



**CONHECIMENTOS GERAIS**

**01. De acordo com o DECRETO Nº 7.508, um território que já possui ações e serviços de atenção primária, urgência e emergência e atenção psicossocial.**

**Para ser instituída a Região de Saúde também deve conter, no mínimo,**

- A) Serviço de Atenção Domiciliar e vigilância em saúde.
- B) Atendimento Móvel de Urgência e ambulatorial.
- C) Centro de Referência em Saúde do Trabalhador e hospitalar.
- D) Atenção ambulatorial especializada e vigilância em saúde.
- E) Nenhuma das alternativas.

**02. A promoção da equidade é um dos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e tem relação direta com os conceitos de igualdade e de justiça social.**

**Sobre isso, analise os itens abaixo:**

- |             |  |
|-------------|--|
| <b>I.</b>   | Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Povo Cigano/Romani                  |
| <b>II.</b>  | Política Nacional de Saúde Integral da População Negra                               |
| <b>III.</b> | Política Nacional para a População em Situação de Rua                                |
| <b>IV.</b>  | Política Nacional de Saúde Integral das Populações do Campo, da Floresta e das Águas |

**São consideradas Políticas de equidade no SUS:**

- A) Todos os itens.      B) Apenas três itens.      C) Apenas dois itens.      D) Apenas um item.      E) Nenhum item.

**03. Um estudo, em uma amostra de 5000 pessoas de uma cidade, detectou 100 casos de Doença Renal Crônica (DRC). Essas pessoas foram acompanhadas por 10 anos, e mais 150 apresentaram DRC.**

**Qual a prevalência da DRC nesse estudo?**

- A) 10/1.000      B) 15/1.000      C) 20/1.000      D) 25/1.000      E) 50/1.000

**04. Considerando a questão anterior, qual a incidência da doença renal crônica nesse estudo?**

- A) 15,1/1.000      B) 20,2/1.000      C) 30,6/1000      D) 42,3/1.000      E) 51/1.000

**05. Sobre as Medidas de Frequência de Doenças, entre os fatores que influenciam a prevalência de um agravo à saúde, analise os itens abaixo:**

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| <b>I.</b>   | Aumento da incidência             |
| <b>II.</b>  | Aumento da letalidade da doença   |
| <b>III.</b> | Envelhecimento da população       |
| <b>IV.</b>  | Taxa de natalidade elevada        |
| <b>V.</b>   | Aumento do tempo de sobrevivência |

**Assinale a alternativa que corresponde aos fatores que diminuem a prevalência.**

- A) Todos os itens.      B) Apenas quatro itens.      C) Apenas três itens.      D) Apenas dois itens.      E) Apenas um item.

**06. O Sistema Único de Saúde (SUS) também foi regulamentado pela Lei no 8.142 , de 28 de dezembro de 1990, que dispõe sobre**

- A) complementaridade do setor privado.
- B) a Norma Operacional Básica do SUS.
- C) a participação da comunidade no SUS.
- D) o Programa de Saúde da Família.
- E) as comissões intergestores.

**07. De acordo com a Política Nacional de Atenção Básica, Portaria nº 2436/2017, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) Equipe de Saúde da Família (eSF) é a estratégia prioritária de atenção à saúde e visa à reorganização da Atenção Básica no país, de acordo com os preceitos do SUS.
- B) Para equipe de Saúde da Família, existe a obrigatoriedade de carga horária de 40 horas semanais para todos os profissionais de saúde membros da eSF.
- C) Para a equipe da Atenção Básica (eAB), a composição da carga horária mínima por categoria profissional deverá ser de 20 horas, com, no máximo, 2 profissionais por categoria, devendo somar, no mínimo, 40 horas/semanais.
- D) O número de ACS por equipe deverá ser definido de acordo com base populacional, critérios demográficos, epidemiológicos e socioeconômicos, de acordo com definição local.
- E) As equipes de Consultório na Rua (eCR) devem cumprir a carga horária mínima semanal de 30 horas.

**08. Sobre os métodos de amostragem probabilística, o tipo que consiste num esquema de amostragem em estágios, sendo que, em cada estágio a unidade amostral é formada por grupos ou subconjuntos de unidades populacionais, é denominado de amostragem**

- A) sistemática.
- B) aleatória simples.
- C) aleatória estratificada.
- D) por conglomerados.
- E) por conveniência.

