

ESTADO DA PARAÍBA
PREFEITURA MUNICIPAL DE BONITO DE SANTA FÉ

CONCURSO PÚBLICO

PROVA PARA CARGO DE:

PREPARADOR FÍSICO

* ATENÇÃO - CONFIRA SE ESTA PROVA CORRESPONDE AO CARGO QUE VOCÊ CONCORRE

* Neste Caderno de Questões, você encontra:

- 28 questões **ESPECÍFICAS**
- 12 questões de **Português**

* Só inicie a prova após a autorização do Fiscal de Sala.

* Duração da prova: 3 horas. O Candidato só poderá retirar-se do recinto das provas após 01 hora, contada a partir do seu efetivo início.

* O candidato só terá o direito de levar o caderno de prova após 02:00 horas do início dos trabalhos, e deixará apenas o Cartão de Respostas.

* Caso o candidato opte em sair antes de 02:00 horas do início dos trabalhos; NÃO será permitido a anotação do gabarito seja qual for a forma.

* Os Fiscais de Sala não estão autorizados a prestar quaisquer esclarecimentos sobre a resolução das questões; esta tarefa é obrigação do candidato.

* Não é permitido que os candidatos se comuniquem entre si. É proibida também a utilização de quaisquer equipamentos eletrônicos.

* O candidato receberá do Fiscal de Sala, 01 (hum) Cartão de Respostas correspondente às questões objetivas.

* Assine o seu Cartão de Respostas (Gabarito). Assinale apenas uma opção em cada questão. Não deixe questão em branco, nem assinale mais de uma opção, para seu Cartão não ter questões anuladas.

* O seu Cartão de Respostas é pessoal e insubstituível. Portanto, CUIDADO, não rasure, dobre ou amasse seu Cartão de Respostas pois em hipótese alguma ele será substituído, salvo por erro do fiscal ou por falha de impressão. Confira seus dados, leia as instruções para seu preenchimento e assinale no local indicado.

* A assinatura no Cartão de Respostas é obrigatória.

* O Gabarito desta prova estará disponível no dia 20/04/2015, no site www.conpass.com.br.

* Para exercer o direito de recorrer contra qualquer questão, o candidato deve seguir as orientações constantes da Cláusula XII do Edital do Concurso Público nº 001/2015 da PREFEITURA MUNICIPAL DE BONITO DE SANTA FÉ, de 02/02/2015.

* Após o término da prova, o candidato deverá deixar a sala e em hipótese alguma poderá permanecer no estabelecimento onde realizou a mesma.

BOA PROVA!!

DATA: 19 DE ABRIL DE 2015

COMPASS

Concursos Públicos
e Assessorias

PARTE I – PREPARADOR FÍSICO

01 - Pesquisas realizadas na área de Educação Física investigam as influências das práticas de atividades físicas sobre as doenças crônicas degenerativas, e vêm encontrando resultados positivos sobre os valores dos fatores de risco para essas doenças. Marque a alternativa que apresenta os valores dos fatores de risco considerado aumentado para o diagnóstico das doenças crônicas degenerativas.

- A) Diabetes mellitus tipo 2 (DM2): glicemia \geq 100mg/dl; Hipertensão arterial sistêmica (HAS): \geq 140-159/90-99 mmHg; Obesidade abdominal: circunferência da cintura $>$ 102cm (homens) e $>$ 88cm (mulheres); Dislipidemia: triglicérides \geq 150mg/dL, colesterol HDL $<$ 40mg/dL (homens) e $<$ 50mg/dL (mulheres).
- B) Diabetes mellitus tipo 2 (DM2): glicemia \leq 100mg/dl; Hipertensão arterial sistêmica (HAS): \leq 140-159/90-99 mmHg; Obesidade abdominal: circunferência da cintura $<$ 102cm (homens) e $<$ 88cm (mulheres); Dislipidemia: triglicérides \leq 150mg/dL, colesterol HDL $>$ 40mg/dL (homens) e $>$ 50mg/dL (mulheres).
- C) Diabetes mellitus tipo 2 (DM2): glicemia $<$ 99mg/dl; Hipertensão arterial sistêmica (HAS): = 120/80 mmHg; Obesidade abdominal: circunferência da cintura $<$ 94cm (homens) e $<$ 80cm (mulheres); Dislipidemia: triglicérides \leq 150mg/dL, colesterol HDL $>$ 50mg/dL (homens) e $>$ 40mg/dL (mulheres).
- D) Diabetes mellitus tipo 2 (DM2): glicemia \geq 120mg/dl; Hipertensão arterial sistêmica (HAS): \geq 160-179/100-179; Obesidade abdominal: circunferência da cintura $>$ 88cm (homens) e $<$ 102cm (mulheres); Dislipidemia: triglicérides $>$ 150mg/dL, colesterol HDL $<$ 50mg/dL (homens) e $<$ 40mg/dL (mulheres).
- E) Diabetes mellitus tipo 2 (DM2): glicemia $>$ 100 e $<$ 120mg/dl; Hipertensão arterial sistêmica (HAS): $>$ 120/80 e $<$ 130-139/85-89 mmHg; Obesidade abdominal: circunferência da cintura $>$ 88cm (homens) e $>$ 94cm (mulheres); Dislipidemia: triglicérides \geq 150mg/dL, colesterol HDL \leq 40mg/dL (homens) e \leq 50mg/dL (mulheres).

