

Prefeitura Municipal de Colíder - MT

S33 - PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 20 HORAS

Turno: TARDE

| Tipo de Prova |
|---------------|
| 1 |

Sr. Candidato, para ter a sua prova corrigida é obrigatório a marcação do tipo de prova no cartão de respostas. Caso não marque o tipo de prova, o cartão de respostas não será lido e estará automaticamente eliminado do Concurso Público.

TRANSCREVA, NO SEU CARTÃO DE RESPOSTAS, A FRASE ABAIXO PARA O EXAME GRAFOTÉCNICO:

**“Coloque-se à prova. Esse é o único caminho que leva ao crescimento.”
(Morgan Freeman)**

ATENÇÃO

Este caderno contém cinquenta questões de múltipla escolha, cada uma com cinco alternativas de resposta (A, B, C, D, E), e o tema da redação.

Verifique se este material está em ordem, caso contrário, notifique imediatamente o fiscal.

O tempo de duração da prova inclui o preenchimento do cartão de respostas.

Duração da prova: 4 HORAS

LEIA AS INSTRUÇÕES ABAIXO

Por motivo de segurança:

- O candidato só poderá retirar-se definitivamente da sala após 1 (uma) hora do início efetivo da prova.
- Somente faltando 1 (uma) hora para o término da prova, o candidato poderá retirar-se levando o seu caderno de questões.
- O candidato que optar por se retirar sem levar o seu caderno de questões não poderá copiar suas respostas por qualquer meio.
- Ao terminar a prova, o candidato deverá se retirar imediatamente do local, não sendo possível nem mesmo a utilização dos banheiros e/ou bebedouros.

Sr. Candidato, ao terminar a prova é de sua responsabilidade entregar ao fiscal o cartão de respostas assinado e as folhas de resposta desidentificadas. Não se esqueça dos seus pertences.

Os três últimos candidatos deverão permanecer na sala até que o último candidato entregue o cartão de respostas, devendo assinar a capa de sala.

O fiscal de sala não está autorizado a alterar quaisquer dessas instruções. Em caso de dúvida, solicite a presença do coordenador local.

BOA PROVA!

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto a seguir para responder às questões de 1 a 9.

Eu me demito: fenômeno da grande resignação chega a Brasil.

Camuflados por uma fila de 13 milhões de desempregados, brasileiros pedem demissão em ritmo recorde: meio milhão por mês.

Por Marcelo Soares | Edição: Tássia Kastner 11/02/2022

Pedir demissão no meio de uma crise econômica e sanitária parece aquele tipo de luxo reservado a trabalhadores ricos de países desenvolvidos. Todo mês, mais de 4 milhões de americanos passaram a deixar seus empregos voluntariamente, num fenômeno que ganhou nome próprio: Great Resignation (“grande resignação”).

Trata-se de um exército de trabalhadores urbanos, majoritariamente jovens – com menos de 30 anos – e do setor de serviços. Fica mais fácil para quem mora em um país cujo índice de desemprego é virtualmente zero: lá a desocupação está em 3,9%. É o oposto do cenário brasileiro. Aqui, 13 milhões estão em busca de trabalho, e a taxa de desemprego, ainda que em queda, continua acima dos dois dígitos, ao redor de 13%.

E, mesmo assim, o Brasil também vive sua grande resignação. Todos os meses, quase 500 mil trabalhadores jogam seus crachás pela janela e dão fim ao emprego que tinham – sem levar nenhuma vantagem além de sair da empresa, pois essa modalidade de demissão não libera o FGTS. É o dobro do registrado nos anos anteriores à pandemia, de acordo com o estudo encomendado pela Você S/A ao estúdio de inteligência de dados Lagom Data.

A Lagom analisou quase 188 milhões de registros de movimentações trabalhistas do Caged (Cadastro Geral de Empregados e Desempregados), entre 2016 e novembro de 2021, dado mais recente disponível na conclusão desta reportagem.

E os números mostram que Brasil e EUA viveram um movimento semelhante: antes de 2020, havia uma certa estabilidade no número de pedidos de demissão voluntária. Logo após o início da pandemia, trabalhadores se seguraram nos seus empregos – até porque as empresas estavam demitindo a rodo à medida que fechavam as portas de forma temporária ou definitiva. Mas tão logo a fase aguda da crise passou, trabalhadores decidiram assumir as rédeas de suas carreiras e deram adeus a seus chefes.

É tanta gente pedindo as contas no Brasil que, em um ano, os pedidos de demissão representam uma rotatividade de 15% nas vagas com carteira. O número total é ainda maior, já que o estudo foi feito com base exclusivamente nos desligamentos a pedido. Existem ainda as demissões por comum acordo, autorizadas pela reforma trabalhista de 2017 – e essas não ficam contabilizadas como voluntárias.

Os dados oficiais são apenas numéricos. Não registram os motivos que levam tanta gente a pedir demissão. Para entender melhor o que se passa, ouvimos especialistas – e também trabalhadores que decidiram pedir as contas em meio à nossa “grande resignação”.

Dá para resumir em três pontos o que leva uma pessoa a se demitir: ganhar um salário melhor, mudar-se para um ambiente de trabalho mais saudável e dar um upgrade na qualidade de vida. Os três pontos não são excludentes. Mas essas motivações são mais frequentes quando existem mais vagas disponíveis do que gente para trabalhar. E Ana Cristina Limongi-França, professora de economia da FEA/USP e da FIA, detectou foi o seguinte: o advento do home office deu uma força para quem sonha com mais dinheiro ou mais tempo livre, mesmo que numa realidade de desemprego em alta.

“Houve mais oportunidades de trabalho [remoto] especialmente no setor de serviços e atendimento”, diz Ana Cristina. Ela é coautora de um estudo sobre o impacto da qualidade de vida no trabalho, e como esse fator leva a pedidos de demissão.

[...]

Proporcionalmente, a atividade com maior volume de saídas voluntárias foi o telemarketing, em que o número de pedidos de demissão representa 18,7% do total de vagas formais ao final de 2020. [...]

