



# CONCURSO PÚBLICO 2015

Universidade Federal de Santa Maria

**Nutricionista**

Nº Inscrição:

Para responder às questões de números 01 a 06, leia o texto a seguir.

## O Google e o futuro do livro

1 **D**igite "google" no serviço de  
pesquisas Google, em  
www.google.com: a tela in-  
dicará a presença da palavra [...] 40  
5 em "mais de 400 milhões" de  
documentos. Se o sacrilégio não o in-  
comoda, repita a operação e digite  
"dieu" [deus, em francês]: "cerca de 45  
33 milhões" de documentos serão  
10 propostos como retorno.

A comparação basta para  
compreender por que, nos últimos  
meses, todos os debates sobre a 50  
criação de coleções digitais de livros  
vêm sendo fortemente influenciados  
15 pelas iniciativas incessantes da em-  
presa californiana. A mais recente é o  
lançamento [previsto para 2010] da  
livraria digital paga Google Editions,  
20 que explorará comercialmente parte  
dos recursos acumulados pelo Google  
Books. A \_\_\_\_\_ pelo Google, por  
mais legítima que seja, pode resultar  
no esquecimento de certas questões  
25 fundamentais acarretadas pela digita-  
lização de textos existentes em outra  
mídia, impressa ou manuscrita.

Essa operação serve como  
fundamento à criação de coleções  
30 digitalizadas que permitirão acesso  
remoto aos acervos preservados pe-  
las bibliotecas. Aqueles que conside-  
rarem inútil ou perigosa essa extraor-  
dinária possibilidade que está sen-  
35 do oferecida à humanidade serão  
\_\_\_\_\_ insensatos. Mas nem por  
isso devemos perder a sensatez.

A transferência do patrimônio  
escrito de um meio para outro já teve  
precedentes. No século 15, a nova  
técnica de reprodução de textos foi  
colocada a serviço dos gêneros que  
então dominavam a cultura dos  
manuscritos: manuais de escolástica,  
45 compilações enciclopédicas, calendá-  
rios e profecias. Nos primeiros séculos  
da nossa era, a invenção do livro que  
continua a ser o nosso, em formato  
códice, com suas folhas, suas páginas  
50 e seus índices, acolheu em um novo  
objeto as escrituras cristãs e as obras  
dos autores gregos e latinos.

A história não ensina lição ne-  
nhuma, apesar do lugar-comum em  
55 contrário, mas, nesses dois casos, ela  
aponta para um fato \_\_\_\_\_ com-  
preensão do presente, a saber: que  
um "mesmo" texto deixa de ser o  
mesmo quando muda o suporte sobre  
60 o qual está inscrito e, com isso, suas  
formas de leitura e o sentido que lhe  
venha a ser atribuído por novos lei-  
tores. As bibliotecas sabem disso.

Cabe lembrar que proteger,  
65 catalogar e permitir o acesso aos  
textos continua a ser tarefa essencial  
das bibliotecas, e isso inclui oferecer  
acesso a todas as formas sucessivas  
ou concomitantes nas quais os lei-  
70 tores do passado os tenham lido. Essa  
é a primeira justificação da existência  
das bibliotecas, como instituição e  
como local de leitura.

**01**

Com relação à grafia e ao sentido, assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas do texto.

- ☐ a) propensão – sem dúvida – prescindível à
- ☐ b) estima – de certo – imprescindível a
- ☐ c) predileção – certamente – imprecindível a
- ☐ d) inclinação – com certeza – fundamental a
- ☐ e) preferência – decerto – essencial à

**02**

A respeito do conteúdo e da linguagem empregada no texto, considere as afirmativas a seguir.

I - O tema consiste no modo como as práticas de leitura são afetadas pelo suporte material dos livros, sendo o Google o agente motivador das mudanças e as bibliotecas elementos nucleares da discussão.

II - No 2º parágrafo, se o segmento adverbial "nos últimos meses" (l.12-13) fosse deslocado para depois de "empresa californiana" (l.16-17), o sentido do período se manteria inalterado.

III - No 4º parágrafo, se a palavra "patrimônio" (l.38) fosse pluralizada, outros três elementos deveriam ser também pluralizados, em benefício da concordância.

Está(ão) correta(s)

- ☐ a) apenas I.
- ☐ b) apenas II.
- ☐ c) apenas I e III.
- ☐ d) apenas II e III.
- ☐ e) I, II e III.

**03**

O caráter argumentativo de um artigo de opinião é construído pelo emprego de estratégias variadas que sinalizam o ponto de vista do autor. Com relação às estratégias argumentativas empregadas no texto, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ( ) O caráter injuntivo, evidenciado no 1º parágrafo pelo emprego de verbos no modo imperativo, contribui para marcar interação com o leitor.
- ( ) Os termos "perigosa" (l.33) e "extraordinária" (l.33-34) avaliam "possibilidade" (l.34) e sinalizam a posição favorável do autor em relação às coleções digitalizadas.
- ( ) As aspas empregadas em "mesmo" (l.58) indicam a não literalidade dessa palavra, o que contribui para a construção do argumento em favor da tese de que as formas de leitura e as bibliotecas podem mudar.

A sequência correta é

- ☐ a) F – V – F.
- ☐ b) V – V – F.
- ☐ c) V – F – V.
- ☐ d) F – F – V.
- ☐ e) V – V – V.

## 04

Observe o período:

"Mas nem por isso devemos perder a sensatez."  
(ℓ.36-37)

A respeito das escolhas lexicais e da organização do período no contexto em que ocorre, considere as afirmativas a seguir.

I - A conjunção "nem" poderia ser substituída por "também", para preservar o sentido aditivo expresso no argumento.

II - Se o verbo "perder" fosse substituído por "esquecer", o complemento "a sensatez" seria alterado para "da sensatez", tendo em vista a regência verbal.

III - A correspondência correta do período, se reescrito na voz passiva, seria "Mas nem por isso a sensatez deve ser perdida por nós".

Está(ão) correta(s)

- ☐ a) apenas I.                      ☐ d) apenas I e II.  
☐ b) apenas II.                    ☐ e) I, II e III.  
☐ c) apenas III.

## 05

Com relação ao uso do termo "que" e da pontuação no texto, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) nas assertivas que seguem.

- ( ) Na linha 32, "que" introduz informação que restringe o sentido do termo antecedente, razão pela qual a vírgula não foi usada depois de "Aqueles" (ℓ.32).  
 ( ) Na linha 57, "que" introduz informação que especifica o conteúdo da oração anterior, podendo os dois-pontos que sucedem "saber" (ℓ.57) ser substituídos por vírgula, mas não por ponto-final.

