

TEXTO

QUEM É O MELHOR CHEFE?

Você grita com seus subordinados? Seu chefe adia decisões e está sempre viajando? Seu diretor protege a equipe? Se situações assim fazem parte da sua vida, você é exceção. Chefes ausentes, mandões e paizões, antes comuns, estão fora de moda. Profissionais em cargos de liderança querem ser vistos de outra forma. Ao se descreverem, os chefes se atribuem características de bons guias, democráticos e hábeis no treinamento de suas equipes, segundo uma pesquisa da consultoria QuotaMais, especialista em assessorar empresas em mudança de cultura. Essas características são exatamente as que as empresas mais desejam. E, em geral, a opinião que os funcionários têm deles sustenta o perfil. Não é à toa que eles chegaram à chefia.

Perfis são por definição uma forma estereotipada de analisar pessoas. Mas funcionam. Os perfis não são excludentes. Todo gestor se encaixa em mais de um. O ideal é saber mudar de um para outro de acordo com a situação.

Revista Época. Recife, 03 de julho de 2006. p.58.

01. Com o período “Chefes ausentes, mandões e paizões, antes comuns, estão fora de moda.”, o autor afirma que

- A) na atualidade, esses requisitos ainda são exigidos para o perfil de um chefe.
- B) na contemporaneidade, o perfil exige um chefe presente que não reflita bondade excessiva nem espírito autoritário.
- C) ser chefe dotado de espírito conciliador e bondoso retrata obsoletismo.
- D) todo chefe precisa estar atualizado com a moda para produzir ações saudáveis à empresa na qual trabalha.
- E) ser paizão ou bondoso demais refletiu em toda época um perfil de chefe cujas ações sempre causaram prejuízos a qualquer empresa.

02. Qual mensagem o autor quis transmitir, utilizando-se do trecho abaixo?

“Todo gestor se encaixa em mais de um.” (2º parágrafo)

- A) Apenas as pessoas subalternas a um chefe refletem perfis diversos.
- B) Em cada gestão, os perfis dos gestores são modificados.
- C) Em sua prática profissional, todo gestor exclui mais de um perfil.
- D) Para ser gestor, é preciso se encaixar em mais de um perfil exigido pela empresa.
- E) Ao gestor, cabe optar apenas por um perfil apresentado pela empresa.

03. Dentre as características exigidas atualmente pelas empresas para os cargos de chefia, o texto destaca algumas delas. Assinale a alternativa que as contempla.

- A) Ser metódico, pontual e dedicado.
- B) Orientar os funcionários, possuir espírito de despotismo e ser incompreensivo.
- C) Ser guia, nutrir espírito de democracia e ter habilidade para treinar equipes.
- D) Ser comunicativo, impulsivo e superprotetor.
- E) Partilhar sugestões, ser dotado de espírito competitivo e monopolizar ações.

04. Sobre SINONÍMIA e ANTONÍMIA, assinale a alternativa que contém uma afirmação correta.

- A) “Seu chefe adia decisões e está sempre viajando?” – o termo sublinhado poderia ser substituído por “anula”, sem sofrer mudança de significado.
- B) “Ao se descreverem, os chefes se atribuem características de bons guias.” – o sentido seria mantido, caso o termo sublinhado fosse substituído pelo verbo “concedem”.
- C) “Perfis são por definição uma forma estereotipada de analisar pessoas.” – o termo “moderna” poderia substituir o termo sublinhado, atribuindo-lhe sentido contrário.
- D) “Todo gestor se encaixa em mais de um.” – o termo sublinhado tem como sinônimo “fragmenta”.
- E) “Os perfis não são excludentes” – o sentido da oração poderá ser mantido, mesmo se se substituir o termo sublinhado por “inclusivos”.

05. No tocante à crase, leia os trechos abaixo.

- I.** “Não é à toa que eles chegaram à chefia.”
- II.** “Essas características são exatamente as que as empresas mais desejam.”
- III.** “O ideal é saber mudar de um para outro de acordo com a situação.”

