Prefeitura Municipal de Içara

Concurso Público • Edital 009/2014

http://icara.fepese.org.br

Caderno de Prova

21 de dezembro

das 9 às 12 h

3 h de duração*

35 questões

S918

Profissional de
Educação Física 20h ESF

Confira o número que você obteve no ato da inscrição com o que está indicado no cartão-resposta.

* A duração da prova inclui o tempo para o preenchimento do cartão-resposta.

Instruções

Para fazer a prova você usará:

- este **caderno de prova**;
- um **cartão-resposta** que contém o seu nome, número de inscrição e espaço para assinatura.

Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e a sequência de questões está correta.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade.

Atenção!

- Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova.
- Para cada questão são apresentadas 5 alternativas de respostas (a, b, c, d, e). Apenas uma delas constitui a resposta correta em relação ao enunciado da questão.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Não destaque folhas da prova.

Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o caderno de prova completo e o cartão-resposta devidamente preenchido e assinado.

Conhecimentos Gerais

(15 questões)

Língua Nacional

5 questões

Leia o texto.

O Pavão

Eu considerei a glória de um pavão ostentando o esplendor de suas cores; é um luxo imperial. Mas andei lendo livros e descobri que aquelas cores todas não existem na pena do pavão. Não há pigmentos. O que há são minúsculas bolhas d'água em que a luz se fragmenta, como em um prisma. O pavão é um arco-íris de plumas.

Eu considerei que este é o luxo do grande artista, atingir o máximo de matizes com o mínimo de elementos. De água e luz ele faz seu esplendor; seu grande mistério é a simplicidade.

Considerei, por fim, que assim é o amor, oh! minha amada; de tudo que ele suscita e esplende e estremece e delira em mim existem apenas meus olhos recebendo a luz de teu olhar. Ele me cobre de glórias e me faz magnífico.

Rubem Braga

---

1. Assinale a alternativa **correta** de acordo com o texto.

a. ( ) O pavão ostenta sua glória de maneira simulada, já que há matizes de cores em suas penas.
b. ( ) A simplicidade do artista está em, com luxo, buscar as várias matizes das cores de sua obra.
c. ( ) As bolhas d'água se fragamentam nas mãos do artista e o fazem magnífico.
d. ( ) O amor pela amada é como um arco-íris de plumas recebendo matizes variadas de cores fortes e vibrantes.
e. (X) Estão sendo comparados o pavão, o trabalho de um grande artista e o amor que o autor do texto sente por sua amada.

2. Considere a frase abaixo:

"O pavão é um arco-íris de plumas".

Assinale a alternativa que apresenta **correta** classificação sintática de seus termos.

a. ( ) "o" *artigo indefinido*
b. (X) "arco-íris" *núcleo do predicativo do sujeito*
c. ( ) "é um arco-íris de plumas" *predicado verbal*
d. ( ) "de plumas" *adjunto adverbial*
e. ( ) "pavão" *objeto direto*

---

3. Avalie a veracidade das afirmativas abaixo:

1. A frase " Eu considerei que este é o luxo do grande artista" é um período composto.
2. Na frase " Mas andei lendo livros e descobri que aquelas cores todas não existem", os verbos são transitivos diretos.
3. As palavras "minúsculas", "mistério" e "máximo" recebem acento gráfico pela mesma justificativa: são palavras proparoxítonas.
4. Na frase: "Considerei, por fim, que assim é o amor", as vírgulas estão empregadas para isolar um adjunto adverbial deslocado.
5. Na frase "seu grande mistério é a simplicidade", o termo sublinhado é adjunto adnominal.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3 e 5.
c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
d. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.

4. Sobre redação oficial, assinale a alternativa **correta**.

a. ( ) O vocativo a ser empregado em comunicações dirigidas aos Chefes de Poder é Magnífico Senhor, seguido do cargo respectivo.
b. (X) O tratamento impessoal que deve constar nos textos oficiais decorre também do caráter impessoal do próprio assunto tratado.
c. ( ) Em comunicações oficiais, é recomendado o uso do tratamento digníssimo (DD) às autoridades cujo tratamento seja Vossa Excelência, por questão de respeito.
d. ( ) Recomenda-se o emprego do superlativo ilustríssimo para as autoridades que recebem o tratamento de Vossa Senhoria e para particulares.
e. ( ) Todas as comunicações oficiais, sem exceção, devem trazer o nome e o cargo da autoridade que as expede, abaixo do local de sua assinatura.

