



1. A integralidade, como princípio do Sistema Único de Saúde (SUS), está fortemente associada à/ao(s):
  - a) rede assistencial.
  - b) trabalho em equipe.
  - c) marcos organizativos.
  - d) atenção primária em saúde.
  - e) marcos doutrinários.
2. A Política Nacional da Atenção Básica está, prioritariamente, organizada a partir da:
  - a) humanização do atendimento.
  - b) rede de serviços assistenciais.
  - c) educação permanente.
  - d) estratégia saúde da família.
  - e) linha de cuidado.
3. A coordenação, articulação, planejamento, controle, avaliação e auditoria dos Sistemas de Saúde Estaduais e Municipais são condições essenciais para:
  - a) o atendimento das diretrizes constitucionais.
  - b) a Resolubilidade da atenção à saúde na perspectiva da assistência integral como princípio do Sistema Único de Saúde-SUS.
  - c) a Gestão eficiente e eficaz para o controle do funcionamento do Sistema Único de Saúde-SUS.
  - d) a segurança dos usuários dos serviços considerando as condições de organização e funcionamento do Sistema Único de Saúde-SUS.
  - e) o pleno funcionamento do sistema de informação das ações e atividades desenvolvidas pelos serviços de saúde do Sistema Único de Saúde-SUS.
4. Os fundamentos e principais atributos da rede de atenção à saúde corresponde a:
  - a) integração horizontal dos serviços.
  - b) estratégia para a articulação dos serviços de saúde.
  - c) descentralização da gestão.
  - d) universalização do cuidado.
  - e) integralidade.
5. A pandemia do Coronavírus em curso, ainda exige análises conjunturais e epidemiológicas para a mitigação do processo de transmissão e a adoção de estratégias assistenciais na perspectiva da redução do agravo às populações exigindo que vários fatores sejam levados em consideração em um cenário incerto. Dentre eles releva-se:
  - a) as características locais, sociais e demográficas.
  - b) a capacidade da gestão local.
  - c) as descobertas farmacológicas.
  - d) diferenças culturais.
  - e) as características socioeconômicas.
6. Em tempos de pandemia, o mecanismo mais eficaz para avaliar as possibilidades de isolamento domiciliar das pessoas suspeitas de diagnóstico da Covid-19, pelo agente comunitário de saúde, na sua área de atuação é a vigilância:
  - a) sanitária.
  - b) passiva.
  - c) ativa.
  - d) da saúde.
  - e) na saúde.
7. Nas Redes de Atenção a Saúde são características das Linhas de Cuidado:
  - a) os cuidados assistenciais prestados de forma estruturada por nível de complexidade dos serviços de saúde.
  - b) um *continuum* assistencial composto por ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação.
  - c) os níveis organizativos das ações da promoção a reabilitação da saúde.
  - d) os serviços de prestação da assistência da promoção a reabilitação da saúde.
  - e) um *continuum* organizacional composto por ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação.
8. A condição crônica se caracteriza, fundamentalmente, por ser tudo aquilo que está associada aos:
  - a) casos de doenças de cunho social e assistencial a serem atendidos pelo sistema de saúde.
  - b) casos que exigem uma resposta social deliberada por parte do sistema de saúde.
  - c) pacientes idosos com vulnerabilidade social.
  - d) pacientes portadores de doenças crônicas que exigem a atenção integral e intersetorial.
  - e) cidadãos e cidadãs vulneráveis social e economicamente.
9. Uma das funções da equipe de saúde nas condições crônicas é:
  - a) apoiar tecnicamente os portadores de doenças crônicas.
  - b) identificar os fatores proximais das condições de saúde da área.
  - c) encaminhar aos especialistas no campo assistencial e social.
  - d) apoiar as pessoas para o autocuidado.
  - e) identificar a capacidade de respostas do sistema de saúde.