02 - A síndrome metabólica também é conhecida como síndrome X, síndrome de resistência à insulina, quarteto mortal ou síndrome plurimetabólica. Sobre isso, considere as afirmações a seguir:

I – A síndrome metabólica é conceituada pela associação de diversos fatores de riscos metabólicos como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, obesidade abdominal e dislipidemia, além da presença de resistência à insulina.

II – Atualmente, diagnostica-se a síndrome metabólica a partir da presença de, pelo menos, dois dos seus fatores de riscos com valores aumentados.

III – Um programa de atividade física, focalizado na prevenção e tratamento da síndrome metabólica, deve incluir componentes que melhorem o condicionamento cardiorrespiratório, a força e a resistência muscular.

IV – Para indivíduos com síndrome metabólica que apresentam diabetes mellitus do tipo 2 recomenda-se a realização de testes ergométricos para avaliação cardiovascular, não sendo necessário outros tipos de testes para iniciar um programa de atividade física.

Em relação às afirmações:

- A) II e IV estão corretas.
- B) I e IV estão corretas.
- C) II e III estão corretas.
- D) III e IV estão corretas.
- E) I e III estão corretas.

03 - Nas últimas décadas tem havido rápido e crescente aumento no número de pessoas obesas, o que tornou a obesidade um problema de saúde pública. Considerando isso, analise as afirmativas abaixo:

I – Há uma associação inversa da obesidade com: a atividade física, o índice de massa corpórea (IMC), a razão cintura-quadril (RCQ) e a circunferência da cintura.

II – Os mecanismos que atribuem ao exercício físico um importante fator na prevenção e tratamento da obesidade são: elevação da taxa metabólica de repouso (TMR), alterações nos níveis de catecolaminas e estimulação de síntese proteica.

III – Para uma mesma quantidade de gordura corporal o risco a saúde é igual se esta gordura se acumula na metade superior do corpo, localizando-se profundamente no abdômen, ou se predomina na metade inferior do corpo.

IV – A recomendação tradicional de no mínimo 150 minutos semanais (30 minutos, cinco dias por semana) de atividade física de intensidade leve a moderada, que é baseada primariamente nos efeitos da atividade física sobre doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas, demonstra ser suficiente para programas que priorizam a redução de peso.

Dessas afirmativas,

- A) I e IV estão corretas.
- B) I e III estão corretas.
- C) II e IV estão corretas.
- D) I e II estão corretas.
- E) III e IV estão corretas.

04 - Considerada como uma doença crônica, o diabetes se caracteriza pelo aumento da glicose na circulação sanguínea, ou seja, a hiperglicemia. Esse aumento ocorre porque a insulina, hormônio responsável pela absorção da glicose pelas células, deixa de ser produzida de forma suficiente ou não funciona adequadamente. Os fatores predisponentes ao aparecimento do diabetes mellitus tipo 2 são: hereditariedade, obesidade, hábitos alimentares, estresse e sedentarismo. Com exceção da hereditariedade, todos os outros fatores podem ser prevenidos e/ou controlados por uma dieta adequada e pela prática de atividade física regular. Sobre atividade física e diabetes não é correto afirmar que:

- A) Os benefícios ocorridos com os portadores de diabetes mellitus tipo 2 que se exercitam, são decorrentes de modificações agudas e crônicas. Entre as agudas, ocorre uma diminuição do transporte de glicose para a célula muscular. Entre as crônicas, o exercício regular atua no fígado aumentando a liberação de glicose hepática.

- B) A prática de atividade física regular melhora o metabolismo da glicose e o perfil lipídico e diminui a pressão arterial, reduzindo o risco de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 desenvolverem doenças cardiovasculares.
- C) Em razão das adaptações metabólicas que ocorrem, a prática de exercícios físicos provoca elevação da sensibilidade à insulina dos tecidos, e, desta forma, menor restrição à ingestão de glicídios e ainda, a redução nas doses de insulina exógena é outra consequência positiva em razão da melhoria da tolerância à glicose.
- D) Recomenda-se a realização de exercícios aeróbios para indivíduos com diabetes mellitus tipo 2. O exercício resistido também é benéfico no controle glicêmico de diabéticos do tipo 2, principalmente para pacientes diabéticos idosos, os quais em função do envelhecimento possuem menor força e massa muscular, comprometendo o metabolismo energético.
- E) O tipo de exercício deve ser adequado às possibilidades e limitações do paciente, considerando-se as possíveis complicações crônicas do diabetes, como retinopatia, nefropatia, neuropatia etc.

05 - De maneira geral, as pessoas diabéticas podem realizar os mesmos exercícios que seus pares não-diabéticos, levando em conta algumas recomendações especiais. Analise as afirmativas abaixo e em seguida marque a alternativa correta.

I – A insulina deve ser aplicada nos grupos musculares que serão utilizados predominantemente na sessão de exercícios.

II – Deve-se evitar praticar qualquer tipo de exercício físico no horário de pico da absorção da insulina, em função da possibilidade de hipoglicemia.

III – O paciente diabético deve ser controlado, ou seja, sua glicemia não pode estar menor que 80 mg/dL ou maior que 240 mg/dL.

