

01. De acordo com a Legislação Básica do SUS, os recursos do Fundo Nacional de Saúde (FNS) serão alocados como os abaixo descritos, EXCETO:

- A) Despesas de custeio e de capital do Ministério da Saúde, seus órgãos e entidades da administração direta e indireta.
 - B) Investimentos previstos em lei orçamentária, de iniciativa do Poder Legislativo e aprovados pelo Congresso Nacional.
 - C) Investimentos previstos no Plano Quinquenal do Ministério da Saúde.
 - D) Cobertura das ações e serviços de saúde a serem implementados pelos Municípios, Estados e Distrito Federal.
 - E) Despesas com as Secretarias de Saúde.
-

02. A Portaria 719/ GM/MS, de 07 de abril de 2011 institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde. Dentre as atividades a serem desenvolvidas no Programa, estão as abaixo relacionadas, EXCETO:

- A) Promoção de práticas corporais e atividades físicas.
 - B) Promoção de atividades de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar.
 - C) Promoção de atividades de segurança e pesca.
 - D) Identificação de oportunidades de prevenção de riscos, doenças e agravos à saúde, bem como a atenção das pessoas participantes do Programa.
 - E) Apoio às iniciativas da população relacionadas aos objetivos do Programa.
-

03. Assinale a alternativa correspondente a um dos princípios norteadores da Política Nacional de Humanização (PNH).

- A) A identificação dos fatores determinantes de saúde da população
 - B) O rompimento da hegemonia médica
 - C) O fortalecimento do controle social com caráter participativo em todas as instâncias do SUS
 - D) A divulgação de conhecimentos técnicos na área da saúde
 - E) O fortalecimento da direção única na gestão do SUS
-

04. Tendo em vista o Código de Ética Profissional da Educação Física, no desempenho de suas funções, é vedado ao profissional de Educação Física, EXCETO:

- A) Assinar documento ou relatório elaborado por terceiros, sem sua orientação, supervisão ou fiscalização.
 - B) Requerer desagravo público ao Conselho Regional de Educação Física, sempre que se sentir atingido em sua dignidade profissional.
 - C) Interromper a prestação de serviços sem justa causa e sem notificação prévia ao beneficiário.
 - D) Prejudicar, culposa ou dolosamente, interesse a ele confiado.
 - E) Transferir para pessoa não habilitada ou impedida a responsabilidade por ele assumida pela prestação de serviços profissionais.
-

05. No tocante ao SUS, é INCORRETO afirmar que

- A) a gestão e a gerência dos serviços de assistência à saúde da Atenção Básica não podem ser terceirizadas.
 - B) as entidades filantrópicas e as sem fins lucrativos terão preferência secundária para participar do Sistema.
 - C) os serviços de média e de alta complexidade não podem ser terceirizados por sua rede complementar.
 - D) o SUS poderá recorrer aos serviços ofertados pela iniciativa privada somente mediante contrato de direito público ou convênios.
 - E) a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício.
-

06. O Decreto Nº 7508, de 28 de junho de 2011 regulamenta

- A) a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990.
 - B) a Lei Complementar nº 130, de 17 de abril de 2009.
 - C) a Lei Complementar nº 101, de 04 de maio de 2000.
 - D) a Lei Complementar nº 123, de 14 de dezembro de 2006.
 - E) a Lei Complementar nº 90, de 1º de outubro de 1997.
-