**09. Em janeiro de 2020, foi publicado na China um trabalho descrevendo as características e desfechos de 41 adultos com COVID-19 confirmada. Objetivou descrever a população e os desfechos, sem comparar riscos entre grupos. O trabalho mostrou que 15% daqueles pacientes morreram durante o período estudado. Assinale a alternativa que descreve o tipo de estudo apresentado.**

- A) Transversal.
- B) Série de casos.
- C) Caso-controle.
- D) Ecológico.
- E) Coorte retrospectiva.

**10. Para o cálculo da Taxa de mortalidade neonatal tardia, utilizamos o número de óbitos de crianças entre**

- A) 0 a 6 dias de vida.
- B) 7 a 27 dias de vida.
- C) 28 dias a 90 dias de vida.
- D) 28 dias até completar 1 ano de idade.
- E) 28 dias até completar 2 anos de idade.

**11. A Organização Mundial de Saúde, na 10ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-10), considera morte materna como a morte de mulheres dentro de um período de quantos dias após o término da gravidez?**

- A) 7
- B) 14
- C) 28
- D) 42
- E) 60

**12. Assinale a alternativa que apresenta um agravo que é o mais indicado para ser estudado por um estudo tipo caso controle.**

- A) Escabiose
- B) Depressão
- C) Lombalgia
- D) Hipertensão arterial
- E) Malformação congênita

**13. O Programa Nacional de Imunizações (PNI) é considerado um marco na história da saúde pública brasileira. O programa alcançou um de seus feitos no Brasil com o certificado internacional de erradicação**

- A) do rotavírus.
- B) da hepatite A.
- C) da covid-19.
- D) da varicela.
- E) da poliomielite.

**14. A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) ratificou o compromisso do Estado brasileiro com a ampliação e a qualificação de ações de promoção da saúde nos serviços e na gestão do SUS.**

**Sobre isso, analise os itens abaixo:**

- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| <b>I.</b>   | Equidade            |
| <b>II.</b>  | Participação social |
| <b>III.</b> | Corresponsabilidade |
| <b>IV.</b>  | Intersetorialidade  |
| <b>V.</b>   | Territorialidade    |

**Assinale a alternativa que contempla os princípios da PNPS.**

- A) Todos os itens.    B) Apenas quatro itens.    C) Apenas três itens.    D) Apenas dois itens.    E) Apenas um item.

**15. Dentre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), oferecidas no SUS, temos uma que é um sistema médico complexo, de caráter holístico, baseada no princípio vitalista e no uso da lei dos semelhantes enunciada por Hipócrates no século IV a.C.**

**Foi desenvolvida por Samuel Hahnemann no século XVIII e corresponde à**

- A) Homeopatia.    D) Constelação familiar.  
 B) Acupuntura.    E) Medicina Antroposófica.  
 C) Quiropraxia.

**16. Na história da Saúde Pública no Brasil, houve a Revolta da Vacina que ocorreu no Rio de Janeiro em 1904, período no qual predominava o seguinte modelo de atenção:**

- A) Vigilância em saúde    D) Assistencial privatista  
 B) Atenção Primária    E) Sanitarista campanhista  
 C) Hospitalista

**17. Os eixos operacionais são estratégias para concretizar ações de promoção da saúde, respeitando os valores, os princípios, os objetivos e as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde.**

**Assinale a alternativa que contempla um eixo operacional dessa política.**

- A) Ambientes e territórios saudáveis.    D) Cultura da paz e direitos humanos.  
 B) Produção de saúde e cuidado.    E) Produção e disseminação de conhecimentos e saberes.  
 C) Desenvolvimento sustentável.

**18. Qual a Conferência Nacional de Saúde que, em seu relatório final, aprovou a "incorporação ao SUS, em todo o País, de práticas de saúde, como a Fitoterapia, Acupuntura e Homeopatia, contemplando as terapias alternativas e práticas populares"?**

- A) 8ª    B) 9ª    C) 10ª    D) 11ª    E) 12ª

**19. Sobre a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), são valores fundantes no processo de sua concretização os citados abaixo, EXCETO**

- A) autonomia.    B) solidariedade.    C) humanização.    D) felicidade.    E) justiça.

