

PREFEITURA DA CIDADE DO RECIFE - PE

S51 - PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 30H

Turno: Manhã

Tipo de Prova
3

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:

“O passado é lição para refletir, não para repetir.” (Mário de Andrade)

ATENÇÃO

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

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: 4h

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.
- O candidato poderá retirar-se levando o seu caderno de questões, somente faltando 1 (uma) hora para o término da prova.
- 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.
- Ao terminar a prova é de sua responsabilidade entregar ao fiscal o cartão de respostas assinado. 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 o Termo 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 e responda às questões de 01 a 10.

E na vida real...

Independentemente de audiência e de repercussão, um programa de tevê como o Big Brother Brasil vai além do entretenimento. A desistência de uma participante, nos primeiros dias, trouxe um importante alerta sobre o comportamento social da atualidade.

Patrick Selvatti | 05/02/2024

Embora seja um dos produtos televisivos mais assistidos e comentados, um *reality show* — seja qual for a sua temática — não é uma unanimidade. Há quem ame, há quem odeie e há quem ignore. Fato é que, independentemente dessa questão sobre audiência e **REPERCUÇÃO/REPERCUSSÃO**, um programa de tevê como o Big Brother Brasil vai além do entretenimento. Logo nos primeiros dias[,] por exemplo[,] a desistência de uma participante trouxe um importante alerta sobre o comportamento social da atualidade.

Há uma simbologia importante no ato de se apertar um botão de desistência em um *reality show*. O que levaria[,] por exemplo[,] uma jovem influenciadora de 22 anos, com um total de 40 milhões de seguidores, acostumada a exposição pública, a¹ abrir mão de uma experiência como essa? Repercutiu-se muito sobre as razões da participante Vanessa Lopes, que nitidamente vivenciou uma espécie de surto dentro do confinamento com outras 25 pessoas, longe da família e dos amigos e, principalmente, do acesso às² redes sociais.

A internet permeia as nossas vidas, e a juventude contemporânea é a primeira a ser criada em um ambiente _____ a conexão virtual supera a interação cara a³ cara. A tecnologia proporciona inúmeras oportunidades, mas há que se analisarem os potenciais danos que uma geração excessivamente conectada pode enfrentar, especialmente quando esse lugar se distancia da vida real.

A perda do desenvolvimento de habilidades sociais **INTER-PESSOAIS/INTERPESSOAIS** é real. Jovens que passam grande parte do tempo *on-line* enfrentam dificuldades ao se comunicarem pessoalmente, ao expressarem emoções e ao interpretar sutilezas na linguagem corporal. Essa falta de interação presencial pode inviabilizar a construção de relacionamentos sólidos.

A exposição constante a padrões irreais nas redes sociais pode contribuir para a formação de uma **AUTOIMAGEM/AUTO-IMAGEM** distorcida. No caso de Vanessa Lopes, o principal drama foi se enxergar em um jogo em que todos os atores envolvidos estavam posicionados em volta da sua história. Essa busca incessante por validação *on-line*, muitas vezes baseada em *likes* e em comentários, pode levar os jovens a⁴ uma caça constante por aceitação que prejudica a **AUTOESTIMA/AUTO-ESTIMA** quando não são alcançados os padrões inatingíveis estabelecidos pelos ambientes virtuais que domina.

Aos pais, cabe a orientação das crianças e dos adolescentes sobre como utilizar o *smartphone* de maneira responsável. Estabelecer limites de tempo *on-line*, incentivar a participação em atividades sociais e promover a comunicação aberta são estratégias essenciais para ajudar a juventude a⁵ encontrar um equilíbrio saudável entre as interações virtuais e reais.

Enquanto a internet e a tecnologia continuam a moldar o mundo, é vital que as futuras gerações sejam estimuladas a navegar neste ambiente digital sem que se perca uma conexão significativa com a vida real. O desafio é esse.

Fonte: SELVATTI, Patrick. E na vida real... *Correio Braziliense*, 05 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/opiniaio/2024/02/6797902-e-na-vida-real.html>. Acesso em: 06 fev. 2024. Adaptado.

Questão 1

Qual é a tipologia que fundamenta o texto lido?

- (A) Dissertação expositiva.
- (B) Narração.
- (C) Dissertação argumentativa.
- (D) Descrição.
- (E) Injunção.

Questão 2

Qual dos problemas abaixo, relacionados à exposição dos jovens no ambiente virtual e ao uso excessivo da internet, **NÃO** foi discutido no texto?

- (A) Dificuldade de expressão de emoções.
- (B) Alterações fisiológicas relacionadas ao órgão da visão.
- (C) Falta de habilidades de percepção de linguagens.
- (D) Sofrimento pela dificuldade de encaixamento em padrões.
- (E) Possibilidade de estabelecimento de relacionamentos instáveis.

Questão 3

Em qual dos trechos abaixo se pode ver o emprego de uma linguagem figurada?

- (A) “Embora seja um dos produtos televisivos mais assistidos e comentados, um reality show — seja qual for a sua temática — não é uma unanimidade.” (1º parágrafo).
- (B) “O que levaria, por exemplo, uma jovem influenciadora de 22 anos, com um total de 40 milhões de seguidores, acostumada a exposição pública, a abrir mão de uma experiência como essa?” (2º parágrafo).
- (C) “A tecnologia proporciona inúmeras oportunidades, mas há que se analisarem os potenciais danos que uma geração excessivamente conectada pode enfrentar [...]” (3º parágrafo).
- (D) “Jovens que passam grande parte do tempo on-line enfrentam dificuldades ao se comunicarem pessoalmente, ao expressar emoções e interpretar sutilezas na linguagem corporal.” (4º parágrafo).
- (E) “Aos pais, cabe a orientação das crianças e dos adolescentes sobre como utilizar o smartphone de maneira responsável.” (6º parágrafo).

