



## Caderno de Provas

**CPAP 69 – NS  
(MONTE ALEGRE)**

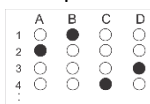
**EDUCADOR FÍSICO**

Edital Nº. 002/2020 – Prefeituras/Câmara  
Municipais do Agreste Potiguar/RN

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### INSTRUÇÕES GERAIS PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA

- Use apenas caneta esferográfica azul ou preta.
- Escreva a data, a sua assinatura e o número do seu documento de identificação no espaço indicado nesta capa.
- A prova terá duração máxima de 3 (três) horas, incluindo o tempo para responder a todas as questões do **Caderno de Provas** e preencher as **Folhas de Respostas**.
- Antes de retirar-se definitivamente da sala, entregue as **Folhas de Respostas** ao fiscal.
- O **Caderno de Provas** só poderá ser levado pelo candidato após decorridas 03h do início da prova.
- Este **Caderno de Provas** contém, respectivamente, 10 (dez) questões de Conhecimentos da Língua Portuguesa, 2 (duas) questões de Lógica, 3 (três) de Conhecimentos Gerais do Município e 15 (quinze) questões de Conhecimentos Específicos.
- Se o **Caderno de Provas** contiver alguma imperfeição gráfica que impeça a leitura, comunique isso imediatamente ao Fiscal.
- Cada questão de múltipla escolha apresenta apenas **uma** resposta correta. Para a marcação da alternativa escolhida na **Folha de Respostas**, pinte completamente o campo correspondente conforme a figura a seguir:



- Os rascunhos e as marcações feitas neste **Caderno de Provas** não serão considerados para efeito de avaliação.
- Interpretar as questões faz parte da avaliação; portanto, não é permitido solicitar esclarecimentos aos Fiscais.
- O preenchimento das **Folhas de Respostas** é de sua inteira responsabilidade.
- A quantidade de questões objetivas e respectivas pontuações desta prova estão apresentadas a seguir:

<i>Disciplina</i>	<i>Número de questões</i>	<i>Pontos</i>
Língua Portuguesa	10 questões	40 pontos
Lógica	02 questões	8 pontos
Conhecimentos Gerais do Município	03 questões	12 pontos
Conhecimentos Específicos	15 questões	60 pontos
<b>Total de questões</b>	<b>30 questões</b>	<b>120 pontos</b>

ASSINATURA DO CANDIDATO:

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO:

## QUESTÕES DE MÚLTIPLA ESCOLHA – LÍNGUA PORTUGUESA – NÍVEL SUPERIOR

As questões de 1 a 10 referem-se ao texto reproduzido a seguir.

## Razões científicas para ler mais do que lemos

IGNACIO MORGADO BERNAL

O Brasil tem mais leitores a cada ano. Em 2011, eram 50% da população. Em 2015, eram 56%, segundo a pesquisa Retratos da Leitura no Brasil. Contudo, isso também significa que 44% da população não lê. Ainda pior: 30% nunca comprou um livro. Alguns argumentos científicos, em especial da neurociência, podem ajudar a melhorar esses índices.

A leitura é um dos melhores exercícios possíveis para manter o cérebro e as capacidades mentais em forma. Isso é verdade porque a atividade de leitura exige colocar em jogo um importante número de processos mentais, entre os quais se destacam a percepção, a memória e o raciocínio. Quando lemos, ativamos principalmente o hemisfério esquerdo do cérebro, que é o da linguagem e o mais dotado de capacidades analíticas na maioria das pessoas, mas são muitas outras áreas do cérebro de ambos os hemisférios que são ativadas e intervêm no processo. Decodificar as letras, as palavras e as frases e transformá-las em sons mentais requer a ativação de grandes áreas do córtex cerebral.

