

PROCESSO SELETIVO PARA CONCESSÃO DE ESTÁGIO NÃO OBRIGATÓRIO NO ANO 2022

EDUCAÇÃO FÍSICA (ATENÇÃO PRIMÁRIA)

LEIA COM ATENÇÃO:

01. A prova terá duração de 3 (três) horas, considerando, inclusive, a marcação do cartão-resposta.
02. A prova objetiva deverá ser feita, obrigatoriamente, à caneta esferográfica, fabricada em material incolor e transparente, de tinta azul ou preta, não sendo permitido o uso de régua, lápis, lapiseira, marca texto, corretivo e/ou borracha.
03. **É de responsabilidade do candidato a conferência deste caderno** que contém 40 (quarenta) questões de múltipla escolha, cada uma com 4 (quatro) alternativas (A,B,C e D), distribuídas da seguinte forma:

CONTEÚDO	QUESTÕES
Políticas Públicas do SUS	01 a 10
Específico do Curso	11 a 40

04. Transcreva a frase abaixo, para o espaço determinado no cartão-resposta, com caligrafia usual, para posterior exame grafológico.

"Abraço é o encontro de dois corações."

05. **Em hipótese alguma haverá substituição do cartão-resposta por erro do candidato.**
06. O telefone celular desligado e demais pertences não permitidos deverão permanecer acondicionados em saco de segurança devidamente lacrado, desde o momento da entrada na sala de prova até a saída do candidato do estabelecimento de realização da mesma.
07. Será vedado ao candidato, dentro da sala de realização da prova, independentemente, do início da prova:
 - a) o uso de lupas, óculos escuros, protetores auriculares ou quaisquer acessórios de cobertura para cabeça, tais como: chapéu, boné, gorro etc. salvo se autorizado, previamente pela Gerência de Recrutamento e Seleção, conforme estabelecido no edital regulamentador do certame;
 - b) o empréstimo de material e/ou utensílio de qualquer espécie entre os candidatos;
 - c) a consulta a qualquer material (legislação, livros, impressos, anotações, jornal e revista);
 - d) o uso de qualquer tipo de aparelho eletrônico.
08. Os relógios de pulso serão permitidos, desde que não sejam digitais ou emitam sons e permaneçam sobre a mesa, à vista dos fiscais, até a conclusão da prova.
09. Não será permitido ao candidato fumar conforme determinado no art. 49 da Lei Federal nº 12.546/2011.
10. Somente após decorrida uma hora do início da prova, o candidato, ainda que tenha desistido do certame, poderá entregar o **cartão-resposta devidamente assinado e com a frase transcrita** e retirar-se do recinto levando o seu caderno de questões.
11. Não será permitida, em hipótese alguma, a cópia das marcações efetuadas no cartão-resposta.
12. Os três últimos candidatos deverão permanecer em sala, sendo liberados somente quando todos tiverem concluído a prova ou o tempo tenha se esgotado, sendo indispensável o registro dos seus nomes e assinaturas na ata de aplicação de prova.
13. Não será permitido o uso de sanitários por candidatos que tenham terminado a prova.
14. O gabarito da prova será publicado no Diário Oficial do Município do Rio de Janeiro - D.O. Rio, no segundo dia útil após a realização da prova, estando disponível também, no site <http://prefeitura.rio/web/portaldeconcursos>.