Assinale a alternativa que contém uma afirmação correta.

- A) No item I, a primeira crase é facultativa.
- B) No item II, o termo sublinhado é artigo definido, daí não receber acento grave.
- C) No item III, no termo sublinhado, existe a presença, apenas, de artigo.
- D) Nos itens II e III, ambos os termos sublinhados são artigos, daí não receberem acento grave.
- E) No item II, se o termo sublinhado fosse substituído por “aquelas”, seria correto grafar “àquelas”.

06. Assinale a alternativa cuja afirmativa contraria a Regência Nominal ou a Verbal.

- A) “Se situações assim fazem parte da sua vida, você é exceção.” – o termo sublinhado completa o sentido do verbo “fazer”.
- B) “Seu diretor protege a equipe?” – o termo sublinhado é verbo que exige complemento regido de preposição.
- C) “Ao se descreverem, os chefes se atribuem características de bons guias...” – o verbo sublinhado exige, apenas, um complemento, e este vem regido de preposição, “de bons guias”.
- D) “Em geral, a opinião que os funcionários têm deles sustenta o perfil.” – neste contexto, “o perfil” é o único complemento do verbo sublinhado e não vem regido de preposição.
- E) “Essas características são exatamente as que as empresas mais desejam.” – neste contexto, “as empresas” funcionam como complemento do verbo sublinhado.

07. Sobre o trecho abaixo:

“Perfis são por definição uma forma estereotipada de analisar pessoas. Mas funcionam.”

é correto afirmar que

- A) o verbo “funcionam” concorda em número e pessoa com o seu sujeito, representado por “pessoas”.
- B) o conectivo “mas” exprime idéia contrária a algo declarado anteriormente.
- C) o termo “estereotipada” concorda em gênero e número com o nome a que se refere, “definição”.
- D) o verbo “analisar”, neste contexto, exige dois complementos.
- E) todos os verbos nele existentes estão conjugados no tempo presente e no modo indicativo.

08. Excetuando-se apenas um, em todos os termos sublinhados, existe a presença de um elemento que foi acrescido ao radical da palavra, ao qual se dá o nome de sufixo. Assinale a alternativa na qual este termo desprovido de sufixo se encontra inserido.

- A) “...especialista em assessorar empresas em mudanças de cultura.”
- B) “...são exatamente as que as empresas mais desejam.”
- C) “...são uma forma estereotipada de analisar pessoas.”
- D) “...segundo uma pesquisa da consultoria QuotaMais...”
- E) “E, em geral, a opinião que os funcionários têm deles sustenta o perfil.”

09. Em qual das orações o emprego da(s) vírgula(s) se justifica por separar orações ?

- A) “Se situações assim fazem parte da sua vida, você é exceção.”
- B) “...pesquisa da consultoria QuotaMais, especialista em assessorar mudança de cultura.”
- C) “E, em geral, a opinião que os funcionários têm deles sustenta o perfil.”
- D) “Chefes ausentes, mandões e paizões, antes comuns, estão fora de moda.”
- E) “...os chefes se atribuem características de bons guias, democráticos...”

10. Sobre pronomes, observe os quadros abaixo.



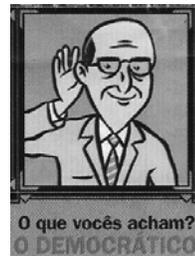
I



II



III



IV



V

É correto afirmar que

- A) no quadro I, o termo “comigo” classifica-se como pronome pessoal de tratamento.
- B) no quadro II, inexistente a presença de pronome.

CONCURSO PÚBLICO

- C) nos quadros III e IV, os pronomes existentes são apenas “nada” e “vocês”.
- D) no quadro V, o termo tua se classifica como pronome pessoal oblíquo.
- E) em nenhum dos quadros acima, existe pronome pessoal.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11. A resolução CONFEF Nº 046/2002 refere-se à intervenção do profissional de Educação Física. Qual das alternativas abaixo não é adequada à intervenção desse profissional?