IV – Quando possível se exercitar 30 minutos após as refeições importantes, o que não torna necessário o monitoramento da glicemia antes, durante e após o exercício.

- A) I e II estão corretas.
- B) II e III estão corretas.
- C) I e III estão corretas.
- D) I e IV estão corretas.
- E) II e IV estão corretas.

06 - Há uma forte associação entre inatividade física e resistência à insulina. Sobre esse tema, marque a alternativa errada.

- A) Benefícios do exercício físico sobre a sensibilidade à insulina é demonstrado tanto com o exercício aeróbico como com o exercício resistido. O mecanismo pelo qual essas modalidades de exercício melhoram a sensibilidade à insulina parece ser diferente, o que sugere que a combinação das duas modalidades de exercício pode ser aditiva.
- B) O exercício físico apresenta tanto um efeito agudo como um efeito crônico sobre a sensibilidade à insulina, o que reforça a necessidade de praticar atividade física com frequência e regularidade.
- C) Atletas apresentam menores níveis de insulina e maior sensibilidade à insulina, quando comparados a indivíduos sedentários.

- D) Há uma relação direta entre atividade física e sensibilidade à insulina. Entretanto, pouco tempo de atividade física está associado a baixa sensibilidade à insulina e alguns dias de repouso estão associados a aumento da resistência à insulina.
- E) A sensibilidade à insulina está aumentada após a corrida de maratona, assim como após exercícios extenuantes e excêntricos, já que nesses casos predomina a utilização aumentada e contínua de glicose como combustível muscular.

07 – A hipertensão arterial caracteriza-se por uma doença na qual os níveis de pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias são mantidos acima dos valores considerados normais. O tratamento da hipertensão arterial se faz por medidas medicamentosas e não medicamentosas que, em relação a essa última, destacam-se a mudança de hábitos alimentares, a perda de peso e a prática regular de atividade física. Sobre atividade física e hipertensão é correto afirmar que:

- A) Depois de finalizada a sessão de exercício, a pressão arterial permanece com valores superiores aos observados no período que antecedeu o exercício, sendo esse efeito mais evidente em indivíduos que tem pressão arterial elevada.
- B) Após o treinamento aeróbico, as pressões arteriais sistólica e diastólica sofrem reduções mais expressivas em indivíduos normotensos do que em indivíduos hipertensos.
- C) Pacientes hipertensos costumam ser mais responsivos ao exercício que os indivíduos normotensos. Ou seja, além de ter níveis maiores de pressão arterial no repouso e durante o exercício, estes pacientes costumam elevar mais a pressão arterial durante a execução do exercício.
- D) A pressão arterial medida numa determinada intensidade absoluta (carga) de exercício é maior após um período de treinamento aeróbico. Ou seja, nos pacientes hipertensos, a pressão arterial para a mesma intensidade relativa de exercício aumenta com o treinamento.
- E) As características do treinamento aeróbico como intensidade, duração e frequência também podem interferir nas respostas dos hipertensos ao treinamento. Em relação a intensidade, em hipertensos, o treinamento de menor intensidade tem menor efeito hipotensor. E, o treinamento de maior volume apresenta menor efeito hipotensor.

08 - Alguns fatores ao próprio exercício aeróbico influenciam as respostas da pressão arterial durante sua execução. Sobre isso, considere as afirmativas abaixo:

I – Quanto maior a intensidade do exercício, maior é a necessidade de aporte sanguíneo para a musculatura exercitada e, portanto, maior o aumento do débito cardíaco e da pressão arterial sistólica.

II – O aumento da intensidade do exercício também é acompanhada pela diminuição da vasodilatação periférica, de modo que a pressão arterial diastólica aumenta ainda mais com o aumento da intensidade.

III – A duração do exercício também altera o comportamento da pressão arterial ao longo da execução do exercício, pois a necessidade de aporte sanguíneo por minuto modifica mesmo se a intensidade do exercício não se alterar.

IV – Em exercícios realizados com a mesma duração e intensidade, quanto maior for a massa muscular envolvida, menor será a elevação da pressão arterial, pois a vasodilatação ocorre num território maior, reduzindo mais a resistência vascular periférica.

Dessas afirmativas:

- A) I e IV estão erradas.
- B) II e IV estão erradas.
- C) I e III estão erradas.
- D) III e IV estão erradas.
- E) II e III estão erradas.

09 - Considere um indivíduo com as seguintes características: homem de 42 anos de idade, com frequência cardíaca de repouso de 75bpm e com frequência cardíaca máxima de 180bpm. A partir disso, o intervalo de frequência cardíaca correspondente a 40%-60% da frequência cardíaca de reserva, segundo o método de Karvonen é de:

- A) 102 e 153 bpm.
- B) 110 e 145 bpm.
- C) 114 e 152 bpm.
- D) 117 e 138 bpm.
- E) 121 e 158 bpm.

10 - Nos últimos anos, os estudos sobre o consumo de oxigênio têm sido investigados no mundo da ciência. Sobre essa variável fisiológica, marque a alternativa errada.

