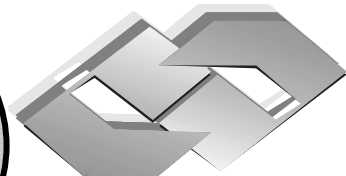




CONCURSO PÚBLICO
EDITAL Nº 019/2008 – SEARH/SESAP
SECRETARIA DE ESTADO DA
ADMINISTRAÇÃO E DOS RECURSOS
HUMANOS
GOVERNO DO ESTADO/RN



CONSULPLAN

www.consulplan.net
atendimento@consulplan.com

INSTRUÇÕES

- 01 - Material a ser utilizado: caneta esferográfica azul ou preta. Os objetos restantes devem ser colocados em local indicado pelo fiscal da sala, inclusive aparelho celular desligado e devidamente identificado com etiqueta.
- 02 - Não é permitido consulta, utilização de livros, códigos, dicionários, apontamentos, apostilas, calculadoras e etc. Não é permitido ao candidato ingressar na sala de provas sem o devido recolhimento com respectiva identificação de telefone celular, bip e outros aparelhos eletrônicos. É expressamente proibido ao candidato entrar ou permanecer com armas no local de realização das provas.
- 03 - Durante a prova, o candidato não deve levantar-se, comunicar-se com outros candidatos e nem fumar.
- 04 - A duração da prova é de 04 (QUATRO) horas, já incluindo o tempo destinado à entrega do Caderno de Questões e à identificação – que será feita no decorrer da prova – e ao preenchimento da FOLHA DE RESPOSTAS (GABARITO).
- 05 - Somente em caso de urgência pedir ao fiscal para ir ao sanitário, devendo no percurso permanecer absolutamente calado, **podendo** antes e depois da entrada sofrer revista através de detector de metais. Ao sair da sala no término da prova, o candidato não poderá utilizar o sanitário. Caso ocorra uma emergência, o fiscal deverá ser comunicado.
- 06 - O Caderno de Questões consta de 50 (CINQUENTA) questões objetivas de múltipla escolha para os cargos de Nível Médio, Nível Médio com Formação Técnica e Nível Superior. Leia-o atentamente e marque apenas uma alternativa.
- 07 - As questões das provas objetivas são do tipo múltipla escolha, com cinco opções (A a E) e uma única resposta correta.**
- 08 - Deve-se marcar na FOLHA DE RESPOSTAS (GABARITO) apenas uma opção em cada questão, com caneta azul ou preta, SEM RASURÁ-LA, SEM AMASSÁ-LA, SEM PERFURÁ-LA. Caso contrário, a questão será anulada.
- 09 - Ao terminar a conferência do Caderno de Questões, caso o mesmo esteja incompleto ou tenha qualquer defeito, o candidato deverá solicitar ao fiscal de sala que o substitua, não cabendo reclamações posteriores neste sentido. Inclusive, o candidato **deve verificar** se o cargo em que se inscreveu encontra-se devidamente identificado no Caderno de Questões na parte superior esquerda da folha nº 02.
- 10 - Os fiscais não estão autorizados a emitir opinião e prestar esclarecimentos sobre o conteúdo das provas. Cabe, única e exclusivamente ao candidato, interpretar e decidir.
- 11 - O candidato somente poderá retirar-se do local de realização das provas **após 90 (noventa) minutos** de seu início e só poderá levar o Caderno de Questões no decurso dos últimos **30 (trinta) minutos** anteriores ao horário previsto para o seu término.
- 12 - É proibida a reprodução total ou parcial deste material, por qualquer meio ou processo, sem autorização expressa da **Consulplan**. Em nenhuma hipótese a **Consulplan** informará o resultado por telefone.
- 13 - A desobediência a qualquer uma das recomendações constantes nas presentes instruções poderá implicar na anulação da prova do candidato.

