

**PREFEITURA MUNICIPAL DE TAQUARITINGA DO NORTE - PE
CONCURSO PÚBLICO 2019**

CADERNO DE PROVA

IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO	
NOME:	
CPF:	

NÍVEL: SUPERIOR

CARGO: 02 – INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Leia com atenção:

1. No Cartão-Resposta, as questões estão representadas por seus respectivos números. Preencha com caneta esferográfica (tinta AZUL ou PRETA);
2. O Cartão-Resposta tem, obrigatoriamente, de ser assinado. Esse Cartão-Resposta não poderá ser substituído, portanto, não o rasure nem o amasse;
3. A DURAÇÃO DA PROVA é de 3 horas, incluído o tempo para preenchimento do Cartão-Resposta;
4. Na prova há 40 questões de múltipla escolha, com cinco opções: A, B, C, D e E;
5. Durante a prova, não será admitida qualquer espécie de consulta ou comunicação entre os candidatos, tampouco será permitido o uso de qualquer tipo de aparelho eletrônico (Calculadora, Celulares e etc.);
6. Só será permitido ao candidato entregar sua prova escrita após 45 (quarenta e cinco) minutos do seu início;
7. Só será permitido ao Candidato sair portando o Caderno de questões, após decorridos 2:40 (duas horas e quarenta minutos), após o efetivo início das provas;
8. O candidato somente poderá ausentar-se temporariamente da sala de provas, durante sua realização, acompanhado de um fiscal;
9. Os 03 (três) últimos candidatos em cada sala de prova, somente poderão entregar a respectiva prova e retirarem-se do local simultaneamente, após assinarem o lacre dos envelopes dos cartões resposta, juntamente com os fiscais de sala;
10. Será excluído do Concurso Público o candidato que descumprir os itens acima.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAQUARITINGA DO NORTE – PE
CONCURSO PÚBLICO 2019

15 QUESTÕES DE PORTUGUÊS

População em situação de rua

Um dos reflexos do intenso processo de exclusão social é a população em situação de rua que, em decorrência da ocupação do solo urbano estar baseada na lógica capitalista de apropriação privada do espaço mediante o pagamento do valor da terra, não dispõe de renda suficiente para conseguir espaços adequados para a habitação e, sem alternativas, utiliza as ruas da cidade como moradia. Conforme definição da Secretaria Nacional de Assistência Social, a população em situação de rua se caracteriza por ser um grupo populacional heterogêneo, composto por pessoas com diferentes realidades, mas que têm em comum a condição de pobreza absoluta, vínculos interrompidos ou fragilizados e falta de habitação convencional regular, sendo compelidas a utilizar a rua como espaço de moradia e sustento, por caráter temporário ou de forma permanente.

Entre os principais fatores que podem levar as pessoas a irem morar nas ruas estão: ausência de vínculos familiares, perda de algum ente querido, desemprego, violência, perda da autoestima, alcoolismo, uso de drogas e doença mental.

Embora grande parte dos estudos sobre esse tipo de população tenha sido realizada no século XX, há registros de sua existência desde o século XIV. Portanto, a população em situação de rua não teve a devida atenção nos séculos anteriores, e sua abordagem pode ter sido impulsionada pelo aumento de seu contingente, visto que a cada ano mais indivíduos utilizam as ruas como moradia. No Brasil, o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome realizou entre os anos de 2007 e 2008 uma pesquisa em 71 cidades brasileiras com população superior a 300 mil habitantes (exceto São Paulo, Belo Horizonte, Recife e Porto Alegre). Os resultados dessa pesquisa foram divulgados em 2008, demonstrando que 31.922 pessoas utilizam as ruas como forma de moradia no país. Entretanto, esses números são bem maiores, pois cidades importantes não fizeram parte desse levantamento. Apesar da realização de alguns programas sociais, poucas políticas públicas são desenvolvidas para solucionar esse problema. As Organizações Não Governamentais (ONGs) e as Instituições Religiosas se destacam nos serviços de amparo a essas pessoas, atuando na distribuição de alimentos, roupas e cobertores. Outro trabalho de assistência são os abrigos temporários e os albergues que, de um modo geral, são considerados insuficientes para suprir a demanda dessa população.

O desinteresse do Estado influencia diretamente no comportamento da sociedade, haja vista que os moradores de rua são tratados, ora com compaixão, ora com repressão, preconceito, indiferença e violência. Nesse sentido, devem ser desenvolvidas políticas que atuem na causa do problema, não somente em serviços de distribuição de alimentos e outros objetos, proporcionando dignidade para todos os habitantes.

