



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFENAS/MG
PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO - EDITAL 008/2023

EDUCADOR FÍSICO

INSTRUÇÕES PARA A PROVA ESCRITA

- Este caderno é composto por **20 questões** de múltipla escolha, cada uma contendo apenas uma alternativa correta.
- Verifique se o caderno contém todas as folhas e se as imagens ou gráficos estão plenamente legíveis. Caso haja algum problema, comunique imediatamente ao fiscal da sala.
- Utilize apenas caneta esferográfica preta ou azul para preencher sua **FOLHA DE RESPOSTAS**.
- **NÃO HAVERÁ TROCA DE FOLHA DE RESPOSTAS**. Portanto, leia atentamente as instruções contidas nela e tenha muita atenção ao preencher as alternativas selecionadas.
- As alternativas com **rasura** ou **dupla marcação** na Folha de Respostas serão consideradas **INCORRETAS**.
- A prova terá duração de **4 (QUATRO) HORAS**, já contado o tempo para preenchimento da Folha de Respostas.

A divulgação do gabarito será feita através do site <http://www.alfenas.mg.gov.br/>

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto abaixo para responder às questões 1 a 3.

Preço do livro é o que mais desmotiva novos leitores, segundo pesquisa inédita

O preço dos livros é determinante na escolha do leitor brasileiro — ou do leitor em potencial — de comprar ou não um exemplar, conforme mostra uma pesquisa inédita divulgada pela consultoria Nielsen em parceria com a Câmara Brasileira do Livro.

O estudo fez um panorama de quem são os consumidores de livros no país, concluindo que hoje 16% da população brasileira tem esse hábito — ou seja, afirma ter pago por ao menos um exemplar nos últimos 12 meses. Desses leitores, 57% são mulheres. Entre as pessoas que não compram livros, 35% respondem que o principal motivo é julgar o produto caro demais, uma percepção quase homogênea entre todas as classes sociais. O valor salgado pontua na pesquisa acima de outros fatores como a ausência de lojas por perto ou a falta de tempo para leitura.

É curioso perceber, no entanto, que 85% dos brasileiros que não se identificam como compradores de livros ainda afirmam que a leitura é uma atividade importante ou muito importante, e a maioria deles diz ter intenção de ler mais no próximo ano. A percepção comum de que o livro é caro no Brasil alarma o mercado editorial, que costuma trabalhar com previsões de lucro modestas e teme a desvalorização do produto, dada a quantidade de descontos que têm virado regra na indústria.

Basta ver que 55% dos compradores de livros impressos, segundo a pesquisa, preferem o varejo online, que trabalha com descontos bem mais agressivos que as livrarias físicas. 64% dos compradores de livros nas plataformas virtuais afirmam ter sido estimulados por descontos, enquanto nas lojas presenciais essa taxa fica em 43%. Os motivos citados pelos compradores como decisivos são, acima de tudo, os preços, logo seguidos por comodidades como frete grátis, velocidade de entrega e disponibilidade.

A pesquisa da Nielsen foi realizada em outubro por meio de um questionário com 16 mil pessoas com mais de 18 anos, com margem de erro de 0,8 ponto percentual.

PORTO, Walter. Preço do livro é o que mais desmotiva novos leitores, segundo pesquisa inédita. **Folha de São Paulo**. Adaptado. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/ilustrada/2023/12/preco-do-livro-e-o-que-mais-desmotiva-novos-leitores-segundo-pesquisa-inedita.shtml>. Acesso em 09/12/2023.

