



Centro Universitário de Adamantina - UNIFAI

Credenciado nos termos da Portaria CEE/GP nº 235, de 13/07/2016
Autarquia Municipal - CNPJ: 03.061.303/0001-02

Rua Nove de Julho, 730 - CEP: 17800-000 - Adamantina/SP
Fone: (18) 3502-7010 - www.unifai.com.br

PROCESSO SELETIVO PARA FUNÇÕES ADMINISTRATIVAS EDITAL 28/2018

ORIENTADOR DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CADERNO DE QUESTÕES

INSTRUÇÕES

- Este caderno contém 40 questões.
- Leia cuidadosamente as questões e escolha a resposta que você considera correta.
- Assinale, no local correspondente da folha definitiva de respostas, sua opção de resposta com caneta azul ou preta.
- A duração da prova é de três horas.
- O candidato não poderá levar o caderno de questões.
- É proibido qualquer tipo de consulta.
- O candidato, no decorrer da prova, só poderá sair da sala acompanhado de um dos fiscais.

AGUARDE A ORDEM PARA ABRIR ESTE CADERNO DE QUESTÕES.

Inscr.: _____ Nome: _____

LÍNGUA PORTUGUESA

1. Para as seguintes frases:

- I. Toda vez que vou ao teatro mambembe, fico aterrorizado.
- II. Não gosto muito dos artistas, que costumam ser extravagantes.
- III. Fiquei na última fila, para evitar maiores ameaças.

A retirada da vírgula altera o sentido somente do que está em:

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

2. Assinale a alternativa que complete as frases corretamente:

Maria não vai _____ está acamada.
Quero entender o _____ de sua indecisão.
O jogador não embarcou _____?
_____ você não gostou do filme?

- (A) porquê, porque, por quê, por que.
- (B) porque, porquê, por que, por quê.
- (C) porque, porquê, por quê, por que.
- (D) por quê, por que, porque, porquê.
- (E) por que, porque, porquê, por quê.

3. Assinale a alternativa incorreta quanto ao uso do hífen:

- (A) anti-higiênico, pan-brasileiro, pró-reitor, ex-presidente.
- (B) super-homem, couve-flor, micro-onda, auto-observação.
- (C) cão-de-guarda, fim-de-semana, sala-de-jantar, ultra-som.
- (D) pós-graduação, sub-base, bem-vindo, pré-natal.
- (E) pós-tônico, recém-eleito, auto-observação, sem-vergonha.

4. Assinale a alternativa correta quanto ao uso da crase:

- (A) Eu fui à farmácia.
- (B) Comi à que estava madura.
- (C) Eu amo à mamãe.
- (D) Refiro-me à Joana D'Arc.
- (E) Viajaremos à Roma.

5. Estão corretas as concordâncias nominais, exceto:

- (A) Mande as documentações em anexo à carta.
- (B) Marcela e Joaquim estão a sós na sala.
- (C) A recepcionista disse: "Obrigada!".
- (D) Houveram menas reclamações dessa vez.
- (E) As maritacas estão bastante nervosas.

6. No enunciado: **Olhei Julieta com olhos sonhadores**, registra-se uma figura de linguagem denominada:

- (A) Polissíndeto.
- (B) Antítese.
- (C) Elipse.
- (D) Hipérbole.
- (E) Pleonismo.

7. Assinale a alternativa em que todas as palavras estão grafadas corretamente:

- (A) laje, recauchutagem, agressão, abster, despejar.
- (B) ultraje, troucha, jenipapo, giló, mexerica.
- (C) desabitado, garajem, refújio, viagem, pajé.
- (D) jiboia, mexer, mendingo, mortandela, opressão.
- (E) missanga, retenção, enchada, enxoval, iorgurte.

8. É correto afirmar que os pronomes relativos invariáveis são:

- (A) o qual, cujo, quanto.
- (B) que, quem, onde.
- (C) que, a qual, onde.
- (D) que, quanto, cuja.
- (E) as quais, quanto, cujo.

9. Assinale a única alternativa na qual o verbo assistir é transitivo indireto - preposição A:

- (A) O setor pessoal assistiu a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.
- (B) A médica assiste o paciente na Unidade de Terapia Intensiva.
- (C) Férias é um direito que assiste a todos.
- (D) Elas assistem em Curitiba.
- (E) Assistem todos em área de risco.