---

5. Assinale a alternativa que apresenta a **correta** justicativa para o uso da vírgula.

a. (X) Rapaz, traga-me esse processo que está em sua mesa. (separar vocativo)
b. ( ) Chegando de férias, acelerarei o trabalho iniciado. (separar termos de orações)
c. ( ) Ela prefere o verão e eu, o inverno. (separar conjunções intercaladas)
d. ( ) Necessita-se de pedreiros, serventes, vigias... (separar sujeitos)
e. ( ) Tua responsabilidade, isto é, teu compromisso é que fará a diferença. (intensificar ideias antônimas)

Matemática

5 questões

6. O perímetro de um trapézio isósceles é 76 m e suas bases menor e maior medem 20 e 30 metros respectivamente. Portanto, a área desse trapézio é:

a. ( ) 150 m^2.
b. (X) 300 m^2.
c. ( ) 450 m^2.
d. ( ) 600 m^2.
e. ( ) 750 m^2.

7. Uma fábrica de travesseiros possui duas máquinas para encher os travesseiros com espuma. Trabalhando juntas as duas máquinas fabricam um fardo de travesseiros em duas horas. Trabalhando separadamente, a segunda máquina leva 1 hora a mais que a primeira para fabricar um fardo de travesseiros.

Quanto tempo demora a primeira máquina para fabricar um fardo de travesseiros?

a. ( ) Mais do que 30min e menos do que 1h30min
b. ( ) Mais do que 1h30min e menos do que 2h30min
c. ( ) Mais do que 2h30min e menos do que 3h30min
d. (X) Mais do que 3h30min e menos do que 4h30min
e. ( ) Mais do que 4h30min.

---

8. Em uma loja de bicicletas quatro homens montam semanalmente 60 rodas de bicicleta. Se a loja aumentar o número de funcionários em 75%, considerando o mês de 30 dias, quantas rodas serão fabricados em um mês?

a. ( ) 180 pares de rodas
b. ( ) 210 pares de rodas
c. ( ) 225 pares de rodas
d. ( ) 360 pares de rodas
e. (X) 450 pares de rodas

---

9. Uma criança recebe todo mês um valor fixo como mesada e mais 2 reais para cada vez que levar seu cachorro para passear. Em um certo mês, ela leva seu cachorro para passear 9 vezes e recebe 40 reais de mesada.

Para receber uma mesada 50% maior no próximo mês, quantas vezes a criança deve levar seu cachorro para passear?

a. ( ) 17
b. ( ) 18
c. (X) 19
d. ( ) 20
e. ( ) 21

10. Uma pessoa pegou emprestado R$ 15.000,00, pagando juros compostos mensais de 1%, e aplicou essa quantia em um investimento que rende 1,5% de juros simples mensais. Ao final de dois meses, a pessoa resgata seu investimento e paga o empréstimo.

Ao final dessa operação a pessoa obteve a quantia de:

a. ( ) R$ 143,00.
b. ( ) R$ 145,50.
c. ( ) R$ 147,00.
d. (X) R$ 148,50.
e. ( ) R$ 150,00.

Legislação Municipal

5 questões

11. De acordo com a Lei Complementar 3/99 do Município de Içara, a jornada de trabalho nas repartições públicas municipais será fixada por ato do chefe do respectivo Poder, com remuneração proporcional ou na forma da lei, não podendo ser inferior a:

a. (X) 10 horas semanais.
b. ( ) 12 horas semanais.
c. ( ) 15 horas semanais.
d. ( ) 20 horas semanais.
e. ( ) 25 horas semanais.

---

12. Analise o texto abaixo:

De acordo com a Lei Orgânica do Município de Içara, o servidor será aposentado voluntariamente aos ..... anos de serviço, se homem, e aos ....., se mulher, com proventos proporcionais a esse tempo.

Assinale a alternativa que completa **correta** e sequencialmente as lacunas do texto.

a. ( ) 25 • 20
b. ( ) 30 • 20
c. (X) 30 • 25
d. ( ) 35 • 25
e. ( ) 35 • 30

13. De acordo com a Lei Complementar 3/99 do Município de Içara, ao entrar em exercício, o servidor nomeado para o cargo de provimento efetivo ficará sujeito a estágio probatório por período de:

a. ( ) 6 meses.
b. ( ) 12 meses.
c. ( ) 18 meses.
d. ( ) 24 meses.
e. (X) 36 meses.

