

**CADERNO**

**050**



**Unimontes**

EVOLUINDO O CURSO DA VIDA

**CONCURSO PÚBLICO UNIFICADO PARA PROVIMENTO DE  
CARGOS EFETIVOS DAS PREFEITURAS MUNICIPAIS  
AGREGADAS NO POLO 2**

Educador Físico  
Educador Físico (ES)  
Monitor de Atividades Esportivas

**PROVAS DE CONHEC. ESPECÍFICOS E LÍNGUA PORTUGUESA**

**NOME:**

**Nº DO PRÉDIO:**

**SALA:**

\_\_\_\_\_  
**ASSINATURA**

**COTEC**  
COMISSÃO  
TÉCNICA DE  
CONCURSOS

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- 01 - Este caderno contém questões do tipo múltipla escolha.
- 02 - Verifique se o caderno contém falhas: folhas em branco, má impressão, páginas trocadas, numeração errada, etc. Encontrando falhas, levante a mão. O Fiscal o atenderá e trocará o seu caderno.
- 03 - Cada questão tem 4 (quatro) alternativas (A - B - C - D). Apenas 1 (uma) resposta é correta. Não marque mais de uma resposta para a mesma questão, nem deixe nenhuma delas sem resposta. Se isso acontecer, a questão será anulada.
- 04 - Para marcar as respostas, use preferencialmente caneta esferográfica com tinta azul ou preta. **NÃO** utilize caneta com tinta vermelha. Assinale a resposta certa, preenchendo toda a área da bolinha ●.
- 05 - Tenha cuidado na marcação da Folha de Respostas, pois ela não será substituída em hipótese alguma.
- 06 - Confira e assine a Folha de Respostas, antes de entregá-la ao Fiscal. **NA FALTA DA ASSINATURA, A SUA PROVA SERÁ ANULADA.**
- 07 - Não se esqueça de assinar a Lista de Presenças.
- 08 - Após UMA HORA, a partir do início das provas, você poderá retirar-se da sala, SEM levar este caderno.
- 09 - Após DUAS HORAS, a partir do início das provas, você poderá retirar-se da sala, levando este caderno.

### DURAÇÃO DESTAS PROVAS: TRÊS HORAS

OBS.: Candidatos com cabelos longos deverão deixar as orelhas totalmente descobertas durante a realização das provas. É proibido o uso de boné.

**PROVA DE CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**  
**Questões numeradas de 01 a 15**

**QUESTÃO 01**

Analise o fragmento de texto a seguir.

“Criado em 2003, proporciona a prática de atividades físicas, culturais e de lazer que envolvem todas as faixas etárias e as pessoas portadoras de necessidades especiais, estimula a convivência social, a formação de gestores e lideranças comunitárias, favorece a pesquisa e a socialização do conhecimento, contribuindo para que o esporte e lazer sejam tratados como políticas e direito de todos.”

O fragmento apresentado faz referência ao:

- A) Projeto Praça da Juventude.
- B) Programa Esporte e Lazer da Cidade.
- C) Programa Segundo Tempo.
- D) Programa Bolsa-Atleta.

**QUESTÃO 02**

Instituído por meio da Lei n.º 12.395/2011, trata-se de um programa em que as ações são coordenadas pelo Ministério do Esporte em parceria com os Comitês Olímpico e Paralímpico Brasileiros. A seguir, são apresentadas suas finalidades e estrutura básica. Analise-as.

Finalidades	Estrutura
<ul style="list-style-type: none"><li>a) Disseminar métodos de treinamento;</li><li>b) Desenvolver e aplicar a ciência e a medicina do esporte;</li><li>c) Capacitar profissionais e expandir conhecimento esportivo;</li><li>d) Proporcionar encadeamento de carreira ao atleta;</li><li>e) Modernizar instalações esportivas;</li><li>f) Viabilizar materiais adequados a cada fase de preparação do atleta.</li></ul>	<p style="text-align: center;">Centro Olímpico de Treinamento Instalações do Rio 2016: ▪ Barra da Tijuca ▪ Deodoro</p>

A partir do exposto, é **CORRETO** afirmar que se trata:

- A) do Programa Brasil Medalhas.
- B) do Programa Brasil Olímpico.
- C) da Rede Nacional de Treinamento.
- D) do Programa Bolsa-Atleta.