10. A nova forma de financiamento, pelo Ministério da Saúde, das ações da Atenção Primária em Saúde desenvolvidas nos municípios é denominada de Programa:
- Nacional de Atenção Básica.
  - Previne Brasil.
  - Saúde da Família.
  - Nacional de Melhoria da Qualidade.
  - Avança Brasil.
11. A interprofissionalidade e a autonomia são características do(a):
- organização da rede de serviços de saúde.
  - processo de trabalho em saúde.
  - linha de cuidado assistencial hierarquizada.
  - princípio da integralidade ou atenção integral.
  - educação permanente.
12. Para receberem os recursos financeiros com base nas novas formas de financiamento os municípios precisam, fundamentalmente, alcançar:
- eficiência.
  - eficácia.
  - produtividade.
  - objetivos definidos pelas Secretarias Municipais de Saúde.
  - indicadores de desempenho satisfatórios.
13. Um dos principais focos das diretrizes para segurança do paciente é:
- o profissional de saúde.
  - o usuário do serviço de saúde.
  - a participação do paciente.
  - o envolvimento do gestor.
  - estrutura física dos serviços e equipe de saúde.
14. O atual modelo de financiamento da Atenção Primária em Saúde é formado:
- pela captação ponderada, pagamento por desempenho e por incentivos a estratégias e programas.
  - pelo piso nacional de atenção básica fixo e variável e captação ponderada e pagamento por desempenho.
  - pelo Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica, pelo piso nacional de atenção básica e por incentivos a estratégias programadas.
  - pela Estratégia Saúde da Família, Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da atenção básica e pelo piso nacional de Atenção Básica.
  - Pelo incentivo a estratégias e Programas e Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica.
15. O fator essencial na definição de diretrizes para a segurança do paciente é:
- experiência profissional.
  - proatividade profissional.
  - cultura organizacional e sistema de aprendizado.
  - identificação das causas dos erros cognitivos.
  - compromisso institucional.
- Leia o texto abaixo para responder à questão 16.
- Texto**
- Os profissionais de Educação Física foram reconhecidos pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), sob o código 2241-40, como "Profissional de educação física na saúde". A nova descrição foi adicionada no sistema em 17 de fevereiro deste ano(2020). Com ela, a categoria passa a ter maior reconhecimento dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), podendo desenvolver suas atividades com a respectiva remuneração como as demais profissões da área da saúde.

Fonte: <https://cref1.org.br/educacao-fisica/minha-profissao/profissionais-de-educacao-fisica-conquistam-reconhecimento-na-cbo/>
16. Assinale a alternativa que **NÃO** apresenta competência do profissional de educação física na saúde (CBO código 2241-40).
- Promover ações em práticas integrativas e complementares.
  - Ministrar aulas de educação física na educação básica.
  - Realizar ações de promoção da saúde mediante práticas corporais, atividades físicas e lazer.
  - Na prevenção primária, secundária e terciária no SUS e no setor privado.
  - Desenvolver ações de saúde nas escolas.

Leia o texto abaixo para responder à questão 17.

**Texto**

“Contarei uma história que é simples, rotineira em minha casa, mas verdadeira, sobre Thomas e seu avô. Um dia aconteceu em minha casa, logo pela manhã. Acordo, alongo-me um pouco, estendo o braço e ligo o rádio para ouvir as primeiras notícias da manhã. Depois, levanto da cama, visto o roupão e dirijo-me ao banheiro para tomar banho. [...] eu uso mais o chuveiro, o que requer um ajuste manual das torneiras de água quente e fria. Volto ao quarto, escolho as roupas que vou usar, visto-me adequadamente e penteio os cabelos. Em seguida, desço as escadas, vou à cozinha, coloco a chaleira com água para aquecer, faço o chá, [...] No dia a que me refiro, eu estava subindo a escada e encontrei o meu neto Thomas, de três anos, que estava no topo da escada puxando o seu roupão. Pedi que fosse comigo até o quarto, servi o chá à minha esposa e tomamos chá com leite. O meu neto fez praticamente as coisas que eu havia feito, mas em vez de utilizar o chuveiro, utilizou a banheira. Colocou o tampão, mas não tinha força suficiente para girar a torneira de água que era muito grande. Então fui até lá, ajudei o Thomas a abrir as torneiras e ajustá-las para a temperatura ideal da água. Meu neto tirou a calça, mas não conseguia tirar a camiseta. O ponto central de minha descrição de aspectos tão ordinários é o de que as mesmas atividades que eu realizei com desenvoltura e facilidade provaram ser de grande dificuldade para Thomas. Ao tomar banho, ele tinha dificuldade para segurar o sabonete; ele conseguia se secar apenas parcialmente; podia colocar partes de sua vestimenta, mas não todas elas. [...] Meu neto, hoje com sete anos, consegue realizar grande parte dessas atividades sem dificuldades.”

