

# CADERNO DE QUESTÕES



HOSPITAL DE  
CLÍNICAS  
PORTO ALEGRE RS



## MISSÃO INSTITUCIONAL

*Prestar assistência de excelência e referência com responsabilidade social, formar recursos humanos e gerar conhecimentos, atuando decisivamente na transformação de realidades e no desenvolvimento pleno da cidadania.*

## EDITAL N.º 01/2012 DE PROCESSOS SELETIVOS

# PS 11 - PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA I

Nome do Candidato: \_\_\_\_\_

Inscrição nº: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_



## HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE

### EDITAL N.º 01/2012 DE PROCESSOS SELETIVOS

#### GABARITO APÓS RECURSOS

##### PROCESSO SELETIVO 11

##### PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA I

01.	D	11.	B	21.	B	31.	D
02.	E	12.	C	22.	A	32.	C
03.	D	13.	D	23.	E	33.	ANULADA
04.	A	14.	E	24.	C	34.	B
05.	E	15.	E	25.	D	35.	D
06.	A	16.	A	26.	E	36.	E
07.	D	17.	D	27.	A	37.	B
08.	D	18.	B	28.	B	38.	D
09.	A	19.	E	29.	B	39.	D
10.	A	20.	C	30.	A	40.	C



HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS



# INSTRUÇÕES

- 1 Verifique se este CADERNO DE QUESTÕES corresponde ao Processo Seletivo para o qual você está inscrito. Caso não corresponda, solicite ao Fiscal da sala que o substitua.
- 2 Esta PROVA consta de **40** (quarenta) questões objetivas.
- 3 Caso o CADERNO DE QUESTÕES esteja incompleto ou apresente qualquer defeito, solicite ao Fiscal da sala que o substitua.
- 4 Para cada questão objetiva, existe apenas **uma** (1) alternativa correta, a qual deverá ser assinalada com caneta esferográfica, de tinta azul, na FOLHA DE RESPOSTAS.
- 5 Preencha com cuidado a FOLHA DE RESPOSTAS, evitando rasuras. Eventuais marcas feitas nessa FOLHA, a partir do número 41, serão desconsideradas.
- 6 Durante a prova, não será permitida ao candidato qualquer espécie de consulta a livros, códigos, revistas, folhetos ou anotações, nem será permitido o uso de telefone celular, transmissor/receptor de mensagem ou similares e calculadora.
- 7 Ao terminar a prova, entregue a FOLHA DE RESPOSTAS ao Fiscal da sala.
- 8 A duração da prova é de **3 (três) horas e 30 (trinta) minutos**, já incluído o tempo destinado ao preenchimento da FOLHA DE RESPOSTAS. Ao final desse prazo, a FOLHA DE RESPOSTAS será **imediatamente** recolhida.
- 9 O candidato somente poderá retirar-se do recinto da prova após transcorrida uma (1) hora do seu início.
- 10 **O candidato que se retirar da sala de Prova, ao concluí-la, não poderá utilizar banheiros nas dependências do local de Prova.** (conforme item 6.15.7 do Edital de Abertura).
- 11 A desobediência a qualquer uma das recomendações constantes nas presentes instruções poderá implicar a anulação da prova do candidato.

**Boa Prova!**

**01.** No que se refere ao **treinamento proprioceptivo** para membros inferiores, envolvendo exercícios posturais em plataformas instáveis e/ou superfícies desniveladas, considere as afirmações abaixo.

- I - Ocorre um aumento significativo do dispêndio energético.
- II - Ocorre uma redução da estabilização postural, melhorando o controle do equilíbrio.
- III - Verifica-se que os aspectos neurais são mais influenciados do que os morfológicos.

Quais estão corretas?

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

**02.** Assinale com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) as afirmações abaixo, com relação ao treinamento vibratório.

