

01. É CORRETO afirmar que a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990,

- A) regula a política de gestão do trabalho na saúde, instituindo o técnico em Recursos Humanos como um especialista na área da saúde.
- B) foi sancionada no início do Governo de Fernando Henrique com vetos referentes às formas de capitalização de recursos privados.
- C) estabelece um modelo de centralização de saúde para os municípios e periferias.
- D) regula, em todo o território nacional, as ações e os serviços de saúde, executados, isolada ou conjuntamente, em caráter permanente ou eventual, por pessoas naturais ou jurídicas de direito público ou privado.
- E) define que, em tempo de paz, sob hipótese alguma, os serviços de saúde das forças armadas podem ser integrados ao Sistema Único de Saúde.

02. A Lei Federal Nº 8.080/1990, em seu artigo. 7º, estabelece o princípio de integralidade de assistência. Entende-se por esse princípio que

- A) os pacientes portadores dos mais diversos tipos de doença não devem ser tratados em locais distintos.
- B) os serviços devem ser prestados, igualmente, pelas capitais dos municípios.
- C) é um conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, exigidos para cada caso, em todos os níveis de complexidade do sistema,
- D) as equipes de saúde devem ser sempre capazes de resolver todos os problemas físicos e psicossociais dos pacientes.
- E) é uma ação que prioriza a prevenção no âmbito da saúde pública e que, para tal, os hospitais e atendimentos devem estar organizados em rede.

03. São princípios do SUS expressos na Lei nº 8.080/90, EXCETO:

- A) Universalidade, Paridade e Integralidade.
- B) Universalidade e Integralidade.
- C) Paridade, Equidade e Objetividade.
- D) Universalidade, Integralidade e Equidade.
- E) Objetividade e Integralidade.

04 Todas as alternativas abaixo se referem a ações incluídas no campo de atuação do Sistema Único de Saúde (SUS), EXCETO

- A) De vigilância sanitária.
- B) De vigilância epidemiológica.
- C) De saúde do trabalhador.
- D) De assistência terapêutica integral, inclusive farmacêutica.
- E) De acompanhamento integral em internação hospitalar.

05. Conforme o já preconizado pela Lei 8080/90, o SUS deve ser organizado de forma regionalizada e hierarquizada. Por isso, o Decreto 7508/2011 cria as Regiões de Saúde. Para efeito do referido Decreto, considera-se Região de Saúde como

- A) o espaço geográfico contínuo, constituído por agrupamentos de Municípios limítrofes, delimitado a partir de identidades culturais, econômicas, sociais e de redes de comunicação e infraestrutura de transportes compartilhados, com a finalidade de integrar a organização, o planejamento e a execução de ações e serviços de saúde.
- B) o espaço demográfico do país como um todo, com a finalidade de integrar a execução dos serviços de saúde.
- C) o complexo de regiões selecionadas a partir das condições econômicas, com a finalidade de organizar e mapear os problemas de saúde.
- D) todo espaço ocupado pelo Estado com infraestrutura de transportes compartilhada, para atender as comunidades de baixa renda.
- E) as Clínicas e os Hospitais com a finalidade de organizar serviços de saúde.

06. Ainda de acordo com o Decreto 7508/11, para ser instituída, a Região de Saúde deve conter, no mínimo, ações e serviços de

- A) atenção primária, urgência e emergência, atenção psicossocial, atenção ambulatorial especializada e hospitalar e vigilância em saúde.
- B) atenção primária, emergência, atenção ambulatorial e médicos especializados.
- C) urgência e emergência, ambulâncias ou transportes, atenção psicológica e atenção ambulatorial.
- D) atenção primária, atenção ambulatorial de clínica geral, urgência e equipe especializada constituída.
- E) atenção ambulatorial e hospitalar, serviços de urgência, serviços de emergência e unidades de terapia intensiva.

07. A Portaria Nº 719, de 7 de abril de 2011 instituiu o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde.

Considerando a citada Portaria, é INCORRETO afirmar que

- A) as atividades do Programa Academia da Saúde serão desenvolvidas por profissionais da Atenção Primária a Saúde, especialmente os que atuam no Núcleo de Apoio à Saúde da Família, cadastrados no Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (SCNES).
- B) não haverá a inclusão de outros profissionais no desenvolvimento das ações do Programa Academia da Saúde, sendo este um programa restrito aos profissionais com formação em Educação Física.
- C) o Programa Academia da Saúde será desenvolvido nos espaços dos polos, não havendo impedimento para extensão das atividades a outros equipamentos sociais.
- D) a iniciativa privada pode reproduzir os polos da Academia da Saúde, desde que se localizem em espaços próprios e sem recursos públicos.
- E) os recursos destinados à infraestrutura do polo do Programa Academia da Saúde serão provenientes da União destinados a programas governamentais para atividades de promoção da saúde com foco nas práticas corporais e atividade física, de programa próprio do Ministério da Saúde e de emendas parlamentares.