<https://vocesa.abril.com.br/economia>

Questão 1

O texto lido faz parte do gênero reportagem, por isso apresenta a seguinte característica:

- (A) preocupação com a forma do discurso para transmitir a informação.
- (B) texto baseado em um assunto desenvolvido de forma mais aprofundada.
- (C) tipologia textual injuntiva destinada a oferecer orientações a seus leitores.
- (D) uso de linguagem coloquial para tratar de um acontecimento do cotidiano.
- (E) linguagem impessoal baseada apenas na informação de fatos que podem ser apurados.

Questão 2

Os conectivos estabelecem relações sintáticas e semânticas entre os enunciados de um texto, influenciando na sua construção de sentido. Assinale a frase do texto que apresenta conectivo concessivo.

- (A) “[...] já que o estudo foi feito com base exclusivamente [...].” 6º§
- (B) “Mas essas motivações são mais frequentes [...].” 8º§
- (C) “[...] de acordo com o estudo encomendado pela Você S/A [...].” 3º§
- (D) “[...] pois essa modalidade de demissão não libera o FGTS.” 3º§
- (E) “[...] ainda que em queda, continua acima dos dois dígitos [...].” 2º§

Questão 3

O segmento em que se restringe o sentido do termo anterior encontra-se em:

- (A) “[...] do que gente para trabalhar.” 8º§
- (B) “[...] que decidiram pedir as contas [...].” 7º§
- (C) “[...] o que leva uma pessoa a se demitir [...].” 8º§
- (D) “[...] à medida que fechavam as portas [...].” 5º§
- (E) “[...] mesmo que numa realidade de desemprego em alta.” 8º§

Questão 4

“Trata-se de um exército de trabalhadores urbanos, majoritariamente jovens [...].” 2º§

O sujeito dessa oração é classificado como:

- (A) indeterminado.
- (B) desinencial.
- (C) oração sem sujeito.
- (D) determinado - simples.
- (E) determinado - composto.

Questão 5

“Houve mais oportunidades de trabalho [remoto].” 9º§

A única variação correta para essa frase é:

- (A) Parecem haver mais oportunidades de trabalho remoto.
- (B) Existiu mais oportunidades de trabalho remoto.
- (C) Devem ter havido mais oportunidades de trabalho remoto.
- (D) Fazem anos que procuravam oportunidades de trabalho remoto.
- (E) Deve haver mais oportunidades de trabalho remoto.

Questão 6

“[...] uma certa estabilidade no número de pedidos de demissão voluntária.” 5º§

A palavra sublinhada na frase acima corresponde à locução “de boa vontade”. Marque a alternativa em que a locução adjetiva não corresponde ao adjetivo destacado.

- (A) A energia eólica é um tipo de energia renovável. (de vento)
- (B) Foi construído um esgoto pluvial naquele povoado. (relativo à chuva)
- (C) As fake news enganam o eleitor incauto. (sem cautela)
- (D) Aquela empresa tem um projeto inédito de inclusão. (sem editor)
- (E) Foi encontrado material bélico naquela estação de trem. (de guerra)

Questão 7

“Logo após o início da pandemia, trabalhadores se seguraram nos seus empregos [...].” 5º§

O emprego da vírgula, nesse período do texto, justifica-se em função de que:

- (A) o adjunto adverbial foi deslocado para o início da oração.
- (B) a oração foi iniciada por um adjunto adnominal.
- (C) a expressão que iniciou o período é um vocativo.
- (D) o período foi iniciado por uma oração reduzida.
- (E) o período foi iniciado por uma oração coordenada sindética.

Questão 8

“[...] em meio à nossa ‘grande resignação’.” 7º§

Das alterações feitas no fragmento acima, há erro no emprego do acento indicativo da crase em:

- (A) [...] em meio àquela ‘grande resignação’.
- (B) [...] em meio à mesma ‘grande resignação’.
- (C) [...] em meio à essa ‘grande resignação’.
- (D) [...] em meio à nova ‘grande resignação’.
- (E) [...] em meio à ‘grande resignação’.

Questão 9

“[...] à medida que fechavam as portas de forma temporária ou definitiva.” 5º§

Nessa frase, o modo e o tempo do verbo sublinhado indicam

- (A) um fato certo e processo verbal concluído no passado.
- (B) um fato certo e processo verbal inacabado no passado.
- (C) um fato certo e processo ocorrido antes de outro processo passado.
- (D) processo impreciso anterior ao momento em que se fala ou escreve.
- (E) processo preciso posterior ao momento passado.

Questão 10

Considere o seguinte grupo de palavras e marque a alternativa que apresenta seus sinônimos e grafias CORRETAS.

| | | |
|--------------|-----------|----------|
| principiante | desterrar | notável |
| afim de | abaixar | comparar |

- (A) insipiente - prescrição – eminente – afinidade – arriar – auferir.
 (B) insipiente - proscrição – eminente – afinidade – arrear – aferir.
 (C) incipiente – proscrição – eminente – afinidade – arriar – aferir.
 (D) incipiente – proscrição – iminente – com a finalidade de – arriar – aferir.
 (E) incipiente – prescrição – iminente – com a finalidade de – arrear – auferir.

RACIOCÍNIO LÓGICO QUANTITATIVO

Questão 11

Sabe-se que x livros foram distribuídos para três livrarias distintas. A livraria T recebeu a metade do total de livros, a livraria L recebeu $\frac{1}{3}$ do restante recebido por T, e a livraria U recebeu 100 livros. Dessa forma, qual o produto dos algarismos de x?

- (A) 4
 (B) 3
 (C) 2
 (D) 1
 (E) 0

Questão 12

Admita \$ 0,32 como o preço do litro de certo produto. Esse produto é guardado em recipientes no formato de paralelepípedo reto retângulo cujas dimensões são x dm, y dm e z dm. Sabe-se que x representa a raiz quadrada de 144 acrescido de meio, y representa a metade de 240 e z é igual a 80 dm. Sendo assim, qual preço se pagará para encher todo o recipiente?

- (A) \$ 38.400,00
 (B) \$ 36.000,00
 (C) \$ 32.400,00
 (D) \$ 30.450,00
 (E) \$ 31.200,00

Questão 13

A área de um triângulo equilátero equivale a dois terços de seu perímetro. Qual o valor do lado desse triângulo?