**20. Os atributos da Atenção Primária à Saúde (APS) orientam a organização do sistema de saúde em todo o mundo. De acordo com Bárbara Starfield, é um atributo derivado da APS:**

- A) Primeiro contato    B) Orientação familiar    C) Longitudinalidade    D) Integralidade    E) Coordenação

21. Antes da promulgação da Constituição, foi criado um programa em 1987 pelo INAMPS, que se instituiu como modelo de transição: o Sistema Unificado e Descentralizado de Saúde (SUDS) cujos objetivos estão indicados abaixo, EXCETO na alternativa

- A) Promover a participação social.
- B) Descentralização das ações de saúde.
- C) Integralidade dos cuidados assistenciais.
- D) Implementação de distritos sanitários.
- E) Universalização e equidade no acesso aos serviços de saúde.

22. As Conferências Nacionais de Saúde (CNS) representam um importante momento de avaliação da situação da saúde no país e contam com a participação de representantes do governo e da sociedade civil.

Qual Conferência Nacional abordou em seus temas o Programa de Saúde Materno-Infantil e o Programa de Extensão das Ações de Saúde às Populações Rurais?

- A) 1ª                      B) 3ª                      C) 4ª                      D) 5ª                      E) 7ª

23. A tabela abaixo apresenta o número de doses da vacina contra a febre amarela aplicadas no primeiro semestre de 2024, em uma Unidade de Saúde da Família:

Mês	Número de doses da vacina
Janeiro	20
Fevereiro	18
Março	30
Abril	14
Maiο	24
Junho	14

Considerando a tabela apresentada, assinale a alternativa CORRETA.

- A) A Média, a Mediana e a Moda são iguais.
- B) Moda < Mediana < Média.
- C) Média < Mediana.
- D) Mediana < Moda.
- E) Moda > Média.

24. Sobre a classificação de variáveis em epidemiologia, analise os itens abaixo:

- |      |                   |
|------|-------------------|
| I.   | Sexo              |
| II.  | Escolaridade      |
| III. | Estado civil      |
| IV.  | Tipo sanguíneo    |
| V.   | Estágio da doença |

Assinale a alternativa em que são considerados os dados nominais.

- A) Todos os itens.      B) Apenas quatro itens.      C) Apenas três itens.      D) Apenas dois itens.      E) Apenas um item.

25. O Plano de Saúde é o instrumento central de planejamento para definição e implementação de todas as iniciativas no âmbito da saúde de cada esfera da gestão do SUS. A elaboração do Plano de Saúde será orientada pelas necessidades de saúde da população, considerando na análise situacional:

- |      |                               |
|------|-------------------------------|
| I.   | estrutura do sistema de saúde |
| II.  | redes de atenção à saúde      |
| III. | condições socio sanitárias    |
| IV.  | fluxos de acesso              |

Assinale a alternativa em que os temas estão contidos no Mapa da Saúde.

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

**26. O Ministério da Saúde, com o objetivo de coordenar as ações de imunizações que se caracterizavam, até então, pela descontinuidade, pelo caráter episódico e pela reduzida área de cobertura, criou o Programa Nacional de Imunizações (PNI) no ano de**

- A) 1970.      B) 1973.      C) 1975.      D) 1980.      E) 1988.

**27. Sobre o Programa Saúde na Escola – PSE, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) Tem a finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública e privada de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde.  
 B) Constitui estratégia para a integração e a articulação permanente entre as políticas e ações de educação e de saúde, com a participação da comunidade escolar, envolvendo as equipes de saúde da família e da educação básica.  
 C) Implementado mediante adesão dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios aos objetivos e diretrizes do programa, formalizado por meio de termo de compromisso.  
 D) As equipes de saúde da família realizarão visitas periódicas e permanentes às escolas participantes do PSE para avaliar as condições de saúde dos educandos, bem como para proporcionar o atendimento à saúde ao longo do ano letivo, de acordo com as necessidades locais de saúde identificadas.  
 E) Caberá ao Ministério da Educação fornecer material para implementação das ações do PSE, em quantidade previamente fixada com o Ministério da Saúde, observadas as disponibilidades orçamentárias.