- ( ) Na linha 64, "que" introduz informação que complementa "lembrar" (ℓ.64) e poderia ser sucedido por vírgula, já que o emprego da pontuação é, nesse caso, facultativo.

A sequência correta é

- ☐ a) F – V – V.  
☐ b) V – V – F.  
☐ c) V – F – V.  
☐ d) F – V – F.  
☐ e) F – F – F.

## 06

A respeito das escolhas linguísticas e dos mecanismos coesivos empregados no texto, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ( ) A expressão "empresa californiana" (ℓ.16-17) retoma "serviço de pesquisas Google" (ℓ.1-2), a qual constitui mecanismo de busca possível para as coleções digitalizadas.  
 ( ) A expressão "A mais recente" (ℓ.17) auxilia na progressão textual ao evitar a repetição de "comparação" (ℓ.11).  
 ( ) A expressão "com isso" (ℓ.60) articula uma conclusão à afirmação presente nas linhas 58-60.

A sequência correta é

- ☐ a) V – V – F.  
☐ b) F – V – F.  
☐ c) F – V – V.  
☐ d) V – F – F.  
☐ e) V – F – V.

Para responder à questão de número 07, leia o texto a seguir.

## Cinco mitos sobre a idade da informação

I - O livro morreu.

II - Entramos na idade da informação.

III - Agora, toda informação está disponível *online*.

IV - As bibliotecas são obsoletas.

V - O futuro é digital.

Fonte: DARTON, Robert. Cinco mitos sobre a idade da informação. Tradução J. Amado. *Observatório da Imprensa*, ed. 638, 20 abr. 2011. Disponível em: <http://www.observatoriodaimprensa.com.br>. Acesso em: 01 abr. 2015. (Adaptado)

07

Considere os mitos I, II, III e V para o estabelecimento da seguinte relação:

II é causa de I e III.  
V é conclusão.

A alternativa que atende à relação solicitada é

- a) O livro morreu e, agora, toda a informação está disponível *online*, portanto entramos na idade da informação. O futuro é digital.
- b) Visto que entramos na idade da informação, o livro morreu e, agora, toda a informação tornou-se disponível *online*. O futuro é, pois, digital.
- c) Já que o futuro é digital, entramos na idade da informação; com ela, o livro morreu e todas as informações possíveis tornaram-se *online*.
- d) Como o livro morreu e, agora, toda a informação está disponível *online*, entramos na idade da informação. Logo, o futuro é digital.
- e) Quando entramos na idade da informação, o livro morreu e toda informação tornou-se disponível *online*. O futuro, portanto, é digital.

Para responder às questões de números 08 a 10, leia o texto a seguir.

- 1 **E**xiste relação entre o que pagamos e a qualidade obtida. Mas não é só isso. O profissionalismo define padrões de conduta e
- 5 excelência que não estão à venda. Verniz sem rugas traz felicidade a quem o aplicou. Juntas não têm gretas, mesmo em locais que não estão à vista. Ou seja, foram feitas para a paz
- 10 interior do marceneiro e não para o cliente, incapaz de perceber diferenças. A lâmina do formão pode fazer a barba do seu dono. O lanterneiro fica feliz se ninguém reconhece que o carro
- 15 foi batido. Onde entra uma chave de estria, não se usa chave aberta na porca. Alicate nela? Nem pensar! Essa tradição de qualidade nas profissões manuais é caudatária das corporações
- 20 medievais. Mas sobrevive hoje, em menor ou maior grau, em todo mundo do trabalho. O cirurgião quer fazer uma sutura perfeita. Para o advogado, há uma beleza indescritível
- 25 em uma petição bem lavrada – que o cliente jamais notará. Quantas dezenas de vezes tive de retrabalhar os parágrafos deste ensaio?

Tudo funciona melhor em uma

30 sociedade em que domina o profissionalismo de sua força de trabalho. Mas isso só acontecerá como resultado de muito esforço em lapidar os profissionais. Isso leva tempo e custa

35 dinheiro. É preciso uma combinação harmônica entre aprender e o gesto profissional, desenvolver a inteligência que o orienta e o processo quase litúrgico de transmissão de valores do

40 ofício. Em tempo: amadores não formam profissionais.

Fonte: CASTRO, Cláudio de Moura de. O profissionalismo como religião. *Revista Veja*, n. 2219, 01 jun. 2011. (Fragmento)

## 08

Em relação ao conteúdo do texto, considere as afirmações a seguir.

I - A associação do campo semântico de "conduta" (l.4) ao campo semântico de "profissionais" (l.34) subsidia o desenvolvimento do tema "profissionalismo" (l.30-31).

II - No 1º parágrafo, são apresentados exemplos de atitudes profissionais que corroboram a fundamentação da tese.

III - A tese centraliza-se na ideia de que o equilíbrio necessário à lapidação de profissionais depende do tempo gasto com os serviços prestados e do custo pago por esses serviços.

IV - No 2º parágrafo, verifica-se o estabelecimento de uma relação de causa e efeito, sendo a causa o domínio do "profissionalismo de sua força de trabalho" (l.30-31) e o efeito "muito esforço em lapidar os profissionais" (l.33-34).

Estão corretas

- ☐ a apenas I e II. ☐ d apenas II e IV.  
☐ b apenas I e IV. ☐ e apenas I, III e IV.  
☐ c apenas II e III.

## 09

A respeito da linguagem empregada no texto, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada alternativa a seguir.

- ( ) A palavra "caudatária" (l.19) é empregada no sentido de independência ou insubordinação e contribui para o desenvolvimento da ideia de que "a tradição de qualidade nas profissões manuais" (l.18-19) permanece no mundo do trabalho de hoje.  
 ( ) As palavras "incapaz" (l.11) e "jamais" (l.26) indicam uma hierarquização do profissional e do dever do ofício em relação ao cliente.

( ) Os sufixos em "profissionalismo" (l.3-4) e "lanterneiro" (l.13) indicam atividade ou ofício e ligam-se ao radical de cada uma das palavras pelo processo de parassíntese.

( ) O termo "só", tanto na linha 3, quanto na linha 33, modifica "isso" e pode ser substituído por "apenas" em ambas as ocorrências.

A sequência correta é

- ☐ a V – F – V – F. ☐ d V – F – V – V.  
☐ b F – V – V – F. ☐ e F – V – F – F.  
☐ c V – F – F – V.