- (A) $\sqrt{3}$
 (B) $\frac{8\sqrt{3}}{3}$
 (C) $3\sqrt{3}$
 (D) $8\sqrt{3}$
 (E) $\frac{4\sqrt{3}}{3}$

Questão 14

Uma escola fornece a nota final de seus alunos através da diferença entre a média aritmética e a mediana de suas notas nos testes bimestrais. Sabendo que certo aluno tirou 3.0, 5.2 e x, qual deve ser sua nota final, sabendo que a média aritmética desse aluno é 9?

- (A) 11.4
- (B) 7.8
- (C) 18.8
- (D) 13.6
- (E) 9

Questão 15

Um professor de matemática fez a seguinte pergunta à sua turma como desafio:

"No lançamento de um dado não viciado, qual a probabilidade de se obter um número quadrado perfeito?"

Com base na resposta CORRETA de algum dos seus alunos, qual resposta ele espera obter?

- (A) Um sexto.
- (B) Dois terços.
- (C) Um terço.
- (D) Cinco sextos.
- (E) Um meio.

INFORMÁTICA BÁSICA

Questão 16

Analise o ícone abaixo e responda.



Monitores



Em qual guia, do MS – PowerPoint, é possível encontrá-lo?

- (A) Transições.
- (B) Apresentação de Slides.
- (C) Animações.
- (D) Design.
- (E) Exibir.

Questão 17

No MS-Excel, para que um usuário alterne para a guia anterior em uma caixa de diálogo, qual atalho é utilizado?

- (A) Shift + Tab.
- (B) Alt + Shift.
- (C) Esc.
- (D) Ctrl + Tab.
- (E) Tab + Esc.

Questão 18

Assinale a alternativa que corresponda a opção que pode ser localizada na guia Revisão, do MS-Word mais atual.

- (A) Parágrafo
- (B) Tinta em forma.
- (C) Proteger.
- (D) Margens.
- (E) Inserir nota de rodapé.

Questão 19

Em uma rede de computadores organizada por meio de uma _____, toda a informação gerada pelas estações de trabalho deve passar por um nó central. O nó central se diferencia dos demais por possuir a inteligência para distribuir o tráfego de rede para os demais computadores da rede. Esse nó central se conecta com os demais computadores da rede por meio de uma conexão ponto a ponto.

O texto acima faz referência a um dos tipos de topologia de rede. Sendo assim, assinale corretamente, a alternativa que preencha a lacuna acima.

- (A) Topologia híbrida.
- (B) Topologia anel.
- (C) Topologia estrela.
- (D) Topologia árvore.
- (E) Topologia barramento.

Questão 20

São considerados meios de transmissão guiados:

- (A) cabo coaxial, cabo de par trançado e cabo de fibra óptica.
- (B) transmissão via satélite e transmissão via rádio.
- (C) cabo de fibra óptica, apenas.
- (D) cabo de par trançado e transmissão via satélite.
- (E) transmissão via rádio, apenas.

Questão 21

A seguir, é possível analisar a imagem de um de conector de fibra óptica, qual?



- (A) Conector LC.
- (B) Conector FC.
- (C) Conector FDDI.
- (D) Conector ST.
- (E) Conector MTRJ.

Questão 22

Sobre as pragas virtuais Trojan e Botnet, é CORRETO afirmar que:

- (A) abrem uma espécie de porta de acesso para que o computador seja controlado à distância.
- (B) são especializadas em roubar senhas e dados.
- (C) carregam um outro programa maligno que provoca vários estragos no computador, como apagar o disco rígido e roubar dados.
- (D) são capazes de monitorar, armazenar e enviar todas as teclas digitadas pela vítima para um cracker.
- (E) são mensagens que geralmente chegam por e-mail alertando o usuário sobre um vírus mirabolante, altamente destrutivo ou notícias curiosas que servem como isca para o ataque.

Questão 23

São princípios básicos de segurança da informação, EXCETO:

- (A) liberdade.
- (B) disponibilidade.
- (C) integridade.
- (D) autenticidade.
- (E) confidencialidade.

Questão 24

“Aparelho que armazena carga elétrica em baterias, capaz de fornecer energia elétrica por algum período quando a corrente elétrica alternada é interrompida.”

O texto se refere ao(a):

- (A) backup.
- (B) certificado digital.
- (C) biometria.
- (D) nobreak.
- (E) firewall.

Questão 25

É considerado um exemplo de anti-spyware:

- (A) Fortigate.
- (B) pfSENSE.
- (C) TinyWall.
- (D) Watchguard.
- (E) Microsoft Windows Defender.

LEGISLAÇÃO E ÉTICA NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

Questão 26

Como uma das formas de orientar a ação do administrador na prática dos atos administrativos, podemos citar seus princípios. Nesse sentido, é CORRETO afirmar ser um dos princípios fundamentais da administração pública:

- (A) moralidade.
- (B) imperatividade.
- (C) finalidade.
- (D) forma.
- (E) objeto.

Questão 27

Em conformidade com o disposto pela Constituição Federal de 1988, é INCORRETO afirmar ser um dos fundamentos da República Federativa do Brasil, expressos pela Constituição Federal.

- (A) Soberania.
- (B) Dignidade da pessoa humana.
- (C) Desenvolvimento nacional.
- (D) Valores sociais do trabalho e da livre iniciativa.
- (E) Pluralismo político.

Questão 28

Em conformidade com o exposto pela Constituição Federal de 1988, é CORRETO afirmar ser um dos objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil:

- (A) independência nacional.
- (B) construir uma sociedade livre, justa e solidária.
- (C) prevalência dos direitos humanos.
- (D) autodeterminação dos povos.
- (E) não-intervenção.

Questão 29

Analise as assertivas e responda.

I - Ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude de lei.

II - Ninguém será submetido a tortura nem a tratamento desumano ou degradante.

III - É livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato.

IV - É assegurado o direito de resposta, proporcional ao agravo, além da indenização por dano material, moral ou à imagem.

A Constituição Federal de 1988, preconiza em seu artigo 5º que todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza. Nesse sentido, em que pese os direitos e deveres individuais e coletivos, é CORRETO, das assertivas dispostas, as indicadas pela alternativa?

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

Questão 30

A Constituição Federal prevê que, no Brasil, não haverá juízo ou tribunal de exceção, sendo reconhecida a instituição do júri, com a organização que lhe dê a lei, sendo INCORRETO afirmar que será assegurado:

- (A) plenitude de defesa.
- (B) a irretroatividade da lei penal, ainda que para benefício do réu.
- (C) sigilo das votações.
- (D) soberania dos veredictos.
- (E) competência para julgar os crimes dolosos contra a vida.