Fonte: CONNOLLY, Kevin. DESENVOLVIMENTO MOTOR: PASSADO, PRESENTE E FUTURO. Rev. paul. Educ. Fis. São Paulo, supl.3, p.6-15, 2000

**17.** Com base no texto anterior, assinale a alternativa correta.

- a** O que o autor descreve são produtos das capacidades físicas, coisas que ele faz todo dia e que são fundamentais para a sua existência.
- b** Desenvolvimento motor é o que aconteceu com Thomas entre os três e os sete anos de idade, é progressivo, acontece com ele e seu avô.
- c** O desenvolvimento motor ocorre de forma progressiva no ser humano, iniciando-se na sua concepção e cessando por volta dos 17 anos quando então o crescimento estará definido.
- d** O autor descreve o processo de crescimento que ocorre de forma progressiva no ser humano.
- e** O que aconteceu com Thomas é o que conhecemos por salto de crescimento sendo o mais importante e mais conhecido aquele que acontece na puberdade.

**18.** O hospital representa para criança um ambiente desconhecido, restrito de possibilidades de atividades como o brincar, sendo um lugar muitas vezes de solidão, tristeza, saudade de casa, dos familiares, amigos e colegas. Nesse caso, as atividades de lazer são necessárias para:

- I. Para amenizar a permanência do paciente no hospital.
- II. Estimular a socialização, a afetividade, o bem estar físico e mental.
- III. Resgatar a parte saudável do paciente e a sua qualidade de vida.
- IV. Contribuir com a continuidade das tarefas escolares da criança.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I e III
- b** I, II e III
- c** II, III e IV
- d** II
- e** I, II, III e IV

Leia o texto abaixo para responder à questão 19.

**TEXTO**

Em estudo qualitativo descritivo, realizado através de grupos focais com crianças de 6 a 11 anos, foram confirmadas as expectativas de que as crianças nessa faixa etária apresentam comportamentos, crenças e sentimentos no tocante a aparência física e que a família, os amigos e a mídia demandam forte influência na manifestação da sexualidade das crianças, o que de fato ocorreu em comentários relacionados ao corpo, durante o desenvolvimento dos grupos focais. Na análise dos dados foi possível identificar diferenças nos comentários das meninas e dos meninos no que se refere à imagem corporal e erotização do corpo.

Fonte: CRUZ, Letícia. Imagem corporal e sexualidade na infância: uma abordagem qualitativa. Revista Pensar a Prática, 2020, v.23: e55769  
<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/55769/34603>

**19.** Sobre a imagem corporal é correto afirmar que:

- a** a imagem corporal pode ser compreendida como a percepção que o indivíduo faz do corpo do outro.
- b** a imagem corporal é influenciada por aspectos fisiológicos, relacionados à organização cerebral do esquema corporal.
- c** simbolicamente relacionada ao formato e a aparência que o corpo do outro exhibe.
- d** está presente desde o nascimento e durante toda a vida do ser humano.
- e** a imagem corporal é a percepção de uma autoimagem diferente da imagem real.