1. De acordo com o texto, é correto afirmar que
 - (A) o alto preço dos livros faz com que um maior número de mulheres tenha que pagar para lê-los.
 - (B) apenas 16% dos brasileiros apresentam o hábito de ler.
 - (C) os altos valores dos livros são resultado de um aumento no ganho das editoras.
 - (D) mais da metade dos compradores de livros optam pela forma virtual de compra.
2. No trecho “(...)que trabalha com descontos bem mais **agressivos** que as livrarias físicas.”, o termo em destaque pode ser substituído, de acordo com o contexto, por
 - (A) realistas.
 - (B) baixos.
 - (C) competitivos.
 - (D) hostis.
3. Assinale a alternativa correta quanto à revisão gramatical do texto.
 - (A) No trecho “É curioso perceber, no entanto, que 85% dos brasileiros que não se identificam como compradores de livros ainda afirmam que a leitura é uma atividade importante ou muito importante(...)”, o emprego de vírgulas está incorreto.
 - (B) No trecho “(...)e a maioria deles diz ter **intenção** de ler mais no próximo ano.”, há um erro ortográfico; o correto seria “**intensão**”.
 - (C) No trecho “A percepção comum de que o livro é caro no Brasil alarma o mercado **editorial**(...)”, há um erro ortográfico; o correto seria “**editatorial**”.
 - (D) No trecho “(...)com **marjem** de erro de 0,8 ponto percentual.”, há um erro ortográfico; o correto seria “**marginem**”.
4. Considere as frases a seguir.
 - I. Deixei jogadas no hall o terno e as camisas que ela deu.
 - II. Foram vistas dezenas de crianças pedalando nos parques.
 - III. Anexa à presente, vai a lista dos compradores.A concordância nominal foi plenamente respeitada em
 - (A) I e II, apenas.
 - (B) II e III, apenas.
 - (C) III, apenas.
 - (D) I, II e III.
5. Na frase “As gaivotas, **alegres** e **barulhentas**, bailavam pelo céu de Dublin”, os termos em destaque são
 - (A) predicativo do sujeito.
 - (B) aposto.
 - (C) adjunto adverbial.
 - (D) vocativo.

LEGISLAÇÃO

6. De acordo com o artigo 198 da Constituição Federal, as ações e serviços públicos de saúde integram uma rede regionalizada e hierarquizada e constituem um sistema único, organizado de acordo com as seguintes diretrizes, **exceto**:
- (A) atendimento integral, com prioridade para as atividades preventivas, sem prejuízo dos serviços assistenciais.
 - (B) participação da comunidade.
 - (C) prioridade de assistência, entendida como conjunto articulado e contínuo das ações e serviços curativos individuais, exigidos para cada caso nos níveis de alta complexidade do sistema.
 - (D) descentralização, com direção única em cada esfera de governo.
7. Em consonância com o artigo 8º da Lei nº 8080/90, as ações e serviços de saúde, executados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), seja diretamente ou mediante participação complementar da iniciativa privada, serão organizados de forma
- (A) distributiva e centralizada nos níveis de baixa complexidade.
 - (B) coordenada e dividida em quatro níveis de complexidade.
 - (C) subordinada e diretiva em níveis básicos de complexidade.
 - (D) regionalizada e hierarquizada em níveis de complexidade crescente.
8. Em consultas, exames e procedimentos realizados em unidades de saúde públicas ou privadas, toda mulher tem o direito de fazer-se acompanhar por pessoa maior de idade, durante todo o período do atendimento, independentemente de notificação prévia. Acerca do assunto, assinale alternativa em conformidade com o disposto na Lei nº 8080/90.
- (A) O acompanhante será de indicação do estabelecimento de saúde e estará obrigado a preservar o sigilo das informações de saúde de que tiver conhecimento em razão do acompanhamento.
 - (B) Em caso de atendimento com sedação, a eventual renúncia da paciente ao referido direito deverá ser feita por escrito, após o esclarecimento dos seus direitos, com no mínimo 48 (quarenta e oito) horas de antecedência.
 - (C) No caso de atendimento que envolva qualquer tipo de sedação ou rebaixamento do nível de consciência, caso a paciente não indique acompanhante, a unidade de saúde responsável pelo atendimento indicará pessoa para acompanhá-la, preferencialmente profissional de saúde do sexo feminino, sem custo adicional para a paciente, que não poderá recusar o nome indicado ou solicitar a indicação de outro.
 - (D) Em casos de urgência e emergência, os profissionais de saúde ficam autorizados a agir na proteção e defesa da saúde e da vida da paciente, ainda que na ausência do acompanhante requerido.

9. São estabelecidos, no âmbito do Sistema Único de Saúde, o atendimento domiciliar e a internação domiciliar. Sobre a entrevista devolutiva, analise as assertivas abaixo e, considerando V para verdadeiro e F para falso, assinale a alternativa que apresenta a sequência correta.
- () Na modalidade de assistência de atendimento e internação domiciliares incluem-se, principalmente, os procedimentos médicos, de enfermagem, fisioterapêuticos, psicológicos e de assistência social, entre outros necessários ao cuidado integral dos pacientes em seu domicílio.
 - () O atendimento e a internação domiciliares serão realizados por equipes multidisciplinares que atuarão exclusivamente nos níveis da medicina reabilitadora.
 - () O atendimento e a internação domiciliares só poderão ser realizados por indicação médica, com expressa concordância do paciente e de sua família.