Questão 4

Qual é o sentido veiculado pela oração em destaque no último parágrafo do artigo?

- (A) Modo.
- (B) Comparação.
- (C) Tempo.
- (D) Proporção.
- (E) Consequência.

Questão 5

Ao asseverar que, por trás do ato de apertar um botão de desistência em um programa de televisão, há uma simbologia importante, o autor quis dizer que tal ação ilustra:

- (A) ações e comportamentos execráveis de muitas pessoas na internet;
- (B) a importância dos comentários e dos seguidores nas redes sociais;
- (C) a desistência, por parte dos jovens, de seguir padrões de beleza irreais;
- (D) a falta de empatia dos seguidores de pessoas superexpostas nas redes sociais;
- (E) padrões negativos de comportamento das pessoas, sobretudo dos jovens.

Questão 6

Qual das expressões abaixo completa adequadamente a lacuna inserida no terceiro parágrafo do texto?

- (A) na qual.
- (B) que.
- (C) cujo.
- (D) do qual.
- (E) em que.

Questão 7

Em meio ao artigo, existem quatro pares de palavras em letras maiúsculas. Analise-os e, em seguida, assinale a alternativa em que se pode ver a grafia correta de cada uma das palavras destacadas, de acordo com a ortografia oficial da língua portuguesa.

- (A) REPERCUÇÃO | INTER-PESSOAIS | AUTO-IMAGEM | AUTO-ESTIMA.
- (B) REPERCUSSÃO | INTERPESSOAIS | AUTO-IMAGEM | AUTO-ESTIMA.
- (C) REPERCUÇÃO | INTER-PESSOAIS | AUTOIMAGEM | AUTOESTIMA.
- (D) REPERCUSSÃO | INTERPESSOAIS | AUTOIMAGEM | AUTOESTIMA.
- (E) REPERCUSSÃO | INTER-PESSOAIS | AUTO-IMAGEM | AUTO-ESTIMA.

Questão 8

Qual das alternativas abaixo apresenta a justificativa correta para o emprego dos pares de vírgulas sinalizados com colchetes nos dois primeiros parágrafos do texto?

- (A) Isolam expressões explicativas.
- (B) Delimitam adjuntos adverbiais extensos.
- (C) Isolam vocativos.
- (D) Delimitam apostos explicativos.
- (E) Separam elementos em uma enumeração.

Questão 9

Qual das ocorrências da vogal A sinalizadas com números sobrescritos está INCORRETA quanto à colocação ou à ausência do acento indicativo de crase?

- (A) 1.
- (B) 2.
- (C) 3.
- (D) 4.
- (E) 5.

Questão 10

No trecho “Repercutiu-se muito sobre as razões da participante Vanessa Lopes [...]”, é possível afirmar que o sujeito da oração é:

- (A) simples;
- (B) indeterminado;
- (C) inexistente;
- (D) composto;
- (E) oculto.

CONHECIMENTOS DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) / SAÚDE COLETIVA**Questão 11**

Sistemas de Informação em Saúde (SIS) são instrumentos que, por meio do processamento de dados coletados em serviços de saúde e outros locais, dão suporte à produção de informações para a melhor compreensão dos problemas e tomada de decisão no âmbito das políticas e do cuidado em saúde. Sobre o tema, a alternativa correta é:

- (A) o sistema de informações sobre mortalidade coleta, transmite e dissemina dados gerados rotineiramente pelo sistema de vigilância epidemiológica, nas três esferas de governo;
- (B) o sistema de informações em saúde da atenção básica e o e-SUS é uma estratégia que faz referência ao processo de informatização qualificada do SUS em busca de um SUS eletrônico;
- (C) o sistema de pactuação dos indicadores traz informações sobre os indicadores de mortalidade, permitindo o registro de metas pactuadas pelos municípios;
- (D) o sistema de informações sobre orçamentos públicos em saúde coleta, armazena e analisa as informações de gestão do trabalho para formulação de políticas de gestão;
- (E) o sistema do cadastro nacional de estabelecimentos de saúde registra apenas as equipes de saúde da família e de agentes comunitários de saúde.

Questão 12

A Portaria nº 2.436/2017 aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Sobre o tema é correto afirmar que:

- (A) a Política Nacional de Atenção Básica considera os termos Atenção Básica (AB) e Atenção Primária à Saúde (APS), nas atuais concepções, como termos diferentes, de forma a diferenciar ambas conforme os princípios e as diretrizes definidas;
- (B) a Atenção Básica é o conjunto de ações de saúde individuais, familiares e coletivas que envolvem promoção, prevenção, proteção, diagnóstico, tratamento, realizada com equipe multiprofissional e dirigida à população em território definido, sobre as quais as equipes assumem responsabilidade sanitária.
- (C) a Atenção Básica será a principal porta de entrada e centro de comunicação da Rede de Atenção à Saúde, coordenadora do cuidado e ordenadora das ações e serviços disponibilizados na rede;
- (D) a Atenção Básica será ofertada integralmente e gratuitamente a todas as pessoas, de acordo com suas necessidades e demandas do território, considerando sua condição financeira;
- (E) a Atenção Básica considera as famílias em sua singularidade e inserção financeira, buscando produzir a atenção integral, incorporar as ações de vigilância em saúde para a proteção, a prevenção e o controle de riscos, agravos e doenças, bem como para a promoção da saúde.

Questão 13

As redes de atenção à saúde são mecanismos que qualificam as demandas em níveis de atenção, otimizam e organizam o sistema frente às necessidades de saúde da população. São fundamentos utilizados para sua efetivação de forma eficiente e com qualidade:

- (A) economia de escala e serviços especializados;
- (B) mecanismos de coordenação e níveis de atenção;
- (C) processos de substituição e integração horizontal;
- (D) integração vertical e participação social;
- (E) sistema de governança único e região de saúde.