---

14. De acordo com a Lei Complementar 3/99 do Município de Içara, assinale a alternativa **correta**.

a. (X) A Reintegração é a reinvestidura do servidor estável no cargo anteriormente ocupado, ou no cargo resultante de sua transformação, quando invalidada a sua demissão por decisão administrativa ou judicial, com ressarcimento de todas as vantagens, a partir do injusto afastamento.
b. ( ) Reversão é a designação do servidor em outras atribuições e responsabilidades, compatíveis com as limitações em sua capacidade física ou mental, verificada em inspeção médica pela Junta Médica Oficial do Município.
c. ( ) Readaptação é o retorno à atividade do servidor aposentado por invalidez, quando, por Junta Médica Oficial, forem declarados insubsistente os motivos de aposentadoria.
d. ( ) Reversão é a passagem do servidor estável de cargo efetivo para outro de igual denominação, pertencente a quadro de pessoal diverso, de órgão ou instituição do mesmo Poder.
e. ( ) Readaptação é a reinvestidura do servidor estável no cargo anteriormente ocupado, ou no cargo resultante de sua transformação, quando invalidada a sua demissão por decisão administrativa ou judicial, com ressarcimento de todas as vantagens, a partir do injusto afastamento.

15. De acordo com a Lei Complementar 3/99 do Município de Içara, sem qualquer prejuízo, poderá o servidor ausentar-se do serviço em virtude de falecimento do cônjuge pelo prazo de:

a. ( ) 6 dias consecutivos.
b. ( ) 7 dias consecutivos.
c. (X) 8 dias consecutivos.
d. ( ) 10 dias consecutivos.
e. ( ) 14 dias consecutivos.

Coluna em Branco. (rascunho)

Conhecimentos Específicos

(20 questões)

16. Nos últimos anos temos observado o ressurgimento do interesse pela discussão do conceito de saúde, tanto no meio acadêmico como na sociedade (FIOCRUZ, 2012).

Analise as afirmativas abaixo sobre conceitos contemporâneos de saúde.

1. Do ponto de vista epistemológico, a dificuldade de conceituar saúde é reconhecida desde a Grécia antiga. A carência de estudos sobre o conceito de saúde propriamente definido parece indicar uma dificuldade do paradigma científico dominante nos mais diversos campos científicos de abordar a saúde positivamente.
2. Do ponto de vista das práticas e políticas de saúde, os sistemas de saúde do mundo ocidental, e, nele, do Brasil, têm sido questionados por sua dependência em relação a um modelo assistencial individualista, com ênfase na dimensão curativa da doença, além dos elevados custos e da baixa efetividade.
3. Nos tempos atuais, ganha força a ideia de promover a saúde, e não apenas de curar a doença, emergindo daí os conceitos de vigilância da saúde, políticas públicas saudáveis e cidades saudáveis, articulados à noção de promoção da saúde pela mudança das condições de vida e de trabalho da população.
4. Centrada na categoria de saúde, a teoria do papel de doente reafirmou a adequação do estado patológico às normas sociais. Ou seja, a enfermidade não pode desviar o indivíduo do seu funcionamento biossocial normal, mas consiste em um desvio no sentido estrito de violação das normas da ação social.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3 e 4.
c. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.

17. O sedentarismo é condição indesejável e representa risco para a saúde (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2010).

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. Os malefícios do sedentarismo superam em muito as eventuais complicações decorrentes da prática de exercícios físicos, os quais, portanto, apresentam uma interessantíssima relação risco/benefício.
2. Considerando a alta prevalência, aliada ao significativo risco relativo do sedentarismo referente às doenças crônico-degenerativas, o incremento da atividade física de uma população contribui decisivamente para a saúde pública, com forte impacto na redução dos custos com tratamentos.
3. Existe pouquíssima relação dose-resposta entre o nível de aptidão física e seu efeito protetor, com risco de adquirir doença diminuindo à medida que a atividade aumenta.
4. Um programa regular de exercícios físicos para crianças do ensino fundamental deve possuir somente um componente: o aeróbio, variando a ênfase em cada um de acordo com a condição clínica e os objetivos de cada indivíduo.
5. A prescrição adequada de atividade física contempla as variáveis tipo, duração, intensidade e frequência semanal. Inúmeras combinações dessas variáveis podem proporcionar resultados positivos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3 e 4.
b. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 5.
c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

18. A inatividade física e o baixo nível de condicionamento têm sido considerados fatores de risco para a mortalidade prematura tão importante quanto fumo, dislipidemia, diabetes e hipertensão arterial (POLLOCK, 1993).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) em relação ao assunto.