**20.** Os pais de Alice observaram fases em seu desenvolvimento. Com o tempo aprendeu a sentar, a engatinhar e depois vieram seus primeiros passos. De fato, conforme a criança atinge sua maturação e é exposta a ambientes que favoreçam seu aprendizado, ela aumenta e refina suas habilidades motoras, do nível mais básico ao mais complexo, progredindo para a próxima fase do desenvolvimento até alcançar a competência motora. Entende-se que o desenvolvimento humano ocorre em fases previsíveis. A sequência do desenvolvimento de habilidades motoras desde o útero é, respectivamente:

- a** uterina, reflexiva, fundamental e especializada
- b** reflexiva, rudimentar, fundamental e especializada
- c** uterina, fundamental e especializada
- d** especializada, fundamental e uterina
- e** reflexiva, infantil, fundamental e médio

Leia o texto abaixo para responder às questões 21 e 22.

**TEXTO**

O famoso David Cooper, em 1970, chamou a resistência cardio respiratória de "capacidade aeróbia" e deu a seguinte definição:

Trabalho aeróbio refere-se a uma variedade de exercícios que estimulam a atividade do coração e dos pulmões durante um período suficientemente longo para produzir mudanças benéficas ao corpo.

Fonte: MATOS & NEIRA

**21.** Sobre a resistência aeróbia é correto afirmar que:

- a** os exercícios aeróbios não são adequados à prevenção de doenças cardiovasculares.
- b** em relação à intensidade do exercício, o trabalho na faixa ótima de treinamento é entre 75% e 90%, da frequência cardíaca máxima.
- c** os exercícios aeróbios trabalham apenas com os membros inferiores.
- d** a frequência é um elemento importante para desenvolver a resistência aeróbia, devendo ser executado 5 vezes por semana.
- e** esse tipo de resistência permite manter o esforço de intensidade alta durante longo tempo.

**22.** Assinale a alternativa que apresenta somente exemplos de atividades físicas que requerem bom nível de resistência aeróbia.

- a** Maratona, prova de 100m no atletismo, 50m natação
- b** Prova de 10 mil metros no atletismo, triatlo, ginástica olímpica
- c** Duetlo, 5 mil metros marcha atlética, 10 mil metros ciclismo
- d** Prova de 100m rasos no atletismo, 50m na natação, mil metros no ciclismo
- e** Duetlo, Triatlo, provas de revezamentos 4x100m no atletismo

**23.** O conceito de belo se modifica de acordo com os padrões de beleza de um determinado local e época. Sobre o padrão de beleza ao longo do tempo, analise as afirmativas abaixo.

- I. O discóbolo de Myron representava um ideal olímpico da Grécia Antiga. O corpo nú, é mais ágil e mais próximo dos deuses.
- II. O homem na idade média era visto de forma fragmentada e dualista. Havia separação entre corpo e espírito. O corpo e as coisas referentes a ele, eram vistas como inferior e as coisas referentes ao espírito eram superiores.
- III. No Renascimento, a beleza era vista como imitação da natureza, da realidade concreta, como representação do espiritual do divino.
- IV. Na idade moderna, principalmente no período das revoluções industrial e francesa, o dualismo corpo e mente agora, com a divisão do trabalho na sociedade capitalista, passou a ser entendido como: mente- a classe que pensa e domina e o corpo-aqueles que trabalham que detêm a força física.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

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

Leia o texto abaixo para responder à questão 24

#### TEXTO

"Peso 100 quilos. Tenho braços grossos. Meus ombros e meus quadris são largos demais. Sou muito alta." Assim a jornalista Daiana, de 34 anos, descreve o próprio corpo. Daiana é lindíssima e tem medidas invejáveis para qualquer mulher: 65 quilos perfeitamente distribuídos em 1,70 de altura. A distorção da realidade, porém, está longe de ser imaginária. Ela de fato se vê assim."