**28. De acordo com a Lista Nacional de Doenças e Agravos, são monitorados pela Estratégia de Vigilância Sentinela os citados abaixo, EXCETO:**

- A) Filariose  
 B) Rotavírus  
 C) Síndrome Gripal  
 D) Doença Diarreica Aguda  
 E) Síndrome de Corrimento Uretral Masculino

**29. Sobre os estudos de caso-controle, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) Exigem pouco tempo para execução.  
 B) Proporcionam estimador de prevalência e incidência.  
 C) São relativamente baratos, quando comparados com estudo de coorte.  
 D) Os dados são coletados a partir de informações do passado.  
 E) Comparam a frequência de exposição a um determinado fator de risco nos dois grupos.

**30. As novas inclusões na lista nacional de notificação compulsória em 2024 abrangem uma variedade de doenças ocupacionais.**

**Sobre isso, analise os itens abaixo:**

- |             |  |
|-------------|--|
| <b>I.</b>   | Dermatoses ocupacionais                      |
| <b>II.</b>  | Perda auditiva relacionada ao trabalho       |
| <b>III.</b> | Transtornos mentais relacionados ao trabalho |
| <b>IV.</b>  | Distúrbio de voz relacionado ao trabalho     |

**São condições que foram incluídas na lista de notificação compulsória:**

- A) Todos os itens.      D) Apenas um item.  
 B) Apenas três itens.      E) Nenhum item.  
 C) Apenas dois itens.

**CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**

**31. O Código de Ética Profissional do Sistema CONFEF/CREF constitui-se em documento de referência para os Profissionais de Educação Física, no que se refere aos princípios e diretrizes para o exercício da profissão e das atividades privativas dos Profissionais de Educação Física, bem como aos direitos e deveres dos beneficiários das ações e dos destinatários das intervenções. O Art. 5º dispõe que no desempenho das suas funções é vedado ao Profissional de Educação Física várias circunstâncias.**

**Assinale a alternativa CORRETA sobre tais circunstâncias de vedação.**

- A) Assinar documento ou relatório elaborado por terceiros, sem sua orientação, supervisão ou fiscalização, exceto quando ele estiver impossibilitado de exercer a profissão por motivos de saúde.
- B) Exercer ou permitir o exercício profissional, quando impedido ou não habilitado para determinada área de atuação ou facilitar, por qualquer meio, o exercício por pessoa não registrada no Sistema CONFEF/CREFs, a exceção da área escolar, que deve ser fiscalizada ou gerenciada por órgão educacional (Ministério da Educação ou Conselho Estadual de Educação).
- C) Transferir, para pessoa não habilitada ou impedida de atuar, a responsabilidade por ele assumida pela prestação de serviços profissionais.
- D) Aproveitar-se de relacionamento com seus beneficiários para obter, vantagem de natureza física, emocional, financeira ou qualquer outra, de forma indevida ou ilícita.
- E) Divulgar e/ou publicar pelas redes sociais e/ou por qualquer plataforma digital, conteúdos informativos de qualquer natureza, pois não é de sua responsabilidade a interpretação de tais informações pelos beneficiários.

**32. O descumprimento dos artigos disposto no Código de ética da Educação Física (Sistema CONFEF/CREF,2024- Capítulo IV, Art. 11) constitui infração ética, ficando o infrator sujeito a vários tipos de sanções, a ser aplicada conforme a gravidade da infração, EXCETO:**

- A) Advertência escrita.
- B) Aplicação de multa, que não pode exceder o equivalente ao valor de 10 (dez) anuidades.
- C) Censura pública.
- D) Suspensão do exercício da Profissão.
- E) Cancelamento do registro profissional e divulgação do fato nos meios de comunicação oficiais do Sistema CONFEF/CREFs.