07. Com relação à Legislação que rege o profissional de Educação Física, analise as afirmativas abaixo:

- I. O Sistema CONFEF/CREFs desempenha serviço público independente, enquadrando-se como categoria singular no elenco das personalidades jurídicas existentes no direito pátrio.
- II. O Sistema CONFEF/CREFs tem poder delegado pela União para normatizar, orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício das atividades próprias dos Profissionais de Educação Física e das pessoas jurídicas, cuja finalidade básica seja a prestação de serviços nas áreas das atividades físicas, desportivas e similares.
- III. O Sistema CONFEF/CREFs registra os Profissionais de Educação Física e as pessoas jurídicas prestadoras de serviços na área da atividade física e desportiva e similares.
- IV. O Sistema CONFEF/CREFs regula, regulamenta, fiscaliza e orienta o exercício profissional, além de defender os interesses da sociedade em relação aos serviços prestados pelo Profissional de Educação Física, pelas pessoas jurídicas nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares e por todos os profissionais da área da saúde.
- V. O CONFEF e os CREFs são órgãos de normatização, disciplina, defesa e fiscalização dos Profissionais de Educação Física, em prol da sociedade, atuando como órgãos consultivos do Governo.

Está INCORRETO, apenas, o que se afirma em

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

08. Qual das afirmativas abaixo NÃO compete, especificamente, à Comissão de Ética Profissional?

- A) Zelar pela observância dos princípios do Código de Ética do Profissional de Educação Física.
- B) Quando necessário, propor ao Plenário do CREF mudanças no Código de Ética do Profissional de Educação Física, para que este leve a proposta ao CONFEF.
- C) Verificar se as provas de concursos para professores de Educação Física em Rede Pública estão de acordo com o Código de Ética Profissional.
- D) Autuar, instruir e julgar, em primeira instância, os casos de denúncia de Profissionais ou de Pessoas Jurídicas que tenham ferido o Código de Ética do Profissional de Educação Física, levando as suas deliberações para conhecimento do Plenário do respectivo CREF.
- E) Examinar e apreciar, em primeira instância, os recursos interpostos por seus registrados, inclusive determinar diligências necessárias à sua instrução, levando, a seguir, à homologação do Plenário do respectivo CREF.

09. Com relação ao Código de Ética do profissional de Educação Física, é INCORRETO afirmar que

- A) é um instrumento regulador do exercício da Profissão, formalmente vinculado às Diretrizes Regulamentares do Sistema CONFEF/CREFs.
- B) a referência básica do Código de Ética, em termos de operacionalização, é a necessidade de se caracterizarem apenas os deveres do Profissional de Educação Física estabelecidos normativamente pelo Sistema CONFEF/CREFs.
- C) se constitui em documento de referência para os Profissionais de Educação Física, no que se refere às regras da conduta entre as diferentes atividades físicas, exercícios e modalidades esportivas.
- D) segundo o Código de Ética, é vedado ao profissional prejudicar, culposa ou dolosamente, interesse a ele confiado.
- E) se constitui em documento de referência para os Profissionais de Educação Física, no que se refere às regras da conduta diante dos beneficiários e da intervenção baseada nas diferentes atividades físicas, exercícios e modalidades esportivas.

10. É CORRETO afirmar que o ideário da promoção da saúde privilegia

- A) exclusivamente a atenção primária à saúde.
- B) proteção, prevenção e educação à saúde.
- C) os cuidados paliativos voltados à saúde.
- D) os considerados grupos de risco.
- E) a redução de mortalidade.

11. Dentre os objetivos listados abaixo, qual deles NÃO representa um objetivo específico do Programa Academia da Saúde, segundo a Portaria Nº 719/GM/MS, de abril de 2011?

- A) Promover o espírito competitivo esportivo nas comunidades, incentivando o esporte de alto rendimento.
 - B) Promover a convergência de projetos ou programas no âmbito da saúde, educação, cultura, assistência social, esporte e lazer.
 - C) Ampliar a autonomia dos indivíduos sobre as escolhas de modos de vida mais saudáveis.
 - D) Aumentar o nível de atividade física da população.
 - E) Estimular hábitos alimentares saudáveis.
-