RESULTADOS E RECURSOS

- Os gabaritos oficiais preliminares das provas escritas objetivas de múltipla escolha serão divulgados na Internet, no site www.consulplan.net, às 16h00min do dia 13 de outubro de 2008.
- Os recursos deverão ser apresentados conforme determinado no Edital nº019/2008 – SEARH/SESAP, não esquecendo principalmente dos seguintes aspectos:
- a) Caberá recurso contra questões das provas e contra erros ou omissões no gabarito, até **48(quarenta e oito) horas** ininterruptas, iniciando-se às **16:00 horas do dia 13 de outubro de 2008, encerrando-se às 16:00 horas do dia 15 de outubro de 2008.**
- b) A decisão proferida pela Banca Examinadora tem caráter irrecorrível na esfera administrativa, razão pela qual não caberão recursos adicionais.
- c) A interposição de recursos poderá ser feita **somente via Internet**, através do Sistema Eletrônico de Interposição de Recursos, com acesso pelo candidato com o fornecimento de dados referentes a sua inscrição, apenas no prazo recursal à Consulplan, conforme disposições contidas no site www.consulplan.net, no link correspondente ao Concurso Público.
- d) Serão rejeitados os recursos não fundamentados, enviados via postal, via fac-símile (fax), via e-mail e outros diversos do que determina o item 6.3 do Edital nº019/2008 – SEARH/SESAP.

CADERNO DE QUESTÕES

CARGO: EDUCADOR FÍSICO

TEXTO I:

Toda cultura é particular. Não existe, nem pode existir uma cultura universal constituída. No nosso século, os antropólogos vivem ensinando isso a quem quiser aprender.

Tal como acontece com cada indivíduo, os grupos humanos, grandes ou pequenos, vão adquirindo e renovando, construindo, organizando e reorganizando, cada um a seu modo, os conhecimentos de que necessitam.

O movimento histórico da cultura consiste numa diversificação permanente. A cultura universal – que seria a cultura da Humanidade – depende dessa diversificação, quer dizer, depende da capacidade de cada cultura afirmar sua própria identidade, desenvolvendo suas características peculiares.

No entanto, as culturas particulares só conseguem mostrar sua riqueza, sua fecundidade, na relação de umas com as outras. E essa relação sempre comporta riscos.

Em condições de uma grande desigualdade de poder material, os grupos humanos mais poderosos podem causar grandes danos e destruições fatais às culturas dos grupos mais fracos.(...)

Todos tendemos a considerar nossa cultura particular mais universal do que as outras. (...) Cada um de nós tem suas próprias convicções.(...)

Tanto indivíduos como grupos têm a possibilidade de se esforçar para incorporar às suas respectivas culturas elementos das culturas alheias.

Apesar dos perigos da relação com outras culturas (descaracterização, perda da identidade, morte), a cultura de cada pessoa, ou de cada grupo humano, é freqüentemente mobilizada para tentativas de auto-relativização e de autoquestionamento, em função do desafio do diálogo.

(Leandro Konder - O GLOBO, 02/08/98)

TEXTO II:

Estamos acostumados a falar em cultura brasileira, assim, no singular, como se existisse uma unidade prévia que aglutinasse todas as manifestações materiais e espirituais do povo brasileiro. Mas é claro que uma tal unidade ou uniformidade parece não existir em sociedade moderna alguma e, menos ainda, em uma sociedade de classes. Talvez se possa falar em cultura bororo ou cultura nhambiquara tendo por referente a vida material e simbólica desses grupos antes de sofrerem a invasão e aculturação do branco. Mas depois, e na medida em que há frações do interior do grupo, a cultura tende também a rachar-se, a criar tensões, a perder a sua primitiva fisionomia que, ao menos para nós, parecia homogênea.

(BOSI, Alfredo. *Dialética da colonização*. São Paulo: Companhia das Letras, 1992. p.308-345: *Cultura brasileira e culturas brasileiras*.)