**33. Qual dos parâmetros abaixo NÃO é considerado método de quantificação da intensidade relativa de atividade física?**

- A) Porcentagem do consumo de oxigênio de reserva ( VO2R )
- B) Reserva da Ejeção Cardíaca (REC)
- C) Consumo de Oxigênio (VO2)
- D) Frequência Cardíaca (FC)
- E) Equivalente Metabólico (MET)

**34. A análise de MET (Equivalente Metabólico) é um método útil e padronizado para a quantificação da intensidade das atividades físicas. Sobre os valores de tal parâmetro, assinale a alternativa CORRETA.**

- A) A atividade física leve é definida como aquela que requer  $< 3,5$  MET
- B) A atividade física leve é definida como aquela que requer  $< 4$  MET
- C) A atividade física moderada requer  $4$  a  $< 7$  MET
- D) A atividade física moderada requer  $3,5$  a  $< 6$  MET
- E) A atividade física vigorosa requer  $\geq 6$  MET

**35. Em relação às principais recomendações de atividade física do American College of Sports Medicine (ACSM, 2024), NÃO se pode afirmar que**

- A) todos os adultos saudáveis devem participar de atividade física aeróbica de intensidade moderada por um mínimo de 30 min em 5 dias por semana.
- B) todos os adultos saudáveis devem participar de atividade física de intensidade vigorosa por um mínimo de 20 min em 3 dias por semana.
- C) cada adulto deve realizar atividades que mantenham ou aumentem sua força muscular e de endurance por um mínimo de 2 dias por semana.

- D) indivíduos, que desejem reduzir o risco de doenças crônicas e prevenir o ganho de peso, podem se beneficiar, se excederem as quantidades mínimas de atividade física recomendadas.
- E) a atividade aeróbica de intensidade moderada deve ser realizada de forma contínua, não devendo ser realizada de forma acumulada (em duas sessões de 15 min, por exemplo).

---

**36. “Apesar da relativa facilidade e rapidez da medida, a utilização da técnica de Bioimpedância Elétrica (BIA) requer que o indivíduo atenda a um conjunto de procedimentos prévios, sem os quais poderão ocorrer prejuízos à qualidade das informações obtidas” (Guedes; Calabrese, 2019).**

**Dentre os cuidados prévios para a realização da BIA, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) A calibração do equipamento, a posição do corpo e a temperatura ambiental e cutânea não interferem porque tudo isso pode interferir na qualidade das medidas.
- B) Não ter feito uso de medicamentos diuréticos nos últimos 7 dias.
- C) Urinar pelo menos 30min antes da medida.
- D) Não ter ingerido bebidas alcoólicas nas últimas 48h.
- E) Ter-se absterido da prática de exercício físico intenso nas últimas 24h.

---

**37. Sobre a capacidade aeróbia ao longo da idade, pode-se afirmar que**

- A) a capacidade aeróbica máxima normalmente não diminui com a idade.
- B) indivíduos mais velhos fisicamente ativos podem apresentar capacidades aeróbicas maiores do que aquelas de adultos mais jovens sedentários.
- C) um indivíduo mais velho trabalhará em uma taxa % O<sub>2</sub>máx menor que um indivíduo mais jovem.
- D) quando indivíduos mais velhos e mais jovens trabalham no mesmo nível ou valor de MET, a intensidade do exercício (p. ex., % O<sub>2</sub>máx) normalmente será diferente.
- E) a capacidade aeróbia máxima de indivíduos mais velhos não podem ser aprimoradas

---

**38. Analise as afirmações abaixo:**

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. A sarcopenia pode acarretar diversas consequências, pois atua na diminuição da força, potência e resistência muscular, estando relacionada a comorbidades como diabetes, osteoporose, DPOC e DCV, além de atuar como agravante no índice de mortalidade.</li><li>2. Para prevenção e tratamento da doença, são recomendados exercícios, aeróbicos e de resistência, para o ganho de massa e força muscular, pois possibilitam a alteração da expressão de genes relacionados à sarcopenia.</li></ol> |
|---|

**Sobre as frases 1 e 2, pode-se afirmar que**

- A) ambas são falsas.
- B) a frase 1 é verdadeira, e a 2 é falsa.
- C) a frase 1 é falsa, e a 2 é verdadeira.
- D) a frase 1 é verdadeira, e a frase 2 justifica a informação da frase 1.
- E) ambas são verdadeiras.