- A) Conservação do bem-estar e da qualidade de vida da população.
- B) Aconselhamento na utilização de medicamentos apenas relacionados às atividades físicas.
- C) Restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamentos fisiocorporais.
- D) Prevenção de doenças, acidentes, doenças posturais da expressão e estética do movimento.
- E) Prescrição e aplicação de exercícios compensatórios e atividades laborais.

12. Observe as afirmativas abaixo.

- I. Promover uma educação efetiva e permanente para a saúde e a ocupação do tempo livre e de lazer como meio eficaz para a conquista de um estilo de vida ativo e compatível com as necessidades de cada etapa e as condições da vida do ser humano.*
- II. Contribuir para a formação integral de crianças, jovens, adultos e idosos, no sentido de que sejam cidadãos autônomos e conscientes.*
- III. Promover estilos de vida saudáveis, conciliando as necessidades individuais e grupos, atuando como agente de transformação social.*

Em relação à capacitação do profissional de Educação Física, marque qual das alternativas abaixo corresponde à verdade.

- A) Apenas I.
- B) Apenas II.
- C) Apenas III.
- D) Nenhuma.
- E) Todas.

13. Considerando a especificidade da intervenção do profissional de Educação Física, observe.

- 1. *Treinamento Desportivo* () Avaliar o condicionamento físico, os componentes funcionais e morfológicos e a execução técnica de movimento.
- 2. *Avaliação Física* () Aprimorar o funcionamento fisiológico orgânico, o condicionamento e o desempenho físico dos diversos atletas.
- 3. *Preparação Física* () Avaliar e aplicar métodos e técnicas de aprendizagem, aperfeiçoamento e treinamento técnico e tático de modalidades desportivas.

Na relação da primeira coluna com a segunda, a numeração de cima para baixo é

- A) 2, 3 e 1.
- B) 1, 2 e 3.
- C) 3, 1 e 2.
- D) 1, 3 e 2.
- E) 2, 1 e 3.

14. A atividade do Profissional de Educação Física rege-se por seu Código de Ética. Sobre o código, é verdadeiro afirmar.

- A) É uma lei federal vinculada à área da saúde que norteia todas as ações dos profissionais da área de saúde e, em específico, da área de educação física.
- B) É uma lei que normatiza a atuação dos Profissionais de educação física vinculados à área de saúde, no que se refere aos princípios e às diretrizes pedagógicas e aos direitos e deveres dos beneficiários das ações e dos destinatários das intervenções.
- C) Constitui-se em um documento de referência para os Profissionais de Educação Física no que se refere aos princípios e diretrizes para o exercício da profissão e aos direitos e deveres dos beneficiários das ações e dos destinatários das intervenções.
- D) Trata-se de um documento de referência para os Profissionais de Educação Física no que se refere a aspectos didáticos e metodológicos para o exercício da profissão e aos direitos e deveres dos beneficiários.
- E) Trata-se de um documento de referência para os Profissionais de Educação Física no que se refere aos didático-metodológicos de proteção exclusiva dos beneficiários das ações e dos destinatários das intervenções.

CONCURSO PÚBLICO

15. Em relação ao exercício do profissional de educação física, analise as afirmativas abaixo.

- | |
|---|
| <p>I. O respeito à vida, à dignidade, à integridade e aos direitos do indivíduo.</p> <p>II. A atuação dentro das especificidades do seu campo e área do conhecimento, no sentido da educação e desenvolvimento das potencialidades humanas, daqueles aos quais presta serviços.</p> <p>III. A valorização da identidade profissional no campo da atividade física.</p> |
|---|

Assinale a alternativa que contém os princípios do exercício profissional em Educação Física.