(<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/populacao-situacao-rua.htm>)

01- Conforme o texto:

- A. A presença de uma parcela da população brasileira em situação de rua intensificou-se após estudos realizados recentemente, já que em outras épocas não havia resquícios.

- B. As razões que condicionaram os cidadãos a se tornarem parte da população em situação de rua estão restritamente veiculadas ao abandono por membros familiares ou a perda de pessoas próximas.
- C. A utilização da rua como forma de moradia expõe a situação vivida por uma parte da sociedade brasileira, resultado de um sistema excludente e movido pelo capital.
- D. Ações solidárias de uma parte da sociedade e de ONG's buscam solucionar esse problema de maneira que atenda a toda a população em situação de rua, sem exceção.
- E. Medidas efetivas para sanar as causas dessa condição de população em situação de rua pelo governo sobrepõem-se às emergenciais e paliativas.

02- No texto, há vários recursos linguísticos que retomam expressões e termos formando uma rede de sentidos. Assinale a alternativa em que os termos selecionados remetem, no texto, à expressão “população em situação de rua”:

- A. ‘principais fatores’ e ‘com população superior’
- B. ‘grupo populacional heterogêneo’ e ‘mais indivíduos’
- C. ‘pessoas utilizam as ruas’ e ‘parte desse levantamento’
- D. ‘esse tipo de população’ e ‘registros de sua existência’
- E. ‘amparo a essas pessoas’ e ‘comportamento da sociedade’

03- No fragmento: “... sendo compelidas a utilizar a rua como espaço de moradia e sustento, por caráter temporário ou de forma permanente.”, o vocábulo sublinhado pode ser substituído sem mudança semântica por:

- A. ... sendo obrigadas a utilizar...
- B. ... sendo influenciadas a utilizar...
- C. ... sendo puxadas a utilizar...
- D. ... sendo manipuladas a utilizar...
- E. ... sendo persuadidas a utilizar...

04- No trecho: “... há registros de sua existência desde o século XIV.”, o fragmento sublinhado exerce função sintática semelhante ao que se destaca na alternativa:

- A. “... demonstrando que 31.922 pessoas utilizam...”
- B. “...os moradores de rua são tratados...”
- C. “... políticas que atuem na causa do problema...”
- D. “... não dispõe de renda suficiente...”
- E. “... processo de exclusão social é a população em situação de rua...”

05- Considerando as normas da Ortografia vigente, é **inadequado** afirmar que:

- A. Em: “perda da autoestima”, o termo destacado deve ser grafado sem o hífen da mesma forma que ocorre com ‘semiárido’, ‘coautor’ e ‘infraestrutura’.
- B. Em: “aumento de seu contingente”, o vocábulo em destaque possui sua escrita com G, assim como os termos ‘tigela’, ‘restringem’ e ‘geringonça’.
- C. Em: “trabalho de assistência”, a palavra grifada grifa-se com SS, como também são grafadas as palavras ‘autosuficiente’, ‘digressão’ e ‘contrassenso’.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAQUARITINGA DO NORTE – PE
CONCURSO PÚBLICO 2019

- D. Em: “em decorrência da ocupação”, o termo grifado possui escrita com RR, como ocorre com os vocábulos ‘autoretro’, ‘antirugas’ e ‘contrarregra’.
- E. Em: “ora com compaixão”, grifa-se a palavra sublinhada com X, igual à escrita dos termos ‘xenófobo’, ‘bolixe’ e ‘enxumaçar’.

06- No trecho: “a população em situação de rua que [...] não dispõe de renda suficiente”, emprega-se plenamente as normas da regência verbal. Indique a alternativa cujo enunciado diverge desses princípios estabelecidos pela norma culta.

- A. As situações precárias a que se submete a população em situação de rua no Brasil registram as marcas da exclusão social.
- B. A população em situação de rua da qual os governantes se esquecem recebe ajuda de uma pequena parcela da população.
- C. A falta de uma moradia digna de que tantos cidadãos se queixam faz ressurgir problemas de séculos passados.
- D. As ruas da cidade nas quais mora a população em situação de rua demonstram a luta diária por espaço urbano e por sobrevivência.
- E. As condições dignas de habitação as quais sonha essa população em situação de rua devem ser prioridade nas ações do Estado.