Questão 14

Sobre o tema modelos assistenciais em saúde é correto afirmar que:

- (A) o modelo médico-assistencial privatista é aquele que privilegia o atendimento individual e curativo prestado pelo médico e outros profissionais da saúde;
- (B) o modelo de vigilância em saúde é constituído pelas campanhas e programas de saúde pública voltados ao controle de doenças;
- (C) o modelo denominado médico-assistencial privatista é considerado o mais resolutivo frente às demandas de saúde da população devido ao seu caráter tecnicista;
- (D) o modelo de vigilância em saúde não leva em consideração os determinantes sociais que afetam as pessoas;
- (E) o modelo sanitarista privilegia o atendimento individual e curativo, prestado pelo médico e outros profissionais da saúde.

Questão 15

A Rede de Atenção às Urgências e Emergências tem como objetivo reordenar a atenção à saúde em situações de urgência e emergência de forma coordenada entre os diferentes pontos de atenção que a compõe, de forma a melhor organizar a assistência, definindo fluxos e as referências adequadas. São seus componentes:

- (A) atenção domiciliar, SAMU 192, Sala de Estabilização, Força Nacional do SUS, UPA 24h;
- (B) pronto Socorro, Unidade Básica Ampliada, Central de Regulação de Vagas, SAMU 192;
- (C) atendimento Pré-Hospitalar, Triagem, Unidade Coronariana, Unidade de Traumatologia;
- (D) triagem, Urgência Pediátrica, UTI, Unidade de Radiologia;
- (E) sala de Classificação de Risco, Pronto Atendimento, Regulação de Leitos, Unidade Coronariana.

Questão 16

A governança das Redes de Atenção à Saúde no Sistema Único de Saúde deve ser feita:

- (A) comissões locais de saúde;
- (B) conselho dos secretários estaduais de saúde;
- (C) comissões intersetoriais e de planejamento;
- (D) comissões intergestores tripartite, bipartite e regionais;
- (E) conselho nacional de saúde.

Questão 17

O Programa Recife Cuida apresenta como eixos de atuação:

- (A) mais profissionais de saúde, novo modelo de Gestão, saúde digital e promoção da Saúde.
- (B) mais profissionais de saúde, novo modelo de Gestão, saúde digital e nova infraestrutura.
- (C) mais profissionais de saúde, armazém da saúde, saúde digital e nova infraestrutura.
- (D) Recife do Amanhã, novo modelo de Gestão, saúde digital e Nova infraestrutura.
- (E) mais profissionais de saúde, novo modelo de Gestão, ouvidoria facilitada e nova infraestrutura.

Questão 18

A Educação Permanente em Saúde (EPS) é definida como prática de ensino-aprendizagem no trabalho, pelo trabalho e para o trabalho e apresenta como característica:

- (A) pedagogia centrada na transmissão;
- (B) prática institucionalizada;
- (C) atualização de conhecimento;
- (D) prática autônoma;
- (E) ação esporádica.

Questão 19

São impactos identificados quando da implementação de Redes de Atenção à Saúde:

- (A) diminuição de produtividade;
- (B) produção de uma oferta fixa de atenção geral e especializada;
- (C) descontentamento dos usuários;
- (D) aumento no tempo de permanência hospitalar;
- (E) continuidade da atenção, gerando uma maior efetividade clínica.

Questão 20

A organização básica das ações e serviços de saúde, quanto à direção, gestão, competências e atribuições de cada esfera de governo no Sistema Único de Saúde (SUS) foram detalhadas pelas leis:

- (A) 8080/90 e 6360/76;
- (B) 8080/90 e 8142/90;
- (C) 8142/90 e 8213/91;
- (D) 8896/94 e 8142/90;
- (E) 6369/76 e 8080/90;

Questão 21

O conjunto de ações e serviços de saúde, prestadas por órgãos e instituições públicas federais, estaduais e municipais, da Administração direta e indireta e das fundações mantidas pelo poder público, constitui o Sistema Único de Saúde (SUS). A iniciativa privada poderá participar do Sistema Único de Saúde (SUS) em caráter:

- (A) complementar;
- (B) universal;
- (C) fiscalizador;
- (D) assistencial;
- (E) Regulador.

Questão 22

O Decreto Presidencial nº 7.508/2011 define o processo de planejamento da saúde no Sistema Único de Saúde (SUS), definindo que deve ser:

- (A) ascendente e integrado, do nível local até o federal, ouvindo os respectivos Conselhos de Saúde;
- (B) é obrigatório para a iniciativa privada e será indutor de políticas para os entes públicos;
- (C) é competência da Comissão Intergestores Tripartite pactuar as etapas do processo e os prazos do planejamento municipal;
- (D) ascendente, do nível local até o federal, ouvindo os respectivos Conselhos de Saúde;
- (E) no planejamento são considerados os serviços e ações desenvolvidas pelo setor público sem levar em consideração a iniciativa privada.

Questão 23

São Portas de Entrada às ações e aos serviços de saúde nas Redes de Atenção à Saúde os serviços definidos no Decreto Presidencial nº 7.508/2011:

- (A) atenção hospitalar;
- (B) ambulatórios especializados;
- (C) atenção primária;
- (D) distritos sanitários indígenas;
- (E) conselhos de saúde;

Questão 24

“O processo contínuo e sistemático de coleta, consolidação, análise de dados e disseminação de informações sobre eventos relacionados à saúde, visando o planejamento e a implementação de medidas de saúde pública, incluindo a regulação, intervenção e atuação em condicionantes e determinantes da saúde, para a proteção e promoção da saúde da população, prevenção e controle de riscos, agravos e doenças”. O conceito apresentado refere-se a:

- (A) evento sentinela;
- (B) vigilância ambiental;
- (C) vigilância em saúde;
- (D) vigilância epidemiológica;
- (E) vigilância nacional de agravos sanitários.