Questão 31

A Constituição Federal de 1988, diz expressamente quais os direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social. Nesse sentido, é CORRETO afirmar que será garantido remuneração do serviço extraordinário superior à do normal, no mínimo, em:

- (A) dez por cento.
- (B) trinta por cento.
- (C) quarenta por cento.
- (D) cinquenta por cento.
- (E) sessenta por cento.

Questão 32

Em consonância com o previsto pela Constituição Federal de 1988, em que pese a organização dos poderes, é CORRETO afirmar que cada Estado e o Distrito Federal elegerá:

- (A) dois Senadores, com mandato de quatro anos.
- (B) dois Senadores, com mandato de quatro anos e um com mandato de seis anos.
- (C) três Senadores, com mandato de oito anos.
- (D) quatro Senadores com mandato de quatro anos.
- (E) três Senadores com mandato de quatro anos.

Questão 33

À luz da Constituição Federal de 1988, é CORRETO afirmar, entre as alternativas, ser uma das atribuições do Congresso Nacional em que não será exigida a sanção do Presidente da República, para dispor sobre a matéria.

- (A) Sistema tributário, arrecadação e distribuição de rendas.
- (B) Resolver definitivamente sobre tratados, acordos ou atos internacionais que acarretem encargos ou compromissos gravosos ao patrimônio nacional.
- (C) Plano plurianual, diretrizes orçamentárias, orçamento anual, operações de crédito, dívida pública e emissões de curso forçado.
- (D) Fixação e modificação do efetivo das Forças Armadas.
- (E) Planos e programas nacionais, regionais e setoriais de desenvolvimento.

Questão 34

À luz da Constituição Federal de 1988, em que pese os direitos sociais, podemos afirmar que, no Brasil, será livre a associação profissional ou sindical. Nesse sentido, é INCORRETO afirmar que:

- (A) ao sindicato cabe a defesa dos direitos e interesses coletivos ou individuais da categoria, salvo em questões judiciais ou administrativas.
- (B) ninguém será obrigado a filiar-se a sindicato.
- (C) o aposentado filiado tem direito a votar e ser votado nas organizações sindicais.
- (D) é obrigatória a participação dos sindicatos nas negociações coletivas de trabalho.
- (E) ninguém será obrigado a manter-se filiado a sindicato.

Questão 35

Analise as assertivas e responda.

- I – Presidente da Câmara dos Deputados.
- II – Presidente do Senado.
- III – Militar das forças armadas.
- IV – Carreira diplomática.

Embora a Constituição Federal estabeleça que não poderá haver distinção entre brasileiro nato e naturalizado, existe ressalvas, expressas pela própria Constituição Federal. Nesse sentido, é CORRETO afirmar serem cargos privativos de brasileiros natos, das assertivas acima, as indicadas pela alternativa.

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

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Questão 36

Há um consenso entre os cientistas, sobre o fato de que existem três tipos de fibras musculares esqueléticas individuais, nos seres humanos: fibras lentas ou de contração lenta, possuindo um tipo apenas – Tipo I; fibras rápidas ou de contração rápida: divididas em dois subtipos – Tipo IIb e Tipo IIa. Sobre as características específicas dos tipos individuais de fibras do músculo estriado esquelético, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) No tocante às propriedades bioquímicas, as fibras rápidas do Tipo IIb, que também são denominadas fibras glicolíticas rápidas, recebem essa denominação por conterem inúmeras enzimas glicolíticas (as quais lhe proveem uma grande capacidade anaeróbia).
- (B) As fibras lentas do Tipo I, que também são denominadas fibras oxidativas lentas, recebem essa denominação por conterem inúmeras enzimas oxidativas, isto é, um pequeno número de mitocôndrias.
- (C) As fibras lentas do Tipo I, que também são denominadas fibras oxidativas lentas, possuem concentrações de mioglobina menos elevadas do que as fibras rápidas, garantindo às fibras do Tipo I, uma elevada capacidade de metabolismo aeróbio (endurance) e alta resistência à fadiga.
- (D) Em termos de propriedades contráteis, as fibras do Tipo I possuem uma $V_{máx}$ mais lenta e produzem uma maior tensão específica, em comparação com as fibras rápidas (Tipo IIb e Tipo IIa).
- (E) Em termos de propriedades contráteis, as fibras do Tipo I são menos eficientes do que as fibras rápidas.

Questão 37

Na vida cotidiana, realizamos várias habilidades motoras que exigem a ação simultânea de braços, mãos e pernas; em outras apenas o trabalho de mãos e dedos. Mas em todas as habilidades motoras temos que coordenar vários músculos e articulações ao mesmo tempo. Sobre as teorias da aprendizagem motora, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) A teoria do circuito fechado está baseada no conceito de Programa Motor. O Programa Motor é um conjunto de instruções para os músculos, estruturadas antes que comece uma sequência de movimento, permitindo que a sequência seja executada sem influência de feedbacks periféricos.
- (B) A teoria do circuito aberto refere-se a um processo de retroalimentação sensorial na aprendizagem do movimento. Nesta teoria, o feedback sensorial pode ser utilizado não só para planejar e iniciar o movimento, mas, principalmente, para corrigir o movimento iniciado durante sua própria execução.
- (C) A teoria ecológica propõe que, durante a prática, existe uma busca de estratégias ideais para a execução da tarefa, dadas às restrições. As restrições aqui abordadas são: as ambientais e as relativas à própria realização do movimento. A aprendizagem de um dado movimento está relacionada com o aumento da coordenação entre a percepção e a ação.
- (D) A teoria do processamento de informações vê o sistema motor humano como um sistema complexo que interage com vários graus de liberdade. Os graus de liberdade são componentes de um sistema de controle que pode variar independentemente e que são controlados para produzir ações eficazes.
- (E) O homem, na teoria dos sistemas dinâmicos, é considerado como um sistema que recebe, processa, transmite, armazena e utiliza informações sensoriais para obtenção de uma resposta, que é o ato motor. A pessoa lida com as informações disponíveis no meio ambiente (input); processa as informações utilizando uma variedade de operações e finaliza produzindo uma resposta que, neste caso, é movimento (output).