**QUESTÃO 03**

O treinamento físico é uma das ferramentas mais importantes quando se almeja prevenir doenças, principalmente, as cardiometabólicas. Especificamente no caso da hipertensão arterial, o treinamento cardiorrespiratório aeróbio ajuda no controle da doença pela ação conjunta de diversos mecanismos,

**EXCETO**

- A) Aumento do HDL-C.
- B) Diminuição do LDL-C.
- C) Auxílio no controle das dislipidemias.
- D) Aumento na quantidade de néfrons (células renais).

---

#### QUESTÃO 04

O ajuste da sobrecarga de trabalho deve ser feito com a manipulação criteriosa da intensidade e do volume do treino. Todas as variáveis a seguir são referentes à intensidade do treino, **EXCETO**

- A) Intervalo de recuperação entre uma sequência de tiros no atletismo.
- B) Ângulo de execução de um movimento na musculação.
- C) Número de repetições executadas num dado exercício.
- D) Velocidade de execução do movimento no treinamento resistido.

---

#### QUESTÃO 05

Diversos equipamentos, equações, técnicas e protocolos foram desenvolvidos para avaliar a quantidade de gordura corporal. O fragmento de texto a seguir refere-se a uma dessas “ferramentas”. Leia-o.

“É baseado na ideia de que pessoas que acumulam gordura em volta da região central do tronco têm a forma do corpo parecida com um duplo cone, ou seja, dois cones com uma base comum, dispostos um sobre o outro, enquanto aquelas com menor quantidade de gordura na região central teriam a aparência de um cilindro.”

O fragmento apresentado faz referência:

- A) ao índice de massa corporal.
- B) à razão cintura-estatura.
- C) à dermatoglifia.
- D) ao índice de conicidade.

---

#### QUESTÃO 06

Considerando a previsibilidade do ambiente, as habilidades motoras podem ser classificadas como:

- A) Abertas ou fechadas.
- B) De campo ou de laboratório.
- C) De campo ou *indoor*.
- D) Discreta ou contínua.

---

#### QUESTÃO 07

Em relação às instâncias governamentais e parcerias vinculadas ao Sistema Único de Saúde (SUS), considere as afirmativas a seguir.

- I - Cabe ao Ministério da Saúde a formulação das políticas nacionais de saúde, mas não é de sua competência direta a implementação das ações.
- II - Às prefeituras cabem a coordenação e o planejamento do SUS em nível municipal, respeitando a normatização federal e o planejamento estadual.
- III - Um município pode estabelecer parcerias com outros municípios para garantir o atendimento pleno de sua população, para procedimentos de complexidade que estejam acima daqueles que pode oferecer.
- IV - Como o Brasil é um país de dimensões intercontinentais, aos Estados são permitidos a coordenação e o planejamento do SUS em nível estadual, sem a observância da normatização federal.

Em relação às afirmativas, assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) As afirmativas III e IV são incorretas.
- B) As afirmativas I, II e IV são corretas.
- C) Apenas a afirmativa IV é incorreta.
- D) As afirmativas I, II, III e IV são corretas.

---

#### QUESTÃO 08

São considerados papéis atribuídos à epidemiologia da atividade física, **EXCETO**

- A) Fazer o levantamento das barreiras e facilitadores para a prática de atividade física.
- B) Realizar exames laboratoriais (sangue e urina), em nível nacional, para verificar a efetividade dos programas de atividade física implementados pelo governo federal.
- C) Investigar a relação entre o sedentarismo/destreino e o aumento de fatores de risco para a ocorrência de doenças.
- D) Levantar as associações existentes entre o estilo de vida adotado e a ocorrência de agravos à saúde.

---

**QUESTÃO 09**

O volume de CO<sub>2</sub> produzido em relação ao volume de O<sub>2</sub> consumido varia de acordo com o uso dos substratos energéticos. A relação entre estes dois volumes é denominada Quociente Respiratório (QR). Se durante um teste de esforço identificarmos pela ergoespirometria que o QR é igual a 0,7, podemos concluir que:

- A) As proteínas são o principal substrato energético utilizado.
- B) O executante necessita de suplementação à base de creatina-fosfato.
- C) Naquele momento as gorduras são, prioritariamente, utilizadas.
- D) Naquele momento, os depósitos intramusculares de carboidratos são a principal fonte de energia a ser utilizada.