- ( ) O treinamento com vibrações provoca contrações reflexas que não induzem o aumento da atividade muscular.
- ( ) Longos períodos de treinamento vibratório associados a cargas baixas (10% a 20% do máximo) produzem aumento da força muscular.
- ( ) Indivíduos treinados obtêm benefícios relacionados à produção de força e potência muscular com cargas elevadas (acima de 70% do máximo), associadas ao treino vibratório.
- ( ) A resposta humana à sobrecarga de vibração depende principalmente dos fatores: amplitude, frequência e rigidez muscular ou articular.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**03.** Ao considerarmos o treinamento concorrente envolvendo treinamento de força e treinamento aeróbio, as seguintes afirmações estão corretas, **EXCETO**:

- (A) o treinamento aeróbio de alta intensidade pode comprometer a força, especialmente em ações musculares com altas velocidades.
- (B) o treinamento de força pode agir na prevenção de lesões decorrentes do treinamento aeróbio.
- (C) o treinamento de força não afeta negativamente as capacidades de resistência aeróbia.
- (D) o aumento do consumo de oxigênio de pico fica comprometido por um programa de treinamento de força de alta intensidade.
- (E) a potência muscular é afetada pelos dois tipos de treinamento.

**04.** Numere a segunda coluna de acordo com a primeira, associando os modelos de periodização do treinamento de força às suas especificidades.

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| (1) Periodização Clássica | ( ) Melhor desempenho na fase de pico.                            |
| (2) Periodização Ondulada | ( ) Hipertrofia, força, potência e repouso ativo.                 |
|                           | ( ) Variações semanais ou quinzenais.                             |
|                           | ( ) Ciclo anual ou semestral.                                     |
|                           | ( ) Desenvolvimento e manutenção do desempenho ao longo do tempo. |

A sequência numérica correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

- (A) 1 – 1 – 2 – 1 – 2.
- (B) 1 – 2 – 2 – 1 – 2.
- (C) 1 – 2 – 1 – 2 – 1.
- (D) 2 – 1 – 2 – 1 – 2.
- (E) 2 – 1 – 1 – 2 – 1.

**05.** Conforme Fleck e Kraemer (2006), o sistema consiste em séries de treinamento de força executadas sucessivamente, com intervalo mínimo (15 a 30 segundos) entre os exercícios. Quando esse sistema é administrado em um curto período de duração (8 a 20 semanas) aumenta o consumo de oxigênio de pico em aproximadamente 4% e 8% em homens e mulheres, respectivamente.

A qual sistema de treinamento de força o texto acima se refere?

- (A) *Flushing*.
- (B) Supersérie.
- (C) Supercarga.
- (D) Pirâmide.
- (E) Circuito.

**06.** O indivíduo com \_\_\_\_\_ apresenta sintomas como parestesia ou dor, frequentemente acordando durante o sono. Essa enfermidade deve-se à compressão do nervo \_\_\_\_\_. A execução de exercícios de \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ auxilia no tratamento e reabilitação dessa enfermidade.

Assinale a alternativa que completa, correta e respectivamente, as lacunas do texto acima.

- (A) síndrome do túnel do carpo – mediano – alongamento – fortalecimento muscular
- (B) síndrome do túnel do carpo – femoral – alongamento – compressas
- (C) artrite reumatoide – lateral – fortalecimento muscular – compressas
- (D) artrite reumatoide – mediano – estabilização – alongamento
- (E) artrite reumatoide – femoral – alongamento – fortalecimento muscular

**07.** Sobre o manejo da dor lombar crônica (DLC), assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) As contraindicações para exercícios de fortalecimento da região lombar envolvem questões cardiovasculares, tais como: hipertensão não controlada ou angina instável.
- (B) As evidências sugerem que exercícios de fortalecimento da região lombar são mais efetivos do que ausência de tratamento.
- (C) Recomendam-se exercícios de fortalecimento muscular com séries únicas e múltiplas.
- (D) Tratando-se de DLC, alguns Princípios do Treinamento como sobrecarga, especificidade e tipo de exercício podem ser desconsiderados.
- (E) Grande parte dos exercícios que envolvem os eretores da coluna acaba priorizando os glúteos e os ísquiotibiais.

**08.** Sobre Intervenção de Atividade Física na Perda de Peso em Adultos, conforme posicionamento do *Colégio Americano de Medicina do Esporte* (2009), assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) Redução de 3% a 5% do peso corporal já indica redução no risco à saúde.
- (B) Evidências indicam que a atividade física de resistência aeróbia reduz o risco à saúde, mesmo sem diminuição do peso corporal.
- (C) Exercícios resistidos não contribuem para a diminuição do peso corporal, mas elevam a massa livre de gordura e elevam a perda de massa adiposa.
- (D) Recomendam-se, para pessoas com sobrepeso ou obesidade, no mínimo, 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, três vezes por semana, para modesta redução do peso corporal.
- (E) Grande quantidade de atividade física – mais de 250 minutos por semana – tem sido associada com redução clinicamente significativa do peso corporal.