12. Os cuidados paliativos NÃO são indicados, quando estamos diante

- A) de enfermidade progressiva, avançada e incurável.
 - B) de todos os tipos de doença contagiosa.
 - C) dos numerosos sintomas intensos, múltiplos, multifatoriais e mutantes.
 - D) do grande impacto emocional no paciente, na família e na equipe de cuidadores, relacionado com a possibilidade explícita da morte.
 - E) do prognóstico de morte num tempo inferior a um ano.
-

13. Com relação a Medidas da Atividade Física, é INCORRETO afirmar que

- A) os pontos de referência não devem ser marcados ou assinalados no corpo do avaliado.
 - B) as medidas obtidas por fita métrica devem ser tomadas na perpendicular ao eixo longitudinal medido, sem pressão.
 - C) a luz incidindo diretamente sobre a escala graduada facilita a leitura da medida.
 - D) a maioria das medidas é realizada com o indivíduo na posição antropométrica.
 - E) devem ser utilizados locais fechados e bem iluminados para evitar constrangimento ao avaliado.
-

14. No que diz respeito a Medidas e Avaliação da Atividade Física, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Estadiômetro é um instrumento utilizado para tomar medidas no sentido vertical. Consta de uma haste de metal graduada de 0 a 2 m, sobre a qual desliza um cursor, que termina em uma régua em ponta e disposta perpendicularmente à haste graduada. Existe, também, o estadiômetro portátil, que deverá ser afixado na parede conforme recomendação de cada instrumento.
 - B) Compasso de Barras: destina-se à tomada de medidas, tais como diâmetros transversos, do tronco e comprimento dos membros. Pode ser grande (antropômetro) ou pequeno (paquímetro).
 - C) Qualquer instrumento utilizado para Medidas e Avaliação deve ser o mais barato, porém o mais complexo possível, para que o coeficiente de erro pessoal do medidor não tenha uma influência acentuada sobre o resultado.
 - D) A fita métrica ou trena antropométrica destina-se à medida de perímetros.
 - E) O compasso de dobras cutâneas também é conhecido como espessímetro, plicômetro e adipômetro.
-

15. Sobre a avaliação dos aspectos funcionais de um indivíduo, assinale a alternativa CORRETA.

- 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 a avaliação da flexibilidade.
-

16. Com relação a pontos de referência de medição das dobras cutâneas, é INCORRETO afirmar que a referência para medir

- A) Tríceps - TR: é a dobra vertical na parte posterior (dorso) do braço, na linha média entre o processo acromial e o processo do olecrano do indivíduo.
 - B) Subescapular - SE: é a dobra oblíqua ou diagonal, tomando-se como base o ângulo inferior da escápula a 45° com a horizontal, acompanhando as fibras musculares da região.
 - C) Peitoral - PT: é a dobra diagonal, tomada ao longo do caminho médio da linha oblíqua para os homens e para mulheres entre o umbigo e o mamilo.
 - D) Axilar média - AM: é a dobra tomada na parede lateral do peito na linha axilar média no nível do xifoide. Segundo protocolo de Lohman, a dobra é horizontal e, de acordo com Pollock e Wilmore, é vertical. (HEYWARD, 2000)
 - E) Perna - PE: é a panturrilha medial dobra vertical, tomada no ponto medial de maior perímetro da perna, estando o indivíduo sentado, fazendo um ângulo de 90° entre perna e coxa.
-

17. Considerando Medidas da Atividade Física, assinale a alternativa que indica um método de avaliação cinemática

- A) Baropodômetro
- B) Plataforma de força
- C) Acelerometria
- D) Eletromiografia
- E) Teste de Rockport

18. Apesar dos avanços acumulados, no que se refere aos seus princípios norteadores, sobre o que o SUS ainda enfrenta, analise os itens abaixo:

- I. Fragmentação do processo de trabalho e das relações entre os diferentes profissionais.
- II. Baixo investimento na qualificação dos trabalhadores, particularmente no que diz respeito à gestão participativa e ao trabalho em equipe.
- III. Formação dos profissionais de saúde distante do debate e da formulação da política pública de saúde.