---

**QUESTÃO 10**

O treinamento físico, principalmente cardiorrespiratório aeróbio, é considerado uma intervenção benéfica para o tratamento do *diabetes mellitus* não insulino dependente. Tal afirmação baseia-se:

- A) No bloqueio transitório da translocação do GLUT 4.
- B) Na elevação da resistência à ação da insulina.
- C) Na melhora da glicogenólise hepática induzida pelo glucagon.
- D) Na melhora da sensibilidade à ação insulínica.

---

**QUESTÃO 11**

Na sociedade moderna, é essencial conhecer o nível de atividade física habitual da população para, entre outros objetivos, servir de base para definição de políticas públicas de saúde. Frente a essa demanda, vários equipamentos foram sendo desenvolvidos para atendê-la, todos com vantagens e desvantagens. Não medir a intensidade da atividade, não fazer distinção entre caminhada e corrida e não captar outras atividades que podem resultar em gasto energético aumentado são consideradas desvantagens dos

- A) acelerômetros.
- B) actígrafos.
- C) oxímetros de pulso.
- D) pedômetros.

---

**QUESTÃO 12**

Com o treinamento físico aeróbio adequadamente prescrito e praticado, há uma melhora na capacidade de utilização das gorduras e consequente economia dos depósitos musculares de glicogênio. A melhora descrita está associada a diversos aspectos, **EXCETO**

- A) Aumento na capacidade mitocondrial de geração de ATP/energia a partir da glicólise.
- B) Aumento na eficiência enzimática mitocondrial.
- C) Aumento na quantidade de mitocôndrias.
- D) Aumento no tamanho das mitocôndrias.

---

**QUESTÃO 13**

Independentemente das divergências entre os teóricos que defendem a fadiga central ou a periférica como importante limitante do desempenho, analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) Sobretudo nos exercícios de longa duração e baixa intensidade, o aumento do triptofano livre no plasma favorece a síntese de serotonina induzindo à fadiga central.
- B) Quanto maior a concentração plasmática de leucina, isoleucina e valina, mais rapidamente a fadiga central se instala.
- C) A suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada é uma estratégia nutricional que pode retardar a ocorrência da fadiga central.
- D) A suplementação com carboidratos contribui para prevenir a ocorrência da fadiga central.

---

**QUESTÃO 14**

Em relação às diferentes técnicas de avaliação da composição corporal, estão corretas as seguintes afirmativas, **EXCETO**

- A) Embora apresentem comprovada e satisfatória validade, fidedignidade e objetividade, as técnicas indiretas possuem uma relativa limitação quanto à aplicação prática e ao custo financeiro elevado.
- B) As técnicas indiretas são bastante utilizadas quando se objetiva a validação das técnicas duplamente indiretas.
- C) Quando a avaliação da composição corporal for realizada em grandes contingentes populacionais, as técnicas duplamente indiretas consolidam-se como uma importante opção.
- D) Desconsiderando o aspecto do custo financeiro, no caso dos cardiopatas, diabéticos e hipertensos, devem-se utilizar as técnicas diretas de avaliação da gordura corporal.

---

**QUESTÃO 15**

Usando o teste de 1 RM (repetição máxima) no agachamento, um instrutor de musculação estimou a força máxima voluntária de membros inferiores de dois alunos. O aluno "A" alcançou uma carga total de 120 Kg e o aluno "B" 150 Kg. Na semana seguinte, utilizando o mesmo exercício, "A" treinou com 72 Kg e "B" com 90 Kg.

A partir da situação apresentada, é **CORRETO** afirmar:

- A) Na primeira semana, os dois alunos usaram a mesma intensidade relativa de treino.
- B) Na primeira semana, a intensidade absoluta de treino foi a mesma para "A" e para "B".
- C) Pelo uso de diferentes cargas de treino, pode-se deduzir que o nível de coordenação intermuscular exigida no exercício foi bem diferente entre "A" e "B".
- D) Como o volume do treino de "A" e de "B" foi diferente, pode-se deduzir que os intervalos de recuperação também serão.