01) É notório que os textos acima transcritos tratam com propriedade de um tema único. A respeito do enfoque dado a este tema no texto I e no texto II, é correto afirmar que:

- A) O enfoque dado é o mesmo tendo em vista que o assunto cultura é tratado a partir de argumentos de sua particularidade.
- B) O enfoque dado é diferente quanto ao texto I em relação ao texto II, já que o assunto é tratado a partir de argumentos de singularidade e particularidade.
- C) Os argumentos apresentados nos textos I e II não podem ser entendidos de forma isolada, um depende do outro para que haja uma conclusão, portanto trata-se de enfoques complementares e diversos.
- D) O enfoque é o mesmo já que um texto faz referência explícita ao outro.
- E) O enfoque textual do texto I dá uma maior ênfase à singularidade da cultura, o que não ocorre no texto II.

02) Ao afirmar que “Toda cultura é particular”, o autor do texto I elabora uma construção que:

- A) Propõe uma regra em que não há exceções.
- B) Demonstra uma idéia que será desmistificada no decorrer do texto.
- C) Estabelece uma cultura acima das outras.
- D) Generaliza a cultura dos diversos povos.
- E) Estabelece uma comparação entre cultura e particularidade.

03) No texto I, o autor cita especialistas como antropólogos. Ao usar deste recurso existe um objetivo de:

- A) Tornar o texto mais criativo.
- B) Atribuir ao texto maior credibilidade.
- C) Fazer comparações entre o discurso dos antropólogos e de outros especialistas com idéias contrárias.
- D) Provocar surpresa ao leitor do texto.
- E) Provocar questionamentos e reflexões.

04) “Estamos acostumados a falar em cultura brasileira, assim, no singular, como se existisse uma unidade prévia que aglutinasse todas as manifestações materiais e espirituais do povo brasileiro.” A respeito do trecho em destaque, é correto afirmar que:

- A) O autor concorda que haja uma cultura brasileira singular, já que ela é, por assim dizer, única.
- B) As principais manifestações culturais do povo brasileiro estão acima de outras manifestações de menor importância.
- C) O costume em tratar a cultura brasileira como singular assegura-lhe esta caracterização.
- D) A expressão “como se existisse” é fundamental para que haja o entendimento de que o autor não irá defender a existência de uma cultura brasileira singular no decorrer do texto.
- E) Apesar do tamanho continental do Brasil a sua cultura tornou-se, ao longo do tempo, uma cultura singular, única, em todo o território nacional.



- 05) Quanto às características dos textos apresentados (I e II), é adequado afirmar que:
- A) Trata-se de textos pertencentes ao mesmo gênero textual pois privilegiam a mesma forma e propósitos textuais.
B) Trata-se de textos pertencentes a gêneros textuais diversos por tratar-se de autores também diferentes.
C) A linguagem apresentada no texto I busca uma informalidade textual opondo-se à apresentada no texto II.
D) O texto II apresenta uma linguagem informal buscando uma relação mais íntima com o leitor, opondo-se ao texto I.
E) Os textos I e II apresentam uma linguagem coloquial com o intuito de estimular a leitura dos mesmos.
- 06) Quanto à tipologia textual, o texto I é um exemplo de:
- A) Narração. B) Descrição. C) Argumentação. D) Injunção. E) Dialogação.
- 07) “Talvez se possa falar em cultura bororo ou cultura nhambiquara tendo por referente a vida material e simbólica desses grupos antes de sofrerem a invasão e aculturação do branco.” A palavra destacada anteriormente foi acentuada pelo mesmo motivo que:
- A) história B) diálogo C) céu D) raízes E) experiência
- 08) “Tanto indivíduos como grupos têm a possibilidade de se esforçar para incorporar às suas respectivas culturas elementos das culturas alheias.” O sinal de acentuação anteriormente destacado é nomeado por:
- A) crase B) acento agudo C) acento grave D) acento circunflexo E) til
- 09) “Não existe, nem pode existir uma cultura universal constituída.” O trecho grifado na frase anterior tem a seguinte classificação:
- A) Sujeito. D) Complemento nominal.
B) Objeto direto. E) Adjunto adverbial.
C) Objeto indireto.
- 10) “No nosso século, os antropólogos vivem ensinando isso a quem quiser aprender.” No trecho em destaque, a vírgula foi usada com o mesmo propósito que em:
- A) O pai, um insolente e preguiçoso, não queria saber dos filhos.
B) Senhor, esteja aqui na hora combinada.
C) Ficou sabendo que receberia de herança: um imóvel, um carro e duas crianças.
D) Os homens, ainda hoje, têm as mesmas atitudes de alguns séculos atrás.
E) Gosto deste lugar, mas não para fixar moradia.