Fonte: <https://veja.abril.com.br/saude/um-transtorno-distorce-a-imagem-que-voce-tem-do-proprio-corpo-poucos-o-conhecem/>

**24.** Portadores do transtorno descrito no Texto acima não veem sua imagem distorcida pura e simplesmente. Eles agem de forma obsessiva em função dessa percepção. A esse transtorno damos o nome de:

- a) imagem corporal
- b) composição corporal
- c) dismorfia corporal
- d) esquema corporal
- e) coordenação visomotora

Leia o texto abaixo para responder à questão 25

#### TEXTO

"Observando os movimentos do cotidiano, notamos que há situações nas quais empregamos a força com movimentos articulares, através das contrações isotônicas, como no subir e descer escadas e há momentos em que, apesar de empregar a força não obtemos movimento, empurrar a parede por exemplo." (GUISELINE, 1997)

**25.** Assinale a alternativa correta sobre os tipos de força e os exemplos apresentados.

- a) força de resistência geral – corrida
- b) força de resistência muscular localizada – tentar levantar alguém bem pesado
- c) força explosiva – toque no voleibol
- d) força pura estática – abdominais
- e) força dinâmica – tentar levantar alguém pesado

Leia o texto abaixo para responder à questão 26.

#### TEXTO

"Sendo a velhice considerada uma etapa, assim como a infância e a juventude, é nela que se concentra o momento mais dramático de mudança de imagem corporal, porque é difícil aceitar uma imagem envelhecida em uma sociedade que tem como referência a beleza da juventude" (BLESSMANN, p. 27).

Fonte: TEIXEIRA, J, S[et al]. Envelhecimento e Percepção Corporal de Idosos Institucionalizados. <https://www.scielo.br/pdf/rbpg/v15n1/07.pdf>

**26.** Sobre a imagem corporal dos idosos, é correto afirmar que:

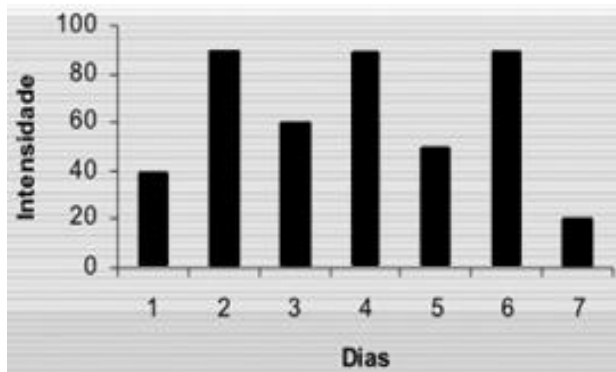
- I. A imagem corporal dos idosos se ajusta gradualmente ao corpo durante o processo de envelhecimento, sem sofrer modificações devido aos comprometimentos patológicos ou por distúrbios da motivação que podem ocasionar mudanças no movimento.
- II. Essa imagem pode sofrer distorções devido à visão negativa em relação à velhice, baseada na falsa ideia de que envelhecer gera sempre incompetência.
- III. Formamos essa imagem a partir de nossas sensações, mas somos influenciados pelo que a sociedade pensa e idealiza sobre o nosso corpo.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a) I e III
- b) I e II
- c) II e III
- d) I
- e) I, II e III