Os córtices occipital e temporal são ativados para ver e reconhecer o valor semântico das palavras, ou seja, o seu significado. O córtex frontal motor é ativado quando evocamos mentalmente os sons das palavras que lemos. As memórias evocadas pela interpretação do que foi lido ativam poderosamente o hipocampo e o lobo temporal medial. As narrativas e os conteúdos sentimentais do texto, seja ele ficcional ou não, ativam a amígdala e outras áreas emocionais do cérebro. O raciocínio sobre o conteúdo e a semântica do que foi lido ativa o córtex pré-frontal e a memória de trabalho, que é a que usamos para resolver problemas, planejar o futuro e tomar decisões. Está provado que a ativação regular dessa parte do cérebro desenvolve não apenas a capacidade de raciocinar, como também, em certa medida, a inteligência das pessoas.

A leitura, em última análise, inunda de atividade o conjunto do cérebro e também reforça as habilidades sociais e a empatia, além de reduzir o nível de estresse do leitor. A esse respeito, devemos destacar o excelente trabalho de revisão do romancista e psicólogo Keith Oatley, da Universidade de Toronto, no Canadá, recentemente publicado na revista científica *CellPress*, intitulado: *Fiction: Simulation of Social Worlds (Ficção: Simulação de Mundos Sociais)*, que destaca que a literatura de ficção é a simulação de nós mesmos em interação. Depois de uma rigorosa e elaborada revisão de dados e considerações sobre psicologia cognitiva, Oatley conclui que esse tipo de literatura, sendo uma exploração das mentes alheias, faz com que aquele que lê melhore sua empatia e sua compreensão dos outros, algo de que estamos muito necessitados. Essa conclusão ainda é avalizada por neuroimagens, ou seja, por dados científicos que exploram a atividade cerebral relacionada com esse tipo de emoções. A ficção que inclui personagens e situações complexas pode ter efeitos particularmente benéficos. Assim, e como exemplo, um trabalho recém-publicado mostra que a leitura de *Harry Potter* pode diminuir os preconceitos dos leitores.

Tudo isso sem falar na satisfação e no bem-estar proporcionado pelo conhecimento adquirido e como esse conhecimento se transforma em memória cristalizada, que é a que temos como resultado da experiência. O livro e qualquer leitura comparável são, portanto, uma academia acessível e barata para a mente, a que proporciona o melhor custo/benefício em todas as fases da vida, razão pela qual deveriam ser incluídos na educação desde a primeira infância e mantidos durante toda a vida. Cada pessoa deve escolher o tipo de leitura que mais a motiva e convém. As crianças devem ser estimuladas a ler com leituras adequadas às suas idades e os mais velhos devem providenciar toda a assistência que suas faculdades visuais necessitem para continuar lendo e mantendo seu cérebro em forma à medida que envelhecem. Uma razão a mais para que os idosos continuem a ler é a crença plausível de que não somos realmente velhos até que não comecemos a sentir que já não temos nada de novo para aprender.

Disponível em: <[www.brasil.elpais.com](http://www.brasil.elpais.com)>. Acesso em: 10 fev. 2020.

**01.** O texto, de forma preponderante, objetiva

- A) criticar, embasado no discurso da ciência, visões negativas sobre a atividade de leitura.
- B) discordar de pesquisas indicadoras do aumento do número de leitores no Brasil.
- C) explicar, embasado no discurso da ciência, alguns benefícios do exercício da leitura.
- D) informar sobre o aumento expressivo do número de leitores no Brasil.

**As questões 2 e 3 referem-se ao período reproduzido a seguir.**

Depois de uma rigorosa e elaborada revisão de dados e considerações sobre psicologia cognitiva, Oatley conclui que esse tipo de literatura, sendo uma exploração das mentes alheias, faz com que aquele que lê melhore sua empatia e sua compreensão dos outros, algo **de** que estamos muito necessitados.

**02.** Há, nesse período,

- A) citação indireta, em que o autor parafraseia a fonte citada e usa verbo de dizer.
- B) citação indireta, em que o autor transcreve a fonte citada e usa verbo de dizer.
- C) citação direta, em que o autor transcreve a fonte citada, sem uso do verbo de dizer.
- D) citação direta, em que o autor parafraseia a fonte citada, sem uso do verbo de dizer.

**03.** A preposição em destaque se faz presente por uma exigência da palavra

- A) “necessitados”, que é o termo regido
- B) “necessitados”, que é o termo regente.
- C) “que”, que é o termo regente.
- D) “que”, que é o termo regido.