( ) Atualmente o exercício físico é aceito como agente preventivo e terapêutico de diversas enfermidades. No tratamento de doenças cardiovasculares e crônicas como o diabetes, a atividade física tem sido apontada como principal medida não farmacológica, assumindo aspecto benéfico e protetor.

( ) A adoção de um estilo de vida não sedentário, calçado na prática regular de atividade física, encerra a possibilidade de desenvolvimento da maior parte das doenças crônicas degenerativas, além de servir como elemento promotor de mudanças com relação a fatores de risco para inúmeras outras doenças.

( ) No tratamento não farmacológico do diabetes, as principais medidas adaptadas incluem planejamento alimentar e exercício físico, sendo o tratamento composto por dieta e exercício físico a primeira medida normalmente adotada.

( ) A prática regular de atividade física é eficaz apenas para controle e prevenção do diabetes tipo 1. Quando de intensidade alta, o exercício físico reduz em média 70% os riscos de desenvolver a diabetes, melhorando a sensibilidade à insulina e tolerância à glicose, diminuindo a glicemia sanguínea desses indivíduos.

( ) O exercício físico reduz os níveis de pressão arterial dos portadores de hipertensão, bem como diminui o risco de indivíduos normotensos desenvolverem a doença, melhorando assim sua qualidade de vida.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta,** de cima para baixo.

a. (X) V • V • V • F • V
b. ( ) V • V • F • V • F
c. ( ) V • V • F • F • F
d. ( ) F • V • F • F • V
e. ( ) F • F • V • F • F

19. O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares.

Assinale a alternativa **correta** em relação ao assunto.

a. ( ) A prática de atividade física leva à melhora da função pulmonar, e o treinamento de força isométrica pode ajudar os pacientes a fortalecer a musculatura torácica, melhorando o seu desempenho e reduzindo a dispneia.
b. ( ) A natação é o melhor exercício para os pacientes com enfisema. Recomenda-se que os pacientes nadem três a quatro vezes ao dia, por 5 a 15 minutos.
c. ( ) A atividade física tem um papel benéfico no alívio da dor lombar crônica. É também recomendado que pessoas com dor lombar aguda e súbita pratiquem exercício físico.
d. ( ) Nas pessoas com osteoartrite, a prática de atividade aeróbica de alto impacto e o treinamento de força são benéficos em termos de redução da dor e melhora do desempenho articular.
e. (X) Qualquer nível de atividade física traz benefício cardiovascular, embora se saiba que quanto mais intensa é a prática, maior o benefício.

---

20. Analise o texto abaixo:

Exercícios de sobrecarga muscular e .....(1)..... são mais importantes a partir dos .....(2)..... anos de idade. Devem ser realizados pelo menos duas a três vezes por semana, contemplando os principais grupos musculares e .....(3)..... . O treinamento da flexibilidade deve envolver os principais movimentos corporais, realizados .....(4)..... , até causar ligeiro desconforto, para então, ser mantidos por cerca de dez a 20 segundos, devendo ser praticados antes e/ou depois da parte aeróbia.

Assinale a alternativa que completa **corretamente** as lacunas numeradas do texto.

a. ( ) (1) força • (2) 2 • (3) nervos • (4) lentamente
b. ( ) (1) resistência • (2) 10 • (3) ossos • (4) rapidamente
c. (X) (1) flexibilidade • (2) 40 • (3) articulações • (4) lentamente
d. ( ) (1) anaeróbicos• (2) 80 • (3) articulações • (4) ligeiramente
e. ( ) (1) agilidade • (2) 10 • (3) flexibilidade • (4) calmamente

21. Embora as primeiras manifestações de atividades físicas em empresas datem de mais de 100 anos, a Ginástica Laboral é um ramo relativamente novo para a maioria das empresas.