08. Ainda considerando a Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011, sobre as Academias da Saúde, é INCORRETO afirmar que

- A) elas objetivam se constituir como espaço de fomento à convivência, a práticas corporais, à alimentação saudável, à educação em saúde, a práticas integrativas e complementares, ao lazer e a modos de vida favoráveis à saúde.
- B) a sua utilização pelos profissionais do Núcleo de Atenção à Saúde da Família amplia a capacidade de intervenção coletiva da Atenção Básica.
- C) se configura como estratégia de promoção da saúde para o enfrentamento das condições crônicas, apoiando e enriquecendo a conformação das linhas de cuidados para os portadores dessas condições.
- D) o papel da Academia da Saúde é difundir o esporte como meio prioritário de aquisição de saúde.
- E) dentre as atividades no âmbito das Academias da Saúde, estão as práticas artísticas, tais como teatro, música, pintura e artesanato.

09. A Política Nacional de Humanização (PNH) deve estar presente e inserida em todas as políticas e todos os programas do SUS. Com relação à PNH, leia atentamente as afirmações abaixo e, em seguida, relacione a segunda coluna de acordo com a primeira.

COLUNA 1

COLUNA 2

- | | |
|--|---|
| <p>I. Caracteriza-se por reconhecer que as diferentes especialidades e práticas de saúde podem conversar com a experiência daquele que é assistido. Juntos, os saberes podem produzir saúde de forma mais corresponsável.</p> | <p>() Refere-se a uma estratégia da PNH associada ao conceito de ambiência.</p> |
| <p>II. Caracteriza-se por reconhecer o que o outro traz como legítima e singular necessidade de saúde. Realiza-se de forma coletiva, a partir da análise dos processos de trabalho e tem como objetivo a construção de relações de confiança, compromisso e vínculo entre equipes, serviços, trabalhadores e usuários com sua rede sócio-afetiva.</p> | <p>() Refere-se a um princípio da PNH denominado transversalidade.</p> |
| <p>III. Constitui-se da criação de espaços saudáveis, acolhedores e confortáveis, que respeitem a privacidade, propiciem mudanças no processo de trabalho e encontro entre as pessoas.</p> | <p>() Refere-se a uma estratégia da PNH associada ao conceito de Protagonismo, corresponsabilidade e autonomia dos sujeitos e coletivos.</p> |
| <p>IV. É uma ferramenta teórica e prática, cuja finalidade é contribuir para uma abordagem clínica do adoecimento e do sofrimento, que considere a singularidade do sujeito e a complexidade do processo saúde/doença. Permite o enfrentamento da fragmentação do conhecimento e das ações de saúde e seus respectivos danos e ineficácia.</p> | <p>() Refere-se a uma estratégia da PNH associada ao conceito de clínica ampliada e compartilhada.</p> |

- V. Caracteriza-se por reconhecer cada pessoa como legítima cidadã de direitos e por valorizar e incentivar sua atuação na produção de saúde. () Refere-se a uma estratégia da PNH associada ao conceito de acolhimento.

Assinale a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- A) I-III-IV-II-V
 B) III-I-V-IV-II
 C) I-II-III-IV-V
 D) II-V-III-I-IV
 E) V-IV-I-II-III

10. Com relação ao Código de Ética do profissional de Educação Física, leia o que se segue:

- I.** O Código propõe normatizar a articulação das dimensões técnica e social com a dimensão ética, de forma a garantir, no desempenho do Profissional de Educação Física, a união de conhecimento científico e atitude, referendando a necessidade de um saber e de um saber fazer que venham a efetivar-se como um saber bem e um saber fazer bem.
- II.** O Código propõe normatizar a articulação das dimensões física e social com a dimensão ética, de forma a garantir, no desempenho do Profissional de Educação Física, a união de conhecimento das técnicas e comportamentos, referendando a necessidade de um saber e de um saber fazer.
- III.** O Código propõe normatizar as atividades físicas, exercícios, esporte, lazer como articulação das dimensões técnica e social com a dimensão ética, de forma a garantir, no desempenho do Profissional de Educação Física, a união de conhecimento científico e atitude, referendando a necessidade de um saber e de um saber fazer.
- IV.** A referência básica do Código de Ética, em termos de operacionalização, é a necessidade em se caracterizar o Profissional de Educação Física diante das diretrizes de direitos e deveres estabelecidos normativamente pelo Sistema MEC/CREFs.
- V.** Levando-se em consideração os preceitos estabelecidos pela bioética, quando de seu exercício, os Profissionais de Educação Física estarão sujeitos sempre a assumirem as responsabilidades que lhes cabem.

Estão CORRETAS, apenas, as afirmativas

- A) I, III e V.
 B) II e III.
 C) I e V.
 D) II e IV.
 E) III e IV.

11. Tendo em vista o Código de Ética, no relacionamento com os colegas de profissão com outros profissionais nos diversos espaços de atuação profissional, a conduta do Profissional de Educação Física será pautada pelos princípios:

- A) Competência e hierarquia.
 B) Qualidade e conhecimento técnico.
 C) Consideração, apreço, solidariedade em consonância com os postulados de harmonia da categoria profissional.
 D) Bilateralidade e disciplina
 E) Equilíbrio e corporativismo.