**09.** Sobre qualidade e quantidade de exercícios para desenvolver ou manter a aptidão cardiorrespiratória, musculoesquelética e neuromotora em adultos, conforme respectivo posicionamento do *Colégio Americano de Medicina do Esporte* (2011), é correto afirmar que

- (A) recomenda-se treinamento com exercícios cardiorrespiratórios de intensidade vigorosa, de 75 minutos por semana, ou mais.
- (B) recomenda-se, no mínimo uma vez por semana, fazer exercícios resistidos para cada um dos principais grupos musculares.
- (C) devem ser feitos, no mínimo uma vez por semana, exercícios de flexibilidade para manter a amplitude de movimento das principais articulações.
- (D) indivíduos que não conseguirem atingir o mínimo de exercícios físicos recomendados não terão benefícios à sua saúde.
- (E) evidências demonstram que as estratégias de mudança comportamental não têm sido eficazes no aumento da adesão ao exercício.

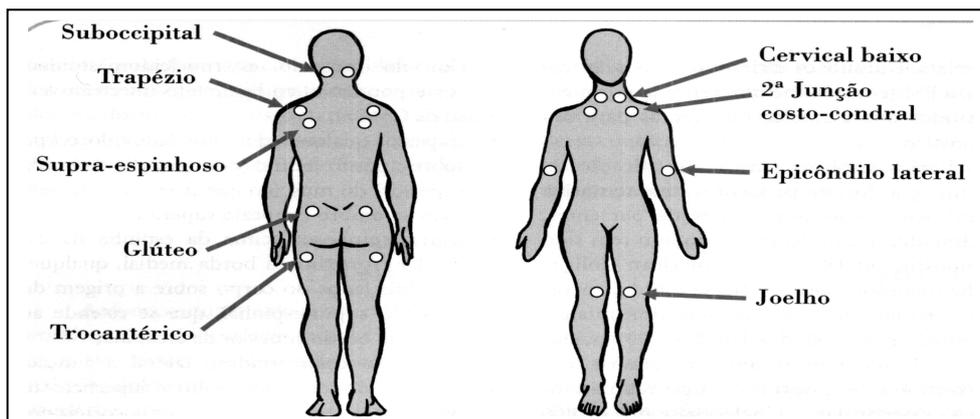
**10.** Considere as afirmações abaixo, no que se refere aos aspectos relacionados com o treinamento de força para idosos.

- I - Cargas de até 80% de 1RM são toleradas por idosos, embora cargas inferiores sejam recomendadas inicialmente.
- II - Os aumentos da força muscular decorrem essencialmente de adaptações morfológicas (hipertrofia). Entretanto, adaptações neurais também são observadas.
- III- Séries múltiplas promovem fadiga excessiva, sendo contraindicadas.

Quais estão corretas?

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

**11.** Observe a figura abaixo.



Considerando os pontos dolorosos ou *tender points*, ilustrados pelos 18 círculos brancos, pode-se afirmar que os mesmos estão relacionados ao diagnóstico de

- (A) artrose.
- (B) fibromialgia.
- (C) artrite.
- (D) osteoartrite.
- (E) osteopenia.

**12.** Segundo Komi (2006) "o produto da magnitude da força  $F$  e da distância perpendicular  $d$ , do centro de linha de ação da força...", é o que podemos chamar de

- (A) eixo.
- (B) braço de momento.
- (C) momento de força.
- (D) inércia de movimento.
- (E) trabalho.

**13.** Numere a segunda coluna de acordo com a primeira, associando as características e exemplos de alavancas às suas respectivas denominações, de acordo com a descrição de Hall (2009).

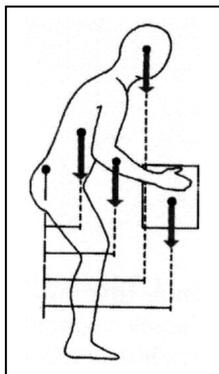
- (1) Primeira classe
- (2) Segunda classe
- (3) Terceira classe
- ( ) Força mais próxima que a resistência em relação ao eixo, que fica em uma das extremidades.
- ( ) Maior parte das alavancas do corpo humano.
- ( ) Força e resistência localizadas em lados opostos em relação ao eixo.
- ( ) Resistência mais próxima que a força em relação ao eixo, que fica em uma das extremidades.
- ( ) Extensores do joelho.