## 10

As alternativas que seguem são reescritas de períodos do texto. Assinale a alternativa que mantém o sentido do texto e NÃO apresenta defeito de estilo.

- ☐ a Rugas não devem aparecer em verniz, por que trazem felicidade a quem realizou o trabalho.  
☐ b O lanterneiro afirmou ao marceneiro que o serviço dele não ficou satisfatório.  
☐ c A tradição na profissão é uma criação da corporação medieval.  
☐ d A beleza da petição que o advogado lavrou não foi notada pelo cliente.  
☐ e É preciso esforço em lapidar os profissionais, o que leva não só tempo, como também custa muito dinheiro.

11

Embora dialoguem entre si, todos os princípios constitucionais da Administração Pública (explícitos ou implícitos) possuem um núcleo distinto. Analise os referidos núcleos e assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada uma das afirmativas a seguir.

- ( ) Pelo princípio da impessoalidade, a Administração Pública visa obstaculizar atuações geradas por fatores subjetivos como antipatias ou simpatias, nepotismo ou favorecimentos diversos.
- ( ) Legalidade é o princípio que se traduz de modo simples na seguinte fórmula: "a Administração deve se sujeitar às normas legais".
- ( ) Um dos desdobramentos do princípio da informação encontra-se previsto pela Constituição Federal de 1988 quando reconhece a todos o direito de receber dos órgãos públicos informações de seu interesse particular ou de interesse coletivo ou geral.
- ( ) O princípio da motivação, acrescentado pela Emenda Constitucional 19/1998 (Reforma Administrativa), determina que a Administração deve agir de modo rápido e preciso para produzir resultado que satisfaça as necessidades da população.

A sequência correta é

- (a) V – F – F – V.
- (b) F – V – V – V.
- (c) V – F – V – F.
- (d) V – V – V – F.
- (e) F – F – F – F.

12

Com base nos dispositivos constitucionais referentes à educação, considere as afirmações a seguir.

I - A União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios organizarão em regime de colaboração seus sistemas de ensino.

II - A União aplicará, anualmente, nunca menos de dezoito por cento, e os Estados, Distrito Federal e os Municípios vinte e cinco por cento, no mínimo, da receita resultante de impostos na manutenção e desenvolvimento do ensino.

III - As Universidades gozam de autonomia didático-científica, administrativa e de gestão financeira e patrimonial e devem obedecer ao princípio de indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

IV - O não oferecimento do ensino obrigatório pelo Poder Público, ou sua oferta irregular, importa responsabilidade da autoridade competente.

Está(ão) correta(s)

- (a) apenas I.
- (b) apenas II.
- (c) apenas III e IV.
- (d) apenas I, II e III.
- (e) I, II, III e IV.

13

Em relação ao Processo Administrativo no âmbito da Administração Pública Federal, assinale a alternativa correta.

- (a) A lei que regula o Processo Administrativo no âmbito da Administração Pública Federal direta e indireta aplica-se também aos órgãos do Legislativo e do Judiciário da União, quando no desempenho de função administrativa.
- (b) São admissíveis no Processo Administrativo as provas obtidas por meios ilícitos com a permissão da autoridade competente.

- Ⓒ Ao chegar na última fase do Processo Administrativo, das decisões nele tomadas não cabe recurso.
- Ⓓ O Processo Administrativo pode iniciar-se apenas a pedido de interessado.
- Ⓔ Os processos administrativos têm como critério geral a cobrança de despesas processuais.

**14**

A Constituição Federal de 1988 prevê um conjunto de direitos, garantias e normas, que regulamentam a Administração Pública. Com relação a essa previsão constitucional, assinale a alternativa correta.

- Ⓐ É assegurada a participação dos trabalhadores e empregadores nos colegiados dos órgãos públicos em que seus interesses profissionais ou previdenciários sejam objeto de discussão e de deliberação.
- Ⓑ Será concebido *Habeas Corpus* para assegurar o conhecimento de informações relativas a pessoas do impetrante, constantes de registros ou bancos de dados, de entidades governamentais ou de caráter público.
- Ⓒ É obrigatória a autorização do Estado para a fundação de sindicatos.
- Ⓓ O prazo de validade de concurso público será de até dois anos improrrogáveis.
- Ⓔ É necessária lei específica para criação de entidades da Administração indireta com exceção das Autarquias.

**15**

No que tange a questões relacionadas ao exercício do cargo na Administração Pública, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) nas afirmativas a seguir.

- ( ) Vacância é a situação do cargo que está sem ocupante, e o preenchimento do cargo vago se dá pelo provimento.
- ( ) Com a nomeação o cargo está preenchido, no entanto, outros dois elementos são necessários para que o nomeado inicie as atividades do cargo: a posse e o início do exercício.
- ( ) Para servidores ocupantes de cargo de provimento efetivo, a Constituição Federal de 1988 possibilita a aquisição de estabilidade após três anos de efetivo exercício (estabilidade ordinária), sendo que o período entre o início de exercício no cargo efetivo e a data de aquisição de estabilidade denomina-se estágio probatório.
- ( ) As licenças, também denominadas de afastamento, são períodos em que o servidor deixa de exercer as atribuições do seu cargo, função ou emprego, por razões apontadas na lei, podendo perceber ou não perceber seus vencimentos.

A sequência correta é

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



16

Na linguagem comum, utiliza-se como sinônimo os termos funcionalismo, funcionários e servidores para abranger os que trabalham na Administração Pública. Considerando a Constituição Federal de 1988, assinale a alternativa INCORRETA.

- ☐ a) Agentes públicos: abrange todos aqueles que mantêm vínculo de trabalho com entes estatais de qualquer poder, mas, a partir da Constituição Federal de 1988, há a tendência para a utilização da expressão "servidores públicos" com amplitude.
- ☐ b) Servidores públicos: a Constituição Federal de 1988 assim designa todas as pessoas físicas que trabalham nos entes estatais, de qualquer poder, exceto os detentores de cargos públicos.
- ☐ c) Agentes públicos: designa em primeiro lugar os eleitos por sufrágio universal detentores do mandato e, em segundo lugar, os auxiliares imediatos dos chefes do executivo.
- ☐ d) Funcionários públicos: expressão que, nos estatutos anteriores à Constituição Federal de 1988, denomina as pessoas legalmente investidas de cargos públicos.
- ☐ e) Empregados públicos: por analogia aos termos usados no vínculo de trabalho do setor privado (empregado/empregador), a locução designa aqueles contratados pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), figurando o poder público como empregador.