SAÚDE PÚBLICA

- 11) Considere que existe uma comunidade rural que não possui assistência à saúde e sua população trabalhadora vive da agricultura de subsistência e pequenos comércios. A aplicabilidade da Lei Orgânica de Saúde – Lei Federal nº 8080/1990 é incisiva em suas diretrizes e para este caso destaca:
- I. A igualdade de assistência à saúde, sem privilégios específicos para a população da zona urbana ou rural.
II. A participação comunitária.
III. A universalidade de acesso aos serviços de saúde em todos os níveis de assistência e com isto, moradores de comunidades não precisam contribuir com o Estado para ter acesso aos mesmos.
- Está(ao) correta(s) apenas a(s) afirmativa(s):
- A) I B) II e III C) III D) I e III E) I, II e III
- 12) São princípios que compõem a Política Nacional de Humanização:
- I. O fortalecimento da participação popular em todas as instâncias gestoras do Sistema Único de Saúde (SUS).
II. O fortalecimento do trabalho em equipe multidisciplinar, valorizando as atividades realizadas em grupo e as práticas de educação em saúde.
III. O fortalecimento do controle social pela participação da comunidade, dos usuários do sistema e de seus familiares.
IV. O fortalecimento e a valorização dos trabalhadores no sentido do avanço da democratização da gestão.
- Estão corretos apenas os itens:
- A) I, II e III B) I, II, III e IV C) II, III e IV D) I, II e IV E) I, III e IV
- 13) A Lei Federal nº 8142/1990 estabelece que os municípios devem se organizar para receber repasse de recursos financeiros. Para tanto, os municípios deverão contar com:
- A) Conselho Municipal de Saúde e Sindicato de Trabalhadores em Saúde.
B) Conselho Municipal de Saúde e Fundo Municipal de Saúde.
C) Conferência Municipal de Saúde e Gestão Compartilhada.
D) Consórcio Municipal de Saúde e Conferência Municipal de Saúde.
E) Relatório de Gestão e Conselho Municipal de Saúde.
- 14) Após criação e implantação do SUS e a publicação da Lei Orgânica de Saúde, a participação da comunidade no controle das ações de saúde ampliou-se a partir da:
- A) Publicação da Norma Operacional Básica – NOB/SUS. D) Criação do Programa Saúde de Família (PSF).
B) Publicação da Lei Federal nº 8142/1990. E) Criação do Fundo Municipal de Saúde.
C) Publicação da criação dos Conselhos Estaduais.
- 15) O Pacto de Gestão do SUS define as responsabilidades sanitárias e atribuições dos gestores. No que se refere às responsabilidades atribuídas aos estados, identifique a afirmativa INCORRETA:
- A) Organizar e pactuar com os municípios, o processo de referência intermunicipal das ações e serviços de média e alta complexidade, a partir da atenção básica.
B) Realizar o acompanhamento e a avaliação da atenção básica no âmbito do território estadual.