12. O exercício físico no âmbito da saúde mental constitui-se como um instrumento de

- A) prevenção de doenças mentais.
 B) cura de estados de doenças mentais.
 C) tratamento de diferentes doenças mentais.
 D) alternativa para substituir o tratamento medicamentoso.
 E) alternativa para substituir internações.

13. Considerando a relação exercício físico e função cognitiva, é CORRETO afirmar que

- A) pessoas moderadamente ativas e pessoas sedentárias, quando comparadas, têm os mesmos riscos de adquirirem desordens mentais.
 B) não há comprovação de que pessoas ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais quando comparadas a sedentárias.
 C) os exercícios físicos acarretam benefícios físicos, porém não acarretam benefícios cognitivos.
 D) os exercícios físicos desencadeiam agravos na cognição.
 E) pessoas moderadamente ativas têm menor risco de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias.

14. O exercício físico relacionado à função cognitiva pode

- A) ter pouco impacto na cognição quando for realizado de forma aguda.
- B) ter pouco impacto na cognição quando for realizado na forma de treinamento.
- C) ter grande impacto na cognição independente da forma de realização.
- D) não ter impacto na cognição independente da forma de realização.
- E) ter grande impacto na cognição, dependendo do volume de exercícios.

15. Com relação aos estudos epidemiológicos da atividade física, é INCORRETO afirmar que

- A) nos estudos ecológicos, os dados analisados envolvem observações de grupos, organizações, espaços ou aspectos ambientais.
- B) na análise ecológica completa, todas as variáveis são ecologicamente mensuradas.
- C) nos estudos de intervenção, considerados experimentais, o principal objetivo é avaliar o efeito e um tratamento específico aplicado a toda a população.
- D) nos estudos de coorte prospectivos, o investigador inicia o trabalho com um grupo de indivíduos aparentemente livres da doença.
- E) os estudos descritivos têm por objetivo determinar a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde, segundo o tempo, o lugar e/ou as características dos indivíduos.

16. Considerando a relação Educação Física, Epidemiologia e Política Nacional de Promoção da Saúde, é INCORRETO afirmar que

- A) a promoção da saúde deve ser compreendida apenas como um conjunto de procedimentos que informam e capacitam indivíduos e organizações e que buscam controlar determinantes das condições de saúde em grupos populacionais específicos.
- B) em atenção à ampliação do conceito de saúde e da abordagem epidemiológica, a Política Nacional de Promoção da Saúde destaca as atividades físicas e as práticas corporais como recursos relevantes para um modo de viver ativo e como fator de proteção à saúde.
- C) o número de mortes associadas à inatividade física pode ser estimado, combinando-se o risco absoluto desse comportamento com a pouca incidência numa população.
- D) não representa um desafio para os gestores do SUS garantir estruturas e espaços urbanos favorecedores da atividade física.
- E) o incentivo às práticas corporais estabelecido na PNPS se deve, principalmente, ao reconhecimento da relevância epidemiológica do tema sedentarismo.

17. Com relação aos objetivos da epidemiologia, leia o que se segue:

- I. Descrever a distribuição e a magnitude dos problemas de saúde nas populações humanas.
- II. Explicar os fatores físicos e químicos responsáveis pela origem, desenvolvimento e continuação da vida.
- III. Proporcionar dados essenciais ao planejamento, à execução e avaliação das ações de prevenção, ao controle e tratamento das doenças.
- IV. Identificar fatores etiológicos na gênese das enfermidades.
- V. Identificar as doenças crônicas da população.

Está INCORRETO, apenas, o que se afirma em

- A) II e V.
- B) I, III e IV.
- C) I e III.
- D) I e IV.
- E) IV.

18. A atual política de saúde mental brasileira é resultado da mobilização de usuários, familiares e trabalhadores da Saúde, iniciada na década de 1980, com o objetivo de mudar a realidade dos manicômios onde viviam mais de 100 mil pessoas com transtornos mentais.**Com relação à intervenção em saúde mental, observe o que se segue:**

- I. As intervenções em saúde mental devem promover novas possibilidades de modificar e qualificar as condições e os modos de vida, orientando-se pela produção de vida e de saúde e não se restringindo à cura de doenças.
- II. Os profissionais especialistas em saúde mental elaboram suas intervenções a partir das vivências nos territórios.
- III. A dificuldade de lidar emocionalmente com estes encontros pode propiciar distanciamento ou resistência ao trabalho com a saúde mental. Portanto, é preciso que o profissional realize um esforço de separar emocionalmente as suas vivências, os valores pessoais das vivências e os valores pessoais dos usuários que acompanha.
- IV. É preciso cuidado para que as intervenções de saúde não se transformem em regras rígidas, sob a consequência de que essas ações estejam apenas baseadas na remissão dos sintomas, descontextualizadas da vida do usuário e do território onde ele vive.