POLÍTICAS PÚBLICAS DO SUS

01. De acordo com o Art. 194 da Constituição da República Federativa Brasileira de 1988, a seguridade social compreende um conjunto integrado de ações, de iniciativa dos poderes públicos e da sociedade, destinadas a assegurar os direitos relativos:
- (A) à saúde, à previdência e à assistência social
 - (B) à saúde, ao bem-estar e à assistência social
 - (C) à previdência social, à assistência e à equidade
 - (D) à assistência, à universalidade e à previdência social
02. Com base no Art. 200 da Constituição da República Federativa Brasileira de 1988, além de outras atribuições, compete ao Sistema Único de Saúde, nos termos da Lei:
- (A) participar da formulação de ações de vigilância sanitária e epidemiológica
 - (B) incrementar, em sua área de atuação, o desenvolvimento científico e tecnológico e a inovação
 - (C) colaborar na fiscalização e inspeção de alimentos, como bebidas e água para consumo humano
 - (D) ordenar e participar da formação de política de recursos humanos nas ações de saúde do trabalhador
03. Constantemente são veiculados pelas mídias assuntos ligados à saúde do cidadão. A Lei nº 8.080/90 atribui a competência de controlar e fiscalizar os procedimentos dos serviços privados de saúde à direção do Sistema Único de Saúde (SUS) na esfera de poder:
- (A) regional
 - (B) nacional
 - (C) estadual
 - (D) municipal
04. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), de acordo com o que diz o Art. 28 da Lei nº 8.080/90, os cargos e funções de chefia, direção e assessoramento, só poderão ser exercidos em regime:
- (A) de tempo parcial
 - (B) de tempo integral
 - (C) de tempo concomitante
 - (D) de dedicação exclusiva
05. Com base no § 2º do Art. 32 da Lei nº 8.080/90, as receitas geradas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), movimentadas pela sua direção, na esfera de poder onde forem arrecadadas, serão creditadas diretamente em contas:
- (A) públicas
 - (B) especiais
 - (C) vinculadas
 - (D) do tesouro
06. No que se refere ao processo de planejamento e orçamento do SUS, conforme o § 2º do Art. 36 da Lei nº 8.080/90, é vedada a transferência de recursos para o financiamento de ações não previstas nos planos de saúde, na área da saúde, **EXCETO** em situações:
- (A) urgentes ou de emergência
 - (B) prioritárias ou de impedimento
 - (C) de necessidade ou de atenção
 - (D) emergenciais ou de calamidade pública
07. Segundo o § 3º da Lei nº 8.142/90, o Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) e o Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde (Conasems) terão representação:
- (A) no Conselho de Ética
 - (B) na Secretaria de Saúde
 - (C) no Conselho Nacional de Saúde
 - (D) no Conselho Estadual de Saúde
08. O Art. 1º da Lei nº 8.142/90, em seu § 5º estipula que as Conferências de Saúde e os Conselhos de Saúde terão sua organização e suas normas de funcionamento definidas em regimento:
- (A) interno, aprovadas pelo colegiado
 - (B) único, aprovadas por cada conselho
 - (C) específico, aprovadas pelos conselhos
 - (D) próprio, aprovadas pelo respectivo conselho
09. De acordo com o Art. 2º da Lei nº 8.142/90, os recursos do Fundo Nacional de Saúde serão alocados como investimentos previstos em lei orçamentária, de iniciativa do _____ e aprovados pelo Congresso Nacional.
- Essa frase fica correta ao se preencher a lacuna com:
- (A) Poder Legislativo
 - (B) Poder Executivo
 - (C) Ministro da Saúde
 - (D) Secretário de Saúde
10. De acordo com o Art. 4º da Lei nº 8.080/90, o conjunto de ações e serviços de saúde, prestados por órgãos e instituições públicas federais, estaduais e municipais, da Administração direta e indireta e das fundações mantidas pelo Poder Público, constitui:
- (A) a Secretaria de Saúde
 - (B) o Sistema Público de Saúde
 - (C) o Sistema Único de Saúde (SUS)
 - (D) o Sistema Administrativo de Saúde