27. O lazer como campo de pesquisa possui três núcleos centrais: o trabalho; o tempo e o lúdico. O trabalho é pensado como antíteses do lazer; o tempo como momento específico para a sua prática; e o lúdico como expressão humana do brincar. Nesse sentido, assinale a alternativa que expressa caminho à definição do objeto lazer.
- a) contraponto ao trabalho e praticado no tempo livre através de atividades maçantes.
  - b) apontando seu caráter educativo do lazer e a necessidade de uma educação para e pelo lazer.
  - c) inserindo a ludicidade e a expressão humana do brincar como elemento substantivo do lazer.
  - d) refletindo o lazer a partir da conservação da classe trabalhista.
  - e) tendo nas relações de trabalho o modelo fundamental de análise.
28. A atividade física orientada proporciona a melhoria do condicionamento físico e habilita o indivíduo a ter desempenho nas tarefas do dia a dia e também na prática esportiva por meio da melhoria da aptidão física. Dessa forma, a elaboração de um programa de atividade física voltado para a aptidão física relacionada à saúde deverá desenvolver:
- a) a resistência aeróbica e anaeróbica, o IMC, a força máxima e a agilidade.
  - b) a resistência aeróbica, a força e resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal.
  - c) a coordenação motora, a habilidade esportiva, a resistência aeróbica e a força.
  - d) o emagrecimento, o aumento da massa magra, a resistência à fadiga e a força.
  - e) a velocidade, a potência muscular, a resistência neuromuscular e a flexibilidade.
29. A estrutura do aparelho locomotor humano formada por ossos, músculos e articulações, permite realizar uma série de movimentos nas diferentes tarefas da vida diária. A falta de movimentação pode desencadear doenças hipocinéticas. Assim, quantificar o movimento gerado pelo indivíduo o classifica quanto ao seu nível de atividade física, podendo ser medido por meio do instrumento:
- a) IPAQ
  - b) BARQ
  - c) SF 36
  - d) PARQ
  - e) WHOOQOL-brief
30. Os princípios científicos do treinamento desportivo são utilizados como base para otimizar a prescrição dos métodos de treinamento. Compreender e aplicar adequadamente esses princípios permite ampliar o sucesso nos resultados. Sempre que o organismo é submetido a uma situação de estresse capaz de romper com a homeostase, ele dispara um mecanismo compensatório para reestabelecer o equilíbrio (DANTAS, 2003; WEINECK, 2003). O princípio que explica este mecanismo fisiológico compensatório é:
- a) da interdependência volume x sobrecarga
  - b) da individualidade biológica
  - c) da Saúde
  - d) da adaptação
  - e) da Reversibilidade
31. Os efeitos de um treinamento se devem em parte aos aspectos quantitativos e qualitativos dos estímulos que compõem a carga de treinamento. Neste sentido a correta manipulação das variáveis que compõem uma sessão de treinamento poderá refletir da melhor forma no aumento da performance. Considerando a seguinte estrutura de treinamento resistido: 3 séries de 12 repetições, com carga correspondente a 60% de 1RM, e intervalo de 2 minutos entre as séries: Para aumentar o volume de treinamento deve-se:
- a) aumentar de 60% para 75% de 1RM.
  - b) diminuir o número de repetições e aumentando o intervalo de descanso.
  - c) aumentar de 3 para 4 o número de séries.
  - d) reduzir o tempo de descanso para 1 minuto e mantendo o número de repetições.
  - e) aumentar o descanso para 3 minutos e a carga para 75% de 1RM.
32. As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo: mais pessoas morrem anualmente por essas enfermidades do que por qualquer outra causa. Estima-se que 17,7 milhões de pessoas morreram por doenças cardiovasculares em 2015, representando 31% de todas as mortes em nível global. Entretanto, a atividade física exerce impacto positivo no combate à estas doenças, tanto em nível primário como secundário. Marque a alternativa que **NÃO** representa benefícios da atividade física sobre o sistema cardiovascular.
- a) Redução das pressões sistólica e diastólica no repouso.
  - b) Reduções da séricas da lipoproteína de alta densidade (colesterol HDL) e aumento dos triglicerídios séricos.
  - c) Redução da gordura corporal total, redução da gordura intra-abdominal.
  - d) Redução da necessidade de insulina, melhora da tolerância à glicose.
  - e) Redução da adesividade e da agregação das plaquetas sanguíneas.

33. A periodização do treinamento esportivo visa organizar o processo de aplicação das cargas de treino rumo à *performance*, destacando os elementos resultantes da atividade organizada, a fim de facilitar o controle das diferentes variáveis que surgem no processo (GAMBLE, 2006). A figura abaixo representa as variações das cargas de treino ao longo da semana (DANTAS, 2003). Na periodização, a estrutura semanal é identificada como:



- a Multi ciclo  
 b Macro ciclo  
 c Ciclo variante  
 d Meso ciclo  
 e Micro ciclo
34. A intensidade do treinamento contra resistência e a quantidade de repetições realizadas em cada série estão relacionadas de modo inverso, ou seja, quanto maior a intensidade ou resistência menor a quantidade de repetições que deve ser completadas. De acordo com o position stand (consenso) do *American College of Sports Medicine (ACSM)*, "a quantidade e qualidade de exercício recomendada para o desenvolvimento e manutenção cardiorrespiratória e muscular e da flexibilidade para idosos frágeis corresponde a:
- a 8-12 repetições para 8-10 exercícios.  
 b 10-15 repetições para 8 - 10 exercícios.  
 c 4-8 repetições para 10 -12 exercícios alternada por segmento.  
 d 2 a 4 série de 6 - 8 repetições para os pequenos grupos a fim de evitar fadiga.  
 e uma série para cada exercício variando o número de repetições.