## PROVA DE LÍNGUA PORTUGUESA

### Questões numeradas de 16 a 25

**Instrução:** Para responder às questões propostas, leia, com atenção, o texto que se segue.

#### As coisas começam a andar

1 Esta coluna começa de um jeito e termina de outro, e essa contradição me alegra. Vejamos: outro dia eu falava com meu marido das trapalhadas de um conhecido nosso. Ele sorriu dentro de suas barbas brancas, e comentou: "Do jeito que as coisas andam no mundo e aqui no Brasil, isso até me parece bem normal". Concordei, e fiquei pensando na dramática incerteza em que vivemos, a ponto de acharmos quase tudo 5 "normal". Mais um figurão apanhado na Operação Lava-Jato? Mais um escândalo desmascarado? Novas revelações vão fazer o petrolão parecer brincadeira de criança? Não caímos para trás, ninguém desmaia de susto: lixões morais vão se tornando normalidade. Mais longe, desgraças antigas como milhões morrendo de fome em terras africanas ou em guerras no Oriente, e agora uma gigantesca migração aportando na Europa — fugitivos ou refugiados sem lugar onde ficar, num drama sem solução à vista. Às vezes enfiados em trens 10 que lembram o pavoroso tempo nazista, ou caminhando quilômetros impensáveis, em geral não são recebidos de braços abertos (onde botar, como tratar tais multidões?). Em alguns noticiosos aparecem velhos, mulheres e bebês, gente simples ou profissionais liberais, recebendo água e comida lançadas por cima de uma cerca alta, como se fossem ração para gado. Corrijo: o gado, em geral, é bem tratado — também os porcos.

15 E por aqui, nas nossas vastas e hoje desoladoras terras brasileiras, o império da bandidagem e da insegurança: já não espanta ver tiroteios nas ruas principais de grandes cidades ou de povoados que já foram românticos, gente correndo ou paralisada, agências bancárias e caixas eletrônicos explodidos, gerentes de banco sequestrados com sua família. Aqui no meu cotidiano recolhido, assalto em qualquer esquina e hora é a regra. Na bela cidade do Rio de Janeiro, ex-maravilhosa, onde morei, furtos ou arrastões a toda hora sob o 20 sol em praias apinhadas de gente, tudo filmado, para horror nosso e dos estrangeiros (e ainda se fala em Olimpíada). Começa o pânico em nosso bolso: o desastre da economia, a subida veloz dos preços e impostos, comércio fechando, restaurantes vazios, desemprego catastrófico, universidades quase em ruínas, doentes maltratados, estradas abandonadas — mas, coroando tudo, ainda ecoam discursos alienados que talvez enganassem criancinhas de colo.

25 As notícias que vêm (além das que nunca saberemos) das altas esferas também são assombrosas: ir e vir, propor e retirar, escrever e rasgar. Sussurram-se, atrás de portas fechadas, conchavos fervilhantes em eternas reuniões, providenciam-se compra e venda de lealdades e deslealdades, enquanto cresce a indecisão. Nada de projeto firme, nada de proposta sensata: experiência, lucidez e seriedade parecem se esconder; mais que negociações, negociatas (alguns começam a se retirar delas, por receio ou dignidade). Nós a tudo 30 assistimos atônitos e descrentes. Não sabemos em quem confiar, não divisamos que futuro esperar, pois a realidade atual é um camaleão superativo. Nossa vida — a de nossa família e amigos, velhos e crianças, doentes desassistidos, pobres enganados, país explorado e sucateado — não está nas mãos de ninguém. E parece que nada anda.

Mas — surpresa, surpresa —, de repente, algumas coisas começam a andar! Apesar de tudo o que 35 incansavelmente escrevo, as rodas da Justiça funcionam: moem, moem, moem, metodicamente apontam, acusam e condenam figurões que nunca antes tínhamos imaginado fora de sua toca (ou pedestal). Ex-diretores de grandes estatais, tesoureiros de partidos, e outros que naturalmente negam... Isso me dá uma cálida esperança: se a Justiça prevalecer, se alguém experiente e honrado nos liderar, se nossa descrença mudar para indignação com atitudes firmes, o Titanic-Brasil se salvará da destruição intencional causada 40 pela fatal dupla "arrogância e incompetência", liderada pela ganância. Haverá reconstrução, reorganização dos nossos valores e orgulho por sermos brasileiros.

(LUFT, Lya. As coisas começam a andar. **Revista Veja**. p. 24, 30 de setembro de 2015.)

---

**QUESTÃO 16**

No trecho “Concordei, e fiquei pensando na dramática incerteza em que vivemos, a ponto de acharmos quase tudo ‘normal’”. (Linhas 4-5), o termo “quase” insere no discurso a seguinte ideia:

- A) As pessoas perderam a referência sobre o que pode ser considerado normal.
- B) Os últimos acontecimentos nos levam a considerar tudo normal.
- C) Ainda há algum limite para o que se considera normal.
- D) A maioria dos brasileiros considera tudo anormal.