- A) As afirmativas I, II e III.
B) Apenas as afirmativas I e II.
C) Apenas as afirmativas II e III.
D) Apenas as afirmativas I e III.
E) Apenas a afirmativa I.

16. Sobre as responsabilidades e os deveres do profissional em Educação Física, analise as afirmativas abaixo.

- | |
|--|
| <p>I. Promover uma Educação Física no sentido de que esta se constitua em meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo dos seus beneficiários através de uma educação efetiva, para promoção da saúde e ocupação saudável do tempo de lazer.</p> <p>II. Manter-se informado sobre pesquisas e descobertas técnicas, científicas e culturais, com o objetivo de prestar melhores serviços e contribuir para o desenvolvimento da profissão.</p> <p>III. Requerer desagravo público ao Conselho Regional de Educação Física, sempre que se sentir atingido em sua dignidade profissional.</p> |
|--|

Assinale a alternativa que contém as afirmativas corretas.

- A) As afirmativas I, II e III.
B) Apenas as afirmativas I e II.
C) Apenas as afirmativas II e III.
D) Apenas as afirmativas I e III.
E) Apenas a afirmativa I.

17. O descumprimento do código de ética que rege a atuação do profissional de educação física constitui-se em infração disciplinar que acarreta em penalidades. Qual das alternativas abaixo contém essas penalidades?

- A) Advertência verbal, aplicação de multa, censura publicada nos meios de comunicação, suspensão e cancelamento do registro profissional.
B) Advertência escrita com ou sem aplicação de multa, censura publicada nos meios de comunicação, suspensão e cancelamento do registro profissional.
C) Repreensão verbal, aplicação de multa, censura publicada nos meios de comunicação, suspensão do exercício da profissão e cancelamento do registro profissional.
D) Repreensão verbal e escrita, aplicação de multa, suspensão por tempo máximo de um ano e cancelamento do registro profissional.
E) Advertência escrita, com ou sem aplicação de multa, censura pública, suspensão do exercício da profissão e cancelamento do registro profissional e divulgação do fato.

18. “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos”.

(NAHAS, 2001)

O conceito acima se refere à(ao)

- A) aptidão física.
B) aptidão físico-esportiva.
C) estilo de vida.
D) qualidade de vida.
E) estilo físico-atlético.

19. “Qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso”.

(CASPERSEN, 1985 citado por BARROS e NAHAS, 2003)

O conceito acima se refere à

- A) atividade física.
B) performance motora.
C) aptidão físico-esportiva relacionada à saúde.
D) performance atlética.
E) atividade psicomotora relacionada à promoção da saúde.

20. Existe uma estreita e interdependente relação entre medida, teste e avaliação. Em relação à medida, é verdadeiro afirmar.

- A) É um instrumento, protocolo ou técnica usada para mensuração quantitativa e qualitativa de uma propriedade ou atributo.
B) Trata-se de um processo de tomada de decisão que está relacionado à criteriosa análise e julgamentos das medidas.

CONCURSO PÚBLICO

- C) É obtida através da avaliação, instrumento, protocolo ou técnica usada exclusivamente para mensurar dados quantitativos.
D) Trata-se de um dado expresso em termos quantitativos que representam o atributo, desempenho ou propriedade de interesse.
E) É um dado expresso em termos mensuráveis, obtido através de avaliações exclusivamente qualitativas.

21. Um dos componentes mais importantes da aptidão física é a resistência cardiorrespiratória, que consiste na capacidade de realizar exercícios dinâmicos, envolvendo grandes grupos musculares, em intensidade moderada a alta por períodos prolongados, tendo como principal indicador para avaliação dessa capacidade o consumo máximo de oxigênio. Qual a metodologia mais precisa para obter a medida dessa variável?

- A) Teste de Cooper.
B) Teste de uma milha.
C) Ergométrico em esteira.
D) Ergoespirometria.
E) Espectrometria.