- C) Coordenar, normatizar e gerir os laboratórios de saúde pública.
D) Elaborar, pactuar e implantar a política de promoção da saúde considerando as diretrizes estabelecidas no âmbito nacional.
E) Apoiar financeiramente, de forma direta, os hospitais municipais que atendem à média complexidade.
- 16) **A formulação e a implantação do SUS, resultados do movimento da Reforma Sanitária inseridos na redemocratização do país com o fim do período autoritário, tiveram como marco:**
A) A VIII Conferência Nacional de Saúde. D) Uma Lei do Executivo Federal.
B) O Conselho de Ministros de Estado. E) A I Conferência Estadual e Municipal de Saúde.
C) O resultado da Reunião de Senadores e Deputados.
- 17) **“A direção do Sistema Único de Saúde (SUS) é única, de acordo com o inciso I do artigo 198 da Constituição Federal, sendo exercida em cada esfera de governo pelos seguintes órgãos...” (artigo 9º Lei Federal nº 8080/1990). Analise abaixo os incisos que completam corretamente esse artigo:**
I. No âmbito dos municípios, pela respectiva Secretaria de Saúde ou órgão equivalente.
II. No âmbito da União, pelo Ministério da Saúde.
III. No âmbito do Distrito Federal, pelo órgão equivalente ao nível municipal.
IV. No âmbito dos Estados e do Distrito Federal, pela respectiva Secretaria de Saúde ou órgão equivalente.
Estão corretos apenas os incisos:
A) I, II e III B) I, III e IV C) I, II e IV D) II, III e IV E) II e III
- 18) **À direção nacional do Sistema Único de Saúde (SUS) compete definir e coordenar os sistemas de:**
A) Redes integradas de assistência de alta complexibilidade.
B) Rede de laboratórios de saúde pública.
C) Vigilância Epidemiológica.
D) Vigilância Sanitária.
E) Todas as alternativas anteriores completam o enunciado.
- 19) **“Os municípios poderão constituir _____ para desenvolver em conjunto as ações e os serviços de saúde que lhes correspondam.” Artigo 10 da Lei Federal nº 8080/1990. Marque a alternativa abaixo que completa corretamente o artigo citado anteriormente:**
A) organizações B) consórcios C) departamentos D) distritos E) serviços
- 20) **Na Política de Atenção Básica, o bloco é constituído por dois componentes – Piso de Atenção Básica – PAB Fixo e Piso de Atenção Básica Variável – PAB Variável. A transferência dos recursos financeiros para o critério do PAB Fixo é feita:**
A) mensalmente. B) bimestralmente. C) trimestralmente. D) semestralmente. E) anualmente.

INFORMÁTICA

- 21) **“O backup _____ é um serviço de Internet que permite aos seus utilizadores armazenar e recuperar os dados guardados num servidor na Internet.” Assinale a alternativa que completa corretamente a afirmativa anterior:**
A) completo B) incremental C) diferenciado D) off-site E) on line
- 22) **A opção Pesquisar do Windows XP NÃO permite a pesquisa pelo(a):**
A) data de criação do arquivo. D) palavra ou frase do arquivo.
B) todo ou parte do nome do arquivo. E) data da penúltima modificação do arquivo.
C) tipo do arquivo(imagens ou fotos, música, vídeo).
- 23) **Uma aplicação do Windows XP pode ser fechada com a seguinte combinação de teclas:**
A) CTRL + F4 B) ALT + F4 C) SHIFT + F4 D) ALT + X E) CTRL + X
- 24) **“Apresenta as informações pertinentes ao documento aberto e ativo no instante, como página atual, linha e coluna onde o cursor está, etc.” A afirmação anterior é referente ao seguinte componente do word 2003:**
A) Barra de menu. D) Barra de ferramentas.
B) Barra de Status. E) Barra de rolagem.
C) Página de trabalho.
- 25) **Utilizando o Excel 2003, assinale o símbolo que precisa ser digitado duas vezes para vê-lo uma vez em um cabeçalho ou rodapé personalizado:**
A) & B) @ C) \$ D) # E) !
- 26) **No Excel 2003, assinale o comando necessário para atualizar um gráfico, quando se edita os dados da planilha que este exhibe:**
A) F5 B) Nenhum C) Alt+F5 D) Ctrl + 9 E) F9
- 27) **Para acessar o seu e-mail é necessário um login e senha. Entre as senhas abaixo, assinale a mais segura, ou seja, a mais difícil de ser descoberta por um hacker ou software de invasão:**
A) Andre1234 B) 1978 C) Senha D) 9T&m2G7 E) 123asdf!
- 28) **Assinale a alternativa abaixo que NÃO é considerada uma unidade removível:**
A) Pen drive. B) Mp3 Player. C) HD. D) Dvd/R. E) CD/RW.
- 29) **Assinale o nome dado para o conceito que pode ser interpretado como “uma versão privada da Internet” ou uma mini-Internet confinada a uma organização:**
A) Extranet. B) Intranet. C) WebIntra. D) Cliente-Servidor. E) Web.