07- Analise as proposições a seguir em relação aos aspectos morfossintáticos presentes no texto e assinale a alternativa correta.

- A. No trecho: “a população em situação de rua se caracteriza”, tem-se um verbo em destaque que se encontra no mesmo tempo e modo do grifado em: ‘a população em situação de rua não teve’.
- B. No trecho: “No Brasil, o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome...”, a expressão em destaque caracteriza o nome “Ministério” e exerce a função de adjunto adnominal.
- C. No segmento: “Entretanto, esses números são”, o elemento de coesão destacado, denominado de pronome, possui a função de retomar o que já foi expresso anteriormente e articular novas ideias ao texto.
- D. No trecho: “são considerados insuficientes”, a palavra sublinhada apresenta afixado a seu radical um prefixo de negação, o que caracteriza a formação por derivação parassintética.
- E. No trecho: “podem levar as pessoas a irem morar nas ruas”, os verbos grifados são classificados como regulares e exigem o mesmo tipo de complemento.

08- No período: “... sua abordagem pode ter sido impulsionada pelo aumento de seu contingente, visto que a cada ano mais indivíduos utilizam as ruas como moradia.”, o enunciado em destaque pode ser reescrito sem alteração semântica por:

- A. ‘ainda que a cada ano mais indivíduos utilizem as ruas como moradia.’
- B. ‘já que a cada ano mais indivíduos utilizam as ruas como moradia.’
- C. ‘caso a cada ano mais indivíduos utilizassem as ruas como moradia.’

- D. ‘ao passo que a cada ano mais indivíduos utilizam as ruas como moradia.’
- E. ‘conforme a cada ano mais indivíduos utilizem as ruas como moradia.’

09- Considerando as regras da pontuação, analise os enunciados a seguir e marque a alternativa que **não** condiz com as exigências da norma culta.

- A. Em: “espaços adequados para a habitação e, sem alternativas, utiliza as ruas da cidade como moradia.”, o emprego das vírgulas justifica-se por isolar um adjunto adverbial deslocado.
- B. Em “realizou entre os anos de 2007 e 2008 uma pesquisa em 71 cidades brasileiras com população superior a 300 mil habitantes (exceto São Paulo, Belo Horizonte, Recife e Porto Alegre).”, o uso dos parênteses sinaliza um momento intercalado no texto em que há acréscimo de informação.
- C. Em: “Portanto, a população em situação de rua não teve a devida atenção nos séculos anteriores”, a vírgula foi empregada para indicar o uso da conjunção deslocada.
- D. Em: “Conforme definição da Secretaria Nacional de Assistência Social, a população em situação de rua se caracteriza por ser um grupo populacional heterogêneo”, a vírgula foi utilizada para separar as orações coordenadas assindéticas.
- E. Em: “ausência de vínculos familiares, perda de algum ente querido, desemprego, violência, perda da autoestima, alcoolismo, uso de drogas”, utilizam-se as vírgulas para separar termos de mesma função sintática.

10- No que concerne a algumas relações semânticas ocorridas nos enunciados, analise as proposições e assinale a alternativa correta.

- A. No trecho: “composto por pessoas com diferentes realidades, mas que têm em comum a condição de pobreza absoluta, vínculos interrompidos ou fragilizados”, o fragmento destacado estabelece uma relação concessiva.
- B. No trecho: “Embora grande parte dos estudos sobre esse tipo de população tenha sido realizada no século XX, há registros de sua existência desde o século XIV.”, nota-se, no primeiro segmento, uma relação de proporção.
- C. No trecho: “Portanto, a população em situação de rua não teve a devida atenção nos séculos anteriores, e sua abordagem pode ter sido impulsionada pelo aumento de seu contingente”, o segmento inicial é marcado pela relação de consequência.
- D. No trecho: “Entretanto, esses números são bem maiores, pois cidades importantes não fizeram parte desse levantamento.”, o fragmento destacado traz uma relação de explicação.
- E. No trecho: “os moradores de rua são tratados, ora com compaixão, ora com repressão, preconceito, indiferença e violência.”, os fragmentos sublinhados estabelecem uma relação de adversidade.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAQUARITINGA DO NORTE – PE
CONCURSO PÚBLICO 2019

11- No fragmento: “Combate à Fome”, a ocorrência da crase foi empregada plenamente. Assinale a alternativa em que o sinal indicativo de crase deve ser mantido ao substituir ‘Fome’ por:

- A. Desigualdades Sociais
- B. Miséria
- C. Preconceitos
- D. Condições indignas
- E. Ato de violência

12- A redação dos enunciados está correta na alternativa:

- A. Ainda há muito a se discutir a cerca de soluções para a problemática da população em situação de rua.
- B. A falta de uma moradia digna leva ao desespero a população em situação de rua da cidade.
- C. No Brasil, tanto o Governo quanto a sociedade haveriam de propor soluções para a falta de moradia.
- D. É preciso que hajam ações da iniciativa privada e políticas de assistência emergencial para esse publico- alvo.
- E. A população de rua crescente cada vez mais no país precisam deixar, de ser invisível aos olhos da sociedade.

13- Analise as proposições a seguir e assinale a alternativa correta:

- A. No período: “ Nesse sentido, devem ser desenvolvidas políticas que atuem na causa do problema”, a oração grifada tem função de adjunto adnominal, sinaliza um sentido de restrição e é classificada como oração adjetiva.
- B. No fragmento: “mas que têm em comum”, a palavra destacada deve ser acentuada por se tratar da flexão do verbo ‘ter’, conjugado no tempo presente do indicativo, na terceira pessoa do singular.
- C. No trecho: “forma de moradia no país”, o vocábulo sublinhado está acentuado pela mesma regra de ‘saí’, baláústre’ e ‘constrói’.
- D. No trecho: “ mais indivíduos utilizam as ruas como moradia.”, o elemento em destaque pertence à categoria das conjunções e traz ao contexto uma relação de conformidade.
- E. No trecho: “ Os resultados dessa pesquisa foram divulgados em 2008”, a expressão destacada ressalta o emprego do verbo na voz ativa.

14- No que se refere às regras da concordância verbo-nominal, assinale a alternativa em que foram plenamente respeitadas:

- A. Em épocas passadas, a população em situação de rua nunca passou despercebida, e muitas pessoas solidárias, nos grandes centros, dedicava uma parte do seu tempo a ajudar.
- B. Fazem-se urgente que movimentos solidários em prol da população em situação de rua seja evidenciado pelas mídias e sociedade.
- C. Na contemporaneidade, constata-se índices cada vez maiores de pessoas desabrigadas, porém nenhuma medida imediata de solução é efetivada pelo governo.
- D. Cada um dos cidadãos brasileiros que fazem parte da população em situação de rua parecem representarem um ser invisível diante de uma boa parcela da sociedade moderna.

- E. As condições de precariedade que assolam a população em situação de rua no Brasil mostram que ainda há lacunas em uma democracia ausente de igualdade social plena.

Poema tirado de uma notícia de jornal

João Gostoso era carregador de feira livre e morava no morro da Babilônia num barracão sem número.

Uma noite ele chegou no bar Vinte de Novembro

Bebeu

Cantou

Dançou

Depois se atirou na Lagoa Rodrigo de Freitas e morreu afogado.

BANDEIRA, M. Estrela da vida inteira: poesias reunidas. Rio de Janeiro: José Olympio, 1980.

15- Considere as afirmações seguintes em relação ao texto e assinale a alternativa **incorreta**:

- A. O texto denomina-se como um poema, embora se evidencie o caráter narrativo, caracterizado pela presença do personagem e de ações ocorridas num determinado tempo e espaço.
- B. Há um predomínio da função referencial, visto que se prioriza a objetividade da linguagem, a transmissão da informação ao interlocutor de maneira direta e clara, sem envolver aspectos subjetivos.
- C. O uso da variante culta da língua, sem ocorrência de transgressão, predomina ao longo de todo o texto, o que reforça o estilo da escrita formal no campo da notícia jornalística.
- D. A estrutura do poema se destaca na formação de versos longos e curtos, como também, na escolha lexical por termos comuns para abordar, na arte literária, um assunto do cotidiano.
- E. Percebe-se, no texto lírico, o teor crítico ao retratar a realidade cotidiana do povo simples do Rio de Janeiro, como moradia precária, viver na condição de favelado, ser um João comum, sem identidade definida.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAQUARITINGA DO NORTE – PE
CONCURSO PÚBLICO 2019

25 QUESTÕES DE CONHECIMENTOS ESPECIFICOS

16- Em relação à hipertensão arterial sistêmica e a atividade física, assinale a alternativa incorreta:

- A. Não existe definição exata de qual o tipo de treinamento ou frequência ideal para o tratamento não farmacológico.
- B. A manutenção de exercícios físicos regulares geram adaptações positivas, sendo estas variadas de acordo com a manipulação de diversas variáveis de treinamento.
- C. São encontrados benefícios quanto à redução da pressão arterial tanto em exercícios aeróbicos quanto em treinamento de força
- D. O exercício físico está entre as recomendações das diretrizes internacionais, sendo adotado como tratamento não-farmacológico.
- E. Os exercícios aeróbicos são os únicos que apresentam resultados positivos quanto ao controle da pressão arterial.