- A) O consumo de oxigênio em repouso é muito diferente entre indivíduos sedentários e treinados, do mesmo modo que durante um esforço máximo, os indivíduos treinados possuem valores de VO₂ máx maior do que os sedentários.
- B) O aumento do consumo de oxigênio é linear com a intensidade de esforço, e em um determinado momento se estabelecerá um platô. Desse modo, com o aumento de intensidade, há também um aumento do consumo de oxigênio até alcançar o momento denominado de consumo máximo de oxigênio.
- C) Os valores do VO₂ máx são afetados por fatores genéticos, idade, sexo, nível de condicionamento e a especificidade do treinamento.
- D) O VO₂ máx pode ser expresso em valores absolutos (l/min) ou relativos (ml/kg.min⁻¹), dependendo de como o fator peso corporal está relacionado ao exercício.
- E) VO₂ pico representa o maior consumo de oxigênio em uma atividade máxima, sem a presença do platô.

11 - Um dos fatores que determina o consumo de oxigênio é o desempenho cardíaco. Durante a realização de exercício físico, pode-se considerar que:

I – Os vasos da musculatura ativa são dilatados, o que leva à diminuição da resistência vascular periférica.

II – O débito cardíaco é maior na posição em pé do que na posição supina.

III – O aumento da intensidade do exercício é acompanhada pela diminuição da vasodilatação periférica.

IV – Quanto maior é a necessidade de aporte sanguíneo para a musculatura exercitada, maior é o aumento do débito cardíaco.

Dessas afirmações, apenas:

- A) II e III estão corretas.
- B) I e III estão corretas.
- C) II e IV estão corretas.
- D) I e IV estão corretas.
- E) I e II estão corretas.

12 - Dentre os efeitos fisiológicos do exercício físico um importante ponto refere-se à interferência na secreção de alguns hormônios. Marque a alternativa que corresponde ao hormônio que tem sua secreção diminuída durante o exercício.

- A) Hormônio do crescimento.
- B) Noradrenalina.
- C) Glucagon.
- D) Endorfinas.
- E) Insulina.

13 - A teoria mais aceita para a contração muscular é a teoria do filamento deslizante. Segundo esta proposta, o encurtamento do músculo deve-se ao deslizamento dos filamentos com diminuição do comprimento do sarcômero. Didaticamente, a contração muscular pode ser dividida em seis passos. Considere as afirmativas abaixo e em seguida marque a alternativa que apresenta a ordem correta dos seis passos da contração muscular.

I – Os íons de cálcio se ligam à troponina, levando à alteração da configuração do complexo actina-miosina, com movimentação da tropomiosina e exposição dos sítios ativos da actina.

II – Quando o ATP se liga à ponte cruzada há separação da miosina e actina. Então, para que a ponte cruzada se solte dos sítios ativos, há necessidade da presença de ATP.

III – Com a exposição do sítio ativo, a ponte cruzada da miosina pode-se ligar a ele.

IV – Quando o impulso nervoso é propagado pelo retículo sarcoplasmático, passando pelos túbulos T e chegando à cisterna terminal, os íons de cálcio são liberados no sarcoplasma.

V - Em seguida, os cálcios retornam à cisterna terminal do retículo sarcoplasmático por transporte ativo, por meio de bombas de íons. Com a saída dos íons de cálcio, o complexo troponina-tropomiosina volta a cobrir os sítios de actina.

VI - Com a ligação da ponte cruzada ao sítio ativo da actina, há ativação da enzima ATPase presente na cabeça da miosina, que hidrolisa em ADP e Pi. A conformação da ponte cruzada se altera, fazendo com que a molécula de miosina tracione o filamento de actina para o centro do sarcômero.

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

14 - A unidade motora é a unidade funcional da atividade neuromuscular, correspondendo ao conjunto formado por um neurônio e as fibras por ele inervadas. O número de fibras que compõem uma unidade motora determinará tanto sua capacidade de realizar força quanto a precisão de seus movimentos. Em relação as fibras musculares, considere as seguintes afirmativas:

I – As fibras tipo I são também chamadas fibras vermelhas, lentas, ou oxidativas.

II – As fibras tipo II são chamadas fibras brancas, glicolíticas ou rápidas.

III – As fibras do tipo I tem baixa resistência à fadiga, baixa reservas de gorduras, alta velocidade de contração-relaxamento, alta geração de força.

IV – A fibras do tipo II tem alta resistência à fadiga, alta reservas de gorduras, baixa velocidade de contração-relaxamento, baixa geração de força.

São corretas as afirmativas:

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

15 - Sobre as adaptações morfológicas ao treinamento de força, marque a alternativa errada.

- A) Hiperplasia é o aumento volumétrico do músculo, devido ao aumento numérico das fibras que o constituem.
- B) Hipertrofia é o aumento volumétrico de um músculo, devido ao aumento volumétrico das fibras que o constituem.
- C) Há duas possíveis formas de estimular a hipertrofia: pela gênese de novas fibras, a partir da fusão de células satélites, e pela divisão da célula adulta em outras menores.
- D) A ocorrência de hiperplasia tem se revelado como resultado do treinamento resistido em longo prazo.
- E) Dentre os estímulos para a hipertrofia destaca-se as microlesões ocasionadas pelas repetições excêntricas.

16 – Analise afirmativas abaixo e em seguida marque a alternativa correta. As ações musculares podem ser divididas em:

I – Isométricas: não ocorre movimento visível da articulação, portanto o músculo não desenvolve tensão.