**04.** Sobre a organização do segundo parágrafo, é correto afirmar:

- A) apresenta ideia central diluída ao longo do terceiro e do quarto períodos.
- B) apresenta, no primeiro período, ideia central explícita, que é desenvolvida do segundo ao quarto período; o último período reforça a ideia central.
- C) apresenta ideia central diluída ao longo de todos os períodos.
- D) apresenta, no primeiro período, ideia central explícita, que é desenvolvida do segundo ao oitavo período; o último período reforça a ideia central.

As questões 5 e 6 referem-se ao trecho reproduzido a seguir.

Tudo isso sem falar na satisfação e no bem-estar proporcionado pelo conhecimento adquirido e como esse conhecimento se transforma em memória cristalizada, **que** é a que temos como resultado da experiência. O livro e qualquer leitura comparável são, **portanto**, uma academia acessível e barata para a mente, a que proporciona o melhor custo/benefício em todas as fases da vida, razão pela qual deveriam ser incluídos na educação desde a primeira infância e mantidos durante toda a vida.

05. A palavra “portanto”, em destaque,

- A) inter-relaciona períodos, estabelecendo uma relação de conclusão e poderia ser substituída, sem prejuízo ao sentido, por “pois”.
- B) inter-relaciona períodos, estabelecendo uma relação de oposição e poderia ser substituída, sem prejuízo ao sentido, por “no entanto”.
- C) inter-relaciona orações, estabelecendo uma relação de conclusão e poderia ser substituída, sem prejuízo ao sentido, por “pois”.
- D) inter-relaciona orações, estabelecendo uma relação de oposição e poderia ser substituída, sem prejuízo ao sentido, por “no entanto”.

06. A palavra “que”, em destaque,

- A) é pronome relativo e introduz oração de valor adjetivo, com função explicativa.
- B) é pronome relativo e introduz oração de valor adjetivo, com função restritiva.
- C) é conjunção integrante e introduz oração de valor substantivo, com função apositiva.
- D) é conjunção integrante e introduz oração de valor substantivo, com função subjetiva.

07. Considere o período:

A ficção que inclui personagens e situações complexas pode ter efeitos particularmente benéficos.

A opção que apresenta outra pontuação possível para esse período, considerando as relações sintático-semânticas da língua portuguesa é:

- A) A ficção, que inclui personagens e situações complexas pode ter efeitos particularmente benéficos.
- B) A ficção que inclui, personagens e situações complexas, pode ter efeitos particularmente benéficos.
- C) A ficção, que inclui personagens e situações complexas, pode ter efeitos particularmente benéficos.
- D) A ficção que inclui personagens e situações complexas, pode ter efeitos particularmente benéficos.

08. Considere o trecho:

Os córtices occipital e temporal são ativados para ver e reconhecer o valor semântico das palavras, ou seja, o seu significado. O córtex frontal motor é ativado quando evocamos mentalmente os sons das palavras que lemos. As memórias evocadas pela interpretação do que foi lido ativam poderosamente o hipocampo e o lobo temporal medial. As narrativas e os conteúdos sentimentais do texto, seja ele ficcional ou não, ativam a amígdala e outras áreas emocionais do cérebro. O raciocínio sobre o conteúdo e a semântica do que foi lido ativa o córtex pré-frontal e a memória de trabalho, que é a que usamos para resolver problemas, planejar o futuro e tomar decisões.

Esse trecho apresenta dominância da sequência textual

- A) narrativa, marcada linguisticamente por verbos no tempo presente.
- B) descritiva, marcada linguisticamente por verbos no pretérito imperfeito.
- C) descritiva, marcada linguisticamente por verbos no tempo presente.
- D) narrativa, marcada linguisticamente por verbos no pretérito perfeito.

09. No trecho

Essa conclusão ainda é **avalizada** por neuroimagens, ou seja, por dados científicos que exploram a atividade cerebral relacionada com esse tipo de emoções.

A palavra em destaque mantém relação de sinonímia, nesse contexto linguístico, com a palavra

- A) avaliada
- B) mensurada
- C) cotejada
- D) respaldada

10. Considere o período

Quando lemos, ativamos principalmente o hemisfério esquerdo do cérebro, que é o da linguagem e o mais dotado de capacidades analíticas na maioria das pessoas, mas são muitas outras áreas do cérebro de ambos os hemisférios que são ativadas e intervêm no processo.