Está(ão) CORRETO(S)

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

19. A Política Nacional de Humanização tem como um dos seus princípios norteadores

- A) a identificação dos fatores determinantes de saúde da população.
- B) o rompimento da hegemonia médica.
- C) o fortalecimento do controle social com caráter participativo em todas as instâncias do SUS.
- D) a divulgação de conhecimentos técnicos na área da saúde.
- E) o fortalecimento da direção única na gestão do SUS.

20. A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda que os indivíduos hipertensos iniciem programas de treinamento aeróbio regular, desde que submetidos à avaliação clínica prévia. Considerando a prescrição de exercícios, no que diz respeito ao treinamento aeróbico, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Reduz a pressão arterial do esforço submáximo.
- B) Quanto maior a pressão arterial anterior ao treinamento, maior será a magnitude da redução da pressão arterial no período de pós-treino.
- C) Diminui a razão parede/luz das arteríolas dos grupos musculares submetidos ao esforço.
- D) Diminui o tônus vagal em repouso.
- E) Diminui a atividade nervosa simpática, podendo reduzir tanto o débito cardíaco quanto a resistência periférica total.

21. Complete a frase abaixo:

Entre indivíduos com menos de 35 anos de idade, o risco de morte cardíaca súbita durante o exercício é _____, pois a prevalência de doença oculta é _____.

- A) alto / alta B) baixo / alta C) alto / baixa D) baixo / baixa E) médio / alta

22. A capacidade cardiorrespiratória é um dos componentes da aptidão física voltada para a saúde. (GUEDES e GUEDES, 2006). Em relação a indivíduos treinados aerobiamente, é CORRETO afirmar que esses apresentam maior enchimento ventricular devido à(ao)

- A) diminuição da frequência cardíaca.
- B) aumento do retorno venoso.
- C) diminuição do retorno venoso.
- D) diminuição do volume de ejeção.
- E) aumento do tamanho das coronárias.

23. Considere os elementos básicos para a prescrição de exercícios e leia o que se segue:

- I. O princípio da especificidade do treinamento estabelece que certos tipos de treinamento físico sejam mais adequados do que outros para desenvolver componentes específicos da aptidão física.
- II. A intensidade do exercício estabelece as mudanças fisiológicas e metabólicas durante o treinamento.
- III. A duração e intensidade do exercício são inversamente proporcionais: quanto maior a intensidade, mais curta a duração.
- IV. A frequência refere-se ao número total de exercícios atrelados à quantidade de batimentos cardíacos.
- V. A progressão do exercício diz respeito a aumentar o volume de exercícios durante o ano.

Está **INCORRETO**, apenas, o que se afirma em

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

24. Alguns profissionais de Educação Física se utilizam da tecnologia e de ferramentas como estratégias para aumentar a adesão a programas de exercícios (Heyward, 2013). Nesse sentido, é CORRETO afirmar que os acelerômetros registram a(o)

- A) aceleração corpo minuto a minuto.
- B) intensidade dos movimentos a cada meia hora.
- C) frequência com a qual o aluno se exercita satisfatoriamente.
- D) número de passos dados em uma caminhada.
- E) aceleração do corpo a cada 60 minutos.

25. Os pedômetros também são ferramentas auxiliares para a adesão a programas de exercícios (Heyward, 2013). Com relação a pedômetros, é CORRETO afirmar que

- A) contam e monitoram o número de passos acumulados durante uma hora.
- B) contam e monitoram o número de passos acumulados durante o dia.
- C) registram o dispêndio energético de caminhadas e corridas, apenas.
- D) registram o número de passadas que um iniciante realiza durante um determinado jogo.
- E) a maioria deles não fornece uma contagem bastante apurada dos passos em atividades de locomoção.