II – Concêntricas: refere-se a situação na qual o músculo desenvolve uma tensão por meio da diminuição no seu comprimento.

III – Excêntricas: durante a tensão muscular o músculo se contrai.

IV – Isocinéticos: refere-se a ação muscular na qual a velocidade angular permanece constante durante o movimento.

- A) II e III estão corretas.
- B) I e III estão corretas.
- C) I e IV estão corretas.
- D) III e IV estão corretas.
- E) II e IV estão corretas.

17 - O declínio dos níveis de atividade física habitual para idosos, contribui na redução da aptidão funcional e na manifestação de diversas doenças como consequência da perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios como estratégias de prevenir as perdas nos componentes da aptidão funcional que são:

- A) Capacidade cardiorrespiratório, força, flexibilidade, agilidade e coordenação.
- B) Capacidade cardiorrespiratório, composição corporal, resistência muscular, força muscular, e flexibilidade.
- C) Capacidade cardiorrespiratório, velocidade, ritmo, flexibilidade e força.
- D) Capacidade cardiorrespiratório, composição corporal, coordenação, velocidade e força.
- E) Capacidade cardiorrespiratório, flexibilidade, resistência muscular, composição corporal e agilidade.

18 - Quando indicada, a prática de atividade física regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde das gestantes. Sobre a esse tema é correto afirmar que:

- A) Recomenda-se qualquer atividade competitiva, artes marciais ou levantamento de peso, visando reduzir as dores lombares das gestantes.
- B) Exercícios com movimentos repentinos ou de saltos também são recomendados, pois são benéficos para as articulações das gestantes.
- C) Exercícios com flexão ou extensão profunda devem ser prescritas para as gestantes, para fortalecer os tecidos conjuntivos.
- D) A natação é recomendada para as gestantes pois, dentre os benefícios, reduz a frequência de edema, que é um efeito comum na gestação.
- E) Qualquer tipo de ginastica aeróbica ou corrida devem ser recomendadas independentemente das condições físicas da gestante.

19 - As recomendações para a prescrição de exercícios aeróbicos para ajudar os fatores de risco cardiovascular, melhorar a capacidade funcional e aumentar a participação em atividades domésticas e recreativas são:

- A) Frequência: 3-5 dias/semana; Intensidade: 50% a 70% da frequência cardíaca de reserva e nível 12-13 na escala de Borg; duração: 30 – 60 minutos/dia;
- B) Frequência: 2-4 dias/semana; Intensidade: 80% a 95% da frequência cardíaca de reserva e nível 18-19 na escala de Borg; duração: 45 – 90 minutos/dia.
- C) Frequência: 3-5 dias/semana; Intensidade: 80% a 95% da frequência cardíaca de reserva e nível 18-19 na escala de Borg; duração: 45 – 90 minutos/dia.
- D) Frequência: 2-4 dias/semana; Intensidade: 50% a 70% da frequência cardíaca de reserva e nível 12-13 na escala de Borg; duração: 30 – 60 minutos/dia;
- E) Frequência: 4-7 dias/semana; Intensidade: 80% a 95% da frequência cardíaca de reserva e nível 18-19 na escala de Borg; duração: 45 – 90 minutos/dia.

20 – Os exercícios resistidos são recomendados para diminuir os fatores de risco cardiovascular, melhorar a capacidade funcional e, também, os componentes da aptidão física para a saúde. Marque a alternativa que corresponde as recomendações para a prescrição de exercícios resistidos.

- A) Frequência: 2-3 dias/semana; Intensidade: 8 a 12 RM (10 a 15 RM para idosos) para cada grande grupo muscular; duração: 2-4 séries (é recomendado iniciar com 1 série, para indivíduos idosos e iniciantes, e progredir gradualmente).
- B) Frequência: 3-5 dias/semana; Intensidade: 10 a 15 RM (8 a 12 RM para idosos) para cada grande grupo muscular; duração: 3-4 séries (é recomendado iniciar com 1 série, para indivíduos idosos e iniciantes, e progredir gradualmente).
- C) Frequência: 2-3 dias/semana; Intensidade: 10 a 15 RM (8 a 12 RM para idosos) para cada grande grupo muscular; duração: 3-4 séries (é recomendado iniciar com 1 série, para indivíduos idosos e iniciantes, e progredir gradualmente).
- D) Frequência: 3-5 dias/semana; Intensidade: 8 a 12 RM (10 a 15 RM para idosos) para cada grande grupo muscular; duração: 2-4 séries (é recomendado iniciar com 1 série, para indivíduos idosos e iniciantes, e progredir gradualmente).
- E) Frequência: 1-2 dias/semana; Intensidade: 15 a 20 RM (10 a 15 RM para idosos) para cada grande grupo muscular; duração: 2-3 séries (é recomendado iniciar com 1 série, para indivíduos idosos e iniciantes, e progredir gradualmente).

21 - Aptidão física é o conjunto de características que as pessoas têm ou desenvolvem, que está relacionada com a capacidade de realizar atividade física e de executar atividades diárias com vigor. Além disso, é considerada um produto resultante da atividade física e que deve ser desenvolvida durante todas as fases da vida do ser humano. Sobre isso, considere as seguintes afirmações:

I – A prescrição de exercícios para o desenvolvimento da aptidão física relacionado à saúde deve ser direcionado para aprimorar a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade, a força e a resistência musculares, e a composição corporal.