---

**39. Segundo a Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD,2024) e o College of Sports Medicine (ACSM, 2024), para indivíduos com Diabetes Mellitus (DM), o exercício físico adequadamente orientado e praticado proporciona benefícios significativos. No entanto, algumas orientações e recomendações são fundamentais para o plano de exercícios não oferecer riscos, EXCETO:**

- A) Quando a glicemia antes do exercício estiver abaixo de 50 mg/dl, orienta-se recuperar oferecendo reposição de glicose e liberar para a sessão de exercícios
- B) Um plano de exercícios combinados, compostos por exercícios resistidos e aeróbicos, é o mais indicado.
- C) Evitar exercícios de alta intensidade e esportes competitivos em caso de pessoas com diabetes com retinopatia.
- D) No caso de complicações, como a neuropatia periférica sensitiva, evitar exercícios com impacto repetido sobre os pés, como caminhada prolongada.
- E) Antes do exercício, deve-se aferir a glicemia e para valores de 250 mg/dL, recomenda-se a liberação para o exercício de baixa intensidade como relaxamento.

40. “Define-se como morte súbita relacionada aos exercícios físicos a morte que ocorre quando da realização de atividade física ou até uma hora após seu término. Tal evento deve ser analisado de forma crítica, pois, mesmo pouco frequente, quando incidente, tem sempre um impacto profundo na comunidade médica e na população em geral”

(Bronzatto; Silva; Stein, 2021).

**Sobre a associação do exercício físico com o evento de morte súbita, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) O risco de parada cardíaca súbita ou de infarto do miocárdio (IM) é muito baixo em indivíduos aparentemente saudáveis que realizam atividade física de qualquer intensidade.
- B) O risco de morte súbita cardíaca em indivíduos entre 30 e 40 anos de idade é muito baixo por causa da baixa prevalência de DCV (doença cardiovascular) nessa população.
- C) Em geral, o exercício não provoca eventos cardiovasculares em indivíduos saudáveis com sistemas cardiovasculares normais.
- D) Há aumento agudo no risco de morte súbita cardíaca e/ou IM em indivíduos que realizem exercício de intensidade vigorosa que tenham DCV diagnosticada ou oculta.
- E) O risco de ocorrência de morte súbita cardíaca e/ou IM durante o exercício é maior em indivíduos com mais de 40 anos, considerando que, a partir dessa idade, aumenta a prevalência de DCV na população.

**41. Sobre as considerações do College of Sports Medicine (ACSM, 2024), a respeito da intervenção do profissional de Educação Física (PEF) em saúde mental, é INCORRETO afirmar que**

- A) se recomenda individualizar o treino de exercícios tanto quanto for possível, pois programas em grupos grandes possivelmente serão menos eficientes.
- B) é essencial que PEF tenha conhecimento sobre a utilização de medicamentos antidepressivos e anticonvulsivantes para realizar a prescrição de exercícios, considerando que parâmetros fisiológicos sofrem alterações.
- C) a supervisão do PEF é obrigatória para qualquer nível e tipo de condição mental, não sendo recomendada a prática de exercícios sozinhos.
- D) entre os cuidados para a prática de exercícios, é preciso atenção com atividades que requerem maior equilíbrio e coordenação, considerando que podem apresentar distúrbios de controle motor.
- E) alguns indivíduos com doença mental têm níveis muito baixos de capacidade aeróbica e de força muscular.

**42. As evidências na literatura são claras quanto à relação entre o tempo despendido em comportamentos sedentários e o risco à saúde. Como PEF (Profissional de Educação Física), existem várias orientações importantes que você pode dar para ajudar seus alunos a reduzir o tempo total despendido em comportamento sedentário, EXCETO:**

- A) reduzir o tempo em que se permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame.
- B) a cada uma hora, movimentar-se por, pelo menos, 5 minutos e aproveitar para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo.
- C) se você passa muito tempo sentado ao longo do dia, tente compensar esse comportamento, incluindo mais tempo de atividade física no seu dia a dia.
- D) realizar 30 minutos de atividade física ao dia já é o suficiente para anular os efeitos do comportamento sedentário.
- E) optar por subir escadas ao invés de usar o elevador e, se o local onde você trabalha ou estuda oferece atividade física, participe de alguma.