17

No que tange à regulamentação do exercício de cargos, empregos ou funções na Administração Pública, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) nas afirmativas a seguir.

- ☐ ( ) Nem todos os servidores públicos têm seus direitos e deveres regidos por estatuto.
- ☐ ( ) Nas relações de trabalho com o poder estatal a *função pública* significa o exercício de atividades da competência da administração, em nome desta e de acordo com as finalidades desta, ou seja, para atender ao interesse público.
- ☐ ( ) Todo cargo público implica exercício de função pública, e o ato administrativo que atribui a uma pessoa o exercício inicial de um cargo é a nomeação.
- ☐ ( ) Toda função pública implica exercício de cargo público.

A sequência correta é

- ☐ a) F – V – F – V.
- ☐ b) F – F – V – V.
- ☐ c) V – V – V – F.
- ☐ d) V – V – V – V.
- ☐ e) F – F – F – V.

18

O Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal contém as normas de conduta do servidor público que deverá portar-se dentro dos padrões da ética vigente para bem atender aos princípios gerais da Administração Pública. No que se refere a esse tema, assinale a alternativa correta.

- ☐ a) A pena aplicável ao servidor público pela Comissão de Ética é a de suspensão temporária das atividades, e sua fundamentação constará do respectivo parecer, assinado por todos os seus integrantes, com a ciência do faltoso.

- b** É vedado ao servidor público o uso do cargo ou função, facilidades, amizades, tempo, posição e influências, para obter qualquer favorecimento, para si ou para outrem, salvo quando embasado no princípio do interesse público.
- c** O servidor não terá que decidir somente entre o legal e o ilegal, o justo e o injusto, o conveniente e o inconveniente, o oportuno e o inoportuno, mas, principalmente, entre o honesto e o desonesto, consoante as regras contidas na Constituição Federal de 1988.
- d** Entre os deveres do servidor público encontra-se o respeito à hierarquia, o que implica a impossibilidade de o servidor representar contra o seu superior, cabendo-lhe apenas comunicar à instância máxima do órgão em que está lotado o ato que considera passível de representação.
- e** A publicidade dos atos administrativos não é um requisito para que se estabeleça os padrões éticos na ação da Administração Pública.

**19**

De acordo com o Estatuto da UFSM, no que se refere ao Conselho Universitário, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) nas afirmativas a seguir.

- ( ) Compete a ele fixar a política universitária.
- ( ) O Reitor é o seu Presidente.
- ( ) Na sua composição o Corpo Docente ocupará, no mínimo, setenta por cento dos assentos.
- ( ) Os representantes da categoria técnico-administrativa em educação serão eleitos pelo voto direto de seus pares por dois anos, permitida uma única recondução.

A sequência correta é

- a** V – V – F – V.
- b** F – F – V – V.
- c** F – V – F – V.
- d** V – V – V – F.
- e** V – V – V – V.

**20**

A Constituição de 1988 estabelece uma série de normas e diretrizes que buscam moldar as ações da Administração Pública. Com relação a essa previsão constitucional, assinale a alternativa INCORRETA.

- a** É vedada a acumulação remunerada de cargos públicos, mas se encontra entre as suas exceções a possibilidade de exercer dois cargos de professor quando houver a compatibilidade de horários.
- b** Em determinados casos e, dependendo do nível do agente público, os atos de improbidade administrativa importarão a suspensão dos direitos políticos, a perda da função pública, a indisponibilidade dos bens e o ressarcimento ao erário, na forma e gradação previsível em lei, sem prejuízo da ação penal cabível.
- c** As pessoas jurídicas de direito público e as de direito privado prestadoras de serviços públicos responderão pelos danos que seus agentes, nessa qualidade, causarem a terceiros, assegurado o direito de regresso contra o responsável nos casos de dolo ou culpa.
- d** Em qualquer caso que exija o afastamento para o exercício de mandato eletivo de servidor público, seu tempo será contado para todos os efeitos legais, exceto para promoção por merecimento.
- e** A lei estabelecerá os casos de contratação por tempo determinado para atender a necessidade temporária de excepcional interesse público.

21

Sobre conceitos de nutrição, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ( ) A biodisponibilidade de nutrientes corresponde à fração do nutriente utilizado pelo organismo e seu estudo deve compreender tanto a bioconversão, quanto a bioeficácia e a bioeficiência dos nutrientes.
- ( ) Os alimentos funcionais são formados por compostos bioativos, constituintes extranutricionais que ocorrem tipicamente em pequenas quantidades.
- ( ) Embora a absorção, o transporte e o armazenamento do ferro (Fe) promovam uma prevalente carência deste nutriente no organismo, a biodisponibilidade do Fe não-heme independe da composição da refeição e de fatores facilitadores e/ou inibidores da alimentação.
- ( ) Enquanto a concentração plasmática de zinco está diretamente relacionada com a constituição e formação da insulina, a etiopatogenia do Diabetes Mellitus Tipo 1 está relacionada com a baixa ingestão de zinco pela população.

A sequência correta é

- (a) V – V – F – V.      (d) F – F – F – V.
- (b) V – F – F – V.      (e) V – V – V – F.
- (c) F – V – V – F.

22

Assinale a alternativa INCORRETA a respeito da digestão e absorção de alimentos.

- (a) A digestão dos alimentos é realizada pela ação das enzimas digestivas e cofatores, como ácido hidrocloreídrico, bile e bicarbonato de sódio.
- (b) O intestino delgado é o principal local para a digestão dos alimentos e absorção dos nutrientes.

- (c) A absorção dos nutrientes pode acontecer por difusão passiva ou por transporte ativo, o qual envolve gasto de energia.
- (d) Carboidratos, como celulose, hemicelulose, pectina, goma e outras formas de fibras, não podem ser digeridos pelas enzimas humanas.
- (e) Na excreção dos nutrientes que ocorre junto com as fezes, cerca de 40% dos sólidos eliminados apresentam elevada quantidade de fibras não digeridas, células, bactérias e proteínas.

23

A respeito das necessidades e recomendações nutricionais, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ( ) A DRI (sigla em inglês de Ingestão Dietética de Referência) engloba quatro parâmetros de recomendações, os quais apresentam conceitos e aplicações distintas.
- ( ) A ingestão de determinado nutriente acima da UL (sigla em inglês de Nível Máximo de Ingestão Tolerável) potencializa a ação do próprio nutriente no organismo humano.
- ( ) A RDA (sigla em inglês de Ingestão Dietética Recomendada) é o nível de ingestão dietética suficiente para cobrir a necessidade de 50 a 60% dos indivíduos saudáveis e deve ser utilizada toda vez que a EAR (sigla em inglês de Necessidade Média Estimada) não estiver determinada.
- ( ) Os valores de DRI são determinados conforme faixa etária, estado fisiológico e sexo, sendo os mesmos dependentes desses critérios.