II – Antes e após a aplicação de um programa de exercícios para o desenvolvimento dos componentes da aptidão física relacionado à saúde, deve-se avaliar: o consumo de oxigênio (VO₂), o índice de massa corporal (IMC), o percentual de gordura (%G) e a agilidade.

III – Os componentes da aptidão física relacionado à saúde são: capacidade cardiorrespiratória, composição corporal, agilidade, coordenação, potência.

IV – A relação dos componentes da aptidão física relacionado à saúde com a saúde pode ser justificado por diversas maneiras, uma delas é que a idade tende a aumentar, sob o ponto de vista cronológico, e o vigor físico tende a diminuir, tornando difícil executar suas atividades diárias de forma autônoma.

Em relação às afirmações:

- A) I e IV estão corretas.
- B) III e IV estão corretas.
- C) II e III estão corretas.
- D) I e III estão corretas.
- E) II e IV estão corretas.

22 – Sobre atividade física, exercício físico e saúde, não é correto afirmar que:

- A) Atividade física têm características e determinantes de ordem biológica, social e cultural.
- B) Exercício físico é uma das formas de atividade física, planejada e repetitiva.
- C) Atividade física é toda e qualquer formas de movimentação corporal com gastos energéticos nos níveis de repouso.
- D) Exercício físico tem por objetivo a manutenção, o desenvolvimento ou a recuperação de um ou mais componentes da aptidão física.
- E) Saúde é uma condição humana com dimensões física, social, mental e psicológica.

23 – A prescrição de exercícios físicos envolve quatro tipos de componentes básicos. A intensidade é um desses componentes, e que não é descrita em termos de:

- A) Limiar de lactato.
- B) Consumo máximo de oxigênio.
- C) Frequência cardíaca máxima.
- D) Tipo de exercício.
- E) Percepção subjetiva de esforço.

24 - Sobre a composição corporal, considere as afirmativas abaixo:

I – Pela avaliação da composição corporal podemos determinar os componentes do corpo humano de forma quantitativa, porém, os dados obtidos dessa avaliação física não é utilizado para detectar o grau de desenvolvimento e crescimento de crianças e jovens.

II - A composição corporal é a proporção entre os diferentes componentes corporais e a massa corporal total, sendo normalmente expressa pelas percentagens de gordura e de massa magra.

III – A composição corporal refere-se ao estudo que quantifica o valor de gordura e de proteína presente no corpo humano, pois, dentre as várias formas de avaliação da composição corporal, nenhuma permite uma análise detalhada de componentes corporais como água, minerais, etc.

IV – Em termos de condição física torna-se primordial a medição da composição corporal, porque esta avalia a quantidade total e regional de gordura corporal, sendo assim, capaz de identificar riscos de saúde associados ao acúmulo excessivo de gordura intra-abdominal, formular recomendações dietéticas e prescrições de exercícios físicos, etc.

Dessas afirmações, apenas:

- A) I e III estão corretas.
- B) II e IV estão corretas.
- C) II e III estão corretas.
- D) I e IV estão corretas.
- E) I e II estão corretas.

25 - Existem várias técnicas para a determinação da composição corporal e a partir de seus procedimentos, essas técnicas podem classificar-se em diferentes métodos. Sobre esses métodos é correto afirmar que:

- A) Método direto: é aquele que há separação e pesagem de cada um dos componentes corporais isoladamente. A dissecação de cadáveres é a única metodologia considerada direta.
- B) Métodos duplamente indiretos: são aqueles em que não há manipulação dos componentes separados, pois realizam as estimativas a partir de princípios químicos e físicos. A Densitometria Radiológica de Dupla Energia e a Pesagem Hidrostática são métodos indiretos.
- C) Métodos indiretos: são aqueles que surgem a partir dos métodos duplamente indiretos e que se encontram validados. Dentre os métodos indiretos destacam-se a Bioimpedância e a Antropometria.
- D) Método duplamente indireto: são aqueles que surgem a partir do método direto e que se encontram validados. Dentre os métodos indiretos destacam-se a Bioimpedância e a Antropometria.
- E) Métodos indiretos: são aqueles em que há manipulação dos componentes separados, pois não realizam as estimativas a partir de princípios químicos e físicos. A Densitometria Radiológica de Dupla Energia e a Pesagem Hidrostática são métodos indiretos.

26 - Um indivíduo com peso de 87kg e estatura de 180cm, tem Índice de Massa Corporal (IMC) igual a:

- A) 27,54kg/m².
- B) 26,85kg/m².
- C) 23,77kg/m².
- D) 21,03kg/m².
- E) 24,15kg/m².