26. Um dos componentes mais importantes da aptidão física é a resistência cardiorrespiratória, que consiste na capacidade de realizar

- A) exercícios estáticos em pouco espaço de tempo.
- B) exercícios em frequências diferentes.
- C) pequenos esforços durante uma série de exercícios.
- D) exercícios com pesos.
- E) exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares, em intensidade moderada a alta, por períodos prolongados.

27. São procedimentos para aplicar um Teste de Esforço Progressivo (TEP) todos abaixo citados, EXCETO:

- A) Iniciar o TEP com aquecimento de 2 a 3 minutos para familiarizar o aluno com o equipamento de exercício e prepará-lo para o primeiro estágio do teste de esforço.
- B) Medir a Pressão Arterial (PA) durante o último minuto de cada estágio e repetir, se observar uma resposta hipotensiva ou hipertensiva.
- C) Ao longo do teste, monitorar continuamente a aparência física do aluno e os sintomas que venham a ocorrer.
- D) Durante a recuperação, continuar a medir a Frequência Cardíaca e a pressão arterial por, pelo menos, uma hora.
- E) Se o aluno apresentar desconforto, utilizar uma volta à calma passiva com ele na posição sentada ou deitada (supina).

28. São indicações gerais para a interrupção de um teste de esforço todas abaixo citadas, EXCETO:

- A) Aparecimento de sintomas de angina ou semelhantes à angina.
- B) Elevação excessiva da Pressão Arterial.
- C) Alteração perceptível no ritmo cardíaco.
- D) Fome exagerada.
- E) Manifestações físicas ou verbais de fadiga.

29. Ainda com relação à avaliação da aptidão física relacionada à saúde, é INCORRETO afirmar que

- A) para crianças e idosos, deve-se escolher um protocolo em esteira que aumente a velocidade em vez da inclinação.
- B) o teste de caminhada de 6 minutos ou o de step de 2 minutos pode ser utilizado para avaliar a aptidão cardiorrespiratória de idosos em ambientes de campo.
- C) as corridas em distância devem durar, pelo menos, 9 minutos para avaliar a função aeróbica.
- D) os testes de campo são as maneiras menos preferidas de avaliar a aptidão aeróbia e não devem ser utilizados para fins diagnósticos.
- E) a escolha do modelo de exercício e do protocolo de teste de esforço depende do objetivo do teste, da idade, do sexo, da saúde e do estado de aptidão física do aluno.

30. São orientações do ACMS (American College of Sports Medicine) para a prescrição de exercícios relacionados à saúde e à aptidão cardiorrespiratória todas abaixo citadas, EXCETO:

- A) Selecionar atividades aeróbicas que possam ser mantidas continuamente, envolvendo grandes grupos musculares, e que requeiram pouca habilidade para executá-las.
- B) Prescrever atividades de intensidade moderada ou moderadas e vigorosas continuadas.
- C) Programar 2 horas de atividade continuada.
- D) Programar exercícios moderados pelo menos 5 dias por semana; vigorosos, pelo menos 3 vezes por semana ou moderados e vigorosos, de 3 a 5 dias por semana.
- E) A taxa de progressão deverá se ajustar a cada aluno de acordo com o efeito do condicionamento, com as características do participante e com os novos resultados dos testes de esforço.

31. A prescrição de exercícios físicos tem como objetivo gerar estímulos que promovam alterações na sua homeostase. Sobre isso, analise os itens abaixo:

- I. O perfil econômico não é um determinante para os níveis de atividade física no lazer das populações.
- II. O nível de atividade física no lazer é influenciado pela escolaridade dos indivíduos.
- III. A atividade física pode ser considerada como um fator de proteção à saúde das pessoas.
- IV. O meio ambiente, sobretudo nos grandes centros urbanos, pode ser entendido como um fator determinante para a prática regular de atividade física.