---

**QUESTÃO 17**

“Em alguns noticiosos aparecem velhos, mulheres e bebês, gente simples ou profissionais liberais, recebendo água e comida lançadas por cima de uma cerca alta, como se fossem ração para gado.” (Linhas 11-14)

Através desse trecho, pode-se inferir, **EXCETO**

- A) Até as pessoas mais frágeis estão sendo submetidas ao sofrimento.
- B) O sofrimento a que os refugiados estão sendo submetidos não poupa gênero, idade ou classe social.
- C) Há a animalização do homem pelo próprio homem.
- D) É inaceitável que profissionais liberais estejam passando por esse tipo de sofrimento.

---

**QUESTÃO 18**

Sobre a violência, a autora defende que, **EXCETO**

- A) a violência não escolhe hora ou lugar para se manifestar.
- B) é incoerente o Rio de Janeiro, cidade tão violenta, ser a sede de uma olimpíada.
- C) com tanta violência, a cidade do Rio de Janeiro deixou de merecer o atributo de “cidade maravilhosa”.
- D) somente as pequenas comunidades escapam à violência que impera no Brasil.

---

**QUESTÃO 19**

De acordo com o texto, todos os termos abaixo possuem valor negativo e estabelecem relação com a atual situação da política brasileira, **EXCETO**

- A) “... compra e venda de lealdade e deslealdades.” (Linha 27)
- B) “... conchavos fervilhantes em eternas reuniões...” (Linhas 26-27)
- C) “... mais que negociações, negociatas...” (Linhas 28-29)
- D) “... milhões morrendo de fome...” (Linhas 7-8)

---

**QUESTÃO 20**

Para a melhoria do Brasil, a autora coloca alguns fatos que ainda se encontram no plano da possibilidade, entre os quais **NÃO** se encontra:

- A) Funcionamento da Justiça brasileira.
- B) Prevalência da Justiça brasileira.
- C) Conscientização e ação dos brasileiros.
- D) Governo preparado e ético.

---

**QUESTÃO 21**

Em todas as alternativas, há palavras que foram acentuadas obedecendo à mesma regra, **EXCETO**

- A) “... Nossa vida — a de nossa família e amigos, velhos e crianças...” (Linha 31)
- B) “... recebendo água e comida lançadas por cima de uma cerca alta...” (Linhas 12-13)
- C) “... experiência, lucidez e seriedade parecem se esconder...” (Linha 28)
- D) “... Isso me dá uma cálida esperança...” (Linha 37-38)

---

**QUESTÃO 22**

Todas as alternativas abaixo apresentam neologismos que foram criados em decorrência da corrupção brasileira, entre os quais **NÃO** se pode considerar:

- A) Petrolão.
- B) Bandidagem.
- C) Lava-Jato.
- D) Mensalão.



---

**QUESTÃO 23**

Se, no trecho, “Haverá reconstrução, reorganização dos nossos valores e orgulho por sermos brasileiros.” (linhas 40-41), o verbo ‘haver’ fosse substituído pelo verbo ‘existir’, este assumiria a forma:

- A) existirá.
- B) existiriam.
- C) existirão.
- D) existiria.

---

**QUESTÃO 24**

Em todas as alternativas, verifica-se a aplicação da regra geral de concordância, ou seja, a flexão do verbo de acordo com o seu respectivo sujeito, **EXCETO** em:

- A) “... providenciam-se compra e venda de lealdades e deslealdades...” (Linha 27)
- B) “Sussurram-se, atrás de portas fechadas, conchavos fervilhantes...” (Linha 26)
- C) “... o Titanic-Brasil se salvará da destruição intencional...” (Linha 39)
- D) “Haverá reconstrução, reorganização dos nossos valores...” (Linha 40-41)

---

**QUESTÃO 25**

Considerando o trecho: “As notícias que **vêm** (além das que nunca saberemos) das altas esferas também são assombrosas...” (linha 25), assinale a alternativa que contém o verbo que seguirá a mesma regra de grafia do verbo destacado acima, se conjugado na 3.<sup>a</sup> pessoa do plural, no tempo presente, do modo indicativo.

- A) Ter.
- B) Ler.
- C) Crer.
- D) Ver.