A sequência numérica correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**14.** Observe a figura abaixo.

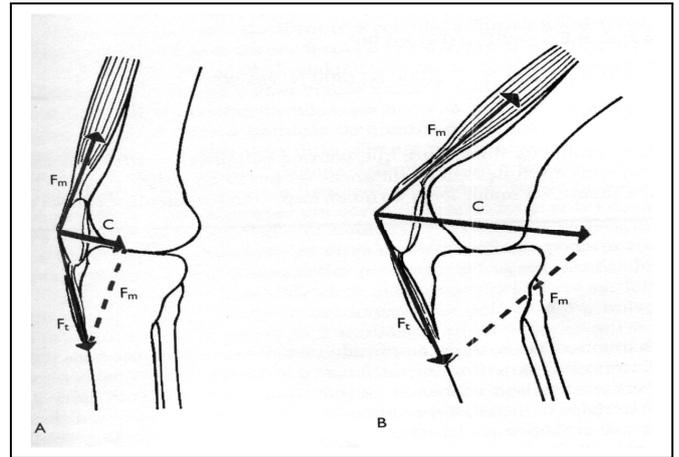
Segmento	Peso	Braço de alavanca
Tronco	28kg	10cm
Membro superior	7kg	20cm
Cabeça	5kg	25cm
Caixa	10kg	30cm
$F_m$	?	6cm



Sabendo-se que o músculo eretor da espinha tem um braço de alavanca de 6cm a partir do centro articular de L5-S1, assinale a alternativa que apresenta a força ( $F_m$ ) que esse músculo deve desenvolver para manter o corpo na posição ilustrada pela figura.

- (A) 14 N.
- (B) 140,8 N.
- (C) 140.833 N.
- (D) 1,4 N.
- (E) 1.408,3 N.

**15.** Observe a seguinte figura.



Analisando a força do quadríceps ( $F_m$ ), do tendão patelar ( $F_t$ ) e da força compressiva patelofemoral (C), é **INCORRETO** afirmar que:

- (A) com a flexão do joelho, ocorre um aumento da força C.
- (B) na extensão, a força compressiva é menor do que na flexão do joelho.
- (C) com a flexão do joelho, ocorre uma maior necessidade de tensão no quadríceps para manter a posição corporal.
- (D) a menor força C em "A" ocorre devido às  $F_m$  e  $F_t$  atuarem quase perpendicularmente à articulação.
- (E) a mudança da orientação dos vetores de força não interfere na força de compressão.

**16.** Ao levantarmos de uma cadeira, podemos dizer que os principais grupos musculares que agem nas articulações do quadril, joelho e tornozelo, respectivamente, são

- (A) extensores, extensores e flexores plantares.
- (B) extensores, flexores e flexores plantares.
- (C) extensores, extensores e flexores dorsais.
- (D) flexores, extensores e flexores dorsais.
- (E) flexores, flexores e flexores plantares.

**17.** Numere a coluna da direita de acordo com a da esquerda, associando as estruturas do tecido mole às suas respectivas contribuições relativas para a resistência articular.

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| (1) Cápsula articular | ( ) 47% |
| (2) Músculo (fáscia)  | ( ) 41% |
| (3) Pele              | ( ) 10% |
| (4) Tendão            | ( ) 2%  |

A sequência numérica correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**18.** Os \_\_\_\_\_ são mecanorreceptores sensíveis à tensão muscular e localizam-se no \_\_\_\_\_ muscular. Os \_\_\_\_\_ são proprioceptores sensíveis ao comprimento muscular e localizam-se no \_\_\_\_\_ muscular.

Assinale a alternativa que completa, correta e respectivamente, as lacunas do texto acima.

- (A) corpúsculos de Pacini – ventre – fusos musculares – tendão  
 (B) órgãos tendinosos de Golgi – tendão – fusos musculares – ventre  
 (C) fusos musculares – tendão – órgãos tendinosos de Golgi – ventre  
 (D) fusos musculares – ventre – corpúsculos de Pacini – tendão  
 (E) fusos musculares – ventre – órgãos tendinosos de Golgi – tendão

**19.** Em relação à avaliação postural, na vista lateral, a postura correta evidencia que a linha de prumo deverá passar pelos seguintes pontos do corpo, **EXCETO**:

- (A) conduto auditivo externo.  
 (B) meio do ombro.  
 (C) promontório sacral.  
 (D) anterior ao eixo da articulação do joelho.  
 (E) centro do maléolo lateral.