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. O objetivo da Ginástica Laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos que previnam lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).
2. A ginástica laboral é programada para ser realizada no próprio posto de trabalho, sem que haja a locomoção dos colaboradores para um outro espaço físico e interferência na produção.
3. Em empresas nos mais diversos portes e ramos de atividade, a ginástica laboral deve ser realizada somente em setores de linha de produção com a própria roupa ou uniforme de trabalho, já que não provoca sudorese e cansaço físico excessivo, por ser de baixa intensidade.
4. Trabalho excessivo, postura inadequada, repetições constantes do mesmo movimento e condições crítica de materiais, equipamentos e instalações da empresa, desencadeiam grandes tensões no corpo, que originam grandes males que são responsáveis pelo afastamento ou até pela invalidez permanente do profissional.
5. As atividades da Ginástica Laboral são apropriadas aos trabalhadores, devendo ser realizadas com a duração de 5 a 15 minutos diários ou três vezes na semana e têm como objetivo prevenir a LER/DORT, visando melhorar a produtividade do funcionário e o lucro do empresário.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 5.
c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

22. Analise o texto abaixo:

Estilo de vida é o conjunto de ações ..... que refletem as atitudes, os ..... e as oportunidades na vida dos sujeitos (NAHAS, 2001). Acrescentando a contribuição de Bourdieu (1983) a essa afirmação, pode-se compreender que se trata das ações ..... que refletem os ..... e a carga cultural do sujeito e que interferem diretamente em sua vida. Essas ações são permeadas pela possibilidade de escolha do indivíduo e de adoção ou não de práticas no seu cotidiano

Assinale a alternativa que completa **corretamente** as lacunas do texto.

a. ( ) fortes• medos • prioritárias • hábitos
b. (X) habituais • valores • individuais • hábitos
c. ( ) individuais • hábitos • habituais • interesses
d. ( ) coletivas• interesses • particulares • medos
e. ( ) prioritárias• interesses • contínuas• gestos

---

23. O exercício físico aeróbio, realizado regularmente, provoca importantes adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular.

Assinale a alternativa **correta** em relação ao assunto.

a. ( ) O treinamento físico anaeróbico provoca importantes alterações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular.
b. ( ) Etnia, idade e gênero são importantes diferenças individuais que não devem ser consideradas na avaliação do efeito hipotensor do exercício.
c. ( ) Alguns fatores relacionados à otimização na prescrição do exercício devem ser considerados. Em geral, a intensidade de exercício mais efetiva parece ser a intensa.
d. (X) Embora a eficácia do treinamento físico no tratamento não farmacológico da pressão arterial não deixe dúvidas, apenas 75% dos pacientes hipertensos são responsivos ao treinamento físico.
e. ( ) A hipertensão arterial, cuja maior incidência ocorre em pessoas magras, sedentárias e consumidoras em excesso de sal e álcool, é considerada um dos principais fatores de risco para a doença cardiovascular.

24. Por envolver diferentes dimensões e aspectos constitutivos, torna-se bastante difícil uma definição de saúde (BATISTELLA, 2007).

Analise as afirmativas abaixo com relação aos conceitos contemporâneos de saúde.

1. A saúde implica poder adoecer e sair do estado patológico. Em outras palavras, a saúde é entendida por referência à possibilidade de enfrentar situações novas, pela margem de tolerância ou de segurança que cada um possui para enfrentar e superar as infidelidades do meio.
2. A visão da saúde entendida como ausência de doença é largamente difundida no senso comum, e somente está restrita a esta dimensão do conhecimento.
3. Uma das tentativas de enfrentar o desafio de conceituar a saúde – ainda nos marcos do modelo biomédico – partiu do filósofo americano Cristopher Boorse. Com base em uma epistemologia naturalista, Boorse elaborou um conceito negativo da saúde, percebendo-a também como ausência de doença.
4. Em uma perspectiva rigorosamente clínica, a saúde não é o oposto lógico da doença e, por isso, não poderá de modo algum ser definida como 'ausência de doença'. Os estados individuais de saúde não são excludentes vis à vis à ocorrência de doença.
5. Para as pesquisas antropológicas, a ausência de enfermidade implica necessariamente a saúde. Indivíduos considerados doentes sob o ponto de vista clínico e laboratorial, que resistem e afirmam estarem bem, são considerados muito doentes em seu meio.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

25. Ergonomia designa o conjunto de disciplinas que estuda a organização do trabalho no qual existem interações entre seres humanos e máquinas.

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) em relação ao assunto.