V. Em Saúde Mental, o acompanhamento dos usuários não deve ser feito de forma processual, tendo em vista a demanda rápida pela cura, por parte do profissional que os acompanha.

Está **CORRETO** o que se afirma em

- A) I, II e V, apenas.
- B) I, III e V, apenas.
- C) I, II, III e IV, apenas.
- D) I, II, III, IV e V.
- E) I, apenas.

19. As noções sobre cuidado, sofrimento e pessoa constituem uma rica articulação para o campo da Saúde Mental na Atenção Básica.

Nesse sentido, é INCORRETO afirmar que

- A) existem hábitos e comportamentos regulares que podem vir a interferir negativamente na vida da própria pessoa e na dos outros bem como desencadear problemas de saúde.
- B) todo sofrimento equivale a uma perda e a uma dor.
- C) a família pode ser considerada como protagonista do cuidado reabilitador da pessoa com sofrimento psíquico.
- D) as formas de expressão do sofrimento mental, mais frequentes na Atenção Básica, não podem ser facilmente categorizadas como doenças.
- E) no campo da Saúde Mental, não só a doença mas também o sofrimento das pessoas é relevante para a intervenção do profissional da saúde.

20. Para organizar um programa de exercício físico, fazem-se necessárias algumas orientações. Dentre as alternativas, escolha a mais adequada para a intervenção do profissional de Educação Física junto com as unidades de saúde.

- A) Avaliação da condição geral de saúde, escolha do tipo de atividade adequada, estabelecimento de metas, registro e controle das atividades.
- B) Avaliação da condição inicial de saúde, escolha do tipo de atividade, estabelecimento de dosagem inicial e avaliação.
- C) Avaliação da condição geral de saúde, registro de interesses, escolha do tipo de atividade e avaliação.
- D) Avaliação da condição geral de saúde, avaliação da condição inicial de saúde, escolha do tipo de atividade adequada, estabelecimento de dosagem inicial, desenvolvimento das sessões, registro e controle das atividades.
- E) Estabelecimento de objetivos, escolha do tipo de atividade adequada, estabelecimento de métodos e avaliação.

21. No que diz respeito à mensuração de atividade física em estudos epidemiológicos, é INCORRETO afirmar que

- A) neles, na maioria das vezes, as estimativas do nível de atividade física são baseadas nas medidas das atividades de lazer, sobretudo em países desenvolvidos.
- B) questionários que mensuram atividades físicas atuais são menos vulneráveis a viés de memória e podem ser mais facilmente validados contra medidas objetivas de atividade física.
- C) a mensuração da intensidade da atividade física, quando estabelecida de forma relativa, se baseia na percepção subjetiva de esforço dos sujeitos, considerando a sudorese, a frequência cardíaca e a respiratória durante a realização da atividade.
- D) a duração de uma atividade física é mensurada de diferentes formas, variando de uma medida de quantidade de tempo a uma escala politômica.
- E) o questionário é uma medida de mensuração das atividades realizadas. A maioria dos questionários adota quatro semanas como período de referência para se mensurar o nível de atividade física.

22. Na área de epidemiologia da atividade física, o profissional de Educação Física certamente já se perguntou sobre o questionário que vai utilizar para realizar um estudo sobre o nível de atividade física.

Para selecionar o questionário, alguns fatores precisam ser considerados e analisados, EXCETO

- A) características da população/amostra e recursos e materiais disponíveis.
- B) os objetivos do estudo e sensibilidade às atividades típicas da população/alvo.
- C) domínios e dimensões das atividades físicas a serem mensuradas.
- D) medidas de atividades físicas passadas.
- E) unidade de medida na qual o nível de atividade física é expresso (METs/min/sem/AFVM, score, outras).

23. Considerando a intervenção do profissional de Educação Física junto com pessoas portadoras de osteoporose, é INCORRETO afirmar que

- A) a osteoporose é um distúrbio de formação do osso, no qual ocorre uma falta de depósitos normais de sais de cálcio e uma diminuição de proteína óssea.
- B) a osteoporose é diagnosticada a partir do momento em que a massa óssea mensurada está com 2,5 desvios-padrão ou mais abaixo da média da massa óssea dos adultos jovens.
- C) as atividades físicas atenuam a perda de densidade mineral óssea que acontece acentuadamente em indivíduos com idade entre 45 e 50 anos.
- D) o movimento de contração muscular promove um estresse mecânico necessário para articular a remodelação óssea e incrementar a massa muscular.
- E) os locais do corpo onde há maior incidência de fraturas por osteoporose são: úmero proximal, vértebras, cintura pélvica e quadril.

24. Pessoas com Síndrome de Down frequentemente apresentam instabilidade atlantoaxial, caracterizada pelo aumento da mobilidade da articulação C1-C2. Essa mobilidade é uma manifestação do tônus muscular diminuído e da frouxidão ligamentar generalizada. Determinados exercícios físicos são absolutamente contraindicados por representarem alto risco de lesão e de óbito. Trata-se do caso de

- A) rolamentos.
- B) caminhadas.
- C) corridas.
- D) agachamentos.
- E) deslocamento em pé na água.