Questão 38

Podemos classificar a intensidade de atividade física aeróbica em quatro estágios: leve, moderada, intensa e severa. Existem vários métodos de se quantificar a intensidade do exercício, desde: VO₂, MET, escala subjetiva de esforço (Borg) e frequência cardíaca (FC). Sendo assim, analise as afirmativas a seguir.

I – Independente da modalidade esportiva aeróbica que se realiza, a FC indica a intensidade física realizada durante o esforço, portanto, o importante é determinar a faixa de FC ideal para o treinamento, e esse irá sofrer mudanças em longo prazo conforme a melhora do condicionamento físico do indivíduo.

II – O cálculo da FC máxima pode ser coletivo ou individual e deverá ser adquirida no momento da exaustão durante o teste ergométrico.

III – Na atividade física de intensidade leve, o principal substrato energético a ser utilizado é a gordura que fornece muita energia; então seriam necessárias muitas horas de exercício para se consumir uma pequena quantidade de gordura.

IV – Na atividade física de intensidade moderada a intensa, o principal substrato energético é o carboidrato. O estoque de carboidrato circulante no sangue e estocado nos músculos acaba dentro de 15 a 30 minutos durante o exercício e então o corpo inicia a queima de gordura para fornecimento de energia.

Estão CORRETAS as afirmativas:

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

Questão 39

A Ginástica Laboral é praticada, em grande parte das empresas, em sessões de cinco a dez minutos diários, com o objetivo de proporcionar ao trabalhador uma melhor capacidade funcional decorrente da prática de exercícios de alongamento e força e dinâmicas de recreação com foco no resgate da humanização do ambiente de trabalho. Sobre a Ginástica Laboral, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Uma metodologia aplicável à ginástica laboral deve transformar em espaço educativo de conceitos, procedimentos e atitudes relacionados ao bem-estar, para minimizar as possibilidades de agregar valor aos trabalhadores e às organizações.
- (B) Os conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais devem ser aplicados como estratégia de enriquecer as possibilidades de intervenção da ginástica laboral, tornando-a um poderoso espaço educativo na medida em que os participantes, durante a realização de exercícios, alongamentos e dinâmicas de grupo, tomam contato com conhecimentos e aprendem a respeito do que estão realizando (conteúdos atitudinais), vivenciam e refletem sobre seus padrões de comportamento, seus valores e atitudes (conteúdos conceituais).
- (C) A Ginástica Laboral Compensatória ou de Pausa tem como objetivo principal preparar os funcionários, aquecendo, sobretudo os grupos musculares que serão solicitados nas tarefas profissionais, proporcionando também maior disposição.
- (D) Os exercícios de alongamento são os mais utilizados para o distensionamento e a mobilização da musculatura e têm por objetivo relaxar as estruturas sobrecarregadas e promover um padrão postural contrário ao exigido em seu dia de trabalho.
- (E) A Ginástica Laboral de Aquecimento ou Preparatória interrompe a monotonia operacional, com a realização de exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos ou estruturas sobrecarregadas, e as posturas solicitadas nos postos de trabalho.

Questão 40

A literatura demonstra que independente da perda de peso, o treinamento físico tem efeitos benéficos no perfil lipídico sanguíneo. A quantidade de treinamento deve ser alta, mas a intensidade pode ser moderada ou alta. Sobre a relação treinamento físico e dislipidemias, assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) O exercício aumenta a habilidade dos músculos de queimar gordura em uma maior extensão ao invés de glicogênio. Isso é mediado pela ativação do número de enzimas no músculo esquelético que são necessárias para o metabolismo lipídico.
- (B) Não há contraindicações gerais, mas o treinamento deve levar em conta as comorbidades. Pacientes com doenças coronarianas devem realizar exercícios intensos, enquanto pacientes com hipertensão devem executar o treinamento de força com pesos leves e baixas taxas de contração.
- (C) O treinamento físico pode trazer efeitos importantes no controle da dislipidemia. Em síntese, podemos apontar a redução dos triglicérides e da relação HDL/Colesterol Total, manutenção ou redução do colesterol total, do colesterol ruim – LDL, e do VLDL e aumento das moléculas do “bom” colesterol – HDL, com o treinamento.
- (D) Muitos pacientes com dislipidemias apresentam hipertensão ou doenças sintomáticas isquêmicas cardiovasculares. Então, as recomendações precisam ser altamente individualizadas, seguindo as recomendações gerais para toda população, mas a quantidade de exercício deve ser diminuída.
- (E) Apesar do treinamento físico não apontar alterações importantes no colesterol ruim - LDL, maiores volumes e intensidade podem reduzir de maneira expressiva as moléculas de menor densidade do LDL e contribuir com a redução da oxidação sendo isto extremamente relevante.

Questão 41

Os sete princípios do treinamento físico funcionam como norteadores do planejamento, execução, consolidação e controle da preparação de um atleta (amador ou profissional). Eles incluem todos os aspectos e tarefas do treino, determinando o conteúdo, os meios, os métodos e a organização dos exercícios físicos. Sobre o princípio da sobrecarga, é CORRETO afirmar que:

- (A) é a evolução do atleta com base no aumento gradual dos estímulos aplicados para tirar o organismo da chamada homeostase, seu estado de equilíbrio natural. Atua sobre muitas variáveis, tais como tempo, intensidade, frequência e tipo de exercício.
- (B) é o respeito ao potencial biológico de cada atleta, de acordo com suas capacidades e características físicas.
- (C) a evolução do condicionamento físico acontece por meio da adaptação do organismo aos diversos tipos de estímulos a que o corpo é exposto. Quanto maior o processo adaptativo ao treinamento físico, melhor e mais fácil será a execução do movimento.
- (D) este princípio diz respeito ao dolorido fato de que para um atleta não é suficiente conquistar a boa forma física, é preciso mantê-la. Existe um tempo ótimo entre uma sessão de treino e outra que deve ser respeitado para que as adaptações conquistadas não se percam.
- (E) trata-se da diversificação de estímulos para reduzir o efeito platô no treinamento, evitar a desmotivação e a monotonia. Quanto maior a variação sistemática de estímulos, mais o corpo responderá aos treinos.