17- Com relação às noções de anatomia e aos tipos de ossos, com base no formato, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. O osso trapezoide é um osso irregular.
- B. O úmero é um osso longo.
- C. A vértebra é um osso irregular.
- D. O esterno é um osso plano.
- E. A patela é um osso sesamoide.

18- Com relação à prática de atividades físicas por sujeitos com diabetes mellitus tipo 1 (DM1), assinale a alternativa INCORRETA:

- A. O tempo de intervalo entre sessões de treino não deve ultrapassar 2 dias.
- B. Tanto treinamento aeróbico quanto o anaeróbico reduzem a expressão do GLUT4 nas células musculares, o que gera aumento na capacidade do transporte de glicose em sujeitos treinados, melhorando consequentemente, a sensibilidade periférica à insulina.
- C. Existe recomendação de 150 minutos semanais de exercícios moderados a intensos.
- D. As adaptações fisiológicas crônicas dependem de parâmetros como intensidade, frequência, tipo de exercícios e características individuais do sujeito.
- E. O exercício aeróbico, dentro de certas condições, pode levar o sujeito com DM1 a um quadro hipoglicêmico. Por outro lado, dentro de determinadas condições, o exercício anaeróbico pode favorecer a hiperglicemia.

19- Com relação à prescrição de treinamento de força para a população idosa, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. Na periodização de treinamento de força deve-se controlar carga e volume, tendo essas variáveis relação direta com ganhos de força e flexibilidade na população idosa.
- B. O treinamento de força tem relação direta com a manutenção e melhor das capacidades funcionais desse público.
- C. Períodos de destreinamento, ou seja, ausência de treinamento, com duração de até 12 semanas não apresentam prejuízo às capacidades funcionais do indivíduo idoso.

- D. O treinamento de força, quando periodizado, gera melhora em diversas capacidades do sujeito, inclusive na flexibilidade.
- E. Períodos de ausência de treinamento de força levam indivíduo a uma redução das capacidades funcionais.

20- Com relação ao treinamento de força, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. Entre os seus benefícios está o aumento da densidade óssea e da taxa metabólica.
- B. É um dos componentes importantes nos programas de treinamento voltados à saúde pública.
- C. Tem como benefícios, entre outros, o aumento da força muscular, o fortalecimento de ligamentos e tendões.
- D. Contribui com a melhora da aparência física, da simetria e do bem estar do indivíduo, contribuindo ainda para a redução da gordura corporal e aumento da taxa metabólica e da pressão arterial.
- E. Provoca modificações na composição corporal, força, desempenho motor e estética corporal.

21- Com relação à alongamento e flexibilidade, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. A manutenção de bons níveis de flexibilidade tem relação direta e grande importância para a realização de atividades da vida diária, inclusive para sujeitos com disfunções musculoesqueléticas.
- B. A flexibilidade de joelho, tornozelo e quadril tem relação direta com padrões de marcha e posturais, não exercendo influência quanto à redução do risco de queda.
- C. Dentre as diversas funções dos exercícios de alongamento está a de melhora e/ou manutenção da função neuromuscular.
- D. Os níveis de flexibilidade influenciam diretamente o grau de independência funcional de indivíduos idosos.
- E. Os exercícios de alongamento muscular apresentam resultados positivos para indivíduos com diferentes condições, sejam eles saudáveis ou não.

22- Com relação à aprendizagem motora, são elementos favoráveis para o processo, EXCETO:

- A. Estabelecimento de metas.
- B. Demonstração.
- C. Conhecimento dos resultados.
- D. Deficit cognitivo.
- E. Prática.