( ) O principal objetivo da ergonomia é desenvolver e aplicar técnicas de adaptação do homem ao seu trabalho e formas eficientes e seguras de desempenhá-lo, visando a otimização do bem-estar e, consequentemente, o aumento da produtividade.
( ) A ergonomia é uma área da Educação Física que aborda tópicos relacionados com o contexto moderno de trabalho, sobretudo na economia industrial. Dois temas cruciais no âmbito da ergonomia são a segurança no trabalho e a prevenção dos acidentes laborais.
( ) O conceito de Ergonomia se aplica à qualidade de adaptação de um operador a sua máquina, proporcionando um eficaz manuseio e evitando um esforço extremo do trabalhador na execução do trabalho. As lesões por esforço repetitivo (LER) são um dos problemas físicos mais comuns que podem causar limitações ou mesmo incapacidade de trabalhar.
( ) A ergonomia cognitiva é também conhecida como engenharia psicológica e como a palavra "cognitiva" sugere, está relacionada com um conjunto de processos mentais, entre eles a percepção, atenção, cognição, controle motor e armazenamento e recuperação de memória.
( ) A ergonomia cognitiva pretende potencializar os sistemas existentes na organização, incluindo a estrutura, as políticas e os processos da organização. Algumas das áreas específicas são: trabalho em turnos, programação de trabalho, satisfação no trabalho, teoria motivacional, supervisão, trabalho em equipe, trabalho a distância e ética.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

a. ( ) V • V • F • V • F
b. ( ) V • V • F • F • F
c. (X) V • F • F • V • F
d. ( ) F • V • F • F • V
e. ( ) F • F • V • F • F

26. A população acima dos 60 anos de idade tem aumentado significativamente no Brasil. Em 1980, havia 7 milhões de pessoas idosas; atualmente, há em torno de 15 milhões, correspondendo a 8,6 % da população total.

Assinale a alternativa **correta** em relação ao assunto.

a. ( ) A probabilidade de desenvolver certas doenças aumenta com a idade e envelhecer é sinônimo de adoecer, especialmente quando as pessoas desenvolvem hábitos de vida pouco saudáveis.

b. ( ) O exercício físico, anaeróbio, realizado com intensidade alta e baixa duração, propicia alívio do estresse ou tensão, devido a um aumento da taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso, reduzindo o impacto estressor do ambiente.

c. ( ) Em função da perda das capacidades funcionais no idoso, a atividade física regular não deve ser considerada como uma alternativa do tratamento do transtorno depressivo.

d. ( ) Embora haja necessidade de maior clareza quanto aos mecanismos neurobiológicos e psicológicos envolvidos na recuperação do paciente admite-se que a atividade física regular não contribua para a minimização do sofrimento psíquico causado pelo quadro depressivo.

e. (X) O ritmo e a intensidade das alterações que acompanham o processo de envelhecimento dependem de características individuais, como a herança genética, e de fatores ambientais, ocupacionais, sociais e culturais aos quais o indivíduo esteve exposto ao longo da vida.

27. A International Ergonomics Association (IEA) classifica a ergonomia em física, cognitiva e organizacional.

Considerando o assunto, relacione as colunas 1 e 2 abaixo.

Coluna 1 Classificação

1. Ergonomia física
2. Ergonomia cognitiva
3. Ergonomia organizacional

Coluna 2 Conceito/organização/aplicação

( ) Trata da ergonomia dos aspectos mentais da atividade de trabalho de pessoas e indivíduos, homens e mulheres.

( ) Busca adequar estas exigências aos limites e às capacidades do corpo, através do projeto de interfaces adequadas para o relacionamento físico homem-máquina.

( ) Seu campo se constrói a partir de uma constatação óbvia, que toda a atividade de trabalho ocorre no âmbito de organizações.

( ) Sua utilidade está na contribuição decisiva que fornece a muitos problemas verificados nos sistemas de trabalho.

( ) As aplicações que a ergonomia pode trazer para esse plano se fundamentam na sabida determinação da tecnologia física sobre a organização do trabalho e as suas condições, elementos que irão compor a equação dos resultados da empresa.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

a. ( ) 1 • 2 • 3 • 3 • 1
b. ( ) 1 • 3 • 1 • 2 • 3
c. (X) 2 • 1 • 3 • 1 • 3
d. ( ) 2 • 1 • 3 • 2 • 1
e. ( ) 3 • 2 • 1 • 1 • 2

28. Hoje, em pleno século XXI, se perguntarmos às pessoas que têm acesso à informação se exercício físico regular faz bem à saúde, talvez encontremos um grande percentual que responda afirmativamente. Todavia, se perguntarmos a essas mesmas pessoas se elas gostam de fazer exercícios regulares, esse percentual certamente diminuirá.