Questão 42

Importante no processo de desenvolvimento das aulas de Educação Física para um aluno com deficiência é que se tenha primeiramente o conhecimento de causa, ou seja, que se conheçam todas as limitações do seu aluno. A lesão medular é caracterizada por um trauma na coluna vertebral, atingindo a medula espinhal. São consideradas principais sequelas das lesões medulares, EXCETO:

- (A) redução da capacidade respiratória.
- (B) aumento da massa óssea e muscular.
- (C) disfunção do sistema de regulação térmica.
- (D) aumento da porcentagem de gordura.
- (E) prejuízos do retorno venoso.

Questão 43

O estudo da psicomotricidade trouxe o lúdico como traço essencial do comportamento humano, sendo o jogo uma necessidade básica da personalidade, da mente e do corpo. Nesse sentido, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Atualmente, a prática docente que concebe a ludicidade como proposta de ensino visa levar o educando ao meio social, conhecendo o mundo através da imaginação e assimilando regras através dos jogos.
- (B) As situações lúdicas competitivas são contextos desfavoráveis de aprendizagem, pois não permitem o exercício de uma ampla gama de movimentos que solicitam a atenção do aluno na tentativa de executá-los de forma satisfatória e adequada.
- (C) Apesar de o jogo constituir um momento de interação social bastante significativo, as questões de sociabilidade não constituem motivação suficiente para que o interesse pela atividade seja mantido.
- (D) Os jogos e brincadeiras estão presentes em todas as fases do desenvolvimento humano, sendo a atividade lúdica meio dispensável de relacionamento interpessoal, estimulando a criatividade.
- (E) O lúdico contribui para o desenvolvimento global do indivíduo, porém dificulta o processo de expressão e de construção do pensamento.

Questão 44

O exercício em ambientes quentes cria uma competição entre os músculos ativos e a pele pelo limitado suprimento de sangue. Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir e marque V para VERDADEIRO e F para FALSO.

- () O exercício em um ambiente quente e úmido impõe um desafio termorregulador considerável, pois a grande perda de suor, numa alta umidade, contribui muito para o esfriamento evaporativo.
- () A temperatura central sobe normalmente durante o exercício, o estresse relativo do exercício determina a magnitude da elevação.
- () Embora, o débito cardíaco possa permanecer razoavelmente constante durante a prática do exercício físico, o volume de ejeção pode diminuir, acarretando um desvio ascendente gradual da frequência cardíaca.
- () O consumo de oxigênio diminui durante o exercício constante no calor. Um aumento bem regulado da temperatura cria um ambiente mais favorável para as funções fisiológicas e metabólicas.

A sequência CORRETA é:

- (A) F – V – F – V.
- (B) V – F – V – F.
- (C) F – V – V – F.
- (D) F – F – V – V.
- (E) V – V – F – F.

Questão 45

Os músculos esqueléticos são separados, individualmente, e mantidos no lugar por um tecido conjuntivo, denominado fáscia. Existindo três camadas separadas de tecido conjuntivo no músculo esquelético: Epimísio, Perimísio e Endomísio. Sobre a camada Endomísio, é CORRETO afirmar que:

- (A) representa uma delicada camada de tecido conjuntivo, que envolve cada célula ou fibra muscular, separando-a de suas fibras vizinhas.
- (B) é constituída de tecido conjuntivo, que circunda feixes individuais com até 150 fibras para formar um fascículo.
- (C) representa a camada mais externa, envolvendo todo o músculo por meio de tecido conjuntivo fibroso.
- (D) é uma membrana fibro-elástica formada de elastina e colágeno que tem a função de envolver o ventre muscular para proteger e manter as fibras e fascículos organizados para potencializar a ação muscular.
- (E) é uma membrana de tecido conjuntivo denso, não modelado, que envia septos de tecido conjuntivo frouxo.

Questão 46

Os alunos ou atletas podem ser afetados por várias lesões miotendíneas durante a prática esportiva ou da Educação Física, sendo as entorses, tendinites, contusões e distensões musculares as mais acometidas. Estas lesões surgem de forma abrupta (aguda) após movimentos excessivos ou traumas (entorses e contusões), e de forma lenta (crônica) em grande parte das tendinites e bursites. Sobre os procedimentos de primeiros socorros nestas lesões, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Os procedimentos de primeiros socorros nestas lesões devem priorizar a proteção da área acometida e controle da inflamação, pois a resposta inflamatória local provoca a formação do edema e diminuição do tecido lesado.
- (B) Deve-se examinar o segmento afetado e realizar os procedimentos iniciais, que podem ser sintetizados da seguinte forma: Proteção (proteger a área com bandagens); Repouso (evitar movimentos nas 48 horas após o trauma); Ice (crioterapia com bolsa de gel ou gelo picado); Compressão (compressão local com enfaixamento); e Elevação (elevação do membro acima do nível do coração).
- (C) Após o exame do aluno ou atleta em campo e não apresentado uma suspeita de fraturas e luxações, devemos nestas situações retirá-lo da atividade física ou prática esportiva e posicioná-lo em decúbito ventral.
- (D) É preciso elevar o membro lesado em torno de 90º acima do nível do coração, colocar uma bolsa de gel gelada ou um saco de gelo picado sobre a pele (proteção da pele com camada de faixa ou plástico) durante 20 a 30 minutos.
- (E) O resfriamento deverá ocorrer com um enfaixamento da área, sendo colocado na forma de funil (parte distal tão apertada quanto a proximal) com o gelo picado e com menor pressão e forma uniforme nas bolsas de gel.

Questão 47

A significância da atividade física para a perda de peso associada com a massa corporal ou IMC apresenta muitas controvérsias, porém, o treinamento físico causa uma redução na massa gordurosa e gordura abdominal e contraria a perda de massa muscular durante a dieta. Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir.

I – O exercício físico deve ser consistido em pequenas quantias de treinamento aeróbico de intensidade leve, preferencialmente, combinado com o condicionamento de força para que atue na perda de peso.

II - O treinamento físico aumenta o consumo de energia e induz a lipólise, assim reduzindo a massa gordurosa, contanto que a energia consumida não seja compensada para aumentar a entrada calórica.

III - A meta para a obesidade é de pelo menos 30 minutos de exercícios de moderada intensidade (Borg 12-13 combinados com curtos aumentos para Borg 15-16) diariamente.