ESPECÍFICO DO CURSO

11. Adotar a prática de atividade física traz algumas mudanças para a qualidade de vida em diversos ciclos de vida. Pode-se citar como efeitos dessas modificações para o idoso:
- (A) maior exposição a lesão muscular e dores
 - (B) aumento da pressão arterial e do equilíbrio
 - (C) redução do cansaço físico e melhora do sono
 - (D) aumento do peso corporal e do gasto de energia
12. Um importante cuidado para o indivíduo idoso ao praticar atividade física é:
- (A) aumentar a intensidade da atividade física aeróbia
 - (B) diminuir o tempo do exercício para reduzir a exposição
 - (C) verificar se os pés apresentam ferimentos antes e após
 - (D) evitar a alimentação antes da atividade física pela manhã
13. A inclusão da atividade física no cotidiano individual e coletivo pode ser facilitada por meio de algumas estratégias para a promoção de um envelhecimento ativo. Entre elas, pode-se apontar a importância de:
- (A) rede de apoio
 - (B) campanha etária
 - (C) centro específico
 - (D) resistência cultural
14. A educação física escolar pode trazer diversos benefícios à saúde e para o desenvolvimento pessoal de estudantes, além das habilidades motoras. Por isso, o acesso às aulas de educação física garante aos estudantes contribuições físicas, motoras:
- (A) psicológicas e sociais
 - (B) terapêuticas e dinâmicas
 - (C) morfológicas e cognitivas
 - (D) fisiológicas e biomecânicas
15. A educação física no ambiente escolar deve ser obrigatória e regular de forma suficiente, em sua frequência e duração de aula. Além disso, para garantir que os estudantes alcancem benefícios esperados ao seu desenvolvimento, também é essencial:
- (A) que as crianças e os adolescentes estejam aptos fisicamente
 - (B) a qualificação e valorização dos professores de educação física
 - (C) o planejamento de aulas adequadas as condições de cada ciclo
 - (D) que a estrutura proporcione as condições necessárias para as aulas
16. As aulas de educação física devem incluir conteúdos que favoreçam ao seu participante vivenciar experiências positivas com abordagens inovadoras. Nesse contexto, vivenciar regularmente a prática de atividade física também permite desenvolver:
- (A) o respeito pelos colegas com diferentes habilidades, deficiências e preferências
 - (B) o esquema corporal compatível aos ideais estéticos adequados a aceitação social
 - (C) a performance de suas habilidades que proporcionarão maior desempenho esportivo
 - (D) a técnica relacionada ao aprendizado de atividades específicas para o alto desempenho
17. A atividade física durante a gestação pode ser realizada com segurança para a saúde da mulher e do bebê, além de proporcionar uma melhor convivência com as mudanças relacionadas à gravidez. Logo, é importante saber que o exercício nesse período, pode:
- (A) reduzir dores nas costas e controlar o peso
 - (B) aumentar o risco de ruptura da bolsa e aborto
 - (C) aumentar o risco de pressão alta e prematuridade
 - (D) reduzir o risco de depressão e a intensidade física
18. Para alcançar resultados favoráveis à saúde, a atividade física na gravidez deve ser realizada de forma regular. Nesse caso, algumas estratégias podem ser realizadas para se fazer o exercício em tempo suficiente, que vai depender do histórico anterior à gestação. Assim, a prática pode ser feita em:
- (A) intensidade leve, 200 minutos por semana
 - (B) intensidade vigorosa, 120 minutos por semana
 - (C) intensidade moderada, 150 minutos por semana
 - (D) intensidade leve-moderada, 75 minutos por semana
19. A atividade física pode ser realizada independentemente da deficiência existente. Entretanto, alguns ajustes precisam ser feitos para se encontrar uma forma de praticar o exercício, para de forma individualizada considerar e em grupo proporcionar, respectivamente:
- (A) a cognição intelectual limitante e o bem-estar
 - (B) a especificidade de cada pessoa e a socialização
 - (C) o tempo do movimento de cada exercício e o resultado
 - (D) o espaço físico adaptado utilizado e a exposição segura