Questão 25

Estão incluídas no campo de atuação do Sistema Único de Saúde (SUS), a execução das ações de:

- (A) acesso e permanência na escola especial;
- (B) reabilitação das crianças e adolescentes carentes;
- (C) níveis elevados do ensino, da pesquisa de cada da comunidade;
- (D) atendimento especializado nas instituições privadas;
- (E) assistência terapêutica integral, inclusive farmacêutica.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Questão 26

Considerando a importância da atividade física no processo de reabilitação, qual das seguintes afirmações melhor descreve o papel da atividade física adaptada em programas de reabilitação?

- (A) A atividade física adaptada é contraindicada em programas de reabilitação, pois pode aumentar o risco de lesões e retardar o processo de recuperação.
- (B) Programas de reabilitação devem se concentrar exclusivamente em exercícios de baixa intensidade, como caminhada leve e alongamentos, independentemente do tipo de lesão ou condição clínica.
- (C) A atividade física adaptada desempenha um papel crucial em programas de reabilitação, sendo essencial para a melhoria da função física, promoção da saúde mental e aceleração do processo de recuperação.
- (D) Atividades físicas intensas e não adaptadas são recomendadas em todas as fases do processo de reabilitação para estimular a resiliência e a rápida recuperação dos pacientes.
- (E) O papel da atividade física em programas de reabilitação é meramente auxiliar, tendo pouco impacto sobre os resultados clínicos e a recuperação do paciente.

Questão 27

Considerando os conhecimentos em anatomia e fisiologia do exercício, qual das seguintes afirmações melhor descreve o impacto do treinamento de resistência aeróbica sobre o sistema cardiovascular?

- (A) O treinamento de resistência aeróbica não tem efeito significativo sobre o sistema cardiovascular, pois está mais relacionado ao desenvolvimento de força muscular do que à capacidade cardiorrespiratória.
- (B) O treinamento de resistência aeróbica diminui a frequência cardíaca de repouso e aumenta o volume de ejeção do coração, mas não afeta a capacidade máxima de consumo de oxigênio (VO2 máximo).
- (C) A principal adaptação do sistema cardiovascular ao treinamento de resistência aeróbica é o aumento do tamanho das câmaras cardíacas, sem alterações na eficiência do bombeamento sanguíneo ou na distribuição do fluxo sanguíneo durante o exercício.
- (D) O treinamento de resistência aeróbica resulta exclusivamente no aumento da espessura das paredes ventriculares, o que pode reduzir a capacidade do coração de bombear sangue eficazmente.
- (E) O treinamento de resistência aeróbica leva a uma série de adaptações benéficas no sistema cardiovascular, incluindo redução da frequência cardíaca de repouso, aumento do volume de ejeção do coração e melhoria da capacidade máxima de consumo de oxigênio (VO2 máximo).

Questão 28

Na elaboração de programas de exercícios para Academia da Terceira Idade (ATI), qual aspecto é fundamental para garantir a segurança, eficácia e aderência dos idosos às atividades propostas?

- (A) Priorizar exercícios de alta intensidade para promover ganhos rápidos em força e condicionamento físico, independentemente do nível de aptidão inicial dos participantes.
- (B) Desenvolver programas que enfatizem exclusivamente o treinamento de flexibilidade, considerando ser a única capacidade física comprometida pelo envelhecimento.
- (C) Prescrever atividades físicas que integrem aspectos físicos, cognitivos e sociais, adaptando os exercícios às capacidades individuais, para promover um envelhecimento ativo e saudável.
- (D) Limitar as sessões de exercício a atividades sedentárias, como jogos de tabuleiro e leitura, para evitar riscos de lesões em idosos.
- (E) Incluir predominantemente exercícios aeróbicos de longa duração, desconsiderando a importância do treinamento de força e equilíbrio para a população idosa.

Questão 29

No contexto de Lazer e Recreação, qual das seguintes afirmações melhor descreve a abordagem contemporânea para o desenvolvimento de programas de lazer inclusivos e acessíveis a todas as faixas etárias e habilidades?

- (A) Programas de lazer devem ser exclusivamente competitivos, visando estimular o desenvolvimento de habilidades específicas e a excelência no desempenho.
- (B) A organização de atividades de lazer deve priorizar eventos de grande escala, que atraiam um número significativo de participantes e promovam o turismo local.
- (C) O foco de programas de lazer deve ser na utilização de tecnologias digitais avançadas, como realidade virtual e jogos eletrônicos, desconsiderando atividades ao ar livre.
- (D) Programas de lazer e recreação devem ser planejados para promover a inclusão social, acessibilidade e a participação de pessoas de todas as idades e habilidades, oferecendo uma variedade de atividades que atendam a diferentes interesses e necessidades.
- (E) A ênfase em atividades de lazer deve ser colocada unicamente na educação física formal e no treinamento atlético, limitando a participação a indivíduos já engajados em práticas esportivas regulares.

Questão 30

Considerando a importância das medidas e avaliação em Educação Física para o desenvolvimento de programas eficazes e a promoção da saúde, qual das seguintes afirmações melhor reflete os princípios corretos de avaliação física?