- 30) Utilizando o Excel 2003 em português, assinale a função usada para alterar o texto de uma célula para iniciais maiúsculas:
- A) PRI.MAIÚSCULA
B) MAIÚSCULA
C) MINÚSCULA
D) ALT.MAIÚSCULA
E) PRE.MAIÚSCULA

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

- 31) O consumo médio de calorias estipulado para que uma pessoa sedentária tenha energia para executar as tarefas diárias devem ser de aproximadamente:
- A) 4.500 calorias. B) 3.500 calorias. C) 2.400 calorias. D) 5.000 calorias. E) 1.000 calorias.
- 32) Segundo Pollock, 1999 a hipertensão é uma condição na qual a tensão arterial encontra-se cronicamente elevada, acima dos níveis desejáveis ou saudáveis para a idade e a superfície corporal do indivíduo. Assinale o nível considerado ótimo da pressão arterial:
- A) 120 mmhg por 80 mmhg
B) 130 mmhg por 85 mmhg
C) 140 mmhg por 90 mmhg
D) 160 mmhg por 100 mmhg
E) 179 mmhg por 109 mmhg
- 33) São tipos de exercícios que deverão ser prescritos para a redução da pressão arterial em indivíduos hipertensos:
- A) Apenas exercícios contra resistência, em que o movimento seja executado acima da altura dos ombros.
B) O programa de exercícios deve ser de predominância aeróbia com caminhadas, corridas leves, cicloergômetro, ciclismo, natação.
C) Exercícios apenas uma vez por semana com intensidade superior a 80% da frequência cardíaca máxima.
D) Exercícios de resistência de alta intensidade.
E) A duração inicial dos exercícios deve ser superior à 1 hora e 30 minutos com intensidade entre 75% a 80% da frequência cardíaca máxima.
- 34) São os principais efeitos da atividade física em indivíduos diabéticos:
- A) Aumentar a concentração da glicose no sangue.
B) Abaixar os níveis de insulina no organismo.
C) Aumentar o sobre peso devido à concentração de glicose no sangue.
D) A prática de atividades físicas contribui para os níveis de glicemia, aumentando a capacidade do corpo em utilizar a glicose, aumentar a capacidade da insulina na redução dos níveis de glicose no sangue.
E) Ocorrer compressão dos vasos sanguíneos comprometendo a circulação.
- 35) Existem várias classificações e sub grupos de obesos, de acordo com o percentual de gordura relativa corporal total. Assinale quando um indivíduo é considerado obeso mórbido:
- A) Mulheres entre 20% a 25%, homens 10% a 15%.
B) Mulheres entre 18% a 20%, homens 15% a 20%.
C) Mulheres entre 25% a 30%, homens 20% a 25%.
D) Mulheres entre 30% a 35%, homens 25% a 30%.
E) Mulheres acima de 40%, homens acima de 30%.
- 36) A seleção dos alimentos para o cálculo do valor calórico total fundamenta-se essencialmente nas leis de Escudero e estas devem estar ao alcance de todos os esportistas; sintetizando-a, deve-se escolher para a alimentação os alimentos de boa qualidade. Seguindo esse conceito, numere a 2ª coluna de acordo com a 1ª:
1. Lei da qualidade. () A dieta deve conter alimentos complexos em sua composição.
2. Lei da quantidade. () As quantidades dos diversos princípios que integram a alimentação devem guardar entre si, uma relação de proporção.
3. Lei da harmonia. () A quantidade de alimentos deve ser suficiente para cobrir as exigências calóricas do organismo e manter o equilíbrio do balanço nutritivo.
4. Lei da adequação. () A finalidade da alimentação está subordinada a sua adaptação ao organismo.
- A seqüência está correta em:
- A) 3, 2, 1, 4 B) 2, 1, 4, 3 C) 1, 3, 2, 4 D) 4, 1, 3, 2 E) 3, 1, 4, 2
- 37) O indivíduo que pretende ter saúde e prolongar sua juventude deve ter a preocupação de manter-se sempre em forma física e psicológica através de uma alimentação perfeita, atividades físicas regulares e correção dos distúrbios emocionais. Dessa forma, para se obter uma dieta ideal, são considerados elementos indispensáveis:
- A) Gorduras saturadas, glútem e glicose.
B) Ferro, sacarose e frutose.
C) Açúcar, gordura animal e carboidratos.
D) Proteínas, gorduras, glicídios, vitaminas, sais minerais e água.
E) Amido, sacarose e colesterol.
- 38) “Conservar a juventude e a vitalidade sempre foi o maior desejo do ser humano. A educação física bem conduzida e indicada, torna possível a conservação da juventude e da vitalidade.” De acordo com o conceito anterior, marque a alternativa INCORRETA:
- A) Indivíduos que praticam atividades físicas têm mais disposição para a vida, são mais aptos física e mentalmente.
B) Indivíduos que praticam atividades físicas têm o coração mais forte e eficiente, resistem mais ao esforço físico e as tensões nervosas diminuem ou desaparecem.
C) Indivíduos que praticam atividades físicas se cansam com mais facilidade, pois se esforçam em demasia.