25. Com relação à prescrição de exercícios para indivíduos com artrite, é CORRETO afirmar que

- A) se deve reduzir a intensidade e duração dos exercícios nos momentos de inflamação articular, e se houver queixa de dor, suspender os exercícios temporariamente.
- B) é preciso excluir caminhada na esteira em qualquer situação.
- C) se deve prescrever somente exercícios em ambiente líquido.
- D) não são recomendados exercícios para indivíduos com artrite.
- E) é necessário se prescreverem exercícios de alta intensidade para aumentar o tônus muscular e, desse modo, proteger as articulações.

26. Sobre a avaliação dos aspectos funcionais de um indivíduo, é CORRETO afirmar que

- A) o teste de preensão manual é utilizado para medir a força dinâmica.
- B) a escala subjetiva de esforço não pode ser utilizada na realização de um teste ergométrico.
- C) o teste de cargas por repetições máximas é utilizado para avaliar a força estática.
- D) as medidas angulares podem ser utilizadas para avaliar a flexibilidade.
- E) as medidas lineares não podem ser utilizadas para avaliar a flexibilidade.

27. Com relação à avaliação física, leia as afirmativas a seguir:

- I. Os resultados das avaliações indiretas são estimados e se correlacionam com os valores obtidos nas avaliações diretas.
- II. As avaliações diretas utilizam testes capazes de obter resultados indiretos daquilo que se compromete a avaliar.
- III. A avaliação física para ser eficaz não comporta renovação dentro do programa de treinamento.
- IV. Avaliar o estado do indivíduo antes, durante e após um programa de treinamento é especificidade de avaliação voltada, apenas, para atletas.
- V. Criar motivação para que o indivíduo supere novos desafios é um dos objetivos da avaliação física.

Estão CORRETAS, apenas,

- A) II e III.
- B) I e V.
- C) III e IV.
- D) I, III e V.
- E) IV e V.

28. Todos abaixo são exemplos de avaliação da composição corporal mediante medidas indiretas, EXCETO:

- A) Hidrometria.
- B) Ultrassonografia.
- C) Antropometria.
- D) Ressonância magnética nuclear.
- E) Pesagem hidrostática.

29. No tocante a medidas e à avaliação das atividades físicas, algumas nomenclaturas são usualmente utilizadas e conceituadas. (ROCHA, ALEXANDRE CORREIA, 2013).

Nesse sentido, é **INCORRETO** afirmar que

- A) testes são instrumentos utilizados na obtenção de medidas.
- B) medidas significam representar por meio de números.
- C) medidas são meramente descritivas e possuem caráter quantitativo.
- D) validade é a habilidade de o teste mensurar precisamente, com o mínimo possível de erros, o que se pretende medir.
- E) confiabilidade ou fidedignidade é a habilidade de o teste produzir medidas semelhantes, tiradas por diferentes avaliadores na mesma ocasião.

30. No que se refere às vantagens e desvantagens entre os métodos diretos e indiretos, leia com atenção o que se segue:

- I.** Uma das desvantagens do método direto é o fato de ele representar o gesto esportivo.
- II.** O fato de alguns acessórios poderem provocar algumas situações constrangedoras é uma desvantagem do método direto.
- III.** Uma desvantagem do método indireto é o fato de ele representar maior margem de erro.
- IV.** O fato de poder ser aplicado por qualquer pessoa é uma vantagem do método direto.
- V.** Uma vantagem do método direto é o seu baixo custo.

Está **INCORRETO** o que se afirma em

- A) I e IV, apenas.
- B) II e III, apenas.
- C) III e V, apenas.
- D) II e V, apenas.
- E) I, II, III, IV e V.

31. Flexibilidade, potência, força máxima dinâmica, resistência de força e resistência cardiorrespiratória são componentes de avaliações do tipo funcional. Dentre outros, o conhecimento das fontes energéticas solicitadas durante cada teste é imprescindível para a organização destes (ROCHA, A. CORREIA, 2013).

Considerando os sistemas energéticos fosfagênico, glicolítico e oxidativo, é **CORRETO** afirmar que, quando o componente avaliado é a

- A) flexibilidade, o sistema energético predominante é o fosfagênico.
- B) potência, o sistema energético predominante é o glicolítico.
- C) força máxima dinâmica, o sistema energético predominante é o oxidativo.
- D) resistência de força, o sistema energético predominante é o fosfagênico.
- E) resistência cardiorrespiratória, o sistema energético predominante é o glicolítico.

32. Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2003), o questionário para liberação de prática de atividade física (LAF-Q) é um dos instrumentos recomendados como padrão mínimo para inclusão num programa de exercício de intensidade moderada.

Esse questionário deve ser utilizado em indivíduos de

- A) 12 a 60 anos.
- B) 30 a 65 anos.
- C) 15 a 69 anos.
- D) 16 a 75 anos.
- E) idade acima de 10 anos.