A sequência correta é

- (a) V – F – V – V.      (d) F – V – V – V.
- (b) V – F – F – V.      (e) V – F – V – F.
- (c) F – V – F – F.

**24**

A Técnica Dietética ocupa-se do estudo de métodos de pesagem e de medidas de alimentos, assim como da determinação de indicadores relacionados ao preparo dos alimentos. Considere as afirmativas a seguir, a respeito de tais indicadores.

I - O Fator de Correção é a relação entre o Peso Bruto do alimento e o Peso Líquido, portanto seu valor será sempre o mesmo, já que sua determinação depende exclusivamente da qualidade do alimento que está sendo preparado.

II - Considerando-se que o Índice de Conversão do feijão é (2,00), pode-se afirmar que o somatório de todos os pesos líquidos dos ingredientes é duas vezes o somatório da preparação pronta.

III - O Indicador de Reidratação é bastante útil no gerenciamento dos custos de restaurantes por quilo, pois determina o aumento de peso que os alimentos sofrem com a hidratação.

IV - Ingredientes líquidos devem ter seu volume lido em medidores, com os olhos ao nível do menisco, sendo tomada a medida de sua parte inferior.

Está(ão) correta(s)

- ☐ a) apenas I e III.
- ☐ b) apenas II e III.
- ☐ c) apenas II e IV.
- ☐ d) apenas III e IV.
- ☐ e) apenas I, II e IV.

**25**

As técnicas de preparo de alimentos são variadas e podem ter impactos importantes no rendimento e na qualidade do produto final. Assinale a alternativa correta sobre diferentes características dos alimentos, relacionadas à técnica dietética.

- ☐ a) O glúten é um carboidrato responsável pela elasticidade de massas, presente no trigo, na aveia, na cevada e no centeio.

- ☐ b) O cozimento de hortaliças deve ser em baixas temperaturas e em tempo prolongado, para que a desestruturação dos tecidos vegetais e a perda de vitaminas hidrossolúveis sejam evitadas.
- ☐ c) A papaína e a bromelina são enzimas naturais que podem ser utilizadas na desorganização estrutural da fibra da carne, para que esta seja amaciada.
- ☐ d) O acréscimo de ácido na água de cocção de ovos pochê acelera a coagulação de proteína, efeito inverso ao que acontece quando o sal é acrescentado durante a fritura do ovo.
- ☐ e) O azeite de oliva não pode ser utilizado para fritura, devido ao seu baixo ponto de fumaça.

**26**

As formas de conservação dos alimentos são determinadas por suas diferentes características químicas, físicas e biológicas. Hortifrutigranjeiros devem ser armazenados à temperatura de até \_\_\_\_\_. Frios e laticínios devem ser mantidos a temperaturas de até \_\_\_\_\_. Pescados devem ser congelados ou armazenados à temperatura de até \_\_\_\_\_, e as carnes devem ser mantidas sob temperatura de até \_\_\_\_\_.

A sequência que preenche adequadamente as lacunas no texto é

- ☐ a) 10 °C | 8 °C | 6 °C | 4 °C.
- ☐ b) 12 °C | 10 °C | 4 °C | 6 °C.
- ☐ c) 10 °C | 6 °C | 2 °C | 4 °C.
- ☐ d) 5 °C | 4 °C | 4 °C | 4 °C.
- ☐ e) 10 °C | 8 °C | 4 °C | 4 °C.

27

Os métodos objetivos necessários para a realização de uma adequada avaliação nutricional são:

- (a) Exame físico, antropometria, composição corporal e bioimpedância.
- (b) Antropometria, composição corporal, parâmetros bioquímicos e consumo alimentar.
- (c) Antropometria, avaliação subjetiva global, parâmetros fisiológicos e consumo alimentar.
- (d) Exame físico, composição corporal, parâmetros fisiológicos e consumo alimentar.
- (e) Antropometria, composição corporal, parâmetros dietéticos e exame físico.

28

Assinale V (verdadeira) ou F (falsa) nas afirmativas a seguir, a respeito da correlação entre métodos que devem ser utilizados para a avaliação do consumo alimentar e respectivos exemplos.

- ( ) Prospectivos: registros alimentares.
- ( ) Transversais: registro alimentar de uma semana ou cinco dias.
- ( ) Retrospectivos: recordatório de 24 horas, questionário de frequência alimentar e história dietética.
- ( ) Ambiespectivos: valor calórico consumido, anamnese.

A sequência correta é

- (a) F – V – F – V.
- (b) V – F – V – V.
- (c) F – V – F – F.
- (d) V – F – V – F.
- (e) F – F – F – V.

29

Os indicadores bioquímicos são utilizados como auxiliares na avaliação do estado nutricional. Relacione cada uma das patologias apresentadas a seguir a sua respectiva listagem de exames.

- |  |   |
|--|---|
| (1) Desnutrição                                    | ( ) Bilirrubina, albumina, tempo de protrombina e fosfatase alcalina. |
| (2) Síndrome da Imuno Deficiência Adquirida (SIDA) | ( ) Creatinina, uréia, albumina e contagem total de linfócitos.       |
| (3) Insuficiência hepática                         | ( ) Albumina, transferrina e pré-albumina.                            |
| (4) Doença renal                                   |   |

A sequência correta é

- (a) 2 – 4 – 1.
- (b) 2 – 3 – 4.
- (c) 3 – 4 – 1.
- (d) 1 – 2 – 4.
- (e) 3 – 4 – 2.

30

De acordo com as DRIs (siga em inglês de Ingestão Dietética da Referência), quais são as recomendações nutricionais indicadas para a fase gestacional?

- (a) Acréscimo do valor energético, a partir do 2º trimestre gestacional; manutenção do consumo de cálcio; aumento do consumo de ácido fólico, de vitamina C e de ferro.
- (b) Acréscimo no valor energético, a partir do 1º trimestre; aumento do consumo de cálcio e ácido fólico.
- (c) Manutenção do valor energético da fase pré-gestacional; aumento do consumo de ferro; manutenção do consumo de cálcio e ácido fólico.

- d** Acréscimo de 300Kcal do valor energético, a partir da 25ª semana gestacional; manutenção do consumo de cálcio, ferro e vitamina C; aumento do consumo do ácido fólico.
- e** Acréscimo do valor energético, a partir do 2º trimestre gestacional; aumento do consumo de cálcio, ácido fólico, vitamina C e ferro.