27 - Para a mensuração do VO₂ máx existem dois métodos: o direto e o indireto. Para mensurar diretamente o VO₂ máx, normalmente aplica-se um teste ergoespirométrico. E para mensurar indiretamente o VO₂ máx existe diferentes testes, dentre eles: o teste de 12 minutos (Cooper, 1968), o teste de 1 milha – 1609m (Kline et al., 1987) e o teste de Shuttle Run 20m (Léger & Lambert, 1982). Não é correto afirmar que os testes indiretos baseiam-se:

- A) Em protocolo incremental, com estágios ou em rampa, a fim de obter as frações expiradas de oxigênio e de dióxido de carbono e da ventilação pulmonar, durante o esforço e no momento de exaustão.
- B) Na relação direta entre o VO₂ e a distância percorrida.
- C) Na relação linear entre frequência cardíaca e intensidade de esforço.
- D) Na relação entre tempo de duração do esforço e VO₂.
- E) No cálculo do VO₂ máx obtido através de equações baseadas em tempo ou distância pré-estabelecidos.

28 - A flexibilidade é considerada a capacidade de movimentar uma articulação através da sua amplitude de movimento disponível. O Flexiteste é um tipo de teste que avalia a flexibilidade. Não é correto afirmar que o Flexiteste:

- A) É um método adimensional de avaliação da flexibilidade.
- B) Consiste em medir a mobilidade máxima de 20 movimentos corporais.
- C) Avalia as articulações do tornozelo, joelho, quadril, tronco, punho, cotovelo e ombro.
- D) O grau de flexibilidade é definido quando a amplitude alcançada é comparada com padrões de flexibilidade, que vão de zero a quatro.
- E) É um método angular de avaliação da flexibilidade.

PARTE II – PORTUGUÊS

As questões de 29 a 32 referem-se ao texto seguinte:

Celebridades descelebradas

Luli Radfahrer

A privacidade se tornou um mito e, já que é impossível retroceder, é preciso gerir essa nova imagem pública

Não se iluda: as mídias sociais e as bases de dados de comércio eletrônico acabaram com qualquer pretensão de privacidade. Filtradas pelos algoritmos inteligentes dos mecanismos de buscas, elas facilitaram o acesso e a identificação de praticamente qualquer pessoa, por mais que respeitem o anonimato de seus usuários.

Quando a informação é muita, não é difícil fazer cruzamentos únicos de variáveis. Quem vive naquele bairro, trabalha naquela empresa, come naquele restaurante, abastece o carro com aquela frequência, usa aquele computador e aquele telefone, acessa aqueles sites, clica naqueles links e compra aqueles produtos é fácil de rastrear.

Já que é impossível (e bem pouco prático) viver fora do *grid* de informação digital, é preciso administrar a imagem pública em um ambiente em que até aspirantes a tuiteiros se tornaram celebridades, mesmo sem fazer nada de célebre. Por maior que seja a diferença de influência entre o Tom Hanks e seu correspondente no século 2.0, os cuidados que ambos precisam ter com a exposição indesejada são bem próximos.

A sociedade das opiniões públicas é mais rica e complexa do que aquilo que se chamava antigamente de "opinião pública", ficção sociológica que acreditava ser possível tirar a média do que era declarado e descartar o que desviasse do padrão. Com a popularidade de acesso aos meios de publicação, o indivíduo urbano, globalizado e massificado usa as redes como válvula de escape para manifestar sua identidade e, nesse processo, se expõe de forma inimaginável.

Não é preciso habitar a casa do Big Brother para ter a vida privada transformada em entretenimento. Basta fazer o que não seria feito normalmente em público. Uma briga entre namorados, um namorico, um comentário entredentes, uma bebedeira ou até uma inocente ida ao banheiro quando se está só, dentro de casa, agora está sujeita ao escrutínio público das câmaras ocultas em telefones celulares. As paredes não têm ouvidos, mas todo o resto parece ter.

Já que é impossível retroceder, o que resta é administrar esse novo tipo de patrimônio público. Como todo patrimônio, ele precisa ser estável para se tornar uma referência e, nesse

processo, acaba perdendo a espontaneidade, a mais humana de suas características.

Aos poucos as regras de conduta invadem os recônditos da vida pessoal, plastificando a personalidade e a prendendo à máscara construída ao longo da vida, mesmo que não se concorde com ela.

Hoje todos nos tornamos personalidades transparentes. Nunca foi tão fácil checar referências, e, a princípio, não há nada de errado nisso. Uma das principais regras de sobrevivência social, pilar de sistemas tão diversos quanto a maçonaria ou o marketing, sempre foi desconfiar de estranhos. De perto, entretanto, ninguém é normal.

Como diz a polícia dos Estados Unidos, você sempre tem o direito de permanecer calado. Tudo o que disser poderá ser usado contra você. As mídias sociais são, como o próprio nome dá a entender, uma forma de mídia.

Pessoas comuns não têm relações públicas, advogados, assessores ou consultores de imagem para auxiliá-las no dia a dia e, por isso, ainda vão demorar para perceber que um vexame registrado on-line é quase tão difícil de apagar quanto um nu indesejado.

RADFAHRER, Luli. Celebidades descelebradas. Folha de São Paulo, 27 jul. 2011. Tec, p.F14. Acesso em 19/09/2013.

29 - Das afirmações seguintes:

I. De acordo com o artigo de opinião, as mídias sociais e as bases de dados do comércio eletrônico acabaram com a privacidade das pessoas, pois o desenvolvimento de mecanismos de busca e de armazenamento de dados facilitou o acesso à informação sobre estas.

II. Segundo o texto, o grande volume de informação disponível sobre as pessoas e os mecanismos de transmissão em rede, facilita o cruzamento de variáveis para fazer um rastreamento.