10. Há palavras que não admitem forma variante em sua grafia, ou seja, só se escrevem de uma forma. Assinale a alternativa em que todas representem este conceito:

- (A) beneficente, misto, hesitar, salsicha, sobancelhas.
- (B) assoviar, aterrissar, abaixar, nenê, disenteria.
- (C) relampejar, redemoinho, privilégio, câimbra, bile.
- (D) quociente, cotizar, degelar, chuchu, empecilho.
- (E) Maquiagem, louro, mobiliário, porcentagem, radioatividade.

MATEMÁTICA

11. Uma prova com duas questões foi dada a uma classe de quarenta alunos. Quinze alunos acertaram as duas questões, 20 acertaram a primeira e 22 acertaram a segunda questão. Quantos alunos erraram as duas questões?

- (A) 15
- (B) 13
- (C) 22
- (D) 20
- (E) 12

12. Numa pista de atletismo uma volta tem 400m. Numa corrida de 10 Km, quantas voltas o atleta tem de dar nessa pista?

- (A) 40
- (B) 35
- (C) 25

- (D) 20
- (E) 15

13. O dobro da medida de um ângulo supera a medida do complemento desse ângulo de 30° . O suplemento desse ângulo mede:

- (A) 40°
- (B) 60°
- (C) 90°
- (D) 140°
- (E) 150°

14. Um escritório comprou os seguintes itens: 140 marcadores de texto, 120 corretivos e 148 blocos de rascunho e dividiu esse material em pacotinhos, cada um deles contendo um só tipo de material, porém todos com o mesmo número de itens e na maior quantidade possível. Sabendo-se que todos os itens foram utilizados, então o número total de pacotinhos feitos foi:

- (A) 74
- (B) 88
- (C) 96
- (D) 102
- (E) 112

15. Dois pedreiros conseguem construir um muro em 15 dias. Marque a alternativa que apresenta o número de dias em que, se forem 5 pedreiros, se conseguirá construir o mesmo muro:

- (A) 8
- (B) 7
- (C) 6
- (D) 5
- (E) 4

16. Em uma fábrica, quatro máquinas empacotam 10.000 balas por hora. Se quisermos empacotar 50.000 balas em meia hora, é correto afirmar que o número de máquinas necessárias para executar esse trabalho será exatamente:

- (A) 30
- (B) 20
- (C) 18

- (D) 60
(E) 40

17. O valor correto da expressão $y = \frac{\frac{2}{3} - 5 \times \frac{1}{2}}{2 + \frac{1}{4}}$ é:

- (A) $\frac{-22}{27}$
(B) $\frac{22}{27}$
(C) $\frac{-12}{9}$
(D) $\frac{-3}{4}$
(E) $\frac{-22}{9}$

18. Em um jogo da decisão de campeonato, os preços dos ingressos em um estádio de futebol eram: arquibancada R\$ 25,00 e geral R\$ 10,00. A renda, com a venda dos dois tipos de ingressos, foi de R\$ 48.200,00. Sabendo que todos os ingressos foram vendidos e que o número de ingressos da arquibancada equivale a 2/5 do número de ingressos da geral, determine quantos ingressos da arquibancada foram vendidos.

- (A) 890
(B) 964
(C) 1024
(D) 1824
(E) 2410

19. Um carro 0 Km rodava 18 Km com um litro de gasolina. Após 3 anos de uso, esse valor diminuiu 40%. O dono do carro, então, fez uma revisão no motor e o valor voltou a aumentar 40%. Quantos Km por litro o carro passou a fazer?

- (A) 18
(B) 16,25
(C) 16
(D) 15,12
(E) 15

20. Sejam $f: \mathbb{R} \rightarrow \mathbb{R}$ e $g: \mathbb{R} \rightarrow \mathbb{R}$ duas funções definidas por $f(x) = x+1$ e $g(x) = x^2+3$. O valor de $f(g(-1))$ é:

- (A) 5
(B) 3
(C) -5
(D) -3
(E) 0

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21. A obesidade não é considerada um fator de risco positivo isolado para a doença aterosclerótica coronariana (DAC), porque seus efeitos (comorbidades) tais como dislipidemias, diabetes, hipertensão, etc., já são apontados como fatores de risco. Porém a obesidade pode ser considerada:

- (A) um fator de risco negativo.
(B) um fator de risco cumulativo.
(C) um foco (alvo) independente para intervenção.
(D) um fator severamente limitante para prescrição do exercício.
(E) como não observada na prescrição do exercício.