35. A análise das respostas fisiológicas durante a atividade física usa normalmente como parâmetro de segurança cardiovascular a frequência cardíaca (FC) e a pressão arterial (PA). Entretanto a monitoração de forma isolada de cada uma dessas variáveis não garante um nível significativo de segurança. Já o Duplo Produto (DP), pode ser utilizado como um parâmetro seguro para a prescrição e o acompanhamento da prática de exercícios físicos por diversas populações, inclusive idosos (MIRANDA et al., 2006; POLITO e FARINATTI, 2003; MCARTNEY,1999). A equação correta para se obter o valor do duplo produto é:

- a dividindo-se o Débito cardíaco pela Frequência Cardíaca ( $DP=DC/FC$ )  
 b pela soma da FCMáxima com a FC de repouso ( $DP=FCmáx. + FCRepouso$ )  
 c pela multiplicação do volume sistólico pela Frequência Cardíaca ( $DP=VS \times FC$ )  
 d multiplicando-se a Pressão arterial Sistólica pela Frequência Cardíaca ( $DP=PAS \times FC$ )  
 e pela diferença entre Pressão Arterial Sistólica e Diastólica ( $DP=PAS - PAD$ )
36. Prescrever exercícios físicos com finalidades de se obter melhores desempenhos físicos deve acontecer com base em certos critérios científicos, e ainda considerar a indicação de alguns fatores básicos de treinamento. Os fatores de treinamento para prescrição do exercício são:
- a ritmo, frequência, estabilidade e capacidade de resistência.  
 b frequência, duração, intensidade e tipo do exercício físico.  
 c coordenação, capacidade de resistência, intensidade e potência.  
 d habilidade, duração, coordenação e estilo de vida.  
 e velocidade, coordenação, duração e intensidade.
37. Na dinâmica do treinamento, durante um macro ciclo existe a divisão deste em períodos menores (mesociclos) onde as exigências em termo de treinamento são orientadas para uma finalidade específica. A inclusão de um período de transição na estrutura do macrociclo tem como finalidade:
- a permitir acumular capacidade de rendimento.  
 b elevar o nível físico, técnico e tático do atleta.  
 c ajustar a carga de treinamento para a competição.  
 d promover a perda temporal da forma física.  
 e obter elevados rendimentos por meio do aumento das competições.



**38.** O relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta o sedentarismo e a obesidade como duas das cinco principais causas de mortalidade na sociedade atual. Para manter-se longe dessas doenças tem sido recomendado manter o peso corporal equilibrado, com uma boa relação entre massa magra e massa gorda. Esta relação pode ser estudada a partir do estudo do IMC (ÍNDICE DE Massa Corporal), cuja classificação normal segundo critérios da OMS pode ser representada pelos valores de IMC correspondentes à:

- a** entre 18,5 e 24,9
- b** abaixo de 18,5
- c** entre 25 e 25,9
- d** entre 30 e 34,9
- e** entre 35 e abaixo de 39,9

**39.** O sistema cardiorrespiratório é constituído pelo coração, pelos pulmões e pelos vasos sanguíneos. sobre este assunto, analise as afirmativas abaixo.