23- Com relação ao treinamento de força e o controle de hipertensão arterial, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. Organizações diferentes de programas de treinamento de força influenciam em graus diferentes a redução da pressão arterial.
- B. O treinamento de força promove, inclusive em idosos, redução crônica da pressão arterial.
- C. Variáveis como intensidade do treino e frequência semanal podem influenciar na resposta do indivíduo em relação à redução da pressão arterial.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAQUARITINGA DO NORTE – PE
CONCURSO PÚBLICO 2019

- D. Apenas o número de séries, repetições e intervalos são capazes de gerar mudanças efetivas quanto ao quadro hipertensivo, não tendo a frequência semanal qualquer relação com os efeitos positivos do treinamento.
- E. Tanto o número de séries por sessão de treinamento, como as características dos indivíduos geram resposta diferentes quanto ao controle da pressão arterial.

24- Com relação ao exercício físico para sujeitos diabéticos, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. A adoção de um estilo de vida sedentário e muito voltado às atividades laborais e ao lazer tecnológico contribui para o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes, por exemplo, e suas complicações.
- B. A prática regular de atividade física deve ser incentivada para sujeitos com diabetes mellitus tipo 1, embora cause apenas efeitos agudos quanto à glicemia capilar e hemoglobina glicada.
- C. O baixo nível de atividade física por sujeitos com diabetes mellitus tipo 1, pode gerar uma menor capacidade de manutenção dessas atividades, o que leva, consequentemente, a um maior risco de doenças cardiovasculares.
- D. O exercício físico regular se apresenta como uma das principais ferramentas não farmacológicas para controle da diabetes mellitus tipo 1.
- E. Os baixos níveis de atividade física em pacientes com diabetes mellitus tipo 1 contribuem com as complicações decorrentes da hiperglicemia, tendo como consequência uma diminuição do VO_2 máx.

25- Com relação à prescrição de treinamento de força para idosos, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. Na população idosa, diferentemente de grupos mais jovens, treinos em maiores intensidades não implicam em melhores respostas adaptativas. Sendo assim, deve-se optar pelos treinos de resistência muscular, não sendo indicado treino de força e potência.
- B. É indicado trabalhos que envolvam de 1 a 4 séries, com 8 a 15 repetições, que tenham em seu planejamento de 8 a 10 exercícios, com prioridade para os que envolvam grandes grupos musculares.
- C. Assim como em outras faixas etárias, a população idosa também terá adaptações musculares em limiares mais elevados de força, sendo indicado trabalho com carga entre 60 e 80% de 1RM, a ser definido de acordo com o volume de repetições e objetivo do treino.
- D. São admitidos intervalos entre sessões de treino, para o mesmo grupo muscular, com variação de 24 a 48 horas.
- E. Os trabalhos que envolvam força e potência são indicados para idosos com a finalidade de melhorar a capacidade de contração rápida e assim garantir uma melhor resposta às necessidades diárias.

26- Com relação à obesidade e doenças a ela relacionadas, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. A obesidade pode ser predeterminante para intolerância à glicose.
- B. A obesidade pode ser predeterminante para diabetes tipo 1.
- C. A obesidade pode ser predeterminante para resistência à insulina.
- D. A obesidade pode ser predeterminante para elevação da concentração plasmática da leptina.
- E. A obesidade pode ser predeterminante para diabetes tipo 2.

27- Com relação ao processo de envelhecimento e suas consequências anatomofisiológicas, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. Observa-se um aumento na rigidez e diminuição do diâmetro das artérias, tendo como consequência um aumento na resistência vascular periférica (RVP). Em virtude deste aumento da RVP o coração aumenta o débito cardíaco, a fim de suprir a necessidade circulatória, elevando consequentemente a pressão arterial.
- B. No sistema respiratório encontra-se uma redução na capacidade contrátil da musculatura envolvida na respiração, havendo ainda manutenção da elasticidade e complacência pulmonar.
- C. O sistema musculoesquelético sofre redução de fibras musculares, principalmente do tipo II, assim como de células satélites musculares, além da redução da força, potência e elasticidade muscular e da redução mineral óssea.
- D. Os níveis de gordura aumentam até cerca de 60 anos, observando uma redução após.
- E. No sistema nervoso ocorre redução ou alterações nas sinapses químicas associadas às atividades neurotransmissoras e dos sensores cutâneos.