IV - Pacientes com hipertensão devem executar o treinamento de força com pesos leves e uma baixa taxa de contração.

Estão CORRETAS as afirmativas:

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

Questão 48

A postura de um indivíduo é única e pessoal, como sua voz e personalidade. Portanto, não existe uma postura ideal para todos os indivíduos. A melhor postura é aquela em que os segmentos corporais estão equilibrados na posição de menor esforço e máxima sustentação. Sobre a implantação de programas relacionados à saúde e segurança no trabalho, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Na implantação de programas relacionados à saúde e segurança no trabalho, a conscientização postural é fundamental, já que dentro dos fatores de risco de natureza psicossociais e cognitivos, a sobrecarga muscular estática ou a movimentação repetitiva pode ser considerada nociva pelo fato de afastar o segmento corporal da sua posição de neutralidade funcional ou anatômica.
- (B) A enorme incidência de distúrbios osteomusculares em indivíduos que trabalham com computador é devido à muita mobilidade do corpo durante o trabalho e às contrações estáticas.
- (C) Para as situações específicas de sobrecarga biomecânica, as três formas principais de prevenção são: melhorar os postos de trabalho, reduzindo as contrações musculares desnecessárias; instituir pausas periódicas; praticar ginástica e exercícios de retraimento muscular.
- (D) A imobilidade como característica das funções administrativas e a insuficiente prática de atividades físicas fora da empresa, auxiliam as condições de saúde dos funcionários devido à dificuldade de gerenciar o tempo de lazer com a família e a dedicação necessária à empresa.
- (E) Como recomendação de ergonomia para utilização correta de músculos e do sistema locomotor, realizar exercícios de aquecimento e alongamento ao início da jornada de trabalho ou imediatamente antes de um esforço muscular significativo, reafirmando a importância da instituição de pausas para a prática de ginástica de distensionamento, quando a atividade for predominante estática, como trabalhar por tempos prolongados ao computador.

Questão 49

A avaliação física é um procedimento fundamental para diagnosticar condições da pessoa ou grupo que está sob responsabilidade e orientação do Profissional de Educação Física. Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir e marque (V) para VERDADEIRO e (F) para FALSO.

- () A avaliação deve reunir elementos para fundamentar a decisão sobre as variáveis da prescrição do exercício (tipo de atividade, volume, intensidade, recuperação e duração) e demais procedimentos a serem adotados.
- () A avaliação física deve ser ampla e sistemática, sendo fundamental a avaliação pré-participação e como etapa consecutiva pode conter medidas antropométricas, testes neuromotores e avaliações metabólica, cardiorrespiratória, postural e funcional.
- () Dependendo do nível de aptidão física do beneficiário, a avaliação física é fundamental e deve ser realizada por um Profissional de Educação Física, devidamente capacitado e eticamente balizado em relação aos protocolos de testes, suas indicações e contraindicações, as respostas hemodinâmicas e respiratórias ao exercício físico, o preparo do beneficiário, os mecanismos de funcionamento dos equipamentos, bem como suas limitações e indicações de interrupção dos testes.
- () Durante a avaliação, o Profissional de Educação Física deve zelar pela segurança do avaliado e, consequentemente, deve estar atento a sintomas e sinais apresentados por ele para decidir sobre o início ou interrupção do teste.

A sequência CORRETA é:

- (A) V – F – V – F.
- (B) V – F – F – V.
- (C) F – V – V – F.
- (D) F – V – F – V.
- (E) V – V – F – V.

Questão 50

Um dos aspectos mais distintos, responsável pela aparência microscópica dos músculos esqueléticos, é sem sombra de dúvida, sua figura estriada. Onde, tais estriações, são produzidas pela alternância entre bandas (ou faixas) claras (Banda ou Faixa I) e escuras (Banda ou Faixa A), que aparecem ao longo do comprimento da fibra muscular. A membrana celular que envolve a célula ou fibra muscular é denominada:

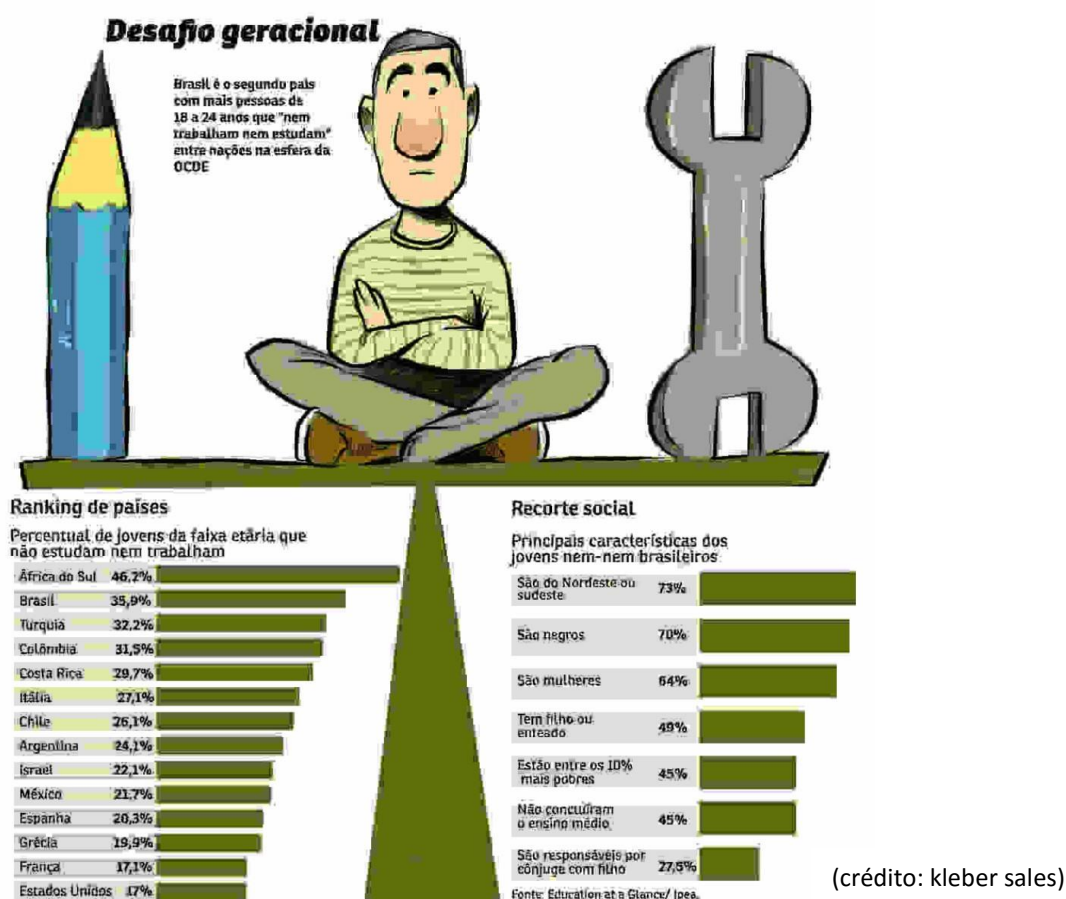
- (A) sarcômero.
- (B) sarcoplasma.
- (C) citoplasma.
- (D) sarcolema.
- (E) miofibrilas.