**31**

Relacione as colunas, ligando cada fase da vida ao seu respectivo cálculo de VET (Valor Energético Total).

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| (1) Adolescentes          | ( ) O valor energético é três a quatro vezes maior do que o do adulto.         |
| (2) Idosos                |  |
| (3) Recém-nascido a termo | ( ) O valor energético deve considerar a fase pubertária.                      |
| (4) Nutriz                | ( ) O valor energético deve considerar a diminuição do metabolismo energético. |

A sequência correta é

- a** 1 – 4 – 2.
- b** 2 – 1 – 3.
- c** 3 – 1 – 4.
- d** 1 – 4 – 3.
- e** 3 – 1 – 2.

**32**

Considere as seguintes afirmativas a respeito de comportamentos alimentares comuns a crianças com excesso de peso.

I - Alimentam-se com voracidade.

II - Alimentam-se em frente à televisão.

III - Ingerem alta quantidade de líquidos que contêm calorias.

Está(ão) correta(s)

- a** apenas I. **d** apenas II e III.
- b** apenas III. **e** I, II e III.
- c** apenas I e II.

**33**

A contaminação, as alterações sofridas pelos alimentos e os diferentes processos de conservação relacionam-se a fatores que interferem no metabolismo de microorganismos. A respeito dos processos de conservação, assinale a alternativa correta.

- a** Leite, carnes e pescados apresentam atividade de água elevada e pH pouco ácido, razão pela qual são alimentos que podem sofrer alterações provocadas pela ação de bactérias.
- b** Alimentos secos, com atividade de água baixa, são mais propensos à ação de *Staphylococcus aureus*.
- c** O pH pouco ácido de certas frutas e hortaliças favorece o crescimento de fungos.
- d** Na refrigeração ou congelamento, os microorganismos patogênicos são eliminados.
- e** A qualidade higiênico-sanitária dos alimentos não pode ser garantida quando a cocção ocorrer em temperatura inferior a 70 °C.

**34**

A ocorrência de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs) está vinculada a condições higiênic-sanitárias. Relacione os microorganismos causadores de toxinfecção alimentar às medidas de controle higiênico-sanitárias específicas para cada caso.

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| (1) <i>Bacillus cereus</i>       | ( ) Treinamento dos manipuladores.  |
| (2) <i>Salmonella</i>            |   |
| (3) <i>Staphylococcus aureus</i> | ( ) Cocção prolongada de conservas.   |
| (4) <i>Vibrio</i>                | ( ) Tratamento térmico rigoroso no preparo, na manutenção e no armazenamento. |
| (5) <i>Clostridium botulinum</i> | ( ) Tratamento e controle da água.  |
|                                  | ( ) Tratamento de efluentes e higiene no abate.                               |

A sequência correta é

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| (a) 5 – 2 – 3 – 4 – 1. | (d) 5 – 3 – 4 – 1 – 2. |
| (b) 1 – 3 – 4 – 2 – 5. | (e) 3 – 4 – 1 – 2 – 5. |
| (c) 3 – 5 – 1 – 4 – 2. |                        |

**35**

Os sistemas de controle de qualidade envolvem uma série de elementos necessários à segurança dos alimentos. Sobre o Manual de Boas Práticas (MBP) e o método de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC), assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ( ) O MBP deve descrever as condições ideais de adequação do estabelecimento.
- ( ) O APPCC permite identificar o perigo, determinar o ponto crítico e indicar o controle imediato, enquanto as Boas Práticas definem as

ações corretivas para os pontos críticos e as ações de gerenciamento dos perigos e pontos de controle.

- ( ) O MBP objetiva estabelecer os limites críticos que garantem o padrão de identidade e a qualidade dos alimentos.
- ( ) Segundo as definições constantes no APPCC, a "Severidade" relaciona-se ao grau de contaminação do alimento, enquanto a etapa de Verificação relaciona-se ao ato de medir ou observar o respeito aos limites críticos.

A sequência correta é

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| (a) V – V – F – F. | (d) F – F – V – V. |
| (b) F – V – F – F. | (e) V – F – V – F. |
| (c) F – V – F – V. |                    |

**36**

O planejamento físico-funcional de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) mantém certa correspondência com as bases teóricas e os fundamentos da administração, conforme descrito a seguir:

O sistema *cook-chill* assemelha-se aos conceitos introduzidos por \_\_\_\_\_, já que a produção pode ser prévia e organizada, como uma cozinha de montagem. Já o trabalho racional, repetitivo e especializado, que hoje determina uma série de inadequações ergonômicas e doenças ocupacionais, assemelha-se ao "trabalho inteligente", proposto por \_\_\_\_\_. A departamentalização idealizada por \_\_\_\_\_ vincula-se ao planejamento físico necessário à garantia da qualidade, bem como ao controle de custos baseado no Método ABC, cada vez mais utilizado em UANs. Finalmente, a busca cada vez maior pelo desenvolvimento mútuo e por uma maior participação das pessoas no sucesso das organizações retomam os conceitos introduzidos por \_\_\_\_\_.



Assinale a alternativa que preenche adequadamente as lacunas, dando sentido ao texto.

- ☐ a Mayo – Fayol – Taylor – Ford
- ☐ b Taylor – Fayol – Ford – Mayo
- ☐ c Ford – Mayo – Taylor – Fayol
- ☐ d Fayol – Taylor – Mayo – Ford
- ☐ e Ford – Taylor – Fayol – Mayo

37

Considere as afirmativas a seguir, quanto aos elementos a serem considerados na gestão de Recursos Humanos (RH) e na ergonomia e segurança no trabalho em Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs).

I - Apesar de muitos autores indicarem fórmulas para o dimensionamento de RH, outros elementos, além do número de refeições servidas e da jornada de trabalho, devem ser considerados.

II - A temperatura recomendada às UANs, com vistas à oferta de um ambiente compatível com o trabalho desenvolvido, deve variar entre 26 °C e 30 °C.

III - A ergonomia tem como princípio a adaptação do trabalho ao homem, o que tem provocado mudanças e/ou adaptações no ambiente de trabalho nas cozinhas.

IV - O empregador tem o dever de fornecer os Equipamentos de Proteção Individual, mas não pode exigir que o profissional faça seu uso.

Está(ão) correta(s)

- ☐ a apenas II.
- ☐ b apenas I e III.
- ☐ c apenas I e IV.
- ☐ d apenas I, II e IV.
- ☐ e I, II, III e IV.