22. "...abaixa as concentrações de HDL-Colesterol, promove a oxidação de LDL-Colesterol, eleva as concentrações sanguíneas de fibrinogênio, aumenta a viscosidade sanguínea por induzir policitemia secundária e causa danos ao endotélio". Estamos falando de:

- (A) Hiperglicemia.
(B) Trigliceridemia.
(C) Obesidade.
(D) Sedentarismo.
(E) Tabagismo.

23. Além dos fatores de risco positivo para DAC, alguns outros fatores tem sido apontados por elevarem o risco para DAC, porém nesse caso, sofrem pouca ou nenhuma alteração benéfica pela modificação do estilo de vida (atividade

física e alimentação). Entre os fatores abaixo, qual deles não se encaixa nesse grupo?

- (A) Hipertrofia do Ventrículo Esquerdo.
- (B) Lipoproteína A.
- (C) Hemocisteína.
- (D) Idade.
- (E) Estresse oxidativo.

24. A hipertensão arterial é um dos reconhecidos fatores de risco positivo para DAC, e pode ser potencializada pelo estilo de vida sedentário. Qual das combinações abaixo indica essa condição?

- (A) Pressão arterial maior ou igual a 140/90 em uma única avaliação sem uso de medicação anti-hipertensiva.
- (B) Pressão arterial menor a 140/90 em duas avaliações em ocasiões distintas ou sob o uso de medicação anti-hipertensiva.
- (C) Pressão arterial maior ou igual a 140/90 em duas avaliações em ocasiões distintas ou sob o uso de medicação anti-hipertensiva.
- (D) Pressão arterial maior ou igual a 160/95 em duas avaliações em ocasiões distintas.
- (E) Pressão arterial maior ou igual a 120/80 em duas avaliações em ocasiões distintas ou sob o uso de medicação anti-hipertensiva.

25. A função primária do músculo esquelético é gerar força. Nesse caso, a força muscular gerada é usada para gerar movimento ou para gerar estabilização anatômica. Assim, aponte entre as opções abaixo, qual deles não está entre os objetivos relacionados entre aqueles que se buscam em uma avaliação de força muscular:

- (A) Avaliar a capacidade e condicionamento muscular.
- (B) Identificar fraquezas musculares.
- (C) Monitorar progressos em programas de reabilitação.
- (D) Avaliar o potencial hipertrófico do músculo.
- (E) Avaliar a eficiência de treinamentos de força.

26. Existem várias formas de avaliar a capacidade aeróbia de um músculo e muitas delas usam os mesmos instrumentos empregados para a avaliação da capacidade de força do músculo. Aponte entre as alternativas abaixo, qual o teste mais usado para avaliar a capacidade de resistência (endurância) muscular?

- (A) Teste de calistenia.
- (B) Teste de Repetições Máximas Baseados na estimada ou conhecida carga de 1 RM musculares.
- (C) Teste de Repetições Máximas Baseados com cargas em valores percentuais da massa corporal.
- (D) Teste em ergômetro de esteira.
- (E) Teste em cicloergômetro.

27. Uma das formas de avaliação da capacidade muscular é realizada pela avaliação da capacidade de sustentação da máxima contração muscular por 60 segundos, avaliando-se o grau de força sustentada a cada intervalos de 10 segundos. Qual tipo de teste estamos nos referindo?

- (A) Ergometria de avaliação dinâmica.
- (B) Ergometria dinâmica de força.
- (C) Ergometria estática de força.
- (D) Ergometria estática da capacidade aeróbia.
- (E) Ergometria dinâmica aeróbia.