Sobre a estrutura desse período, é correto afirmar que é composto

- A) por subordinação substantiva e adverbial e por coordenação.
- B) tão somente por subordinação adverbial
- C) por subordinação adverbial e adjetiva e por coordenação
- D) tão somente por subordinação substantiva.

QUESTÕES DE MÚLTIPLA ESCOLHA – LÓGICA – NÍVEL SUPERIOR

11. Num salão, existiam 12 homens e 8 mulheres. Foram colocados os nomes de todos os participantes em uma urna e realizado o sorteio de quatro pessoas sequencialmente. Os dois primeiros sorteios foram realizados um a um, com a reposição do nome à urna, e os dois seguintes foram sorteados um a um, sem a reposição do nome à urna. Dentro das condições apresentadas, a probabilidade de os dois primeiros sorteados serem mulheres e os dois últimos serem homens é de, aproximadamente,

- A) 6,7%.
- B) 4,8%.
- C) 5,6%.
- D) 7,1%.

12. Três figuras diferentes formam a sequência de nove figuras abaixo.



Se a sequência de nove figuras se repetir infinitamente uma após a outra, os elementos que estiverem nas posições 35°, 50° e 69° formarão, nessa ordem, a sequência de figuras

- A)
- B)
- C)
- D)

**QUESTÕES DE MÚLTIPLA ESCOLHA – CONHECIMENTOS GERAIS DO MUNICÍPIO – NÍVEL SUPERIOR**

13. A histórica trajetória que culminou com o reconhecimento de Monte Alegre como cidade no Século XX foi precedida por processos históricos importantes, como a concessão de Sesmaria em nome de João Francisco Ribeiro, no Séc. XVIII, que estabeleceria a fazenda de Quirambu. Após tal concessão, a localidade passaria por diversos momentos importantes de seu desenvolvimento histórico, a exemplo da
- A) fundação de uma agência dos Correios em 1911, além do início da construção da primeira escola pública em 1915, que, juntamente com outras instituições, permitiram o desenvolvimento local.
  - B) criação de sua primeira igreja com paróquia própria em 1905, por meio dos esforços de famílias tradicionais, com destaque ao Sr. Antônio Miranda.
  - C) eleição de Áureo Paiva como prefeito de Monte Alegre em 1928, consolidando um sonho político da comunidade estabelecida na região.
  - D) criação do Grupo Escolar Barão de Mipibu no povoado de Monte Alegre, em 1909, que contribuiu para o desenvolvimento educacional local.
14. A História de Monte Alegre viveu seu grande momento político no reconhecimento da localidade como cidade, se emancipando administrativamente do município de São José de Mipibu. Acerca desse contexto histórico, é correto afirmar que
- A) o processo de conquista da emancipação política de Monte Alegre foi fruto de lutas populares e radicais que não permitiram a influência de famílias tradicionais sobre a localidade.
  - B) a autonomia política administrativa só foi obtida por lei, em 1953, provocada pela proposição do vereador da Câmara Municipal de São José de Mipibu, Áureo Lamartine Paiva.
  - C) Monte Alegre, mesmo com sua liberdade política alcançada em 1953, viveu um intervalo de 15 anos governada por uma subprefeitura vinculada a São José de Mipibu.
  - D) Monte Alegre conquistou sua autonomia política administrativa, em 1953, tornando-se uma Vila e, anos mais tarde, uma cidade emancipada.
15. O percurso histórico de Monte Alegre foi marcado por uma sequência de fatos que contribuíram para a evolução de um movimento que resultou na emancipação da cidade. É considerada uma “interrupção” do sonho da independência política em 1930
- A) a Revolução de 1930 que elevou Monte Alegre à condição de Vila naquele mesmo ano.
  - B) a alteração do nome de Monte Alegre para Quirambu, no ano de 1948, que destruiu a movimentação política local.
  - C) a desistência do governador Juvenal Lamartine de realizar reuniões políticas na região, produzindo um abandono político da localidade.
  - D) a destituição de Sr. Áureo Paiva da Intendência de São José de Mipibu, devido aos fatos ligados à Revolução de 1930.