20. O exercício físico adaptado deve ser realizado de forma confortável e segura, mesmo que não se alcance as recomendações de quantidade de tempo. E, independentemente do tipo de deficiência, deve ser estimulado desde cedo. Compreendendo as adaptações e sinalizações necessárias para o acesso à prática e para incentivar:
- (A) o cuidado e a intelectualidade
 - (B) a sociabilidade e a consciência
 - (C) a independência e a autonomia
 - (D) a sensorialidade e o comportamento
21. A atividade física, comprovadamente, é uma importante estratégia a ser adotada para melhorar a qualidade de vida física, emocional e social. Ela pode ser incluída em vários momentos da vida diária, além do tempo livre, no:
- (A) ambiente doméstico, lazer e nas caminhadas
 - (B) deslocamento, trabalho e nas tarefas domésticas
 - (C) tempo de estudo, trabalho e nas áreas informais
 - (D) espaço laboral, intervalo programado e nas pausas
22. Além da intensidade, o tempo dedicado à atividade física influencia os resultados relacionados à prática regular, como a diminuição da mortalidade por diversas doenças crônicas. Nesse caso, recomenda-se para atividades vigorosas, o tempo de:
- (A) 30 minutos por semana
 - (B) 75 minutos por semana
 - (C) 120 minutos por semana
 - (D) 150 minutos por semana
23. A compreensão sobre Promoção da Saúde envolve diversas e opostas interpretações, sendo necessária, então, uma reflexão, quando aplicada na relação entre atividade física e saúde, normalmente, vista como autoexplicativa e definitiva. Entretanto, considerando um referencial teórico com duas perspectivas conceituais, a Promoção da Saúde pode ser definida com as abordagens:
- (A) empírica e teórica-metodológica
 - (B) pragmática e humanista progressista
 - (C) comportamental e determinantes sociais
 - (D) individualista biológica e coletiva terapêutica
24. Atualmente, o sistema de saúde enfrenta o desafio de transpor a forma de lidar com o processo saúde-doença centrado no âmbito individual e biomédico para o cuidado com uma perspectiva coletiva e multidisciplinar, como medida para atualizar o:
- (A) sistema hospitalar de base
 - (B) modelo de atenção à saúde
 - (C) esquema terapêutico médico
 - (D) indicador de ações preventivas
25. “Promover a saúde é algo distinto de prevenir as doenças e tratá-las”. Essa afirmação reforça o entendimento restrito às ações de intervenção que enfatizam os fatores de risco à saúde e não discutem avanços nessa área. O conceito de um atributo seria suficiente para entender a Promoção da Saúde em ambas estratégias: prevenção e promoção. Esse conceito é:
- (A) biomédico
 - (B) morbidade
 - (C) profissionalismo
 - (D) integralidade
26. O profissional de Educação Física deve dominar os conceitos técnicos de sua área de atuação. Sendo assim, pode-se definir atividade física como movimentos:
- (A) feitos com a ajuda de um profissional, que determine a intensidade e a duração ideal
 - (B) programados e executados de maneira involuntária, possuindo um objetivo específico
 - (C) intencionais, com o objetivo de retirar o corpo da homeostase durante os períodos de lazer
 - (D) corporais, realizados intencionalmente com gasto de energia acima do nível de repouso
27. Pensando em uma forma de controlar a prática de atividade física e não ultrapassar os limites máximos suportados pelo coração, Borg, em 1974, desenvolveu uma tabela, relacionando o cansaço durante o exercício com o aumento da frequência cardíaca, facilitando o controle:
- (A) do volume
 - (B) da sobrecarga
 - (C) da continuidade
 - (D) da intensidade
28. O VO_2 corresponde ao volume de oxigênio consumido pela pessoa durante a realização de uma atividade física. O seu aumento está relacionado ao condicionamento físico e menor risco para doenças cardiovasculares, câncer, depressão e diabetes tipo 2. Logo, a capacidade física que o profissional de Educação Física deve trabalhar para proporcionar esse benefício é:
- (A) força
 - (B) equilíbrio
 - (C) flexibilidade
 - (D) aptidão cardiorrespiratória

