímulos do cognitivo na execução dos exercícios.

Assinale a alternativa correta:

- (A) F, V, V, F, F, V e V.
- (B) V, F, F, V, V, F e F.
- (C) F, V, V, V, V, F e F.
- (D) V, F, F, F, F, V e V.



QUESTÃO 39

Segundo Rozemblatt et al. (2010, p. 242), “define-se osteoporose como distúrbio osteometabólico caracterizado pela diminuição da densidade mineral óssea, com deteriorização da microarquitetura óssea, aumento da fragilidade esquelética e do risco de fratura”. Existem diversos fatores de risco independentes para a osteoporose. Os autores definem indivíduo de risco aquele que apresenta pelo menos um fator de risco maior ou dois menores.

Assinale os fatores de risco maior com FMA e os fatores de risco menor com FME:

- I- Idade maior que 65 anos.
- II- Artrite reumatoide.
- III- Histórico familiar de fratura por osteoporose.
- IV- Etilismo.
- V- Hiperparatireoidismo primário.
- VI- Consumo excessivo de cafeína.

A alternativa correta é a:

- (A) FMA, FMA, FMA, FME, FME e FMA.
- (B) FMA, FME, FMA, FME, FMA e FME.
- (C) FME, FMA, FME, FMA, FME e FMA.
- (D) FMA, FME, FME, FMA, FMA e FME.

QUESTÃO 40

Segundo Buglia e Canalez (2010), o controle da pressão arterial (PA) é resultado da interação de diversos mecanismos e sistemas do organismo. Entre os mecanismos e sistemas, está o controle do débito cardíaco e da resistência vascular periférica, o controle de volume e da complacência vascular. Segundo os autores, o estilo de vida afeta o mecanismo que determina os níveis de PA. Controle do peso, abandono do tabagismo, alimentação saudável e equilibrada, baixo consumo de bebida alcoólica e a prática regular de exercício físico contribuem para a prevenção como tratamento da hipertensão. Os autores destacam que o exercício resistido é parte integrante de um programa de condicionamento físico e caracteriza-se por ser um tipo de exercício no qual ocorrem contrações voluntárias da musculatura esquelética contra alguma resistência externa. Neste sentido, complete as frases com as palavras em destaque.

Aeróbico; Dinâmico; Funcional; Resistido.

- A determinação inicial da capacidade _____ é um elemento fundamental para o treinamento físico individualizado.
- Para exercício _____, a dose recomendada é de 40 a 60% da contração voluntária máxima.
- O treinamento _____ complementado com exercício resistido tem se mostrado auxiliar no controle dos níveis pressóricos, com efeitos modestos.
- Embora a maioria dos estudos que relacionam hipertensão arterial e exercícios aborde o exercício _____ nos últimos anos, os pesquisadores têm voltado a atenção para a modalidade de exercício resistido e seus efeitos no sistema cardiovascular.

Assinale a alternativa correta:

- (A) Resistido, Dinâmico, Aeróbico e Funcional.
- (B) Funcional, Resistido, Dinâmico e Aeróbico.
- (C) Dinâmico, Resistido, Funcional e Aeróbico.
- (D) Funcional, Aeróbico, Resistido e Dinâmico.



REDAÇÃO EM LÍNGUA PORTUGUESA

INSTRUÇÕES

1. O texto deverá ter, no máximo, 35 (trinta e cinco) linhas, e no mínimo, 20 (vinte) linhas. Textos que não atingirem 20 linhas serão eliminados.
2. As alternativas propostas apresentam coletâneas que mantêm uma linha temática. Consulte as coletâneas e utilize-as segundo as instruções específicas dadas para a alternativa. Não as copie.
3. Ao elaborar sua redação, você poderá utilizar-se também de outras informações que julgar relevantes para o desenvolvimento da temática escolhida, desde que estejam, essencialmente, relacionadas.
4. Na redação final você deverá ater-se ao seguinte:
 - a) indique a alternativa escolhida;
 - b) dê um título à sua redação conforme a alternativa que você escolheu;
 - c) use caneta de tinta azul ou preta.
5. Qualquer redação, por mais bem feita que seja, terá nota zero se fugir das temáticas propostas; se for cópia dos trechos apresentados nas coletâneas; se for ilegível ou apresentar desconhecimento da norma padrão e manejo da modalidade escrita, acarretando total comprometimento do texto produzido. A redação também será penalizada se não corresponder ao tipo de texto escolhido.

ORIENTAÇÃO GERAL

Seguem-se duas propostas/temas para, dentre elas, escolher uma para a sua redação. Preste atenção ao assunto que é solicitado. A valorização do seu texto dependerá de sua relação direta com o tema, com a montagem do texto, com a coerência, com a coesão e, principalmente, com os argumentos que você utilizar para convencer o seu leitor de que o seu ponto de vista é o melhor. Observe atentamente as orientações que acompanham cada alternativa.

Leia atentamente os tópicos abaixo a fim de verificar qual deles se enquadra melhor aos seus conhecimentos, pois sua redação não deverá fugir e nem transgredir o tema proposto. Feito isso, escolha o tópico que deverá ser desenvolvido de forma clara e objetiva.