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. Programas de incentivo à prática de atividade física precisam ser estimulados por políticas públicas. O ato de exercitar-se precisa estar incorporado não somente ao cotidiano das pessoas, mas também à cultura popular, aos tratamentos médicos, ao planejamento da família e à educação infantil.
2. Atividade física e aptidão física são sinônimos e podem ser definidos como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia.
3. Atividade física e exercício físico são diferenciados a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico.
4. A saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem: biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3 e 4.
c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
d. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.

29. Os primeiros registros da prática de Ginástica Laboral são de 1925. Neste ano, na Polônia, operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular.

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) em relação à Ginástica Laboral.

( ) O programa de atividades deve ser desenvolvido após uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e de cada funcionário em particular, respeitando a realidade da empresa e as condições disponíveis.
( ) A Ginástica Preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início, e isso não a descaracteriza como preparatória.
( ) Para atuar no crescente mercado de trabalho oferecido pela prática de Ginástica Laboral, basta que o Profissional de Educação Física tenha sólidos conhecimentos nas áreas de esporte, recreação e lazer.
( ) A Ginástica Laboral é praticada com intervalos de dez a quarenta minutos diários. O seu objetivo é proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação.
( ) A Ginástica Compensatória é realizada depois da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta,** de cima para baixo.

a. (X) V • V • V • F • F
b. ( ) V • V • F • V • V
c. ( ) V • V • F • F • F
d. ( ) F • V • F • F • V
e. ( ) F • F • V • F • F

30. Os avanços científicos e tecnológicos nos países desenvolvidos e em desenvolvimento têm proporcionado uma melhoria na qualidade de vida das pessoas, diminuindo as causas de mortalidade por doenças infectocontagiosas e dando lugar ao desenvolvimento das doenças crônico-degenerativas (NAHAS, 2001).

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. O sedentarismo não é uma exclusividade dos adultos, pois como estes podem ser encarados como modelos para os jovens, é natural que o estilo de vida pouco ativo também seja reproduzido pelas crianças e adolescentes.
2. A tendência do aumento da obesidade entre crianças e adolescentes pode alterar os padrões de atividade física, sendo a obesidade na infância e adolescência uma das principais causas da baixa aptidão física, o que se torna um grave problema de saúde pública.
3. Uma mudança do estilo de vida, na direção de exercícios físicos regulares, não pode diminuir os riscos de doenças degenerativas.
4. A aptidão física pode ser definida como "uma condição positiva de bem-estar influenciada por atividade física regular, características genéticas e adequação nutricional".
5. O grande aumento de casos das doenças crônico-degenerativas pode estar associado a baixos níveis de atividade física, pois indivíduos ativos tendem a apresentar menor mortalidade e morbidade provocada por essas doenças.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.
d. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 4 e 5.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3, 4 e 5.

31. Praticamente todos os dias ouvimos falar de *Stress* e dos seus efeitos negativos na nossa saúde e bem-estar. Todos os anos, os médicos prescrevem milhões de antidepressivos, tranquilizantes e hipnóticos que resolvem apenas parte do problema.

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. O efeito real e imediato daquilo a que chamamos *stress* é a ativação de todos os recursos disponíveis, o que se revela indispensável em toda uma variedade de circunstâncias, desde situações de emergência, de avaliação ou competição.
2. O exercício físico melhora a saúde: as estimativas indicam que a boa forma física reduz o risco de morte em 40%. O exercício físico proporciona sensações de prazer, autocontrole e, quando praticado regularmente, pode mesmo ajudar a controlar as dependências.
3. A tensão muscular é um dos sintomas mais frequentes do *stress*. As posturas incorretas e o estilo de vida geralmente adotado no dia a dia – em que geralmente a única parte do corpo que exercitamos são os dedos, para escrever ao computador – em nada colaboram para melhorar essa situação.
4. As atividades anaeróbicas, em particular, podem reduzir a ansiedade, a depressão e a tensão. Uma caminhada rápida ou ciclismo por 20 a 30 minutos, três a cinco vezes por semana, pode ser uma grande ajuda para gerir melhor o stress.
5. O exercício físico libera no cérebro substâncias que proporcionam uma sensação de paz e de tranquilidade. São as progesteronas, neuromediadores ligados à gênese do bem-estar e do prazer.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

32. A contribuição da ergonomia para a boa postura foi muito importante, visto que a boa postura corporal é mais do que algo para melhorar a aparência.