- (A) F / V / V
- (B) V / F / V
- (C) V / V / F
- (D) V / V / V

10. Sobre a Política Nacional de Humanização (PNH), analise as seguintes proposições.

- I. Busca, dentre outros, a redução de filas e do tempo de espera, com ampliação do acesso; atendimento acolhedor e resolutivo baseado em critérios de risco; e garantia dos direitos dos usuários.
- II. Estimula a comunicação entre gestores, trabalhadores e usuários para construir processos coletivos de enfrentamento de relações de poder, trabalho e afeto que muitas vezes produzem atitudes e práticas desumanizadoras que inibem a autonomia e a corresponsabilidade dos profissionais de saúde em seu trabalho e dos usuários no cuidado de si.
- III. Tem como princípios a qualidade, a dissociabilidade entre atenção e gestão, e a corresponsabilidade e autonomia dos sujeitos e coletivos.

Está correto o que se afirma em:

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

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11. De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, a recomendação de quantidade de atividade física varia de acordo com a faixa etária. Para crianças e jovens de 5 a 17 anos, recomenda-se ___ minutos ou mais de atividade física por dia, de preferência aquelas de intensidade _____. Como parte desse tempo, devem estar incluídos, em pelo menos ___ dias na semana, atividades de fortalecimento dos músculos e ossos.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as respectivas lacunas acima.

- (A) 30 / leve / 2
- (B) 30 / moderada / 3
- (C) 60 / leve / 2
- (D) 60 / moderada / 3

12. São recomendações do Ministério da Saúde acerca da quantidade de atividade física para adultos (maiores de 18 anos):

- I. se forem realizadas atividades físicas moderadas, deve-se praticar, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana.
- II. se forem realizadas atividades físicas vigorosas, deve-se praticar, no mínimo, 90 minutos de atividade física por semana.
- III. em todos os dias na semana, deverão ser incluídas atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, como saltar, puxar, empurrar ou praticar esportes.

Está correto o que se afirma em:

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

13. A Organização Mundial da Saúde (OMS) atualizou as diretrizes sobre o consumo de gorduras e carboidratos como parte de uma dieta saudável. Segundo a entidade, as recomendações são baseadas nas últimas evidências científicas e o objetivo é ajudar a reduzir o risco de ganho de peso e de doenças associadas à obesidade, como diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares. O consumo total de gordura continua limitado a, no máximo, ___ da ingestão diária de calorias. Adultos devem consumir pelo menos 400 gramas de frutas e vegetais e ___ gramas de fibras diariamente. Já o açúcar de adição, presente no mel, bebidas e sobremesas, não deve passar de ___ da energia consumida.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as respectivas lacunas acima.

- (A) 40% / 10 / 25%
- (B) 40% / 25 / 10%
- (C) 30% / 10 / 25%
- (D) 30% / 25 / 10%

14. No que diz respeito ao metabolismo de proteínas durante o exercício, assinale a alternativa **incorreta**.

- (A) Aminoácidos podem ser consumidos pelo músculo para gerar energia, e no jejum e/ou exercício, são constantemente consumidos pelo fígado para subsidiar processos gliconeogênicos.
- (B) A síntese proteica diminui durante o exercício, principalmente, quando ele não é de natureza prolongada.
- (C) Durante o exercício, o músculo consome preferencialmente os aminoácidos glutamato, valina, leucina e isoleucina, os três últimos conhecidos como aminoácidos de cadeia ramificada ou BCAA.
- (D) A manutenção da glicemia, durante o exercício, é uma prioridade necessária a fim de que as demandas de energia das células do sistema nervoso sejam adequadamente atendidas.

15. No que se refere às respostas cardiovasculares durante o exercício, analise as assertivas abaixo e, considerando V para verdadeiro e F para falso, assinale a alternativa que apresenta a sequência correta.

- () Importantes respostas cardiovasculares durante o exercício incluem aumento do fluxo de sangue para a pele e o próprio coração, e redução para rins, sistema gastrointestinal entre outras vísceras e manutenção ou leve aumento do fluxo sanguíneo cerebral.
- () São dependentes do tipo e da intensidade do exercício. Exercícios dinâmicos que utilizam grande massa muscular de forma rítmica promovem as maiores respostas do sistema cardiovascular induzindo grandes elevações na frequência cardíaca (FC), débito cardíaco (DC) e pressão arterial média (PAM).
- () As relações entre intensidade de exercício e volume de ejeção (VE), volume diastólico final (VDF) e volume sistólico final (VSF) são diferentes quando o exercício é realizado na posição supina em relação ao mesmo quando é realizado na posição ortostática. O VE diminui durante o exercício na posição ortostática, porém, quando a intensidade do exercício é progressiva, o VE aumenta até cerca de 25-30% do máximo e depois tende a estabilizar.