- D) Indivíduos que praticam atividades físicas têm melhora na postura, na forma e na flexibilidade.
E) Indivíduos que praticam atividades físicas podem se permitir medidas dietéticas menos rígidas no processo de emagrecimento.
- 39) Para realizar qualquer atividade física deve-se obrigatoriamente, respeitar algumas regras básicas, EXCETO:**
- A) Consultar um médico para a avaliação da sua condição clínica.
B) Não é necessário que se realize um aquecimento prévio.
C) Adequar as atividades aos objetivos propostos.
D) Consultar um Educador Físico.
E) Verificar possíveis enfermidades, principalmente as cardiovasculares.
- 40) Intensidade é o nível de esforço para a realização de uma atividade física. De acordo com esse princípio, numere a 2ª coluna de acordo com a 1ª:**
1. Intensidade fraca. () Pode proporcionar o aparecimento de lesões: cardíacas, articulares, etc...
2. Intensidade média. () Estimula apenas o organismo.
3. Intensidade forte. () Não provoca alterações no organismo.
4. Intensidade muito forte. () Provoca adaptações e benefícios ao organismo.
- A seqüência está correta em:**
- A) 4, 2, 1, 3 B) 1, 3, 2, 4 C) 2, 3, 1, 4 D) 4, 3, 2, 1 E) 3, 1, 2, 4
- 41) São benefícios dos exercícios aeróbio e anaeróbio, EXCETO:**
- A) Aumento do volume cardíaco (átrios e ventrículos) para fornecer maior quantidade de sangue aos tecidos.
B) Aumento dos capilares ativos (maior oxigenação dos tecidos).
C) Aumento da frequência cardíaca em repouso.
D) Maior volume de oxigênio (Vo₂) máximo, com maior consumo de oxigênio.
E) Maior utilização de gorduras (lipídeos) prevenindo a obesidade.
- 42) Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), assinale a definição correta de saúde:**
- A) Ausência total de saúde.
B) Prática de atividades físicas.
C) Completo bem-estar físico, mental, social e não meramente a ausência de doenças ou enfermidades.
D) Viver em perfeita integração com as leis da natureza.
E) Consumir alimentos saudáveis.
- 43) NÃO se refere à Ginástica Laboral:**
- A) Consiste em exercícios realizados no local de trabalho, de uma maneira preventiva e terapêutica no caso da LER.
B) São exercícios que visam normalizar as capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho.
C) A Ginástica Laboral aproveita as pausas durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os que estão em contração durante a jornada de trabalho, com o objetivo de prevenir a fadiga.
D) É o conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta a sua plenitude física.
E) São exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho.
- 44) Marque a alternativa que se refere aos objetivos da Ginástica Laboral:**
- A) Melhora a condição física geral, correção de vícios posturais e prevenção da D.O.R.T.
B) Preparação tática, técnica, física e psicológica.
C) Aumenta a resistência aeróbia e a força explosiva.
D) Visa preparar para competições e trabalha com alto grau de especialização.
E) É altamente voltada para a estética.
- 45) Quando se fala em Ginástica Laboral, logo se relaciona as siglas L.E.R. e D.O.R.T. Assinale o significado correto da sigla D.O.R.T:**
- A) Doença Oftalmológica Relacionada ao Trabalho. D) Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho.
B) Dores Obtidas com Relação ao Trabalho. E) Doenças Originadas com Relação ao Trabalho.
C) Depressão Obtida e Relacionada ao Trabalho.
- 46) Para reduzir a gordura corporal é necessário:**
- A) Aumentar o gasto calórico com exercícios aeróbios e diminuir a ingestão de alimentos mais calóricos.
B) Fazer em média 1000 abdominais por dia.
C) Usar gel eliminador de gordura.
D) Suar, perdendo dessa forma, gordura.
E) Usar cinta térmica.
- 47) A atividade física ou desportiva ideal para criança é aquela que se caracteriza pelos seguintes aspectos, EXCETO:**
- A) Ser realizada com prazer pela criança, sem a imposição dos pais.
B) Ser de predominância os exercícios aeróbios predominantes, de intensidade moderada e de longa duração.
C) Ser desenvolvida espontaneamente ou orientada por profissionais competentes.
D) Ter como objetivo principal, o desenvolvimento da saúde física e mental.
E) Ter uma rigorosidade nos treinamentos com uma intensidade alta e preocupando com a performance.
- 48) O indivíduo que inicia uma prática de atividades físicas para a saúde e bem-estar deverá preocupar-se com:**
- A) O alto rendimento e sem respeito aos seus limites.
B) Os índices olímpicos da sua modalidade praticada.