28. A principal razão para o não emprego de teste de esforço máximo na maior parte dos indivíduos em uma primeira avaliação, é o risco imponderado de uma complicação cardiovascular ao decorrer do mesmo. Porém, a realização de teste de esforço pra avaliação cardiorrespiratória, pode ser realizado de forma sub-máxima, especialmente porque, o objetivo primário do teste (aferimento do $VO_2\max$) pode ser conseguido de forma estimativa muito fiel em esforços submáximos, não necessitando assim, a submissão do indivíduo a um teste mais rigoroso. Qual evidência fisiológica abaixo justifica essa afirmativa:

- (A) A frequência cardíaca varia de forma direta e linearmente em relação ao VO_2 max.
- (B) A frequência cardíaca apresenta uma exponencial relativa ao VO_2 max.
- (C) O VO_2 max é atingido em testes submáximos.
- (D) A frequência cardíaca isoladamente é a principal variável a se interpretar nesses casos.
- (E) O tempo empregado em testes máximo é demasiado longo.

29. Um teste de esforço para avaliação cardiorrespiratória, deve ser acompanhado por profissionais capacitados e legalmente autorizados para executá-lo. Além disso, alguns equipamentos de segurança são essenciais no local de realização do teste. Assinale abaixo, qual, entre os equipamentos listados, não está nesse grupo:

- (A) Eletrocardiógrafo.
- (B) Desfibrilador e Ressuscitador cardíaco.
- (C) Esteira ergométrica.
- (D) Cilindro de Oxigênio com máscara respiratória.
- (E) Fármacos de emergência cardiorrespiratória.

30. Qual das alternativas abaixo relacionadas representa um dos aspectos em favor da realização de testes cicloergométricos em comparação aos realizados na esteira, na avaliação cardiorrespiratória?

- (A) Grande período de tempo para que o avaliado atinja o estado estável a cada elevação de carga.
- (B) Frequência cardíaca e VO_2 são responsáveis e reprodutíveis a cargas padronizadas.
- (C) Erro predito para VO_2 max pode ser maior que 17,5%.
- (D) Cilindro de Oxigênio com máscara respiratória.
- (E) Fármacos de emergência cardiorrespiratória.

31. Nas duas últimas décadas um modelo de protocolos de exercícios intermitentes de alta intensidade, também conhecidos pela sigla *HIIT*

(derivada do inglês *High Intensity Interval Training*) vem ganhando muita popularidade entre profissionais da área de treinamento físico voltado ao rendimento desportivo, bem como a saúde e é caracterizado por sessões de curta duração (em média 30 minutos). Seu uso na intervenção da obesidade parece ter grande sucesso por produzir um grande gasto energético, ao mesmo tempo que promove um ganho satisfatório de condicionamento músculo esquelético e respiratório. Especificamente em relação ao aspecto metabólico, qual seria seu diferencial em relação a protocolos com sessões mais longas, contínuas e de menor intensidade, como as realizadas em treinamento aeróbios, capaz de promover uma mais elevada demanda energética?

- (A) Soma dos aumentos do déficit do consumo de oxigênio nas fases de intervalo entre os exercícios.
- (B) Soma do aumento do débito do consumo de oxigênio nas fases de execução dos exercícios.
- (C) Aumento da frequência cardíaca na fase de execução dos exercícios.
- (D) Soma dos débitos de consumo de oxigênio gerados na execução dos exercícios levando a um aumento do déficit do consumo oxigênio pós exercício.
- (E) Soma dos déficits de consumo de oxigênio gerados na execução dos exercícios levando a um aumento do débito de consumos de oxigênio pós exercício.

32. Em relação a prescrição de exercício intermitentes de alta intensidade, a proposição de intervalos ativos ao invés passivos, ou ainda a troca de grupamentos musculares a cada série executada, visa principalmente:

- (A) Aumentar a remoção e a neoglicogênese do lactato e a capacidade aeróbia.
- (B) Produção de acidose mais acentuada visando evitar a fadiga central.
- (C) Aumentar a capacidade da via da fosfo-creatina.
- (D) Poupar glicogênio muscular.
- (E) Poupar glicogênio hepático.