**43. Dentre as atribuições do Profissional de Educação Física (PEF), é preciso orientar sobre o tempo diário de atividade física adequado para ser considerado um indivíduo ativo e garantia de benefícios à saúde. Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2012), sobre as recomendações adequadas de tempo de atividade física para diversos grupos etários, não ERRADO afirmar que**

- A) crianças de 1 a 2 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia.
- B) crianças de 3 a 5 anos: não precisam de incremento de atividade física considerando que já realizam atividades físicas de diferentes intensidades ao longo do dia, quando comparadas a idosos.
- C) para crianças e jovens de 6 a 17 anos: praticar 60 minutos ou mais atividade física por dia de intensidade moderada, incluindo 3 dias na semana com atividades de fortalecimento dos músculos e ossos.
- D) adultos: realizar, pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada ao longo da semana ou pelo menos 75 minutos de atividade vigorosa.
- E) idosos: a partir dessa idade, a recomendação é a mesma dos adultos. Adicionalmente, aqueles com mobilidade reduzida devem fazer atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas três ou mais dias na semana.

**44. O Programa Academia da Saúde (PAS), lançado em 2011, é uma estratégia de promoção da saúde e do cuidado que funciona com a implantação de espaços públicos conhecidos como polos onde são ofertadas práticas de atividades físicas para a população.**

**Sobre o funcionamento e atividades desenvolvidas pelo PAS, está CORRETO afirmar que**

- A) dentre os eixos de ações desenvolvidos no PAS, estão inclusas práticas integrativas, mobilização da comunidade e cuidados paliativos.
- B) os polos foram concebidos como espaços voltados apenas a prática de atividade física, embora estejam previstas ações culturais e educativas, porém devem ser realizadas nas UBS.
- C) o programa se restringe à realização de práticas corporais e atividades físicas e promoção da alimentação saudável.
- D) embora o PAS adote uma concepção ampliada de saúde devido à logística e especificidade de realização das práticas corporais, não consegue associar suas ações às questões sociais, econômicas, políticas e culturais sobre a saúde.
- E) esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde e desenvolvem ações de promoção de alimentação saudável, práticas de atividade física e educação em saúde.

**45. No Brasil, a Atenção Básica (AB) é desenvolvida pelos municípios, devendo ser o primeiro contato dos usuários com o Sistema Único de Saúde (SUS) e a principal porta de entrada para a Rede de Atenção à Saúde (RAS).**

**O Programa Academia da Saúde (PAS) é uma das ações da AB e sobre ele, não é FALSO afirmar que**

- A) integra a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, 2006), sendo considerado um trabalho multiprofissional, interdisciplinar e em equipe, na busca pela produção do cuidado integral.
- B) é referência como um programa de promoção da saúde, prevenção e atenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).
- C) não é seu objetivo promover ações intersectoriais com outros equipamentos sociais do território.
- D) todos os profissionais da Atenção Básica, especialmente os integrantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), deverão incluir o PAS no planejamento conjunto de suas ações.
- E) a organização e o planejamento das ações do Programa devem estar articulados com as equipes multiprofissionais de Atenção Básica e Vigilância em Saúde.

**46. Na tentativa de exemplificar a sequência de cálculos a ser empregada na identificação do padrão de distribuição de gordura corporal mediante indicadores antropométricos, supõe-se, hipoteticamente, um homem de 46 anos de idade, com as seguintes dimensões antropométricas:**

- ✓ Estatura: 176,0cm
- ✓ Peso corporal: 84,2kg
- ✓ Perímetro da cintura: 104,5cm
- ✓ Perímetro dos quadris: 106,7cm
- ✓ Razão cintura/estatura = 0,98
- ✓ Razão cintura/estatura = 0,59
- ✓ Índice de Conicidade = 1,39

**Assinale a alternativa que indica erro na interpretação dos índices antropométricos.**

- A) Por meio da análise da razão cintura/quadril (0,98), considera-se que a distribuição de gordura do indivíduo citado no exemplo representa alto risco para saúde.
- B) Sobre o índice de conicidade, o valor constatado (1,39) se encontra em posição intermediária/média.
- C) Em relação à medida de circunferência da cintura (104,5), encontra-se elevada e indica risco de evento cardiovascular.
- D) O IMC de 27 é considerado elevado para faixa etária e sexo.
- E) A razão de cintura/ estatura observada (0,59) indica aumento da incidência de disfunções cardiometabólicas.