**20.** Considere os procedimentos padronizados ou recomendados para medições de dobras cutâneas. Assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) As medições devem ser feitas no lado direito do corpo.  
 (B) Após posicionar adequadamente o compasso de dobras cutâneas, a leitura do instrumento deverá ser feita entre 1 e 2 segundos.  
 (C) O compasso de dobras cutâneas deverá ser posicionado cerca de 2 cm abaixo do polegar e indicador.  
 (D) As medidas devem obedecer a uma ordem rotacional.  
 (E) Duas medições em cada local devem ser feitas, no mínimo.

**21.** A \_\_\_\_\_ é a capacidade de um teste produzir dados consistentes e estáveis. A \_\_\_\_\_ é a capacidade de um teste medir corretamente o que se propõe. A \_\_\_\_\_ é a capacidade de um teste produzir resultados similares, independentemente do indivíduo que o aplica.

Assinale a alternativa que completa, correta e respectivamente, as lacunas do texto acima.

- (A) confiabilidade – objetividade – validade  
 (B) confiabilidade – validade – objetividade  
 (C) objetividade – confiabilidade – validade  
 (D) validade – confiabilidade – objetividade  
 (E) validade – objetividade – confiabilidade

**22.** Considere as afirmações abaixo, no que se refere à Avaliação da Aptidão Física.

- I - Os testes de campo são os menos preferidos para avaliar a capacidade aeróbia, pois não servem com eficácia para fins de diagnóstico.  
 II - As corridas em distância devem durar pelo menos 15 minutos para avaliar a função aeróbia.  
 III- Os testes de esforço máximo são obrigatórios para homens e mulheres a partir de 40 e 55 anos, respectivamente, e que desejam iniciar um programa de exercícios.

Quais estão corretas?

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

**23.** Considere as afirmações abaixo sobre problemas musculoesqueléticos.

- I - Encurtamento adaptativo é a contração resultante do músculo que permanece numa posição encurtada.
- II - A dor muscular, articular ou nervosa é uma resposta mediada pelo nervo.
- III- Espasmo é uma contração involuntária de um músculo, ou de um segmento deste, causada por uma estimulação nervosa dolorosa.

Quais estão corretas?

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

**24.** Considere as afirmações abaixo sobre Sistema Cardiovascular.

- I - O uso de fármacos bloqueadores beta-adrenérgicos, comum em hipertensos, reduz a frequência cardíaca e mantém a intensidade da contração miocárdica.
- II - O nodo sinoatrial atua como marca-passo espontâneo para o coração e está localizado no septo interatrial.
- III- O aumento do débito cardíaco durante o exercício é obtido tanto pela elevação da frequência cardíaca quanto pela elevação do volume sistólico.

Quais estão corretas?

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

**25.** Considere as afirmações abaixo sobre pressão arterial.

- I - A pressão arterial média é determinada pelo débito cardíaco e pela resistência vascular total.
- II - A pressão arterial pode ser aumentada em decorrência da elevação da viscosidade sanguínea e da elevação da resistência periférica.
- III- A razão entre pressão arterial sistólica e diastólica denomina-se pressão de pulso.

Quais estão corretas?

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

**26.** Considere as afirmações abaixo sobre sistema respiratório.

- I - A mioglobina é uma proteína que se liga ao oxigênio e está presente nas fibras musculares esqueléticas e no músculo cardíaco.
- II - O dióxido de carbono é transportado no sangue tanto ligado à hemoglobina quanto dissolvido.
- III- O principal fator que contribui para a resistência ao fluxo de ar no sistema pulmonar é o diâmetro das vias aéreas.

Quais estão corretas?

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

**27.** Considere as afirmações abaixo sobre sistema endócrino.

- I - O hormônio vasopressina favorece a reabsorção de água dos túbulos renais de volta aos capilares.
- II - A osmolalidade plasmática elevada inibe a secreção de vasopressina.
- III- O exercício crônico eleva significativamente os níveis de testosterona nos homens e de estrogênios nas mulheres.