38

A organização e o planejamento de lactários devem considerar as especificidades do local e os custos operacionais. A respeito de tais ações, é correto afirmar:

- ☐ a Tanto uniformes quanto Equipamentos de Proteção Individual devem ser oferecidos obrigatoriamente pela empresa para a qual representam custos variáveis.
- ☐ b A limpeza do lactário deve ser feita de baixo para cima, considerando que os utensílios utilizados nesse processo devem ser exclusivos, o que demanda maior aporte de recursos financeiros.
- ☐ c Ao planejar os custos relacionados aos lactários, considera-se que a compra de gêneros alimentícios deve ser focada no menor custo dos alimentos.
- ☐ d As matérias-primas, que se constituem em um custo variável para o lactário, devem ser avaliadas qualitativa e quantitativamente, quando de sua recepção.
- ☐ e O custo com manutenção preventiva é inexistente em lactários, visto que este é um setor que não dispõe de equipamentos de alta tecnologia.



39

L. B., 4 meses, com síndrome do intestino curto originado por ressecção de 32 cm de intestino delgado e de 12 cm de intestino grosso, em uso de Terapia Nutricional Enteral, deve receber

- ☐ a) fórmula polimérica, com densidade de 1,5Kcal/mL.
- ☐ b) fórmula polimérica, com volume de 1000ml e densidade de 1,2Kcal/mL.
- ☐ c) combinação de fórmula oligomérica e nutrientes modulares, com proteína de Alto Valor Biológico (AVB).
- ☐ d) nutrientes moduladores e parcialmente hidrolisados, livres de lactose, com proteína de Alto Valor Biológico (AVB).
- ☐ e) fórmula monomérica adequada para o atendimento das necessidades de proteínas e calorias.

40

Quanto à terapia nutricional enteral, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ☐ ( ) Sondas de gastrostomia ou jejunostomia apresentam menor risco de aspiração.
- ☐ ( ) As sondas nasoentéricas são apropriadas para períodos de nutrição enteral de quatro a seis semanas.
- ☐ ( ) As fórmulas poliméricas podem ser utilizadas com sonda nasogástrica.

A sequência correta é

- ☐ a) V – V – V.
- ☐ b) V – F – F.
- ☐ c) V – F – V.
- ☐ d) F – F – V.
- ☐ e) F – V – F.

41

Relacione cada uma das fórmulas enterais às características que lhe são correspondentes.

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| (1) Fórmulas poliméricas  | <input type="checkbox"/> ( ) Constituem-se de nutrientes isolados, que devem ser administrados puros ou misturados com outros produtos enterais.  |
| (2) Fórmulas monoméricas  |   |
| (3) Fórmulas modulares    | <input type="checkbox"/> ( ) São constituídas por proteínas intactas, triglicerídeos e polímeros de carboidrato.  |
| (4) Fórmulas oligoméricas |   |
|                           | <input type="checkbox"/> ( ) Possuem proteínas na forma de peptídeos e/ou aminoácidos, gorduras na forma de triglicerídeos de cadeia longa e cadeia média e carboidratos na forma de maltodextrina e oligossacarídeos de glicose. |

A sequência correta é

- ☐ a) 4 – 1 – 3.
- ☐ b) 3 – 2 – 4.
- ☐ c) 3 – 1 – 2.
- ☐ d) 4 – 2 – 3.
- ☐ e) 4 – 1 – 2.

42

Alguns distúrbios nutricionais têm especial importância na saúde pública contemporânea. Assinale a alternativa correta quanto aos impactos de tais distúrbios.

- ☐ a A osteoporose apresenta alta prevalência e elevada morbidade, embora os custos de seu tratamento não sejam elevados, em função da baixa mortalidade da doença.
- ☐ b A obesidade é uma doença multifatorial, por isso recomenda-se que fatores dietéticos específicos não sejam responsabilizados em detrimento de fatores ambientais.
- ☐ c A prevalência da hipertensão eleva-se com a idade, e a obesidade é o maior fator de risco, embora seja inversamente proporcional ao risco de eventos cardiovasculares.
- ☐ d Os impactos na qualidade de vida da população acometida pela Diabetes Mellitus são os principais problemas relatados na literatura, apesar de a doença não apresentar mortalidade prematura.
- ☐ e A incidência de doenças cardiovasculares está relacionada a alguns nutrientes, por isso as campanhas governamentais devem se focar exclusivamente na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

43

As políticas públicas de alimentação e nutrição devem aproximar o conhecimento científico da ação social e política. Sobre as políticas de alimentação e nutrição no Brasil, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ( ) O Programa de Aquisição de Alimentos objetiva a compra de alimentos produzidos pela agricultura familiar, a partir de processos licitatórios em que concorrem agricultores familiares, assentamentos da reforma agrária, silvicultores, aquicultores, extrativistas, pescadores artesanais, indígenas, quilombolas e demais povos e comunidades tradicionais.
- ( ) A organização da Atenção Nutricional, proposta na Política Nacional de Alimentação e Nutrição, compreende não apenas a promoção, a proteção e a prevenção da saúde, como também o diagnóstico e o tratamento de agravos relacionados à alimentação e à nutrição.
- ( ) Uma das fragilidades do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional 2012-2015 refere-se ao foco das ações de alimentação e nutrição na atenção básica, negligenciando os demais níveis de atenção à saúde.
- ( ) Segundo a Resolução n. 26, de 17 de junho de 2013, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar, os cardápios devem suprir, no mínimo, 30% das necessidades nutricionais dos alunos das creches em período parcial, em no mínimo duas refeições, e, no mínimo, 20% das necessidades nutricionais diárias para alunos da educação básica em período parcial, quando ofertada uma refeição.

A sequência correta é

- ☐ a F – V – F – V.      ☐ d F – F – V – F.
- ☐ b F – V – V – V.      ☐ e F – F – F – V.
- ☐ c V – V – V – F.

44

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) alia diferentes saberes e práticas para o desenvolvimento de ações que promovem hábitos alimentares saudáveis. Para a realização de tais ações, é necessário definir os seguintes elementos didáticos:

- (1) Conteúdos
- (2) Método de ensino
- (3) Recursos do processo de ensino-aprendizagem
- (4) Objetivos

Relacione cada um dos elementos didáticos aos conceitos e princípios que lhes são constituintes.