- (A) A avaliação física deve ser realizada apenas no início de um programa de Educação Física para estabelecer um ponto de partida, não sendo necessária sua repetição ao longo do programa.
- (B) Medidas de avaliação física devem se concentrar exclusivamente em componentes de aptidão física relacionados à saúde, como a capacidade cardiovascular e a força muscular, desconsiderando aspectos relacionados ao bem-estar psicológico e social.
- (C) A avaliação física é um processo contínuo que deve incluir uma variedade de medidas, tanto objetivas quanto subjetivas, para monitorar o progresso e ajustar os programas conforme necessário, visando a melhoria contínua da saúde e do bem-estar.
- (D) A utilidade da avaliação física está limitada à seleção de talentos para esportes competitivos, não sendo aplicável a programas de Educação Física voltados para a promoção da saúde e o lazer.
- (E) Medidas de avaliação física são importantes apenas para crianças e adolescentes em fase escolar, com pouca ou nenhuma relevância para adultos e idosos participantes de programas de Educação Física.

Questão 31

Considerando a relação entre atividade física e qualidade de vida, qual das seguintes afirmações melhor descreve como a prática regular de atividade física pode influenciar a qualidade de vida?

- (A) A prática regular de atividade física influencia positivamente apenas a dimensão física da qualidade de vida, não tendo impacto significativo sobre aspectos psicológicos, sociais ou ambientais.
- (B) A atividade física regular tem um impacto positivo em múltiplas dimensões da qualidade de vida, incluindo saúde física, bem-estar psicológico, capacidade funcional, e interações sociais, contribuindo para uma vida mais satisfatória e plena.
- (C) Atividades físicas de intensidade muito alta são necessárias para melhorar a qualidade de vida, enquanto atividades de intensidade moderada ou baixa têm efeitos limitados.
- (D) A melhoria na qualidade de vida através da atividade física é perceptível apenas em indivíduos que já possuem condições de saúde comprometidas, sendo pouco relevante para pessoas saudáveis.
- (E) Para que a atividade física melhore a qualidade de vida, ela deve ser realizada exclusivamente em ambientes fechados e controlados, como academias, devido aos riscos associados a atividades ao ar livre.

Questão 32

Considerando os efeitos da atividade física sobre a saúde, qual das seguintes afirmações melhor descreve o impacto da prática regular de atividade física em adultos?

- (A) A prática regular de atividade física tem pouco ou nenhum impacto sobre a saúde mental, sendo seus benefícios primariamente físicos, como a redução do risco de doenças cardíacas e diabetes.
- (B) Atividades físicas de alta intensidade, como corridas de longa distância e levantamento de peso, são as únicas capazes de promover melhorias significativas na saúde cardiovascular e metabólica.
- (C) A prática regular de atividade física contribui significativamente para a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis, melhoria da saúde mental e promoção da longevidade, independentemente da intensidade da atividade.
- (D) Somente atividades físicas praticadas em ambientes fechados, como academias, podem oferecer benefícios à saúde, enquanto atividades ao ar livre são consideradas menos eficazes.
- (E) Benefícios à saúde provenientes da atividade física são imediatos e temporários, não contribuindo para a prevenção de condições de saúde a longo prazo.

Questão 33

No contexto da Educação Física, qual das seguintes afirmações melhor descreve a importância das dimensões educacionais do lazer para o desenvolvimento integral dos indivíduos?

- (A) O lazer na Educação Física deve ser estritamente estruturado e orientado para o desenvolvimento de habilidades físicas específicas, minimizando a importância das escolhas pessoais e do prazer nas atividades.
- (B) As atividades de lazer devem ser selecionadas com base exclusivamente no potencial de melhoria da condição física, desconsiderando os interesses, a cultura e os aspectos sociais dos participantes.
- (C) O lazer na Educação Física é uma oportunidade para explorar a diversidade de práticas corporais, promovendo a autonomia, a criatividade, a interação social e o desenvolvimento de habilidades cognitivas e afetivas.
- (D) A ênfase no lazer dentro da Educação Física deve ser limitada aos aspectos recreativos, sem integrar componentes educacionais que contribuam para o desenvolvimento pessoal e social.
- (E) As dimensões educacionais do lazer são relevantes apenas para crianças e adolescentes, tendo pouca importância no contexto da Educação Física para adultos.

Questão 34

Analise as seguintes afirmativas sobre os princípios das práticas de ginástica, caminhada e yoga para adultos e idosos, e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () A prática regular de caminhada pode reduzir significativamente o risco de doenças cardiovasculares em adultos e idosos, mesmo quando iniciada na terceira idade.
- () Yoga, ao enfatizar a flexibilidade, não oferece benefícios para o fortalecimento muscular ou para o equilíbrio, sendo menos recomendada para idosos que buscam prevenir quedas.
- () Exercícios de ginástica que incluem movimentos de alta intensidade e impacto são aconselháveis para todos os idosos, independentemente de sua condição física prévia.
- () A individualização do programa de exercícios, considerando as capacidades e limitações de cada indivíduo, não é necessária para a prática segura de yoga por adultos e idosos.
- () Práticas regulares de atividades físicas, como ginástica, caminhada e yoga, contribuem para a melhoria da qualidade do sono, redução do estresse e promoção do bem-estar psicológico em adultos e idosos.

A sequência correta é:

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

Questão 35

O Programa Saúde na Escola (PSE) é uma política interministerial entre os Ministérios da Saúde e da Educação, destinada a prevenir e promover a saúde dos estudantes da rede pública de ensino. Com base nas diretrizes do PSE, qual das seguintes afirmações melhor descreve a contribuição dos profissionais de Educação Física para a efetivação dos objetivos deste programa?

- (A) Profissionais de Educação Física desempenham um papel crucial no PSE, integrando ações de educação física, nutrição e saúde mental para promover estilos de vida saudáveis e prevenir doenças entre os estudantes.
- (B) No âmbito do PSE, os profissionais de Educação Física são responsáveis exclusivamente por promover práticas desportivas competitivas, visando estimular a participação dos estudantes em competições intercolégiais.
- (C) A atuação dos profissionais de Educação Física limita-se ao desenvolvimento de atividades que promovam a cultura física, desconsiderando a integração com outras práticas de promoção da saúde e prevenção de doenças.