Estão CORRETOS apenas

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

32. Considerando um paciente acometido por artrite, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Devem-se prescrever exercícios de alto impacto para estimular a regeneração óssea.
- B) Exercícios com pesos são contraindicados em qualquer situação.
- C) Em pacientes crônicos, não se recomenda a prática regular de atividade física.
- D) Deve-se excluir a realização de exercícios no meio líquido, em qualquer situação.
- E) Nos momentos de inflamação articular ou dor, deve-se reduzir a intensidade e duração do exercício.

33. De acordo com Cook e Woollacott apud Gallahue e Ozmun (2003), as quedas causam mortalidade em pessoas acima de 75 anos de idade. Em um processo de intervenção do profissional de Educação Física, quais das capacidades abaixo deverão ser consideradas essenciais para auxiliar e prevenir quedas entre idosos?

- A) Capacidades posturais e de equilíbrio
- B) Capacidades de organização temporal e equilíbrio
- C) Capacidades de organização espacial e equilíbrio
- D) Capacidades de organização espaço-temporal e equilíbrio
- E) Capacidades de organização espaço-temporal

34. Entre os inúmeros fatores determinantes da condição de saúde e qualidade de vida, incluem-se os condicionantes biológicos, o meio físico e

- A) o meio de vida individual.
- B) o meio socioeconômico e cultural.
- C) a herança genética e cultural.
- D) a herança social e econômica.
- E) o cabedal de conhecimentos acumulados.

35. A prescrição de exercícios físicos tem como objetivo gerar estímulos que promovam alterações na sua homeostase. Sobre isso, analise as afirmativas abaixo:

- I. O perfil econômico não é um determinante para os níveis de atividade física no lazer das populações.
- II. O nível de atividade física no lazer é influenciado pela escolaridade dos indivíduos.
- III. A inatividade física pode ser considerada como um fator de proteção à saúde das pessoas.
- IV. O meio ambiente, sobretudo nos grandes centros urbanos, pode ser entendido como um fator determinante para a prática regular de atividade física.

Estão CORRETAS apenas

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

36. Tendo em vista a temática epidemiologia da atividade física, analise as afirmativas abaixo:

- I. A Duração da atividade está relacionada com o tempo de cada sessão que é praticado o exercício físico.
- II. A Intensidade refere-se às variações do esforço durante a realização do exercício físico.
- III. A Frequência determina a quantidade de sessões a serem realizadas em uma semana.
- IV. O Tipo da Atividade tem como função definir a periodicidade da prescrição do exercício físico.

Estão CORRETAS apenas

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

37. Podem ser entendidas como temáticas de estudo da Epidemiologia da Atividade Física todas as abaixo citadas, EXCETO:

- A) a associação entre sedentarismo e obesidade.
- B) a associação entre inatividade física e hipertensão arterial.
- C) os efeitos da suplementação de proteínas na contração muscular.
- D) a correlação entre meio ambiente e níveis de atividade física em determinada população.
- E) os efeitos da exposição de uma determinada população a um programa de atividade física comunitária.

38. Podem-se atribuir à epidemiologia da atividade física as seguintes funções:

- I. Monitorar os níveis de atividade física de uma população.
- II. Identificar barreiras e facilitadores para a prática de atividade física das populações.
- III. Realizar exames bioquímicos e de imagem nas populações.
- IV. Desenvolver pesquisas experimentais em laboratórios.
- V. Avaliar a efetividade de programas de atividade física comunitários.

Estão CORRETAS apenas

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

39. Atividades físicas, como corridas, natação, ciclismo, caminhadas e escaladas, são as mais indicadas em termos de promoção e manutenção da saúde. Essas atividades são consideradas

- A) exercícios/esportes aeróbicos.
- B) exercícios/esportes anaeróbicos.
- C) exercícios/esportes de alta intensidade.
- D) exercícios/esportes de baixa intensidade.
- E) exercícios/esportes de média intensidade.

40. Quando se compara um indivíduo aerobiamente treinado com um sedentário, observa-se

- A) maior pressão arterial máxima para o destreinado.
- B) menor volume sistólico máximo para o destreinado.
- C) maior frequência cardíaca máxima para o destreinado.
- D) menor consumo máximo de oxigênio para o treinado.
- E) baixíssima frequência cardíaca para o destreinado.