**QUESTÕES DE MÚLTIPLA ESCOLHA – EDUCADOR FÍSICO – NÍVEL SUPERIOR**

16. É indiscutível os benefícios da atividade física para a saúde. Além de ajudar no bem-estar físico, fazer exercícios contribui para a saúde mental. Isso significa uma melhoria na qualidade de vida e mais disposição para realizar as tarefas do cotidiano. Nesse sentido, a prática da atividade física contribui com
- A) a diminuição do tempo do sono, já que pode proporcionar a liberação de hormônios que influenciam no ciclo sono-vigília, o que significa dormir melhor em menos tempo. Isso faz com que a pessoa passe a ter mais disposição para o dia a dia, o que favorece também a instabilidade do humor.
  - B) a diminuição do risco de doenças, já que proporciona a redução dos níveis dos hormônios estressantes, como a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol. Isso significa o aumento da autoestima, a diminuição da insatisfação, da depressão e da ansiedade.
  - C) a obtenção de metas, com a perda de peso e de sono, assim como na tonificação dos músculos, o que favorece a construção e a otimização do nível baixo da autoestima. Além disso, uma melhor percepção de si mesmo, aliada à autoestima média, conseqüentemente, ajuda na saúde emocional.
  - D) a manutenção da memória passiva, pois, à medida que envelhecemos, crescem os riscos de contrair doenças degenerativas, como o mal de Alzheimer. A prática do exercício físico preserva as substâncias químicas do cérebro, mas não evita a degeneração dos neurônios do hipocampo de pessoas idosas.
17. As doenças crônicas degenerativas fazem parte do grupo das doenças não transmissíveis. As doenças crônicas degenerativas são aquelas que alteram o funcionamento de uma célula, um tecido ou órgão. Elas são chamadas assim devido ao fato de provocarem a degeneração no organismo, envolvendo vasos sanguíneos, tecidos, visão, órgãos internos e cérebro. Sendo assim, é correto afirmar que
- A) as doenças cardíacas e da coluna vertebral, o diabetes, a arteriosclerose e a hipertensão classificam-se como doenças degenerativas.
  - B) as doenças degenerativas são adquiridas, normalmente, de forma congênita, por eventuais erros médicos ou uso excessivo de remédios, mas ter uma vida saudável minimiza seu agravamento ao longo da vida.
  - C) as doenças crônico-degenerativas não podem ser prevenidas, já que não existem vacinas por serem doenças autoimune de características hereditárias.
  - D) as doenças crônico-degenerativas só acometem pessoas idosas, devido às mudanças corporais e metabólicas e às características do organismo das pessoas mais velhas.
18. O Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) foi criado a partir da Portaria nº 154 de 2008. Trata-se de um serviço multidisciplinar com o objetivo de apoiar, ampliar, aperfeiçoar a atenção e a gestão da saúde na Atenção Básica/Saúde da Família e, dentro das categorias permitidas, estão os Profissionais de Educação Física (PEF), cujas possibilidades de atuação se referem
- A) à avaliação física e nutricional, à análise motora e biomédica e à ultrassonografia de determinados órgãos.
  - B) à assistência aos primeiros socorros em casos de traumatismo crânio encefálico e lesões cerebral e aos testes de sangue, clínicos e bioquímicos,
  - C) ao auxílio na reabilitação pós-traumática, à reabilitação pós-operatória, aos atendimentos a pacientes que sofreram Acidente Vascular Cerebral e à realização de avaliação antropométrica.
  - D) ao auxílio para atendimento a pacientes que sofreram Acidente Vascular Cerebral e à realização de exames como eletroencefalograma e eletrocardiograma.