33. Avaliações antropométricas tem um importante papel para a compreensão das nuances da saúde Humana e também na prescrição de exercícios físicos, bem como na avaliação de seus resultados. Alguns métodos antropométricos empregam alta tecnologia e precisão enquanto outros exigem instrumentação mais simples, porém revelam dados de grande importância. Sabemos que entre os métodos, o mais utilizado mundialmente em estudos epidemiológicos e clínicos é a relação da distribuição da massa corporal pela área superficial corpórea, também conhecido por “Índice de Massa Corpórea” (IMC), por sua facilidade de aplicação e sua elevada correlação com a obesidade. Sabendo disso responda qual o fator de grande limitação do IMC?

- (A) Necessita de equipamentos de alta tecnologia.
- (B) Apresenta custo elevado.
- (C) É de difícil interpretação.
- (D) Exige grande experiência prática para sua execução.
- (E) Não distingue o tipo de massa avaliada.

34. A avaliação da relação cintura/quadril (RCQ) e da circunferência de cintura (CC), são medidas antropométricas que, quando elevadas apresentam-se como fortes indicadores de risco para:

- (A) Doenças metabólicas.
- (B) Doenças respiratórias.
- (C) Doenças da coluna vertebral.
- (D) Doenças musculares.
- (E) Bom estado de condicionamento físico.

35. A qual conceito atribui-se a seguinte definição: “ última repetição de uma série que provoque a falha concêntrica momentânea”

- (A) Ação excêntrica muscular.
- (B) Ação isocinética.
- (C) Ação isotônica.
- (D) Ação reflexa de relaxamento.
- (E) Ação muscular voluntária máxima.

36. O que define a seguinte condição: “Variação planejada no volume e na intensidade do treinamento”

- (A) Sobrecarga progressiva.
- (B) Periodização.
- (C) Volume Progressivo.
- (D) Intensidade Progressiva.
- (E) Densidade de treino.

37. Um tipo de treinamento avançado de potência, denominado de “ciclo alongamento-encurtamento”, onde exercícios tais como saltos partindo da posição agachada, supinos no qual a barra é lançada ao ar depois da total flexão dos braços, tem sido empregado há muito tempo por treinadores de boa parte do mundo. Qual o nome mais comum dado a essa técnica de exercício?

- (A) Resistido.
- (B) Compensado.
- (C) Reverso.
- (D) Ondulado.
- (E) Pliométrico.

38. Qual das alternativas abaixo não representa uma característica do envelhecimento sedentário em relação ao ciclo da força em Seres Humanos?

- (A) Perda de unidades motoras.
- (B) Perda de massa muscular.
- (C) Aumento da área de secção transversa da musculatura.
- (D) Perda de força muscular.
- (E) Perda de potencia muscular.

39. Indicadores fisiológicos como pressão arterial sistêmica, glicemia de jejum e pós prandial, etc.. são importantes ferramentas na avaliação clínica. Nesse aspecto, a avaliação da frequência cardíaca pode auxiliar na determinação de um estado de sedentarismo quando:

- (A) O avaliado apresentar valores iguais ou superiores a 100 bpm em condições repouso.

(B) O avaliado apresentar valores iguais ou superiores a 100 bpm em condições de esforço leve.

(C) O avaliado apresentar valores iguais ou inferiores a 60 bpm em condições repouso.

(D) O avaliado apresentar valores superiores a 60 e inferiores a 100 bpm em condições repouso.

(E) O avaliado apresentar valores superiores a 60 e inferiores a 100 bpm em condições de esforço leve.

40. Em indivíduos diabéticos, a prática de jejum prolongado, associado a medicação hipoglicemiante, pode promover situações indesejáveis de hipoglicemia, episódio muito comum em crianças. Para evitar que situações como essa não ocorram ou agravem-se com a prática de exercícios físicos é aconselhado que medicações de ação hipoglicemiante de efeito rápido não sejam utilizadas com uma hora ou menos do início da sessão de exercícios, evitar o jejum prolongado e providenciar que teste de glicemia sejam realizados antes do início da prática de cada sessão de exercício. Nessa condição, qual valor de glicemia entre as opções abaixo, contraindica o início de uma sessão de exercícios, especialmente em crianças?

(A) Acima de 100 mg/dL.

(B) Acima de 70 mg/dL.

(C) Acima de 120 mg/dL .

(D) Abaixo de 100 mg/dL.

(E) Abaixo de 70 mg/dL.