- (A) F / V / V
- (B) V / F / F
- (C) V / V / F
- (D) V / V / V

16. Sobre a intensidade dos exercícios físicos para promoção da saúde, analise as seguintes proposições.

- I. Deverá ser prescrita de acordo com a frequência cardíaca máxima, limiar anaeróbico, limiar ventilatório ou consumo máximo de oxigênio.
- II. Intensidade do exercício entre 40-55% do VO_2 máx., ou 50-60% da frequência cardíaca máxima, com duração entre 15-30min de atividade contínua e com frequência de 2 a 3 sessões por semana, tem sido recomendado para desenvolvimento e manutenção da capacidade aeróbica em adultos.
- III. Exercícios físicos prescritos com intensidade maior que a recomendável não deverão provocar alterações significativas sobre o sistema cardiorrespiratório, enquanto que atividades prescritas em intensidade menor que a recomendável poderão causar lesões osteoarticulares e cardiovasculares.

Está correto o que se afirma em:

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

17. Uma das formas mais eficazes de tratamento para pacientes obesos, especialmente aqueles com excesso de gordura abdominal, é a prática de exercícios físicos, pois além de provocar uma mudança no estilo de vida e reduzir risco de mortes, resulta em diminuição da circunferência da cintura (adiposidade visceral) e nível de TG circulantes (gordura ectópica) e, conseqüentemente, risco cardiometabólico melhorado (DESPRÉS, 2012). Acerca do assunto, assinale a alternativa correta.

- (A) O excesso de peso é estabelecido pelo índice de massa corporal igual ou acima de 20kg/m² e a atividade física insuficiente quando menos que 5,5 horas de exercício físico moderado a intenso na semana.
- (B) Em relação aos efeitos do treinamento físico para diminuir o tecido adiposo visceral (TAV), baseando-se nos resultados apresentados na literatura científica, pode-se dizer que, independentemente de sexo, todos que apresentam excesso de TAV podem reduzir este excesso quando feitos exercícios físicos adequadamente, e que tanto o volume, o modelo e a intensidade dos exercícios são irrelevantes.
- (C) Em relação ao modelo de treino, a maioria dos estudos concentra-se em exercícios aeróbios, resistidos e combinados (aeróbios e resistidos), e indicam que os aeróbios apresentam maiores reduções no TAV quando comparados ao resistido.
- (D) O volume do treino também exerce influência sobre a redução do TAV. Neste caso, a teoria de quanto mais, melhor, funciona.

18. No que diz respeito ao Princípio de Especificidade do treinamento físico, assinale a alternativa correta.

- (A) Refere-se a adaptações nas funções metabólicas e fisiológicas que dependem da intensidade, da duração, da frequência e da modalidade de sobrecarga imposta.
- (B) Refere-se ao fato de que uma sobrecarga específica de curta duração (p. ex., treinamento de força-potência) não induz adaptações específicas de força-potência.
- (C) Refere-se ao treinamento aeróbico que representa uma entidade singular que requer apenas sobrecarga cardiovascular.
- (D) Refere-se ao fato de que nem todos os indivíduos respondem de maneira semelhante a um determinado estímulo de treinamento.

19. Assinale a alternativa que corresponde a características desenvolvimentais gerais da criança com 6 até cerca de 10 anos.

- (A) No início desse período, o tempo de reação é rápido, dificultando a coordenação olho-mão e olho-pé, mas no final geralmente já estão bem-estabelecidos.
- (B) Atividades que envolvem os olhos e os membros se desenvolvem de modo rápido. Tanto meninos como meninas estão cheios de energia, mas com frequência possuem níveis de resistência baixos e cansam-se com facilidade.
- (C) Atividades que envolvem os olhos e os membros se desenvolvem de modo lento. Atividades como o voleio, a rebatida de uma bola lançada e o arremesso exigem considerável prática até alcançar o domínio.
- (D) Os mecanismos perceptivos visuais não se encontram completamente estabelecidos no final desse período.

20. Acerca da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), analise as proposições abaixo.

- I. É resultado da experiência acumulada por conjunto de atores envolvidos historicamente com o desenvolvimento e a consolidação do Sistema Único de Saúde (SUS), como movimentos sociais, usuários, trabalhadores e gestores das três esferas de governo.
- II. Mudou o desenho do financiamento federal para a Atenção Básica, passando a combinar equidade e qualidade.
- III. Avançou no reconhecimento de um leque maior de modelagens de equipes para as diferentes populações e realidades do Brasil.

Está correto o que se afirma em:

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