19. Há, na prescrição de exercícios sistematizada e individualizada para o idoso, componentes essenciais que são aplicados para pessoas de todas as idades e com capacidades funcionais, independentemente da existência ou ausência de fatores de riscos de doenças. Esses componentes são:
- A) nível de condicionamento físico, tempo de prática de atividade física, duração e frequência.
  - B) tempo de prática de atividade física, duração, intensidade e temperatura ambiente.
  - C) intensidade, duração, frequência, progressão da atividade física e temperatura ambiente.
  - D) atividades apropriadas, intensidade, duração, frequência e progressão do exercício
20. As ações de promoção da saúde devem estar pautadas nas necessidades e demandas singulares do território de atuação da Atenção Básica (AB). Denotam uma ampla possibilidade de temas para atuação, com foco na relevância geral e na população brasileira, que devem ser considerados na abordagem da Promoção da Saúde na AB. Esses temas contemplam:
- A) alimentação adequada e saudável; práticas corporais e atividade física; enfrentamento do uso do tabaco e seus derivados; enfrentamento do uso abusivo de álcool; promoção da mobilidade segura e sustentável e promoção da cultura de paz e de direitos humanos.
  - B) promoção da cultura dos direitos humanos; atenção a gestantes e idosos; enfrentamento ao uso das tecnologias e computadores; alimentação ideal e hipocalórica e o tratamento ao uso do álcool e psicotrópicos.
  - C) cuidados odontológicos e endodontia; alimentação saudável e ideal, considerando a faixa etária; exercícios físico e atividades de relaxamentos; terapias transcendentais e humanísticas e promoção da saúde e da dieta.
  - D) orientações para mobilidade física na cidade; direcionamentos para tratamentos medicamentosos e invasivos; tratamentos psicológicos e terapêuticos associativos e cuidados relacionados à vigorexia, anorexia e bulimia na terceira idade.
21. A medida da frequência cardíaca pode ser obtida de forma, relativamente, simples e possibilita a verificação do nível de intensidade de forma individualizada. É possível avaliar, manualmente, a frequência cardíaca de uma pessoa, por meio da palpação, colocando o dedo indicador na lateral do pescoço, sobre a
- A) artéria venosa.
  - B) artéria pulmonar.
  - C) artéria carótida.
  - D) artéria ilíaca.
22. Atualmente, as pessoas têm interesses em avaliar o seu nível de atividade física, considerando-se o acúmulo de evidências sobre os riscos associados aos baixos níveis. Há diversos métodos e técnicas que podem ser utilizados para mensurar a atividade física. Dentre as medidas, tem-se as classificadas em objetivas e subjetivas. As medidas subjetivas da atividade física são
- A) questionário, diário e recordatório.
  - B) pedômetro, questionário e recordatório.
  - C) diário, entrevista estruturada e acelerômetro.
  - D) entrevista estruturada, diário e monitor de frequência cardíaca.

- 23.** Uma das doenças crônicas é a obesidade, afetando um alto número de pessoas ao redor do mundo. A alimentação saudável e a prática de exercícios físicos diários e regulares apresentam-se como possibilidades para contribuir, de forma efetiva, para a prevenção e o tratamento não farmacológico dessa enfermidade. Em relação à obesidade, é correto afirmar que
- A) os pacientes que possuem obesidade são classificados em dois grupos distintos de acordo com o grau da doença, sendo eles: leve ou moderado.
  - B) as pessoas predispostas a esse tipo de enfermidade devem possuir uma dieta controlada e praticar exercícios físicos diariamente, para evitar o desenvolvimento da obesidade.
  - C) a obesidade não pode ser identificada por meio do cálculo do IMC.
  - D) a obesidade não afeta o aspecto psicológico e não tem relação com outras enfermidades.
- 24.** Uma das finalidades do profissional de Educação Física é prescrever exercícios. Contudo, os termos: atividade física, exercício físico e aptidão física precisam ser compreendidos por esse profissional. Desse modo, compreende-se que a atividade física é
- A) a realização de atividades diárias, como se banhar, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes, dançar etc.
  - B) a atividade planejada, estruturada, repetitiva e com um objetivo em comum.
  - C) a sequência pré-elaborada de movimentos, para manter ou otimizar o condicionamento físico.
  - D) a atividade corporal repetitiva, devendo ser praticada apenas com o auxílio de um especialista.
- 25.** O exercício de alta intensidade e de curta duração ou o exercício submáximo prolongado podem acarretar o declínio da produção de força muscular. Essa diminuição da força muscular é conhecida como fadiga. A fadiga muscular é conceituada como a incapacidade do músculo em gerar ou em manter níveis de força requeridos para uma determinada taxa de trabalho. O fator causador da fadiga muscular é o
- A) ácido pirúvico.
  - B) ácido etílico.
  - C) ácido láctico.
  - D) ácido cítrico.
- 26.** O treinamento físico é uma importante área de atuação profissional da Educação Física e do Esporte. Ela tem por objetivo precípuo a melhoria do desempenho físico-esportivo por meio da aplicação de um processo organizado e sistemático composto por exercícios físicos. Dentre as diversas modalidades de treinamento físico existentes, há duas classificações básicas que são denominadas de treinamento aeróbico e anaeróbico. O treinamento físico anaeróbico refere-se a
- A) exercício de força, que exige a contração muscular contra uma resistência e utiliza uma forma de energia que independe do uso do oxigênio.
  - B) exercício no qual o oxigênio funciona como fonte de queima dos substratos que produzirão a energia transportada para o músculo em atividade.
  - C) exercícios de longa duração, contínuos de baixa e/ou moderada intensidade e prolongados.
  - D) exercícios físicos, como corridas, ciclismo e natação, que têm como um dos benefícios o aumento da capacidade do corpo de queimar gorduras durante os exercícios e nos períodos de descanso.