ALTERNATIVA A

Texto 1

A *bichomania* motiva um debate sobre as relações entre os humanos e outras espécies.(...) Por outro lado, o radicalismo de algumas campanhas em prol dos animais impede às vezes um debate tranquilo para abordar esta complexa relação entre humanos e outras espécies. Negar esta nova realidade tampouco ajuda. Modelar a mascote à nossa imagem e semelhança, menos ainda: “Se humanizar o animal quer dizer colocar lacinhos no pelo, pouco contribuimos para seu bem-estar”, diz Peter Singer, pai do ativismo em prol dos animais. Esta luta pode então ser relacionada com o progresso do humanismo? O filósofo francês Francis Wolff alerta: “Nunca fomos tão sensíveis ao sofrimento animal e tão indiferentes ao sofrimento humano”. (https://brasil.elpais.com/brasil/2016/12/07/estilo/1481142488_466635.html)

Texto 2

Nas famílias brasileiras estão se esvaziando os berços das crianças enquanto cresce a presença de animais de estimação. Como nos países mais desenvolvidos do planeta, por exemplo nos Estados Unidos e no Japão, também no Brasil o número de animais que convivem com as famílias supera o de crianças até os doze anos. Os dados são do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) coletados em 2013, mas processadas e publicadas dias atrás. De cada cem famílias, 44 criam, por exemplo, cachorros e só 36 têm crianças até doze anos de idade. Contando os gatos e outros animais, o número sobe para cem milhões. Segundo o IBGE, as famílias brasileiras cuidam de 52 milhões de cães contra 45 milhões de crianças. E a tendência indica que haverá cada vez mais espaço nas casas para os animais e menos para os filhos pequenos.(...) Esse crescimento do interesse das famílias brasileiras pelos animais, a quem se devota muitas vezes um carinho igual aos dirigido às crianças, explica também o interesse cada vez maior dos políticos por aprovar leis a favor de seus direitos, como os cemitérios personalizados, as clínicas veterinárias gratuitas para as famílias menos abastadas, ou uma maior liberdade de movimentos nas cidades para que esses animais possam circular nos meios públicos de transporte. (<https://brasil.elpais.com/brasil/2015/>).

Texto 3

Para o psicólogo Sylvio Ferreira, o comportamento dos donos com relação à humanização dos animais é uma forma de suprir uma carência causada pela correria do dia a dia. “As pessoas da sociedade contemporânea estão imersas em um contexto de muito medo do sofrimento e da dor. Então, já que os pets não têm como decepcionar os humanos, acabam por transferir os sentimentos e emoções aos animais”, explicou. (<http://www.folhape.com.br/noticias/noticias/cachorros-que-ate-parecem-gente.aspx>)

Texto 4



(Revista Mundo dos Bichos)

Com base na leitura dos seguintes textos motivadores e nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema: **A humanização de animais: limites.**

ALTERNATIVA B

Texto 1

O ex-médico Roger Abdelmassih, de 74 anos, deixou a penitenciária de Tremembé, no interior de São Paulo, na noite desta terça-feira (4). Um recurso do MP (Ministério Público) de São Paulo foi aceito pela Justiça e fez com que o ex-médico voltasse para a cadeia uma semana após conseguir o benefício da prisão domiciliar. Esta é a terceira transferência do preso desde 24 de junho de 2017, quando Abdelmassih foi cumprir pena em sua casa, em um bairro nobre de São Paulo, pela primeira vez. A SAP (Secretaria da Administração Penitenciária), em nota, declara ainda que o preso será monitorado por tornozeleira eletrônica, conforme determinação judicial. Ele deixou a penitenciária um pouco antes das 21h desta terça. O novo pedido de liberdade feito pela defesa do ex-médico, condenado a 181 anos de prisão por 48 estupros de 37 pacientes, foi aceito pela presidente do tribunal, ministra Laurita Vaz (Notícias R7).

Texto 2

Ana Carolina Oliveira, mãe da Isabella Nardoni, está indignada com a possível concessão da Justiça ao dar direito ao semiaberto à madrastra que assassinou sua filha junto com Alexandre Nardoni, seu pai. Anna Carolina Jatobá Nardoni foi condenada a 26 anos de prisão pela morte de sua enteada, em março de 2008, quando a menina foi jogada do sexto andar do apartamento do pai. O caso ganhou repercussão mundial e todos queriam justiça. A mãe de Isabella desabafa ao saber que a assassina de sua filha ganhará liberdade em pouco tempo. Ela diz que como uma pessoa que fere, maltrata e mata uma criança, pode ter liberdade provisória em tão pouco tempo de prisão e que a partir da sua liberdade, passará a ter uma vida comum, sairá para passear, ver os familiares, abraçar os filhos quando chegar em casa (Blastingnews, 2017).

Texto 3



A lei 8.072/90, conhecida como a Lei dos Crimes Hediondos:

- Homicídio simples quando praticado em atividade típica de grupo de extermínio, ainda que cometido por um só agente;
- Homicídio qualificado;
- Latrocínio
- Extorsão qualificada pela morte;
- Extorsão mediante sequestro e na forma qualificada;
- Estupro;
- Estupro de vulnerável;
- Epidemia com resultado morte;
- Falsificação, corrupção, adulteração ou alteração de produto destinado a fins terapêuticos; ou
- Genocídio.

(<http://direito.folha.uol.com.br/blog/o-que-so-crimes-hediondos>).

Texto 4

A detenta Suzane von Richthofen, condenada a 39 anos de prisão pela morte dos pais, pediu à Justiça para ir ao regime aberto – se for concedido, ela cumprirá o restante da pena em liberdade. Não há prazo para julgamento do pedido, feito pela defesa dela no início deste mês. Ela está presa em Tremembé, no interior de São Paulo. No documento, a defesa incluiu que Suzane, quando obtiver a progressão, tem uma vaga de emprego de costureira disponível em uma confecção em Angatuba (SP) – cidade onde vive o namorado da presa. A oferta, confirmada pela empresa em um ofício, permanecerá em aberto até a decisão da Justiça sobre o regime penal mais brando. (<http://www.maispb.com.br/223807/suzane-von-richthofen>).

Com base na leitura dos seguintes textos motivadores e nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema: **Crime hediondo: prisão e liberdade**.

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |
| 32 | |
| 33 | |
| 34 | |
| 35 | |

Rascunho