- C) Um ritmo moderado no começo e sempre respeitar os seus limites.
D) Equipamentos de última geração.
E) Suplementação de carboidratos.
- 49) Para prescrever atividades físicas de maneira adequada e segura é necessário, essencialmente, EXCETO:**
- A) Dispor de condições de informações médicas adequadas para avaliar as condições de saúde mais apropriadas a cada caso.
B) Não importar com as condições do aluno; o que importa é alcançar o objetivo a qualquer custo.
C) Conhecer as condições atuais de condicionamento físico do indivíduo e seus hábitos de exercícios.
D) Estabelecer objetivos reais a curto, médio e em longo prazo.
E) Orientar quanto às vestimentas e equipamentos adequados para uma determinada atividade física.
- 50) “Atividade neuromuscular visa melhorar à capacidade do músculo em executar tarefas que solicitam uma perfeita interação entre o estímulo dado e a resposta motora, o que provoca a adaptação em nível muscular”. (Novaes e Vianna Apude Dantas, 1994). As atividades neuromusculares podem ser feitas objetivando atingir as seguintes finalidades, enumere-as:**
1. Profilática. () Como fator importante da preparação física e no fortalecimento das estruturas músculo-esqueléticas.
2. Terapêutica. () Redução dos desníveis de ansiedade e agressividade.
3. Psicológica. () Mudança do peso corporal.
4. Estética. () Quando se intenta a prevenção de hipocinesias, em especial, a osteoporose.
5. Treinamento. () Realizada quando se visa a reabilitação de algum seguimento corporal.
- A seqüência está correta em:**
- A) 5, 3, 4, 1, 2 B) 3, 4, 2, 1, 5 C) 5, 1, 2, 4, 3 D) 2, 4, 5, 3, 1 E) 1, 2, 3, 4, 5