33. Assinale o teste indicado para avaliar a qualidade de vida relativa à saúde.

- A) IPAQ
- B) NHANES
- C) TAFI
- D) WHOQOL
- E) TESTE DE CORRIDA DE BALKE

34. Considerando a prescrição de exercícios e a diversidade da população atendida pelo profissional de Educação Física, alguns conhecimentos se fazem necessários.

Assim sendo, leia as seguintes proposições:

- I.** Uma redução do tônus vagal cardíaco e, conseqüentemente, da variabilidade da FC, independentemente do protocolo de mensuração, está relacionada à disfunção autonômica, a doenças crônico-degenerativas e a risco de mortalidade aumentado.
- II.** O teste conhecido como *shuttle run* tem como objetivo avaliar a condição anaeróbia de uma pessoa.
- III.** As principais enfermidades, associadas ao baixo nível de aptidão física relacionada à saúde são o diabetes e as lombalgias.

IV. Crianças com maior nível maturacional tendem a apresentar maior VO₂ de pico.

Estão **CORRETAS**

- A) II e III. B) I e II. C) III e IV. D) II e IV. E) I e IV.

35. A flexibilidade é um dos componentes da aptidão física para a saúde, que pode ser avaliado e treinado (GUEDES & GUEDES, 2006).

Com base nessa afirmação sobre métodos/técnicas de avaliação de flexibilidade, coloque V nos itens Verdadeiros e F nos Falsos.

- Goniometria Manual
 Flexiteste
 Protocolo de banco de Balke
 Protocolo de banco de Wells
 A escala de Borg

Assinale a alternativa que indica a sequência CORRETA.

- A) V-V-F-V-F B) V-V-V-V-F C) F-V-V-V-F D) V-V-F-F-F E) V-V-V-F-V

36. Assinale a alternativa CORRETA sobre testes e medidas de avaliação da atividade física.

- A) O teste de prensão manual é utilizado para medir a força dinâmica.
 B) A escala subjetiva de esforço não pode ser utilizada na realização de um teste ergométrico.
 C) O teste de cargas por repetições máximas é utilizado para avaliar a força estática.
 D) As medidas angulares podem ser utilizadas para avaliar a flexibilidade.
 E) As medidas lineares não podem ser utilizadas para avaliar a flexibilidade.

37. Tendo em vista as avaliações antropométricas, leia o que se segue:

- I.** A massa corporal é medida com um compasso, aferindo as gorduras localizadas.
II. A circunferência ou perimetria pode ser definida como o perímetro máximo de um segmento corporal, quando medido de um ângulo reto em relação ao seu eixo.
III. A antropometria é um ramo das Ciências Naturais, direcionado para o estudo dos caracteres mensuráveis da morfologia humana.
IV. A limitação mais marcante do método Índice de Massa Corporal (IMC) é sua incapacidade de quantificar as variações nos compartimentos corporais e diferenciar “peso de gordura” de “peso livre de gordura”.
V. A Relação Cintura e Quadril (RCQ) se constitui em uma medida importante para determinar a gordura total do indivíduo.

Estão **INCORRETAS**, apenas,

- A) I e IV. B) I, III e V. C) II e IV. D) II e V. E) I e III.

38. As operações mentais como a descoberta ou reconhecimento de informação, a retenção ou armazenamento de informação, a geração de informações a partir de certos dados e a tomada de decisão ou feitura de julgamento acerca da informação referem-se ao domínio do Comportamento

- A) Afetivo-social. B) Motor. C) Sociocultural. D) Cognitivo. E) Fisiológico.

39. De um modo geral, na fase da adolescência, os músculos adquirem maior volume, sendo isso mais evidente nos rapazes. A musculação é uma maneira adicional de se estimular o desenvolvimento dos músculos.

Sobre a recomendação da musculação na fase da adolescência, assinale a alternativa CORRETA.

- A) É recomendada para adolescentes e não tem nenhuma contraindicação.
 B) Só é recomendada para indivíduos que já atingiram seu crescimento máximo, pois qualquer tipo de sobrecarga pode prejudicar o crescimento normal do adolescente.
 C) Pode ser recomendada com supervisão de um profissional de Educação Física, que evitará o uso de sobrecargas muito elevadas que prejudiquem o desenvolvimento e crescimento do adolescente.
 D) É recomendada para adolescentes, pois treinos de hipertrofia muscular com altas sobrecargas estimulam o crescimento.
 E) É totalmente contraindicada nessa fase da vida, sendo recomendada, apenas, para adultos, pois já possuem a estrutura óssea totalmente formada.