Quais estão corretas?

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

**28.** Conforme Astrand et al (2006), "do ponto de vista prático, o registro contínuo do(a) \_\_\_\_\_ é o modo mais útil de visualização da resposta fisiológica ao estresse total do trabalho."

A qual registro o texto acima se refere?

- (A) Consumo de oxigênio.
- (B) Frequência cardíaca.
- (C) Atividade muscular (EMG).
- (D) Gasto energético.
- (E) Pressão arterial.

**29.** No estudo "Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público", desenvolvido por Ferracini et al (2010), em que regiões o sintoma doloroso musculoesquelético foi mais prevalente?

- (A) Ombro, braço e coluna cervical.
- (B) Ombro, braço e coluna lombar.
- (C) Punho e mão.
- (D) Punho, mão e coluna lombar.
- (E) Coluna lombar e coluna cervical.

**30.** O estudo "A eficácia da ginástica laboral na saúde do trabalhador", desenvolvido por Silva (2010), tem como conclusão que a ginástica laboral apresenta

- (A) grande eficácia, contribuindo para a melhora da qualidade de vida do trabalhador, proporcionando diminuição da dor, prevenção das doenças ocupacionais, diminuição dos índices de atestados médicos, melhora do relacionamento interpessoal, diminuição do cansaço e estresse.
- (B) grande eficácia, contribuindo para a melhora da qualidade de vida do trabalhador, proporcionando diminuição da dor, prevenção das doenças, diminuição dos índices de lesões, melhora do rendimento pessoal, diminuição do uso de medicamentos.
- (C) grande eficácia na diminuição da dor, prevenção das doenças ocupacionais, aumento dos índices de atestados médicos, melhora do relacionamento interpessoal, diminuição do estresse.
- (D) grande eficácia, contribuindo para a melhora da qualidade de vida do trabalhador, proporcionando diminuição da ansiedade, prevenção das doenças, diminuição dos índices de atestados médicos, melhora da depressão, diminuição do cansaço e estresse.
- (E) pouca eficácia, contribuindo muito pouco para a melhora da qualidade de vida do trabalhador, proporcionando diminuição da dor, prevenção das doenças ocupacionais, aumento dos índices de atestados médicos, melhora do relacionamento interpessoal, diminuição do cansaço e estresse.

**31.** Candotti et al (2011), no artigo sobre o efeito da ginástica laboral (GL), no que diz respeito a motivação para a prática regular de atividade física, apresentam resultados referentes à prática de atividade física fora do ambiente da empresa, demonstrando que

- (A) menos de 50% dos trabalhadores praticavam atividade física orientada, pelo menos duas vezes por semana, além da GL, e mais de 50% não praticavam.
- (B) mais de 55% dos trabalhadores praticavam atividade física orientada, pelo menos duas vezes por semana, além da GL, e mais de 45% não praticavam.
- (C) menos de 40% dos trabalhadores praticavam atividade física orientada, pelo menos duas vezes por semana, além da GL, e menos de 60% não praticavam.
- (D) mais de 50% dos trabalhadores praticavam atividade física orientada, pelo menos duas vezes por semana, além da GL, e menos de 50% não praticavam.
- (E) mais de 40% dos trabalhadores praticavam atividade física orientada, pelo menos duas vezes por semana, além da GL, e menos de 60% não praticavam.

**32.** No estudo "Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral", de Grande et al (2011), os resultados apresentados sobre os indivíduos pesquisados, dentre os que participavam e não participavam da atividade de ginástica laboral, houve diferença estatisticamente significativa entre os seguintes comportamentos relacionados à saúde:

- (A) consumo ineficiente de frutas e inatividade física no lazer.
- (B) consumo ineficiente de verduras e prática de atividade física.
- (C) inatividade física no lazer e consumo abusivo de álcool.
- (D) percepção negativa de saúde e inatividade física no lazer.
- (E) percepção negativa de sono e prática de atividade física.

**33.** De acordo com o estudo citado na questão anterior de Grande et al (2011), os resultados apresentados sobre os indivíduos pesquisados, dentre os que participavam e não participavam da atividade de ginástica laboral, referente ao sexo masculino, houve diferença estatisticamente significativa entre comportamentos relacionados à saúde. Considere os itens abaixo.