22. Os valores percentuais da composição corporal para classificação da obesidade variam de acordo com:

- A) idade, gênero e nível de atividade física.
B) nacionalidade, nível social e profissão.
C) raça, nível social e gênero.
D) treinamento, raça e idade.
E) sexo, profissão e naturalidade.

23. A composição corporal é uma componente-chave do perfil de saúde e da aptidão física. Qual o método de avaliação da composição corporal que apresenta a melhor relação custo-benefício?

- A) Bioimpedância.
B) Perímetros.
C) Pesagem hidrostática.
D) Dobras cutâneas.
E) Ultra-som.

24. Em programas comunitários de exercícios, a utilização de testes indiretos para o cálculo do consumo máximo de oxigênio é bastante recomendada. Dentre os diversos existentes, destacamos o Teste da Milha. Sobre este, qual a distância nele utilizada em metros?

- A) 1600,3 metros. B) 2610,3 metros. C) 3090,3 metros. D) 5080,3 metros. E) 1.609,3 metros.

25. A flexibilidade é um importante componente da aptidão física relacionada à saúde. Sabendo-se também, que ela é altamente específica por articulação, qual o método que garante a avaliação por articulação?

- A) Teste de Sentar e alcançar.
B) Teste com flexômetro.
C) Teste de Sentar e alcançar modificado.
D) Teste de extensão da pele.
E) Teste de Wingate.

26. No treinamento da flexibilidade, podemos utilizar três técnicas diferentes de alongamentos:

- A) flexionamento, balístico e estático.
B) balístico, estático lento e estimulação neural.
C) balístico, estático lento e facilitação neuromuscular proprioceptiva.
D) flexionamento, alongamento e estiramento.
E) balístico, flexionamento e facilitação neuromuscular proprioceptiva.

27. No treinamento da força, para atender ao princípio fundamental e ao da sobrecarga, os profissionais de Educação Física devem usar cargas

- A) decrescentes. B) crescentes. C) iguais. D) isotônicas. E) isométricas.

28. Na prescrição de exercícios, devemos levar em consideração que os indivíduos apresentam capacidade de aumentar o trabalho total realizado, devendo o treinamento atender uma periodização. Sobre isso, quais são os estágios de progressão no condicionamento cardiorrespiratório?

- A) Condicionamento inicial, melhora e manutenção.
B) Condicionamento inicial, manutenção e regeneração.
C) Microciclo, mesociclo e macrociclo.
D) Formação, interação e regeneração.
E) Diagnóstico, formação e regeneração.

29. Podemos prescrever a intensidade do exercício, tendo como parâmetro a frequência cardíaca. Qual é o método que utiliza a diferença entre a frequência cardíaca de repouso e máxima, para determinar a de treinamento?

- A) Método gráfico.
B) Método percentual da frequência cardíaca máxima.
C) Método gráfico da frequência cardíaca máxima.
D) Método da frequência cardíaca de reserva.
E) Método linear.

CONCURSO PÚBLICO

30. Sabemos que o exercício aumenta o metabolismo em repouso. Relacionando-se ao oxigênio, ocorre um fenômeno, que é o aumento do seu consumo após o exercício mesmo em repouso. Qual a sigla representativa desse fenômeno?

- A) EPO. B) EPOC. C) EPOCOX. D) HPO. E) VO2MAX.

31. Quais os componentes de qualquer prescrição de exercícios aeróbios?

- A) Modalidade, equipamento, intensidade, duração e progressão.
B) Modalidade, frequência, local, duração e progressão.
C) Modalidade, frequência, intensidade, duração e progressão.
D) Modalidade, frequência, intensidade e repouso.
E) Modalidade, frequência, intensidade e sexo.

32. Ganhos em força e resistência muscular durante um programa de exercícios são resultantes de mudanças:

- A) morfológicas, neurais e bioquímicas.
B) morfológicas, anatômicas e estruturais.
C) neurais, motoras e neurológicas.
D) bioquímicas, energéticas e enzimáticas.
E) neurológicas, motoras e neurais.