40. Considerando a intervenção dos exercícios físicos voltada para indivíduos portadores de diabetes, é CORRETO afirmar que eles contribuem para

- A) a produção de glicose, o que reduz a possibilidade de hipoglicemia.
- B) a produção de insulina, o que faz com que os níveis de glicose sanguínea aumentem, reduzindo as possibilidades de hipoglicemia.
- C) a absorção de noradrenalina, fazendo com que sua reposição não seja necessária.
- D) a absorção de glicose, retirando essa substância da corrente sanguínea, de modo a compensar a falha na produção de insulina que deveria desempenhar esse papel.
- E) a absorção de insulina, retirando essa substância da corrente sanguínea, compensando a falha de produção de glicose que deveria desempenhar esse papel.

41. Durante uma intervenção na qual um grupo de pessoas precisa realizar movimentos com diferentes velocidades e manejar objetos, utilizando contrações musculares de diferentes intensidades, o Profissional de Educação Física cria situações para trabalhar predominantemente

- A) o tônus muscular.
- B) a organização espacial.
- C) a lateralidade.
- D) o equilíbrio.
- E) a imagem corporal.

42. Na sua atuação prática, o profissional de Educação Física deve conhecer alguns sintomas sugestivos de doença cardiovascular, pulmonar ou metabólica (ACSM, 2011). Sobre isso, leia as afirmações abaixo e assinale a alternativa CORRETA.

- A) A síncope é causada mais comumente por uma disfunção cardíaca acentuada. Durante o exercício, ela pode resultar de distúrbios cardíacos que impedem a diminuição no débito cardíaco.
- B) A dispneia anormal aos esforços sugere a presença de distúrbios cardiopulmonares, em particular disfunção ventricular esquerda ou doença pulmonar obstrutiva crônica.
- C) A ortopneia refere-se à dispneia que ocorre todas as vezes em que o indivíduo se levanta ou realiza movimentos bruscos.
- D) As características-chave de origem isquêmica são respiração lenta e dor de cabeça intensa.
- E) A doença coronariana não tem relação com claudicação intermitente.

43. Tendo em mente a finalidade diagnóstica, todas abaixo são indicações para se realizar espirometria, EXCETO

- A) avaliar o risco pós-operatório.
- B) avaliar a condição de saúde antes de iniciar um programa de exercícios vigorosos.
- C) realizar triagem de indivíduos com risco de doença pulmonar.
- D) determinar o prognóstico.
- E) determinar sintomas, sinais ou exames laboratoriais anormais.

44. Os efeitos, tanto agudos quanto crônicos, do exercício nas funções cardiovasculares e respiratórias influenciam, significativamente, os parâmetros anatômicos e fisiológicos (SIMÃO, 2014). A esse respeito, é INCORRETO afirmar que

- A) o exercício de força está associado ao fato de não haver mudança comparativa ou apenas poucos aumentos do Débito Cardíaco (DC). Na realidade, durante o exercício de força, o que ocorre, primeiramente, é o aumento da Frequência Cardíaca (FC).
- B) com o exercício aeróbio, o retorno venoso é aumentado, e assim o volume da extremidade diastólica é significativamente aumentado.
- C) no desenvolvimento do exercício, tanto aeróbio quanto de força, um estímulo de reflexo do sistema nervoso simpático resulta num aumento na frequência cardíaca.
- D) no exercício aeróbio, a Fração de Ejeção (FE) começa a diminuir em relação ao avanço do exercício e continua a baixar, até que o consumo de oxigênio do indivíduo atinja aproximadamente 50% a 60% da captação máxima de oxigênio.
- E) o trabalho intenso de força é associado a não existência de mudança na (FE), particularmente quando pressões intra-abdominais e intratorácicas muito altas se desenvolvem durante a contração, limitando o retorno venoso e reduzindo o volume diastólico final.

45. Sobre a prática de exercícios físicos, analise as afirmativas abaixo:

- I.** Os exercícios de efeitos localizados são os mais eficazes para desenvolver a resistência aeróbica.
- II.** Em exercícios de intensidade moderada e longa duração, as gorduras são utilizadas preferencialmente, como fonte de energia.
- III.** Na elaboração de um programa de exercícios físicos, deve-se conhecer a faixa etária do indivíduo e as modificações que ocorrem nesse período.

- IV. Pessoas mais pesadas gastam menos calorias do que pessoas leves para realizar um mesmo trabalho que envolva deslocamento corporal.
- V. A monitorização da frequência cardíaca é a forma mais utilizada para quantificar a intensidade do exercício físico.

Estão CORRETAS apenas

- A) I, II e IV. B) III, IV e V. C) II, IV e V. D) I, III e IV. E) II, III e V.

46. Tendo em vista a intervenção junto com indivíduos com diabetes, assinale a alternativa CORRETA.

- A) De uma forma geral, os princípios recomendados para o exercício em adultos com diabetes tipo I, não complicado, se aplicam às crianças, com a ressalva de que estas podem estar suscetíveis a uma maior variabilidade dos níveis de glicemia.
- B) No caso dos adolescentes com diabetes tipo I, as alterações hormonais não interferem no controle dos níveis de glicemia.
- C) Devem-se ingerir carboidratos, se os níveis de glicemia estiverem $< 130\text{mg}\times\text{dl}^{-1}$.
- D) Menores níveis de atividade física estão mais associados a um maior risco de diabetes tipo I.
- E) É recomendado intensificar o exercício, se os níveis de glicemia em jejum estiverem $> 250\text{mg}\times\text{dl}^{-1}$ e houver presença de Cetose ou se os níveis de glicemia estiverem $> 300\text{mg}\times\text{dl}^{-1}$, independente de haver Cetose.