28- Com relação aos exercícios de alongamento e seus efeitos em adultos e idosos, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. Tanto em adultos jovens como em idosos sessões de alongamentos, com duração igual ou superior a 60 segundos por músculo ou grupo muscular, não podem gerar prejuízo ao desempenho muscular.
- B. É recomendado duração mínima, para cada grupo muscular, de 60 segundos, composto da multiplicação de tempo de duração da repetição pelo número total de repetições, tanto para adultos jovens como para idosos.
- C. A realização crônica de exercícios de alongamentos tende a gerar efeitos positivos ao sistema musculoesquelético, sendo possível observar aumento na amplitude de movimento tanto em adultos jovens como em idosos.
- D. Em adultos jovens duração de alongamento igual ou superior a 60 segundos pode resultar em prejuízo ao desempenho muscular.
- E. Adultos jovens atingem adaptações positivas com durações mais curtas para cada repetição, entre 10 e 30 segundos, enquanto idosos necessitam manutenção dos exercícios por tempo superiores, entre 30 e 60 segundos, por repetição.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAQUARITINGA DO NORTE – PE
CONCURSO PÚBLICO 2019

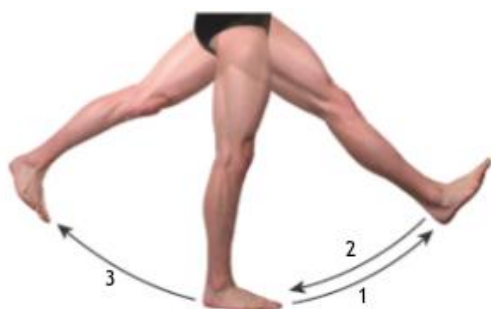
29- Com relação à aprendizagem motora, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. Pode ser subdividida em fase de estabilização, onde os movimentos se tornam mais padronizados e precisos, e fase adaptativa, que se refere às habilidades já adquiridas e reorganização do movimento para atender a novas demandas.
- B. É caracterizada por mudanças individuais permanentes na capacidade do sujeito em realizar uma ação.
- C. Encontramos no estágio cognitivo da aprendizagem motora um número inferior de erros quando comparada com a fase associativa.
- D. Ocorre por meio de três etapas, a cognitiva, a associativa e a autônoma.
- E. A aprendizagem motora é resultado da prática, sendo necessária, ainda, a presença de *feedbacks*.

30- Com relação à prática de atividade física e saúde, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) cerca de um a cada dois adultos não pratica atividade física conforme orientação da OMS.
- B. A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda 150 minutos por semana de atividade física moderada.
- C. Entre pessoas sedentárias o risco de morte por doenças crônicas é cerca de 20% a 30% maior que em pessoas fisicamente ativas.
- D. A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda 75 minutos por semana de atividade física intensa.
- E. É recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde) a prática de atividade física com duração de pelo menos 150 minutos semanais, independente de intensidade da atividade.

31- Os números 1, 2 e 3 na imagem a seguir representam os seguintes movimentos, na articulação do quadril, respectivamente:



- A. Flexão, extensão e extensão.
- B. Extensão, flexão e extensão.
- C. Extensão, flexão e hiperextensão.
- D. Flexão, extensão e hiperextensão.
- E. Hiperextensão, extensão e flexão.

32- Com relação aos ossos longos, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. O corpo do osso longo é constituído pela diáfise.
- B. As metáfises são as regiões entre diáfise e metáfise.
- C. A parte da epífise que se articula com outro osso é coberta por camada de cartilagem hialina, que por ser avascularizada possui capacidade de reparo de lesões ilimitada.
- D. As extremidades proximal e distal desse tipo de osso são as epífises.
- E. Nos ossos em crescimento, na metáfise, existe uma lâmina epifisial formada por cartilagem hialina.

33- Com relação às recomendações para prescrição de treinamento para a população idosa, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. O tempo de duração de treinamento recomendado é de 20 a 30 minutos, não devendo ultrapassar 60 minutos.
- B. A carga de treinamento não deve ultrapassar 60% de 1RM em virtude de possíveis doenças associadas ao processo de envelhecimento.
- C. É recomendado que a prescrição priorize grandes grupos musculares, com a finalidade de proporcionar maior autonomia ao idoso em sua vida diária.
- D. A frequência semanal recomendada é de no mínimo 2 vezes.
- E. Existe a indicação de realização de 1 a 4 séries de 8 a 15 repetições.

34- Com relação ao treinamento resistido e a obesidade, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. Não é indicado para crianças obesas, sendo indicado outros tipos de prescrição para este público.
- B. Em idosos obesos proporciona aumento de força e de capacidade funcional.
- C. Favorece tanto a perda quanto a manutenção do peso corporal em adultos.
- D. Gera alterações positivas no perfil bioquímico em crianças obesas.
- E. Em adultos mais velho gera perda de peso e benefícios funcionais.