29. Segundo o Ministério da Saúde, um a cada três idosos com mais de 65 anos de idade já sofreu uma queda. Entre os maiores de 80 anos, 40% sofreram ao menos uma queda por ano. Assim, para prevenir as quedas em idosos, a intervenção a partir da atividade física deve envolver a:
- (A) execução de uma sucessão rápida de gestos, e seu encadeamento muscular dinâmico
 - (B) redução de tensão na musculatura esquelética a partir de movimentos excêntricos regulares
 - (C) capacidade funcional das articulações com movimentos dentro dos limites ideais e angulares
 - (D) produção de tensão muscular contra uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar
30. As Unidades Básicas de Saúde oferecem programas de atividade física, que podem ajudar a população a inserir a prática de atividade física no dia a dia das crianças. Para reduzir o comportamento sedentário em crianças de 1 a 5 anos de idade, as medidas mais indicadas apontam para uma atividade física com duração de pelo menos:
- (A) 3 horas por dia com qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia
 - (B) 1 hora por dia com qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia
 - (C) 1 hora por dia com qualquer intensidade, devendo ser concentrada em um período dia
 - (D) 30 minutos por dia de intensidade leve ou moderada, podendo ser distribuídas ao longo do dia
31. Para crianças e jovens de 6 a 17 anos de idade a orientação é praticar 60 minutos ou mais de atividade física por dia, de preferência aquelas que façam a sua respiração e os batimentos cardíacos aumentarem. Nessas atividades eles devem conseguir conversar com certa dificuldade enquanto se movimentam e não conseguem cantar. O método de controle da intensidade, durante o exercício, que está sendo sugerido no texto é:
- (A) *talk test*
 - (B) limiar anaeróbico
 - (C) aferição de pressão arterial
 - (D) percepção subjetiva de esforço
32. A prática regular de atividade física é conhecida como promotora de bem-estar físico e mental, levando em conta seus aspectos positivos para a manutenção da saúde, no ciclo de vida adulto. A recomendação mais eficaz para alcançar esse objetivo é:
- (A) realizar atividades físicas aeróbicas moderadas, no mínimo 150 minutos por semana
 - (B) realizar exercícios regulares em decúbito dorsal com aumento progressivo semanal
 - (C) alcançar a quantidade adequada de atividade física realizada durante o lazer ativo
 - (D) alcançar benefício no seu condicionamento físico em atividades de relaxamento
33. A Organização Pan-Americana da Saúde informou que as Américas possuem a maior taxa de obesidade do mundo. Ao todo, 62,5% dos adultos e 33,6% das crianças e adolescentes na região estão com sobrepeso ou obesidade: "Quatro em cada dez pessoas não realizam uma atividade física que seja benéfica para a saúde". Assim, a atividade física que não exige habilidade, tem baixo custo e pode ser feita a qualquer hora do dia e sem restrições de idade é:
- (A) o remo
 - (B) o pilates
 - (C) a caminhada
 - (D) a musculação
34. O programa que tem como objetivo promover a conscientização dos trabalhadores sobre a melhor utilização do corpo, bem como a conservação de uma postura correta no seu dia a dia no exercício de suas atividades é chamado de:
- (A) desenvolvimento corretivo
 - (B) gestão do movimento
 - (C) inteligência corporal
 - (D) ginástica laboral
35. Atividades físicas diárias realizadas no local de trabalho podem ser utilizadas para compensar movimentos repetidos e combater posturas incorretas. Também preparam o organismo para o trabalho físico, prevenindo distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho e diminuindo o estresse. Assim, a finalidade desta estratégia é:
- (A) atividades realizadas de maneira contínua que utilizam o oxigênio como fonte de energia
 - (B) o treinamento físico acrobático e de força que utiliza o peso corporal, e preservando o corpo
 - (C) exercícios localizados e ativos, podendo ser assistidos realizados em aparelhos adequados
 - (D) melhorar a produtividade, a qualidade de vida e a conservação da saúde dos seus praticantes
36. Pesquisas sobre a relação existente entre trabalho e trabalhador demonstram que o trabalho seja o causador de vários acidentes e doenças. As lesões mais comuns nos ambientes laborais ocorrem por:
- (A) impacto em qualquer parte do corpo, causando lesão nos tecidos moles
 - (B) atividades repetitivas, contínuas e técnicas inadequada ou uso excessivo
 - (C) utilização excessiva do osso, que não suportando a carga, sofre uma fissura
 - (D) distensão dos ligamentos e estruturas que garantem a estabilidade da articulação

37. As empresas devem exercer um papel ativo na prevenção de doenças decorrentes das funções e do ambiente de trabalho dos colaboradores. Nesse sentido, para contribuir, utiliza-se um treinamento:
- (A) de habilidades comportamentais para a construção de técnicas de inteligência emocional
 - (B) para aprender as melhores ferramentas e metodologias utilizadas em projetos de inovação
 - (C) de ergonomia, orientando a postura adequada, a forma correta de abaixar e carregar pesos
 - (D) para atuação estratégica na gestão de pessoas e desenvolvimento de colaboradores
38. As lesões frequentes na coluna cervical, no ombro, no cúbito, no punho e na mão, pela utilização excessiva e o gasto energético dos conjuntos de músculos que são exigidos nos gestos de cotidiano (pinça, preensão, marcha etc.), podem ser observados em:
- (A) fraturas
 - (B) ler/dort
 - (C) distensões
 - (D) dor muscular tardia
39. Com origem na Polônia, a Ginástica Laboral surgiu por volta de 1925 com o nome de Ginástica de Pausa. No Brasil, em 1969, a Ginástica Laboral chegou por intermédio de executivos:
- (A) suecos
 - (B) alemães
 - (C) japoneses
 - (D) norte-americanos
40. O Programa de Ginástica Laboral é cada vez mais comum em organizações, em virtude de seu baixo custo, comparado aos resultados positivos sobre a produtividade, equilíbrio emocional e saúde dos funcionários. A prática desta atividade deve ser realizada diariamente no ambiente de trabalho em um curto período de tempo (15 a 20 minutos) e estar de acordo com:
- (A) uma sequência agonista-antagonista
 - (B) a orientação das organizações contratantes
 - (C) a *expertise* do profissional de educação física
 - (D) as características particulares do público-alvo