33. A inatividade física leva ao aumento das doenças crônicas. Assinale a alternativa que contém exemplos dessas doenças relacionadas à falta de exercícios.

- A) Dengue, malária e hepatite.
B) Hipertensão, cardiopatia coronariana e diabetes.
C) Botulismo, cardiopatia coronariana e diabetes.
D) Hipertensão, hepatite e diabetes.
E) Dengue, hepatite e diabetes.

34. As evidências científicas estabelecem uma relação inversa entre gordura corporal e qualidade de vida, porém a gordura apresenta uma série de funções úteis que são dentre outras:

- A) reserva energética, veículo para vitaminas lipossolúveis e proteção de órgãos.
B) gasto energético, destruição de vitaminas lipossolúveis e proteção de órgãos.
C) reserva energética, veículo para vitaminas hidrossolúveis e proteção de órgãos.
D) reserva energética, veículo para vitaminas lipossolúveis e destruição de órgãos.
E) gasto energético, veículo para vitaminas hidrossolúveis e proteção de órgãos.

35. Quando o fluxo sanguíneo coronariano é incapaz de satisfazer as demandas de oxigênio impostas pelo miocárdio, tipicamente o indivíduo sente uma pressão no peito, uma dor intensa ou uma dor surda, por vezes se irradiando para o pescoço, para a mandíbula, o ombro esquerdo ou para baixo, por todo braço esquerdo. A esse desconforto torácico transitório, dá-se o nome de

- A) infarto agudo do miocárdio.
B) parada cardíaca.
C) angina pectoris.
D) arritmia cardíaca.
E) cefaléia.

36. Quando o coração se encontra fisicamente incapacitado para bombear uma quantidade de sangue suficiente para satisfazer as necessidades de oxigênio e nutricionais do organismo em repouso e durante a atividade física habitual, encontramos uma situação em que é totalmente contra-indicada a prática de exercícios. A essa situação, denominamos

- A) insuficiência cardíaca congestiva.
B) sopro cardíaco.
C) arteriopatas.
D) hipertensão cardíaca.
E) hipertensão ventricular.

37. O que é definido como a condição na qual o indivíduo excede o peso médio da população, determinado segundo o gênero e a estatura?

- A) Obesidade.
B) Obesidade mórbida.
C) Excesso de gordura.
D) Excesso de peso.
E) Obesidade moderada

38. A hipertrofia e hiperplasia de células adiposas são caracterizadas respectivamente pelo(a)

- A) aumento do número e tamanho das células adiposas.
B) aumento da quantidade e da qualidade das células adiposas.
C) aumento do tamanho e número das células adiposas.
D) redução do número e tamanho das células adiposas.
E) manutenção do número e tamanho das células adiposas

39. Quando adotamos o conceito de aptidão física relacionada à Saúde, incorporamos dimensões que devem ser trabalhadas para obtenção dos nossos objetivos. São essas dimensões:

- A) morfológica, funcional-motora, fisiológica e comportamental.
- B) composição corporal, velocidade, coordenação e stress.
- C) anatômica, psicológica, fisiológica e sociológica.
- D) composição corporal, força, velocidade e flexibilidade.
- E) composição corporal, equilíbrio, velocidade e flexibilidade.

40. Pate (1988) conceitua Aptidão Física relacionada à saúde como: *“A capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar traços e capacidades associados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças...”*. **Na prescrição de exercícios com esses objetivos, devemos priorizar:**

- A) velocidade, força, flexibilidade e composição corporal.
- B) agilidade, força, flexibilidade e composição corporal.
- C) força, flexibilidade, consumo de oxigênio e composição corporal.
- D) força, coordenação, flexibilidade e composição corporal.
- E) equilíbrio, flexibilidade, consumo de oxigênio e composição corporal.