- 27.** A Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência, instituída pela Portaria MS/GM nº 1.060, de 5 de junho de 2002, define como propósito geral
- A) proteger a saúde da pessoa com deficiência e reabilitar a pessoa com deficiência na sua capacidade funcional e desempenho humano.
  - B) promover atividade física, testes clínicos, treinamentos personalizados e consultas semestrais.
  - C) oportunizar a modificação de estilo de vida, ofertando tratamento de habilitações motoras para o deslocamento aos postos de saúde.
  - D) integrar o trabalho multidisciplinar das áreas de educação física, assistente social e enfermagem, visando ao tratamento integral, diferenciado e supressivo.
- 28.** Consiste na prática de exercícios realizada em breves intervalos durante o expediente de trabalho, que atendam às especificidades dos indivíduos. Objetiva a quebra do ritmo da tarefa, para que os trabalhadores desfrutem de uma melhor capacidade funcional durante o trabalho e previnam doenças. Essa descrição refere-se à ginástica
- A) corretiva.
  - B) Reeducativa
  - C) laboral..
  - D) calistênica.
- 29.** A Política Nacional de Promoção da Saúde tem como objetivo promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes, quais sejam: modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais. Desse modo, nas ações como divulgação e implementação do item “Prática Corporal/Atividade Física”, deve-se
- A) capacitar indivíduos da comunidade em conteúdo de promoção à saúde e a práticas corporais/atividades físicas na lógica da educação imediatista, incluindo a avaliação como parte do processo.
  - B) estimular a inclusão, mensal e contingentemente, de pessoas com deficiências em projetos e treinamentos de práticas corporais/atividades físicas.
  - C) ofertar práticas corporais/atividades físicas como caminhadas, prescrição de exercícios, práticas lúdicas, esportivas e de lazer, na rede básica de saúde, voltadas tanto para a comunidade como um todo quanto para grupos vulneráveis.
  - D) organizar os serviços de saúde de forma a desenvolver ações de treinamento físico junto à população, sobre os benefícios e nocividades de estilos de vida saudáveis.
- 30.** A saúde física e mental dos indivíduos, principalmente idosos, sofre interferência das atitudes destes de forma positiva ou negativa. Uma das maneiras de oportunizar uma melhoria da saúde e qualidade de vida é a partir das práticas corporais e de lazer, que podem ser apresentadas pelo profissional de Educação Física, tais como
- A) orientação à alimentação nociva e à prática corporal de alta intensidade e aviltante.
  - B) competição de bicicleta de longa duração objetivando a obtenção de resultados.
  - C) caminhadas, corridas, ginásticas e relaxamentos.
  - D) atividades nas praças e nos espaços de lazer com ênfase na diminuição de substâncias adiposas corporais e componentes bioquímicos ilícitos.