41. Segundo Farinatti (2008), a autonomia relacionada à saúde do idoso é identificada como

- A) a capacidade de realizar o que o idoso considera importante na sua vida, relativamente a tarefas do seu cotidiano, a adaptações ao ambiente e a seus projetos e anseios.
- B) a ausência de incapacidades.
- C) a capacidade de realizar determinadas tarefas.
- D) a capacidade de participar de algumas atividades de lazer.
- E) a capacidade de tomar decisões sem comprometer sua saúde física e mental.

42. A prescrição de exercícios multimodais, muitas vezes, é vista pelo aluno como vantagens, EXCETO

- A) maior probabilidade de se engajar em um programa de exercícios seguro e eficaz.
- B) maior aproveitamento geral da atividade física e do exercício.
- C) menor possibilidade de atuar na especificidade técnica de um determinado esporte.
- D) maior sensação de controle na monitoração de seus próprios programas de exercícios.
- E) probabilidade aumentada de incorporar atividades e exercícios físicos aos seus estilos de vida.

43. Considerando a população idosa, leia o que se segue:

- I. Os idosos apresentam rigidez muscular aumentada e uma tolerância a alongamento mais baixa, quando comparados a indivíduos jovens.
- II. À medida que a rigidez muscular aumenta, a flexibilidade, estática diminui progressivamente com o envelhecimento.
- III. Idosos podem se beneficiar do treinamento de flexibilidade, quando orientados a realizá-lo 3 vezes por semana.
- IV. De modo geral e em condições normais, as mulheres são mais flexíveis do que os homens em todas as idades.
- V. De modo geral, homens adultos têm maior amplitude de movimento (AM) que crianças.

Está INCORRETO, apenas, o que se afirma em

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

**44. Equilíbrio é a capacidade de manter o centro de gravidade do corpo dentro da base de sustentação, quando a pessoa se mantém em uma posição estática ou reagindo a perturbações externas (Heyward, 2013: 318).
Com relação ao equilíbrio, é INCORRETO afirmar que**

- A) é um importante componente da capacidade funcional dos idosos.
- B) o equilíbrio estático é a capacidade de o idoso manter o centro de gravidade na posição deitada.
- C) o equilíbrio funcional é a capacidade de desempenhar as tarefas de movimentos do dia a dia que requeiram equilíbrio.
- D) o tamanho corporal, o tamanho dos pés, o sexo, a idade e a atividade física afetam o equilíbrio e o risco de quedas.
- E) os sistemas visual, somatossensorial e vestibular interagem para manter o equilíbrio.

45. A força muscular em crianças é afetada pelo aumento das dimensões anatômicas, pela maturação do sistema nervoso central e pela maturação sexual. Com relação à força muscular, é INCORRETO afirmar que

- A) durante a infância e o início da adolescência, não há diferença significativa na força entre meninos e meninas.
- B) para crianças, o treinamento de força mais adequado é o que utiliza o peso corporal, visto que, durante a infância, deve-se desenvolver, de maneira geral e abrangente, o sistema locomotor, utilizando o seu ímpeto natural de movimento.
- C) à medida que as crianças crescem e o peso corporal aumenta, uma tensão progressiva é imposta aos elementos estruturais do corpo. Esses elementos aumentam em força e função para acomodar a tensão adicional e realizar as ações necessárias.
- D) durante o início da puberdade, não existem ganhos de força muscular, visto que, nessa fase, ocorre um aumento significativo na massa muscular devido à liberação de hormônios sexuais e do hormônio do crescimento.
- E) na adolescência, os modelos de treinamento podem ser os mesmos aplicados a grupos adultos. Nesse período, no entanto, o trabalho geral e abrangente deve predominar em detrimento do trabalho específico com cargas de alta intensidade.