**47. Existem várias estratégias para reduzir riscos de eventos cardíacos durante o exercício de intensidade vigorosa, EXCETO:**

- A) Os profissionais de saúde devem conhecer as condições patológicas associadas aos eventos relacionados com o exercício, de modo que os indivíduos fisicamente ativos sejam avaliados apropriadamente.
- B) Indivíduos fisicamente ativos devem conhecer os sintomas cardíacos (p. ex., fadiga excessiva e incomum; dor no peito) e procurar imediatamente um serviço médico, se esses sintomas se desenvolverem.
- C) Apenas atletas com condições cardíacas conhecidas ou com histórico familiar devem passar por triagem pré-participação de exercícios.

- D) As unidades de saúde devem garantir que sua equipe seja treinada para emergências cardíacas e ter um plano específico, além de equipamento adequado para reanimação.
- E) Indivíduos fisicamente ativos, sob orientação do profissional de Educação Física, devem adequar seu programa de exercícios de acordo com seu nível de aptidão física.

---

**48. Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 2024), para iniciar um programa de exercícios físicos, algumas orientações são fundamentais para evitar intercorrências, EXCETO:**

- A) Indivíduos jovens e sedentários devem começar seus programas de exercícios em intensidades moderadas a intensa.
- B) Indivíduos com doenças cardiovasculares, pulmonares, metabólicas ou renais, sejam elas conhecidas ou suspeitas, devem obter aval médico antes de começarem um programa de exercício de intensidade vigorosa.
- C) Os profissionais de educação física que supervisionam os programas de intensidade vigorosa devem ter treinamento atualizado sobre os procedimentos de emergência e de suporte cardíaco básicos e/ou avançados.
- D) Os indivíduos praticantes de exercícios físicos devem ser alertados sobre os sinais e sintomas de DCV (doença cardiovascular) e devem procurar um médico para avaliação adequada, caso esses sintomas aconteçam.
- E) Indivíduos idosos devem começar seus programas em intensidades baixas e progredir lentamente.

---

**49. O Ministério da Saúde instituiu o “HumanizaSUS” como política que atravessa as diferentes ações e instâncias do SUS, com a intenção de trabalhar com diferentes enfoques, trabalhar em equipe e compartilhar saberes e conflitos. Os instrumentos propostos para isso englobam as estratégias de Clínica Ampliada (CA) e Projetos Terapêuticos Singulares (PTS) (Ministério da Saúde, 2019).**

**Sobre tais instrumentos, é INCORRETO afirmar que**

- A) o PTS é um conjunto de propostas de condutas terapêuticas articuladas para um sujeito individual ou coletivo, resultado da discussão coletiva de uma equipe interdisciplinar.
- B) como integrante de equipe multidisciplinar, o PEF (profissional de educação física) desenvolve uma abordagem colaborativa específica para orientação/prescrição de práticas corporais e atividades físicas.
- C) na CA, o paciente desenvolve autonomia e participa efetivamente do seu [tratamento](#).
- D) são eixos fundamentais da CA: compreensão ampla do processo saúde-doença e compartilhamento dos diagnósticos e terapêuticas.
- E) um dos movimentos do PTS é a definição de metas e a realização propostas de curto, médio e longo prazo, negociadas com o sujeito doente.

---

**50. Sobre a prescrição geral de exercícios físicos para fins de saúde (ACSM, 2024), analise as afirmações abaixo:**

- |  |
|--|
| <p><b>I.</b> Para a maioria dos adultos saudáveis, é suficiente um programa que inclua exercícios aeróbicos 30 min por dia, além das atividades cotidianas para melhorar e manter o condicionamento físico e a saúde para a obtenção de benefícios para a saúde.</p> <p><b>II.</b> Para o desenvolvimento da aptidão física de flexibilidade, recomenda-se uma série de exercícios por meio de exercícios de alongamento e mobilidade articular, prescritos para cada um dos principais grupos musculares, 2 a 3 dias/semana, visando à manutenção da amplitude de movimento articular.</p> <p><b>III.</b> Adultos, com exceção daqueles fisicamente ativos, devem concomitantemente reduzir o tempo total passado em comportamentos sedentários e intercalar sessões curtas e frequentes de permanência em pé e de atividade física entre períodos de atividade sedentária ao longo do dia.</p> |
|--|

**Podemos considerar que**

- A) I, II e III estão corretas.
- B) I, II e III estão incorretas.
- C) apenas I está incorreta.
- D) apenas II está correta.
- E) apenas III está incorreta.

**CADERNO 170**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**INTERIOZIZAÇÃO EM SAÚDE**