- (D) Profissionais de Educação Física têm como única função no PSE a avaliação anual do índice de massa corporal (IMC) dos estudantes, para identificar casos de sobrepeso e obesidade.
- (E) A participação dos profissionais de Educação Física no PSE restringe-se ao fornecimento de orientações sobre ergonomia para prevenir lesões durante as aulas de educação física.

Questão 36

Considerando a intersecção entre Educação Física e cultura, especialmente em relação aos significados atribuídos ao corpo na cultura e suas implicações para a Educação Física, qual das seguintes afirmações melhor representa esta relação?

- (A) A Educação Física deve reforçar os padrões culturais dominantes de beleza e desempenho físico, promovendo uma única forma de expressão corporal como ideal.
- (B) A relevância cultural do corpo deve ser ignorada na Educação Física, concentrando-se exclusivamente no aspecto biológico do movimento humano.
- (C) A Educação Física tem o potencial de questionar e expandir os significados culturais do corpo, promovendo uma compreensão diversificada e inclusiva da expressão corporal e da atividade física.
- (D) A interpretação do corpo na Educação Física deve ser uniforme, desconsiderando as variações culturais e sociais que influenciam a percepção e a prática do movimento.
- (E) O foco da Educação Física deve ser na transmissão de habilidades técnicas esportivas, sem considerar as implicações culturais e sociais do movimento e da atividade física.

Questão 37

No contexto do equilíbrio térmico durante a prática de exercícios físicos sob condições de altas e baixas temperaturas, qual das seguintes afirmações melhor descreve estratégias adequadas para manter a termorregulação eficaz e prevenir problemas relacionados ao calor ou ao frio?

- (A) A hidratação não é tão crucial em ambientes frios, visto que o corpo não transpira e, portanto, não perde uma quantidade significativa de líquidos.
- (B) Em ambientes de alta temperatura, é recomendável aumentar a intensidade dos exercícios para acelerar a adaptação do corpo ao calor.
- (C) Vestir várias camadas de roupas isolantes é a melhor estratégia para exercícios em climas quentes, pois ajuda a manter o calor corporal e a prevenir a perda de líquidos.
- (D) O exercício em condições de baixa temperatura melhora automaticamente a performance atlética, eliminando a necessidade de aquecimento ou de roupas especiais para proteção contra o frio.

- (E) A adaptação a diferentes temperaturas ambientais e a manutenção da hidratação adequada são fundamentais para a prática segura de exercícios, tanto em ambientes quentes quanto frios.

Questão 38

No contexto da Educação Física, como os educadores podem melhor abordar e tratar as diferenças, promovendo uma prática pedagógica inclusiva e respeitosa?

- (A) Enfatizando a competição e a excelência individual, para que todos os alunos se esforcem ao máximo, independentemente de suas diferenças físicas, sociais ou culturais.
- (B) Adaptando as atividades físicas para atender às necessidades específicas de cada aluno, promovendo a inclusão e o respeito pelas diferenças individuais, físicas, sociais e culturais.
- (C) Ignorando as diferenças entre os alunos, tratando todos igualmente em todas as atividades, sem adaptações ou modificações nas práticas pedagógicas.
- (D) Focando exclusivamente nas habilidades dos alunos com maior aptidão física, para elevar o nível geral de desempenho da turma.
- (E) Limitando as atividades físicas a práticas de baixo impacto e intensidade, para evitar expor as diferenças de habilidades entre os alunos.

Questão 39

O Programa Academia da Saúde, criado pelo Ministério da Saúde, tem como objetivo ampliar o acesso da população às políticas públicas de promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos, e formação de redes de compartilhamento de cuidados. Considerando os objetivos e diretrizes do Programa Academia da Saúde, qual das seguintes afirmações melhor descreve a contribuição dos profissionais de Educação Física para o sucesso deste programa?

- (A) Profissionais de Educação Física são responsáveis exclusivamente pela manutenção dos equipamentos e instalações físicas das academias ao ar livre.
- (B) A atuação dos profissionais de Educação Física se limita ao acompanhamento técnico das atividades aeróbicas, sem envolvimento em atividades de promoção da saúde mais amplas.
- (C) Profissionais de Educação Física atuam somente como consultores para a estruturação de programas de exercícios, sem participação direta nas atividades com a comunidade.
- (D) A participação de profissionais de Educação Física está restrita à avaliação física inicial dos participantes, não incluindo o acompanhamento contínuo das atividades.
- (E) Profissionais de Educação Física desempenham um papel essencial na elaboração, implementação e monitoramento de programas de atividades físicas e práticas corporais, integrando ações de educação em saúde no contexto comunitário.

Questão 40

Considerando os cuidados necessários da Educação Física ao atender pacientes com/pós COVID-19, qual das seguintes afirmações melhor orienta a prática profissional nesse contexto?

- (A) A reintrodução da atividade física para pacientes com/pós COVID-19 deve ser gradual, baseada em avaliações cuidadosas e adaptada às capacidades individuais, considerando possíveis sequelas cardiorrespiratórias e musculares.
- (B) A retomada da atividade física para pacientes com/pós COVID-19 deve ser imediata e intensa, para recuperar rapidamente a capacidade pulmonar e a aptidão física perdidas durante a doença.
- (C) Atividades físicas de alta intensidade são recomendadas desde o início da recuperação para todos os pacientes com/pós COVID-19, sem necessidade de avaliação prévia da função cardiorrespiratória.
- (D) Pacientes com/pós COVID-19 devem evitar qualquer tipo de atividade física até a completa recuperação dos sintomas, independentemente da gravidade ou da duração da doença.