DISCURSIVA

A partir da leitura de textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da Língua Portuguesa, sobre o tema: A inserção dos jovens no mercado de trabalho brasileiro.

Texto I

Brasil é o segundo país com maior proporção de jovens "nem-nem". População entre 18 e 24 anos que não estuda, nem trabalha corresponde a 36% da faixa etária no Brasil. Problema é considerado estrutural.



O desemprego e a falta de motivação entre os jovens é um problema estrutural, por isso os desafios geracionais em relação ao mercado de trabalho são difíceis de serem transpassados. O Brasil é o segundo país na esfera da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) com a maior proporção de jovens, de idade entre 18 e 24 anos, que não conseguem nem emprego e nem continuar os estudos — os chamados "nem-nem" —, ficando atrás apenas da África do Sul. Nessa faixa etária, 36% da população de jovens brasileiros está sem ocupação. O cenário de falta de oportunidades está detalhado no relatório Education at a Glance (Olhar sobre a educação, em tradução livre), divulgado no último mês. O indicador considera pessoas em faixa etária de transição do estudo para o trabalho e conclui que não ter uma atividade profissional pode causar "consequências duradouras, especialmente quando a pessoa passa por períodos longos de desemprego ou inatividade", diz o estudo. O recorte social é um dos fatores mais importantes, segundo a pesquisadora do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), Enid Rocha. "Em geral as pessoas costumam pensar nessa categoria como se fosse homogênea, mas não é. Cerca de 60% está entre os mais vulneráveis", destaca. A pesquisadora afirma que os números vêm melhorando com o aquecimento do mercado de trabalho, mas a maior parte da geração "nem-nem" ainda pode ser distinguida por classe e gênero. De acordo com ela são, em média, 11 milhões de jovens que se encaixam nessa descrição. A maioria são mulheres e estão entre os mais pobres, com renda de até R\$ 400 por família. "Entre aqueles que estão sem estudar e sem trabalhar temos os que ainda procuram, mas a maioria já está de fora por estarem desengajados e desmotivados. A maior parte desses jovens têm baixa escolaridade, são pobres, negros e são mulheres, responsáveis por tarefas domésticas e com filhos. Esses devem ser a maior preocupação", ressalta.

<https://www.correiobraziliense.com.br/economia/2022/11/5049770-brasil-e-o-segundo-pais-com-maior-proporcao-de-jovens-nem-nem.html>

Texto II

A porta ainda é estreita para a inserção dos jovens no mercado de trabalho. Com todas as questões econômicas que assombram a realidade brasileira, o desemprego cresce ainda mais entre os jovens. Falta muito preparo e experiência para jovens se destacarem (We Are/Getty Images). Não está nada fácil conseguir emprego no Brasil. Entre os jovens, os dados são ainda mais desanimadores. De acordo com o Ministério da Economia, em 2021, por exemplo, enquanto a taxa geral de desemprego estava em 14,7% em agosto, entre jovens, a fatia de pessoas à procura de trabalho era de 31% do total. Esse dado não se deve só à crise que estamos atravessando agora, mas já vem há muito tempo. São seis anos em que pelo menos dois em cada dez jovens de 18 a 24 anos procuram, mas não encontram, uma vaga de trabalho. Isso se deve a diversos fatores, um deles é a falta de experiência. E apesar de vocês pensarem que é óbvio um jovem não ter desenvolvido habilidades para alguma área específica, tendo em vista que é o primeiro emprego, o mercado ainda exige isso dele. Há também um conflito de gerações. É bem comum que as pessoas das gerações Y e Z, ou seja, que nasceram na década de 1980 até os anos 2000, tenham perfis comportamentais bem diferentes dos mais velhos. Aceitar que um jovem que nasceu em uma época tecnológica e que tenha a contribuir com quem está há mais tempo no mercado é ainda um tabu, infelizmente. Entretanto, você que hoje está com uma carreira consolidada, provavelmente também precisou começar de alguma maneira e, certamente, também teve lá seus desafios. Atire a primeira pedra quem nunca teve dúvidas sobre o que colocar em um currículo ou teve medo de gaguejar na frente de um recrutador. Esses anseios antigos são os mesmos de hoje. Por isso, precisamos mudar e inserir os jovens no seu primeiro emprego. Escancarar a porta de entrada do primeiro emprego, em vez de deixá-la tão estreita. Há inúmeras maneiras de se fazer isso. Uma delas é unir o ensino médio ao programa Jovem Aprendiz, onde, por lei, empresas de médio e grande porte devem contratar jovens com idade entre 14 e 24 anos como aprendizes. Contudo, nem todo estudante sabe disso e tem acesso a essa oportunidade. As escolas públicas deveriam estar conectadas com as empresas. O contrato de trabalho pode durar até dois anos e, durante esse período, o jovem é capacitado na instituição formadora e na empresa, combinando formação teórica e prática. Os jovens têm a oportunidade de inclusão social com o primeiro emprego e de desenvolver competências para o mundo do trabalho, o que desenvolve nele uma série de habilidades que só se aprende na prática.

Laiz Soares*

Publicado em 14/07/2022 às 19:50.

<https://exame.com/bussola/a-porta-ainda-e-streita-para-a-insercao-dos-jovens-no-mercado-de-trabalho/>

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30