Assinale a alternativa **correta** em relação ao assunto.

a. ( ) A sobrecarga imposta pela postura sentada vai sendo sentida gradualmente apenas na parte superior do corpo; começam a surgir dores, formigamento, sensação de peso nas costas, pescoço, braços e mãos.
b. ( ) Trabalhar sentado é inofensivo à saúde do trabalhador. Estar sentado durante todo o período de trabalho força mais as costas do que se estivesse em pé durante o mesmo tempo; isso faz com que os músculos posteriores do tronco fiquem mais fortalecidos.
c. ( ) O Ergonomista aplica teorias, princípios, dados e métodos para a concepção de produtos e sistemas de trabalho, visando de forma integrada a saúde e o aumento da produção da empresa.
d. (X) O trabalho sentado proporciona maior eficiência e redução do trabalho estático, responsável pela fadiga muscular, pois reduz o esforço das pernas, diminui o consumo energético, desacelera o sistema circulatório, além de proporcionar maior estabilidade da parte superior do corpo que é suportado pela pele que cobre o osso ísquio, nas nádegas.
e. ( ) As orientações para posto de trabalho sentado são: tronco, cabeça e membros numa posição natural e relaxada, manutenção permanente da posição, superfície de apoio pequena, altura do assento ligeiramente superior ao comprimento da perna e pés completamente apoiado no solo ou num apoia-pés.

33. O excesso de peso destaca-se como uma das doenças de mais elevada prevalência em todo o mundo (OMS, 2002).

Analise as afirmativas abaixo em relação ao assunto.

1. O excesso de peso constitui-se em importante fator de risco para outras doenças crônicas como diabetes tipo II, hipertensão arterial, cardiopatias e certos tipos de câncer, aumentando o risco cardiovascular.
2. A alimentação e o estilo de vida saudáveis não constituem estratégias capazes de diminuir a ocorrência e a gravidade das doenças crônicas não transmissíveis.
3. Estudos avaliando a tendência da obesidade no Brasil mostraram haver uma redução na prevalência dessa morbidade entre mulheres com renda baixa e aumento entre aquelas com nível de renda mais alto.
4. O excesso de peso tem etiologia unifatorial, incluindo fatores de risco modificáveis como a inatividade física e a alimentação adequada.
5. A prática de exercícios físicos tem sido ressaltada como fator de prevenção primária e de suporte terapêutico de diversas enfermidades crônicas.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 5.
b. (X) São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
e. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

34. MCARDLE, KATCH & KATCH (1996), abordam os fatores de risco de uma das mais letais e comuns das doenças hipocinéticas – as coronariopatias. Os autores as dividem em duas categorias: modificáveis e não modificáveis.

Considerando o assunto, relacione as colunas 1 e 2 abaixo.

Coluna 1 Classificação

1. Modificáveis
2. Não modificáveis

Coluna 2 Fatores de Risco

( ) Idade
( ) História familiar
( ) Inatividade física
( ) Hipertensão
( ) Personalidade e padrões de comportamento

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

a. ( ) 1 • 1 • 1 • 2 • 2
b. ( ) 1 • 1 • 2 • 2 • 2
c. ( ) 1 • 2 • 1 • 2 • 2
d. ( ) 2 • 1 • 2 • 1 • 2
e. (X) 2 • 2 • 1 • 1 • 1

35. Uma variedade de doenças conhecidas como doenças hipocinéticas representam uma expressão típica para esse estilo de vida unilateral, pobre em movimento e com comportamento passivo durante o tempo livre.

Assinale a alternativa **correta** em relação ao assunto.

a. ( ) Para se controlar as doenças hipocinéticas, deve-se atacar um fator de risco de cada vez.
b. (X) Doença hipocinética é definida como: "Amplo complexo de modificações orgânicas funcionais ocorridas em quase todos os sistemas, devido à falta de atividade física".
c. ( ) Os fatores de saúde ocorridos na infância não têm relação com problemas de saúde na vida adulta.
d. ( ) As doenças hipocinéticas manifestam-se sempre como causa mortis, e afetam a saúde do indivíduo, bem como a vitalidade, capacidade sexual e produtividade.
e. ( ) As doenças hipocinéticas afetam principalmente os sistemas nervoso, endócrino e muscular, bem como os processos naturais de envelhecimento.

Página
em Branco.
(rascunho)

Página
em Branco.
(rascunho)

Página
em Branco.
(rascunho)

FEPESE • Fundação de Estudos e Pesquisas Socioeconômicos
Campus Universitário • UFSC • 88040-900 • Florianópolis • SC
Fone/Fax: (48) 3953-1000 • http://www.fepese.org.br