- ( ) Humanos, materiais, visuais, auditivos e audiovisuais.
- ( ) Comportamentos dos educandos.
- ( ) Atividade, forma de raciocínio, ligação com o indivíduo, fatos e forma de obtenção e comunicação dos resultados.
- ( ) Conjunto de conhecimentos, habilidades, hábitos, modos valorativos e atitudinais.

A sequência correta é

- (a) 2 – 1 – 3 – 4.
- (b) 2 – 1 – 4 – 3.
- (c) 3 – 4 – 1 – 2.
- (d) 3 – 4 – 2 – 1.
- (e) 4 – 3 – 2 – 1.

45

Uma terapia nutricional adequada garante melhoria do estado nutricional. A respeito de terapias nutricionais, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ( ) A terapia nutricional indicada para a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) deve conter dieta normocalórica, com 40-55% de carboidratos, 25-35% de lipídeos e 15-20% de proteínas, priorizando carboidratos simples.

- ( ) Em relação às calorias totais, a recomendação dietética para o tratamento das hipercolesterolemias é de 25-35% de gordura total, com menos de 7% de ácidos graxos saturados, até 10% de ácidos graxos poli-insaturados e até 20% de ácidos graxos monoinsaturados.
- ( ) Para pacientes renais em hemodiálise, com manutenção de peso, é indicado utilizar de 30 a 35 Kcal/Kg/dia, com 1,2g/Kg/dia de proteínas, com pelo menos 50% de Alto Valor Biológico.

A sequência correta é

- (a) F – F – V.
- (b) V – V – V.
- (c) V – F – F.
- (d) F – V – V.
- (e) F – V – F.

46

Para pacientes com Diabetes Mellitus, as recomendações dietéticas para o controle glicêmico devem considerar o(a)

- (a) tempo de diagnóstico.
- (b) consumo de proteínas e de gorduras superior ao da população em geral.
- (c) restrição de carboidratos de alto e baixo índice glicêmico.
- (d) valor calórico basal e restrição de carboidratos.
- (e) horário das refeições e tipos de alimentos ingeridos.

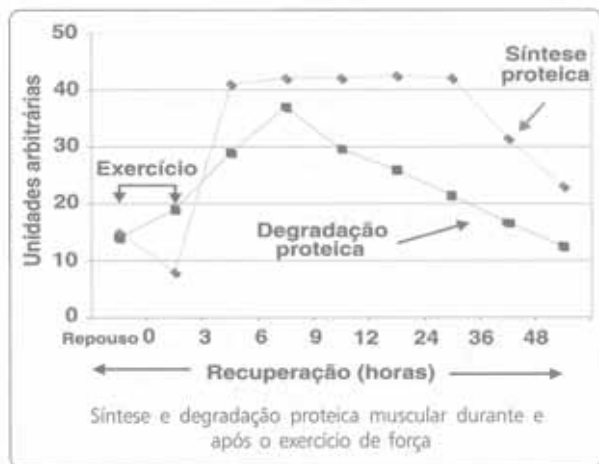
47

Para a terapia nutricional de um paciente oncológico com depleção proteica, em tratamento quimioterápico, deve-se utilizar

- a) 30-35 Kcal/kg/dia e 1,5-2,0 gramas de proteína/Kg/dia.
- b) 35-45 Kcal/kg/dia e 1,1-1,5 gramas de proteína/Kg/dia.
- c) até 30 Kcal/kg/dia e 1,2-1,5 gramas de proteína/Kg/dia.
- d) 35-45 Kcal/kg/dia e 1,5-2,0 gramas de proteína/Kg/dia.
- e) 30-35 Kcal/kg/dia e 1,4-1,5 gramas de proteína/Kg/dia.

48

Observe o gráfico.



Fonte: TIRAPEGUI, Julio. *Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física*. São Paulo: Atheneu, 2005. p. 126. (Adaptado)

Considerando o gráfico, assinale V (verdadeira) ou F (falsa) em cada afirmativa a seguir.

- ( ) Exercícios de força estimulam a hipertrofia na fibra muscular, quando a síntese proteica é maior que a degradação após o treinamento.
- ( ) A síntese e a degradação proteicas são aumentadas no período pós-exercício, com menor

grau na degradação, entretanto, para promover hipertrofia muscular, a alimentação pós-exercício deve conter carboidratos e proteínas.

- ( ) A síntese proteica é diminuída, durante o exercício, por condições fisiológicas, não apresentando correlação com a duração e a intensidade do treinamento.
- ( ) Para maximizar a hipertrofia muscular é necessário otimizar fatores que promovem a síntese proteica e que diminuem a degradação, como o Hormônio do Crescimento (GH) e a testosterona.

A sequência correta é

- a) F – V – V – F.
- b) V – V – F – V.
- c) F – F – F – V.
- d) V – F – F – V.
- e) V – V – V – F.

49

Na prática do exercício físico, pode ocorrer a desidratação em função de perdas significativas de água corporal, as quais comprometem o desempenho. Nesse sentido, entende-se que a hidratação é

- a) considerada pré-requisito para a produção de calor durante o exercício.
- b) determinada pela troca de calor do organismo com o ambiente, o que provoca liberação de água do plasma pelas glândulas sudoríparas.
- c) mantida quando o esportista ingere quantidades suficientes de líquidos antes, durante e depois do exercício.
- d) dependente da ingestão de bebidas energéticas que devem possuir, em sua fórmula, concentração maior que 10% de carboidratos e de cafeína.
- e) potencializada com a ingestão de fluídos que se igualam às perdas provocadas pela sudorese

Relacione cada um dos recursos utilizados por atletas às suas respectivas definições.

- |   |   |
|---|---|
| (1) Recurso ergogênico                            | ( ) Aminoácido utilizado com o intuito de aumentar a massa muscular e melhorar o desempenho em exercício de alta intensidade. |
| (2) Creatina                                      |   |
| (3) Aminoácido de Cadeia Ramificada (ACR)         | ( ) Leucina, isoleucina e valina utilizadas como precursores da síntese proteica e de intermediários do Ciclo de Krebs.       |
| (4) $\beta$ -hidroxi $\beta$ -metilbutirato (HMB) | ( ) Substância ou artifício utilizado para melhorar o desempenho esportivo e a recuperação pós-treino.                        |
|   | ( ) Metabólito do aminoácido leucina, utilizado com o intuito de promover aumento da massa muscular.                          |

A sequência correta é

- (a) 2 – 3 – 1 – 4.
- (b) 3 – 4 – 2 – 1.
- (c) 2 – 3 – 4 – 1.
- (d) 3 – 4 – 1 – 2.
- (e) 1 – 3 – 2 – 4.