III. Segundo o artigo de opinião, checar referências, isto é, conferir informações sobre alguém é errado, pois acarreta em uma invasão de privacidade.

- A) Estão corretos apenas os itens I e III.
- B) Estão corretos apenas os itens II e III.
- C) Todos estão corretos.
- D) Apenas o item I está correto.
- E) Estão corretos apenas os itens I e II.

30 - De acordo com o articulista é possível considerar um “novo tipo de patrimônio público”:

- A) as câmaras ocultas
- B) a casa do Big Brother
- C) os telefones celulares
- D) a vida privada
- E) o twitter

31 - Quantos parágrafos do texto são argumentativos?

- A) Três
- B) Seis
- C) Sete
- D) Quatro
- E) Cinco

32 - Das afirmações seguintes:

I. A afirmação “é preciso administrar a imagem pública” significa que devemos nos expor publicamente sem receio algum, pois através das redes de relacionamento podemos construir nossa imagem com autenticidade.

II. É possível identificar no texto os seguintes tipos de argumento: com ironia, de citação, de valoração.

III. Perder a espontaneidade e moldar a sua personalidade de acordo com o que os outros querem, podem ser consequências para o indivíduo com a exposição de sua identidade na mídia.

- A) Estão corretos apenas os itens II e III.
- B) Estão corretos apenas os itens I e II.
- C) Estão corretos apenas os itens I e III.
- D) Todos estão corretos.
- E) Apenas o item III está correto.

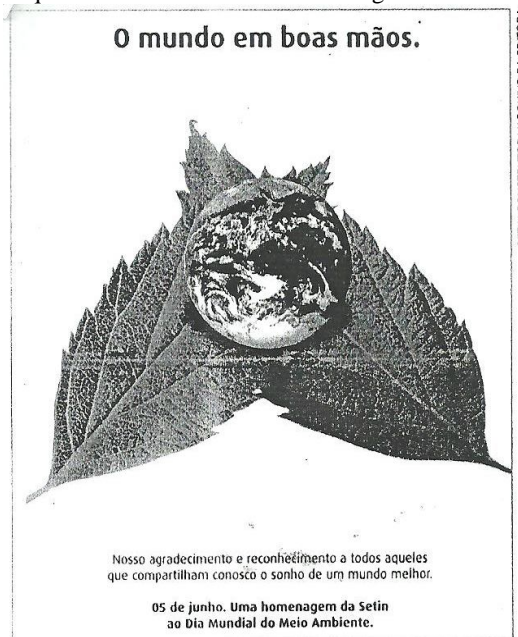
33 - A regência nominal está correta em todas as alternativas, exceto em:

- A) Seu comportamento não pareceu agradável aos olhos dos presentes.
- B) Os novos funcionários ainda não estão aptos para o cargo.
- C) Cláudio mora vizinho de minha casa.
- D) Calar é preferível que falar sem pensar.
- E) Estou ansioso por ouvir sua resposta.

34 - Assinale a alternativa que apresenta erro no emprego do acento indicador de crase:

- A) Quero dizer à senhora que gostei de seu último livro.
- B) Não volto mais àquele lugar.
- C) Não estavam dispostos à abrir mão dos lucros.
- D) Seu estilo era à Portinari.
- E) Voltamos às pressas.

A questão 35 refere-se ao anúncio seguinte:



Anúncio publicado no jornal *Folha de S.Paulo*, 5 jun. 2005. p. C12.

35 - A figura de linguagem presente no anúncio acima é:

- A) hipérbole
- B) prosopopeia
- C) eufemismo
- D) antítese
- E) metonímia

A questão 36 refere-se a tira seguinte:



36 - A oração destacada classifica-se como:

- A) subordinada substantiva objetiva indireta
- B) subordinada substantiva objetiva direta
- C) subordinada adjetiva restritiva
- D) subordinada substantiva completiva nominal
- E) subordinada adjetiva explicativa

As questões 37 e 38 referem-se a tira seguinte:



37 - Das afirmações seguintes:

- I. No segundo quadrinho foi utilizado a figura de linguagem denominada “onomatopeia”.
- II. Na oração no primeiro quadrinho o verbo se encontra na “voz passiva sintética”.
- III. A repetição da letra E da forma verbal “ERA” no último quadrinho procura expressar o último suspiro da aranha sob a forma de um berro.

- A) Estão corretos apenas os itens I e II.
- B) Estão corretos apenas os itens I e III.
- C) Estão corretos apenas os itens II e III.
- D) Todos estão corretos.
- E) Apenas o item III está correto.

38 - A função sintática do termo “pelas outras aranhas” no primeiro quadrinho é:

- A) agente da passiva
- B) predicativo
- C) complemento nominal
- D) objeto indireto
- E) aposto

39 - No período “Vejam os cidadãos conscientes que eles se tornaram”, o elemento destacado tem a função sintática de:

- A) predicativo do sujeito
- B) sujeito
- C) predicativo do objeto
- D) objeto direto
- E) adjunto adnominal

40 - Assinale a alternativa que apresenta apenas vocábulos pertencentes ao processo de formação “derivação parassintética”:

- A) afago | amadurecer
- B) incomunicável | esfriar
- C) fidalgo | desobediência
- D) passatempo | televisão
- E) envelhecer | acariciar