46. Sobre diabetes e prescrição de exercício para portadores dessa doença, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Não se deve praticar exercício no momento da ação máxima da insulina.
- B) O comprometimento da produção de glucagon durante o exercício pode resultar em dificuldade na manutenção da glicemia.
- C) Indivíduos diabéticos que fazem uso de insulina exógena possuem maior risco de episódios hipoglicêmicos durante e após o exercício.
- D) A prescrição de exercício para o diabético do tipo II deve enfatizar altas intensidades para promover um aumento sustentado da sensibilidade à insulina.
- E) Existem dois tipos de diabetes: diabetes tipo I e diabetes tipo II.

47. Tendo em vista a prescrição de exercícios de força, há de se considerar que os músculos e tendões têm uma quantidade abundante de dois tipos especiais de receptores: os Fusos Musculares e os Órgãos Tendinosos de Golgi. Com relação aos Órgãos Tendinosos de Golgi, analise as afirmativas abaixo:

- I. Situam-se dentro dos tendões musculares e imediatamente adiante de suas inserções nas fibras musculares.
- II. Produzem energia para contração muscular.
- III. Protegem o músculo de uma tensão excessiva.
- IV. Num indivíduo treinado, não se sobrepõem ao Fuso Neuromuscular.
- V. Proporcionam ao sistema nervoso uma informação instantânea do grau de relaxamento de cada pequeno segmento de cada músculo.

Estão CORRETAS

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

48. Considerando a intensidade do exercício, indique fonte(s) de energia para a contração muscular durante o primeiro minuto de um exercício físico intenso.

- A) Glicose disponível no sangue
- B) Glicogênio disponível no fígado
- C) ATP já existente no músculo e a fosfocreatina
- D) Triglicerídeo disponível no tecido adiposo
- E) ATP produzido pela fase aeróbica do exercício

49. Sabendo-se que, durante o processo de envelhecimento, há um declínio no desempenho humano, determinado pelo desuso das funções sensório-motoras, qual prescrição deve ser realizada por um profissional de Educação Física, considerando a estimulação dessas funções e a continuidade da prática das atividades diárias?

- A) Atividades físicas de baixa intensidade, pois o envelhecimento afeta todas as funções corporais e o desempenho dos idosos.
- B) Atividades físicas sistemáticas, pois a diminuição do desempenho se relaciona especificamente com o desuso das funções corporais.
- C) Atividades corporais diferentes a cada semana, pois a mudança de rotina contribui para a melhora de desempenho dos idosos.
- D) Atividades de treinamento somente para idosos que apresentam melhora no desempenho.
- E) Atividades que desenvolvam força muscular.

50. Com as demandas da vida moderna, crianças e adolescentes, a cada dia, encontram-se mais sedentárias, menos ativas fisicamente (ZAMAI *et al*, 2005). Tendo em vista a intervenção do profissional de Educação Física junto a crianças e adolescentes, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A criança apresenta limitações importantes em relação à síntese proteica, sobretudo em pré-púbere, e essas limitações podem interferir nas respostas de força, ou seja, os ganhos de força são prioritariamente devido a adaptações neurais.
- B) A potência aeróbia máxima, a eficiência mecânica e a resistência aeróbia são componentes que atuam de maneira diferenciada na criança e no adolescente, quando comparados ao adulto, sobretudo devido à influência da maturação.
- C) Quando comparados com adultos, crianças e adolescentes tendem a ter menor $Vo_{2máx}$ no caso de este ser expresso de forma absoluta.
- D) O treinamento de força pode ser uma ferramenta adequada tanto para reduzir a gordura corporal quanto para ganhos de massa magra, principalmente em púberes.
- E) Na criança, a eficiência mecânica é sempre constante, independente da intensidade, e sempre maior que os valores dos adultos.

CADERNO 61
- EDUCAÇÃO FÍSICA -