47. Considerando a população obesa, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Não existe uma associação entre a obesidade e os aumentos de pressão arterial.
- B) Em obesos, o exercício promove redução de gordura, mas sem efeitos sobre variáveis cardiovasculares.
- C) Os níveis de lipídios sanguíneos, o perfil das lipoproteínas e a pressão sanguínea estão diretamente associados à disposição do tecido adiposo localizado na região abdominal.
- D) A probabilidade de ocorrência de complicações cardiovasculares relacionadas ao excesso de peso corporal só aumenta, quando o índice de massa corporal alcança valores superiores a 60 kg/m^2 .
- E) Rotinas envolvendo exercícios físicos de intensidade menos que 40% da capacidade funcional máxima, em nenhuma hipótese, podem ser úteis no controle do peso corporal.

48. Diante da demanda da população idosa por atividades físicas e tendo em vista a avaliação da composição corporal do idoso, é CORRETO afirmar que

- A) não existem protocolos de dobras cutâneas para a população idosa.
- B) o método de diâmetros ósseos tende a superestimar a massa óssea do idoso.
- C) o idoso apresenta uma maior quantidade de massa muscular do que indivíduos jovens.
- D) o idoso apresenta uma menor quantidade de massa gorda que indivíduos jovens.
- E) a quantidade de massa muscular do idoso não é passível de medição.

49. Durante a sua intervenção profissional, devido a um esforço físico mais intenso, uma pessoa adulta teve diminuição de sangue e oxigênio no cérebro e, em consequência, perda súbita e temporária da consciência. Enquanto o socorro médico não chega, qual atitude deve ser tomada?

- A) Colocar compressa ou pano limpo sobre a cabeça da pessoa, prender a compressa com esparadrapo ou tira de pano, não mexer na sua roupa, manter o ambiente arejado e conduzi-la o mais rápido possível para um pronto-socorro.
- B) Manter a pessoa deitada, colocar sua cabeça e seus ombros em posição mais baixa, em relação ao resto do corpo, afrouxar sua roupa e manter o ambiente arejado. Se houver vômito, deixar sua cabeça de lado, para evitar sufocamento.
- C) Molhar bem a cabeça da pessoa e mantê-la deitada, com as pernas estendidas.
- D) Colocar a pessoa sentada com as pernas estendidas, afrouxar suas roupas, molhar o seu rosto e conduzi-la a um ambiente arejado.
- E) Colocar a pessoa deitada com as pernas dobradas e chamar o socorro especializado.

50. O processo de envelhecimento evidencia mudanças, que acontecem em diferentes níveis. Leia atentamente as afirmativas abaixo e assinale a alternativa INCORRETA.

- A) No nível antropométrico, a mudança caracteriza-se pela diminuição da estatura, com maior rapidez nas mulheres devido à prevalência de osteoporose após a menopausa.
- B) No nível da composição corporal, ocorre diminuição da massa livre de gordura e incremento da gordura corporal, com a diminuição da gordura subcutânea e periférica e o aumento da gordura central e visceral.
- C) No nível neuromuscular, ocorre perda de 30 a 50% na força muscular.
- D) No nível neural, ocorre diminuição do número e tamanho dos neurônios, da velocidade de condução nervosa e do fluxo sanguíneo cerebral.
- E) No nível cardiovascular, ocorre diminuição do débito cardíaco, da frequência cardíaca, do volume sistólico e do VO_2 máximo.



ATENÇÃO

- *Abra este Caderno, quando o Fiscal de Sala autorizar o início da Prova.*
- *Observe se o Caderno está completo. Ele deverá conter 50 (cinquenta) questões objetivas de múltipla escolha com 05 (cinco) alternativas cada, abrangendo os Conhecimentos Específicos da categoria profissional do candidato.*
- *Se o Caderno estiver incompleto ou com algum defeito gráfico que lhe cause dúvidas, informe, imediatamente, ao Fiscal.*
- *Ao receber o Caderno de Prova, preencha, nos espaços apropriados, o seu Nome completo, o Número do seu Documento de Identidade, a Unidade da Federação e o Número de Inscrição.*
- *Para registrar as alternativas escolhidas nas questões da Prova, você receberá um Cartão-Resposta com seu Número de Inscrição impresso.*
- *As bolhas do Cartão-Resposta devem ser preenchidas totalmente, com caneta esferográfica azul ou preta.*
- *O tempo destinado à Prova está dosado, de modo a permitir fazê-la com tranquilidade.*
- *Preenchido o Cartão-Resposta, entregue-o ao Fiscal e deixe a sala em silêncio.*

BOA SORTE!