35- Com relação ao exercício físico para pessoas com diabetes mellitus tipo 1, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. O treinamento de baixa intensidade, independente da regularidade, é incapaz de promover controle glicêmico. Encontrando-se esta resposta apenas nas atividade de alta intensidade.
- B. A caminhada gera impacto significativo na glicose pós-prandial em sujeitos com diabetes mellitus tipo 1 e em sujeitos saudáveis.
- C. O treinamento de alta intensidade, dentre outras respostas, apresenta redução das chances de hipoglicemia.
- D. O exercício de baixa intensidade, quando praticado de forma regular, é capaz de promover aumento da capacidade funcional e controle glicêmico.
- E. O treinamento de alta intensidade tem como resposta o aumento da sensibilidade à insulina.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAQUARITINGA DO NORTE – PE
CONCURSO PÚBLICO 2019

36- Com relação ao treinamento de força como tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial e às recomendações da Sociedade Brasileira de Hipertensão acerca do tema, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. O sujeito pode ser levado à fadiga elevada sem prejuízos posteriores, já que a série será seguida de intervalo longo.
- B. É recomendada frequência semanal de 2 a 3 vezes.
- C. Existe a recomendação de 8 a 10 exercícios para grandes grupos musculares.
- D. É indicado intervalos longos, entre 90 e 120 segundos.
- E. São recomendados realização de 3 séries com variação do número de repetições entre 10 e 15 repetições.

37- Entre os benefícios do treinamento resistido em obesos estão, EXCETO:

- A. Aumento do VO_2 máx.
- B. Aumento da leptina.
- C. Aumento dos níveis de HDL.
- D. Aumento de força muscular.
- E. Redução calórica.

38- Com relação à prescrição de exercícios de alongamento, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. O conhecimento e definição de diversos parâmetros será determinante para que os efeitos desse treinamento sejam agudos ou crônicos.
- B. Fatores como intensidade, número de repetições e duração do estímulo se apresentam como alguns dos fatores determinantes para a resposta decorrentes do treinamento.
- C. A técnica utilizada para os exercícios de alongamento tem relação direta com a resposta adaptativa dos sujeitos que as realizam.
- D. Os exercícios de alongamento podem ocorrer de forma ativa, passiva, estática, dinâmica, balística ou ainda por meio de facilitação neuromuscular proprioceptiva.
- E. As técnicas utilizadas, assim como período de duração e outros fatores, terão relação direta com os efeitos alcançados, não tendo, porém a faixa etária relação direta que influencie a prescrição.

39- Com relação aos tipos de treinamento para pessoas com diabetes tipo 1, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. O treinamento HIIT provoca reduções glicêmicas inferiores às geradas pelo exercício aeróbico de intensidade moderada. Os efeitos nos treinamentos podem estar associados ao aumento da secreção de hormônios contrarreguladores que estimulam a produção de glicose hepática.
- B. A prática de exercícios resistidos antes dos exercícios aeróbicos pode gerar declínios atenuados da glicose, reduzindo também o risco de eventos hipoglicêmicos.
- C. Durante os 15 primeiros minutos de HIIT os níveis de glicose podem cair rapidamente, elevando o risco de hipoglicemia.

D. Na presença de grandes quantidades de insulina, os hormônios contrarreguladores, responsáveis pelo aumento da produção de glicose hepática no exercício, com a finalidade de manutenção da homeostase durante o exercício físico, uma vez que a glicose muscular está sendo utilizada, são inibidos gerando uma tendência a hiperglicemia.

E. A fim de reduzir o risco hipoglicêmico na prática de atividades aeróbicas é indicado a redução das doses de insulina pré-prandial, redução esta realizada dependendo da intensidade do exercício, podendo variar de 50% a 75% da dose.

40- De acordo com a Sociedade Brasileira de Hipertensão quanto ao treinamento aeróbico para hipertensos, assinale a alternativa INCORRETA:

- A. É indicado manutenção da intensidade abaixo de 50% do VO_2 max ou da FC_{rep} .
- B. Deve ter duração mínima de 30 minutos.
- C. Indica-se controle de intensidade entre 40 e 70% do VO_2 max ou da FC_{rep} .
- D. Existe indicação de duração ideal entre 40 e 50 minutos.
- E. Deve ter frequência mínima de 3 vezes na semana, havendo a indicação de 5 vezes.