- I - Consumo ineficiente de frutas e verduras e inatividade física no lazer.
- II - Tabagismo e percepção negativa do estresse.
- III- Consumo abusivo de álcool e tabagismo.

Quais estão corretos?

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

**34.** Considere as afirmações abaixo sobre estágios evolutivos e quadro clínico da Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (LER/DORT).

- I - Grau I: sensação de peso e desconforto no local afetado.
- II - Grau II: dor persistente e intensa, de modo intermitente, intolerável.
- III- Grau III: dor mais persistente, forte, com irradiação, especialmente à noite, podendo apresentar perda de força muscular, parestesias.
- IV- Grau IV: cursa com dor forte, contínua, por vezes insuportável e intenso sofrimento.

Quais estão **INCORRETAS**?

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

**35.** Conforme o estudo "*A systematic review on the effectiveness of physical and rehabilitation interventions for chronic non-specific low back pain*", realizado por Marienke van Middelkoop et al (2011), qual das intervenções abaixo, utilizadas em reabilitação física para dor lombar não específica, considera-se mais eficaz na redução da intensidade da dor?

- (A) Massagem.
- (B) Escola de coluna.
- (C) Terapia com *laser*.
- (D) Terapia comportamental.
- (E) Terapia com exercício.

**36.** Conforme o estudo "*Advice for the management of low back pain: a systematic review of randomised controlled trials*" realizado por Lieddle et al (2007), estima-se que 90% dos pacientes com dor lombar aguda (DLA) retornam ao trabalho dentro de 3 meses.

Considere as instruções abaixo.

- I - Orientações em relação a ergonomia.
- II - Aconselhamento e esclarecimento em relação a DLA.
- III- Promover a adesão ao tratamento.

Quais, segundo os autores, diminuem os sintomas e as limitações funcionais relacionadas ao trabalho?

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

**37.** Segundo Cañete (1996), no livro "Humanização: desafio da empresa moderna", a ginástica laboral é a prática \_\_\_\_\_ de atividades físicas realizadas pelos colaboradores, \_\_\_\_\_, dentro do próprio local de trabalho, \_\_\_\_\_ sua jornada diária.

Assinale a alternativa que completa, correta e respectivamente, as lacunas do texto acima.

- (A) voluntária – individualmente – durante
- (B) voluntária – coletivamente – durante
- (C) voluntária – coletivamente – antes da
- (D) obrigatória – coletivamente – antes da
- (E) obrigatória – individualmente – depois da

**38.** As afirmações abaixo referem-se aos princípios que orientam o exercício profissional em Educação Física, **EXCETO**:

- (A) Sustentabilidade do meio ambiente.
- (B) Respeito à vida, à dignidade, à integridade e aos direitos do indivíduo.
- (C) Responsabilidade social.
- (D) Participação em movimentos de defesa da dignidade profissional.
- (E) Valorização da identidade profissional no campo da atividade física.

**39.** Sobre as diretrizes para atuação dos órgãos integrantes do sistema CONFEF/CREF e para o desempenho da atividade profissional em Educação Física, assinale a alternativa correta.

- (A) Manter o beneficiário informado sobre eventuais circunstâncias adversas que possam influenciar o desenvolvimento do trabalho que lhe será prestado.
- (B) Zelar pela dignidade profissional e pelo aperfeiçoamento de suas instituições.
- (C) Assegurar a seus beneficiários um serviço profissional seguro, competente e atualizado, prestado com o máximo de seu conhecimento, habilidade e experiência.
- (D) Propiciar atualização técnica e científica e aperfeiçoamento moral dos profissionais registrados no sistema CONFEF/CREF.
- (E) Obter informações sobre pesquisas e descobertas técnicas, científicas e culturais com o objetivo de prestar melhores serviços e contribuir para o desenvolvimento da profissão.

**40.** Segundo o código de ética, são consideradas penalidades a serem aplicadas pelo CONFEF/CREF à categoria:

- (A) advertência verbal; censura pública; suspensão do exercício da profissão.
- (B) advertência verbal; cancelamento do registro profissional; suspensão do exercício da profissão.
- (C) advertência escrita; censura pública; suspensão do exercício da profissão.
- (D) advertência escrita; cancelamento do registro profissional; não divulgação do fato.
- (E) advertência pública; suspensão do exercício da profissão; não divulgação do fato.