- (E) Exercícios respiratórios e de mobilidade não são benéficos para pacientes com/pós COVID-19, sendo preferível focar exclusivamente em treinamento de força e resistência.

Questão 41

No contexto do planejamento, prescrição e orientação de programas de Educação Física, considerando a diversidade de públicos como crianças, gestantes, adolescentes, adultos, idosos, pessoas com deficiência, e crianças com sobrepeso e obesidade, qual das seguintes afirmações melhor reflete a abordagem mais eficaz e inclusiva para a elaboração desses programas?

- (A) Programas de Educação Física devem adotar uma abordagem uniforme, aplicando os mesmos princípios e atividades para todos os públicos, a fim de simplificar o processo de planejamento e execução.
- (B) A eficácia de um programa de Educação Física é medida pela intensidade e pelo volume das atividades propostas, independentemente das características específicas do público-alvo.
- (C) A elaboração de programas de Educação Física deve basear-se em uma avaliação cuidadosa das necessidades, capacidades e limitações de cada grupo, aplicando princípios de individualização e inclusão para promover saúde, bem-estar e desenvolvimento humano integral.
- (D) Programas de Educação Física devem ser estruturados exclusivamente em torno de atividades aeróbicas, considerando que este tipo de exercício é benéfico para todos os grupos, sem necessidade de adaptações.
- (E) A prescrição de programas de Educação Física para grupos específicos, como idosos e pessoas com deficiência, deve ser evitada, focando-se em populações mais jovens e sem condições pré-existentes, para maximizar os benefícios da atividade física.

Questão 42

Dentro das noções de fisiologia do exercício, qual dos seguintes efeitos do exercício físico é considerado fundamental para a melhoria da saúde e da aptidão física?

- (A) O exercício físico regular aumenta a dependência do organismo em relação ao oxigênio, tornando o sistema respiratório menos eficiente.
- (B) A prática regular de atividade física contribui para o aumento da rigidez arterial, o que é benéfico para a circulação sanguínea.
- (C) Exercícios físicos frequentes levam à diminuição da capacidade do coração de bombear sangue, reduzindo a eficiência cardiovascular.
- (D) O exercício físico regular contribui para a redução da pressão arterial em repouso, melhoria do perfil lipídico e aumento da sensibilidade à insulina.

- (E) A prática constante de atividade física resulta em uma diminuição significativa da densidade mineral óssea, favorecendo o desenvolvimento de condições como a osteoporose.

Questão 43

Considerando a relação entre atividade física e a prevenção de doenças não transmissíveis (DNTs), qual das seguintes afirmações melhor descreve o papel da atividade física regular na prevenção dessas condições?

- (A) A atividade física regular é eficaz apenas na prevenção de doenças cardiovasculares, não tendo impacto significativo na prevenção de outras DNTs como diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.
- (B) Para prevenir DNTs, a atividade física deve ser praticada com intensidade alta, pois atividades de intensidade moderada ou baixa não oferecem benefícios significativos à saúde.
- (C) A prática regular de atividade física não contribui para a melhoria do perfil lipídico no sangue, sendo irrelevantes os seus efeitos na prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas.
- (D) A atividade física regular contribui para a prevenção e controle de várias DNTs, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, e doenças respiratórias crônicas, além de promover a saúde mental.
- (E) A atividade física regular é recomendada apenas para indivíduos com alto risco de desenvolvimento de DNTs, não sendo necessária para a população em geral.

Questão 44

Considerando as diversas concepções e teorias pedagógicas que fundamentam a prática pedagógica em Educação Física, qual das seguintes afirmações melhor representa a especificidade desta prática no contexto educacional contemporâneo?

- (A) A Educação Física deve se concentrar exclusivamente no desenvolvimento de habilidades motoras, desconsiderando a influência de fatores sociais, culturais e afetivos na aprendizagem.
- (B) As práticas pedagógicas em Educação Física devem priorizar a competição e o rendimento esportivo, preparando os alunos exclusivamente para a alta performance em esportes.
- (C) As teorias pedagógicas aplicadas à Educação Física são irrelevantes para o desenvolvimento de programas de ensino, sendo mais importante focar no treinamento técnico específico de cada modalidade esportiva.
- (D) O principal objetivo da Educação Física é promover a adoção de práticas de vida sedentárias, como meio de preparar os alunos para um estilo de vida mais contemporâneo e tecnológico.
- (E) A Educação Física contemporânea enfatiza uma abordagem multidisciplinar que integra o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social, reconhecendo a importância da cultura corporal de movimento.

Questão 45

Analise as seguintes afirmativas sobre a fisiologia do esforço.

I – Durante exercícios de alta intensidade, o corpo utiliza predominantemente o metabolismo anaeróbico para a produção de energia.

II – A frequência cardíaca máxima pode ser aumentada com treinamento regular, resultando em maior capacidade cardiovascular.

III – O treinamento de resistência muscular contribui para o aumento da densidade mineral óssea.

IV – A hiperventilação é uma estratégia eficaz para aumentar o desempenho em atividades de longa duração, pois aumenta significativamente o oxigênio disponível para os músculos.

V – A sudorese durante o exercício atua na regulação térmica do corpo, prevenindo o superaquecimento.

Estão corretas as afirmativas:

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

Questão 46

No planejamento e organização de eventos recreativos e esportivos, qual das seguintes afirmações melhor descreve uma prática essencial para garantir o sucesso e a inclusão de todos os participantes?

- (A) A inclusão de atividades diversificadas que atendam a diferentes interesses, habilidades e faixas etárias, bem como a acessibilidade dos locais, são fundamentais para promover a participação ampla e a satisfação dos participantes.
- (B) A logística do evento deve priorizar a contratação de profissionais de alto perfil e celebridades do esporte, visando aumentar a visibilidade e o apelo do evento para o público.
- (C) A estratégia de comunicação do evento deve focar exclusivamente em canais digitais, considerando que estes alcançam efetivamente a maior parte do público-alvo contemporâneo.
- (D) A seleção de atividades deve ser restrita a esportes tradicionais e amplamente reconhecidos, garantindo a familiaridade e a aceitação por parte de todos os participantes.
- (E) Os eventos devem ser organizados com ênfase na competição e na performance, desconsiderando atividades lúdicas ou recreativas que não envolvam medição de resultados.

Questão 47

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) representa um marco na inclusão de abordagens não convencionais na promoção da saúde e prevenção de doenças. Considerando a formação multidisciplinar exigida dos profissionais de Educação Física e sua relevância na promoção da saúde integral, qual das seguintes afirmações reflete mais precisamente o papel desses profissionais dentro da PNPIC no SUS?

- (A) Profissionais de Educação Física são primariamente responsáveis pela prescrição de plantas medicinais e fitoterápicos no âmbito da PNPIC, considerando sua formação em fisiologia do exercício.
- (B) A atuação dos profissionais de Educação Física está limitada à recomendação de práticas corporais de baixo impacto, como yoga e tai chi chuan, sem integrar outras práticas da PNPIC.
- (C) Profissionais de Educação Física possuem um papel central na execução de práticas de meditação e relaxamento, sendo os únicos habilitados dentro do SUS para tal.
- (D) A inserção de profissionais de Educação Física na PNPIC permite a integração de práticas corporais e de movimento consciente, visando a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos usuários do SUS.

(E) Dentro da PNPIC, os profissionais de Educação Física são exclusivamente responsáveis pela avaliação e acompanhamento nutricional dos usuários, garantindo a aderência às terapias complementares.

Questão 48

Considerando os princípios das práticas de dança, lutas e capoeira para adolescentes, qual das seguintes afirmações melhor descreve a importância dessas atividades no desenvolvimento físico, cognitivo e social dessa faixa etária?

- (A) As práticas de dança, lutas e capoeira oferecem pouco benefício para o desenvolvimento cognitivo e social de adolescentes, sendo sua contribuição primariamente no âmbito físico, como melhoria da condição cardiovascular.
- (B) Lutas e capoeira, mas não a dança, são eficazes no desenvolvimento de habilidades motoras específicas em adolescentes, como agilidade e força, não contribuindo significativamente para a socialização e o desenvolvimento cognitivo.
- (C) A dança, diferentemente das lutas e da capoeira, é a única atividade que promove a expressão individual e criatividade em adolescentes, não oferecendo benefícios em termos de autodefesa ou disciplina.
- (D) As práticas de dança, lutas e capoeira são altamente benéficas para adolescentes, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também contribuindo significativamente para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional, incentivando a expressão pessoal, o respeito mútuo e a disciplina.
- (E) Práticas como lutas e capoeira devem ser evitadas por adolescentes, pois apresentam alto risco de lesões, sendo recomendada exclusivamente a prática da dança para este grupo etário.

Questão 49

Considerando os fundamentos da Educação Física e sua aplicação no contexto educacional e de promoção da saúde, qual das seguintes afirmações melhor representa a integração dos princípios da Educação Física com as demandas contemporâneas de saúde e bem-estar?

- (A) A Educação Física deve priorizar exclusivamente o desenvolvimento de habilidades motoras específicas, como agilidade e força, desconsiderando os aspectos sociais e cognitivos do movimento.
- (B) O foco da Educação Física está na preparação de atletas de alto rendimento, sendo as demais práticas corporais consideradas secundárias em sua contribuição para a saúde e o bem-estar.

(C) A Educação Física deve enfatizar a competição e o rendimento, incentivando a superação de limites individuais como principal objetivo de suas práticas.

(D) A Educação Física contemporânea integra a prática de atividades físicas com a promoção da saúde, valorizando a diversidade de práticas e a inclusão, e reconhecendo a importância do movimento para o desenvolvimento humano integral.

(E) A Educação Física é uma prática educativa que deve ocorrer exclusivamente no ambiente escolar, com pouco ou nenhum impacto nas práticas de saúde comunitária.

Questão 50

Considerando o desenvolvimento motor e sua aplicação em programas de Educação Física, qual das seguintes afirmações melhor descreve a importância de compreender as fases do desenvolvimento motor para a elaboração de programas eficazes de Educação Física?

- (A) A compreensão das fases do desenvolvimento motor é irrelevante para a elaboração de programas de Educação Física, pois todas as crianças e adolescentes devem ser expostos aos mesmos tipos de atividades físicas, independentemente de sua fase de desenvolvimento.
- (B) A aplicação do conhecimento sobre o desenvolvimento motor em programas de Educação Física permite a adaptação das atividades às capacidades individuais, promovendo a aprendizagem motora, a participação ativa e a prevenção de lesões em diferentes faixas etárias.
- (C) Programas de Educação Física devem ser baseados unicamente na fase de desenvolvimento motor avançado, focando em habilidades específicas de esportes para promover uma especialização precoce em crianças e adolescentes.
- (D) A ênfase em atividades físicas de alta intensidade em todas as fases do desenvolvimento motor é essencial para garantir o desenvolvimento acelerado de habilidades motoras em crianças e adolescentes.
- (E) O desenvolvimento motor deve ser estimulado apenas até a adolescência, após o qual programas de Educação Física devem se concentrar exclusivamente no aprimoramento de habilidades esportivas específicas, desconsiderando o desenvolvimento motor contínuo.