- I. O coração é a bomba propulsora de sangue para as partes do corpo enquanto os pulmões cedem seus alvéolos para o processo da difusão.
- II. Quanto aos vasos sanguíneos, existem 5 tipos no corpo humano, as artérias, as veias, as vênulas, as arteríolas e os capilares e é através destes últimos que ocorre a permuta de gases para as células corporais.
- III. O coração é composto por duas bombas, a direita e a esquerda e é a esquerda a responsável por bombear o sangue para os pulmões.
- IV. O sistema cardiorrespiratório é regulado e controlado pelo sistema nervoso autônomo respondendo aos estímulos neurais e humorais.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**40.** Em relação ao sistema muscular esquelético humano, é correto afirmar que:

- I. A célula musculoesquelética é revestida pelo sarcolema e seu líquido intracelular é denominado sarcoplasma, onde ficam suspensos os elementos que compõem a célula, as miofibrilas, a mioglobinas, o glicogênio, a gordura, o ATP e o CP.
- II. Na teoria de Huxley para a contração muscular, atuam a actina, a miosina, a troponina, a tropomiosina, o ATP e o cálcio, onde este último atua como carregador da ponte cruzada.
- III. A unidade motora é a unidade funcional básica do músculo e é constituída pelo nervo motor proveniente da medula espinal e por todas as fibras musculares inervadas por ele.
- IV. A fadiga muscular localizada é a redução ou a incapacidade funcional do músculo esquelético e pode ocorrer no sistema nervoso central, no mecanismo contrátil ou na junção neuromuscular e neste último, por redução na liberação de acetilcolina.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**41.** Quanto a produção de energia no corpo é correto afirmar que:

- I. São duas as vias metabólicas para a ressíntese de ATP, a aeróbia através do sistema oxidativo e a anaeróbia através dos sistemas do ATP-CP e da glicólise anaeróbia.
- II. O carboidrato é o único substrato energético que pode ser utilizado pelas duas vias, anaeróbia e aeróbia.
- III. O sistema oxidativo é capaz de utilizar três substratos energéticos para a ressíntese de ATP, os hidratos de carbono, os ácidos graxos e os aminoácidos.
- IV. No metabolismo, o anabolismo provoca a redução do tamanho das moléculas enquanto o catabolismo provoca o aumento do tamanho das moléculas.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**42.** Sobre o Sistema nervoso é correto afirmar que:

- I. Nas sinapses, os neurotransmissores tem papel fundamental na propagação dos sinais neurais e são do tipo inibitórios e excitatórios.
- II. Os neurotransmissores excitatórios, que causam o potencial pós-sináptico excitatório, causam a hiperpolarização no neurônio pós-sináptico.
- III. Os proprioceptores, que tem papel fundamental na proteção das estruturas do aparelho locomotor, são os órgãos tendinosos de golgi, os receptores articulares e os fusos musculares, este último é sensível ao estiramento dos músculos e provocam resposta central de contração das fibras musculares.
- IV. A função especial do cerebelo que permite a regulação dos movimentos pendulares é conhecida como efeito amortecedor.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**43.** Quanto ao treinamento de força para cardiopatas é correto afirmar que:

- I. O Colégio Americano de Medicina Esportiva indica uma frequência semanal de 2 a 3 vezes para os cardiopatas.
- II. Fatores como o aumento da atividade parassimpática e o aumento no volume do ventrículo esquerdo são capazes de promover a bradicardia de repouso em sujeitos cardiopatas.
- III. O treinamento de força pode colocar cardiopatas em risco tornando-se contraindicado para indivíduos com disritmias, anginas ou hipertensão arterial descontrolada.
- IV. O treinamento de força em circuito deve ser feito duas, três ou quatro vezes na semana, em conjunto com a reabilitação cardíaca, 6 a 12 exercícios, cargas de 50 a 80% de 1RM, com duração total de 20 a 30 minutos.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**44.** Sobre a relação entre saúde, estilo de vida e exercícios físicos, analise as afirmativas abaixo.

- I. A falta da prática regular de exercícios físicos leva ao desenvolvimento das doenças hipocinéticas como por exemplo, doenças coronarianas, hipertensão arterial, hiperlipidemia, obesidade e doenças musculoesqueléticas.
- II. A doença coronariana cardíaca é influenciada pelos fatores de risco primários e secundários, dentre os primários estão a hipertensão arterial e o hábito de fumar, dentre os secundários estão a idade, a raça e a hereditariedade.
- III. A obesidade, um importante fator de risco à saúde, pode ser causada por uma dieta imprópria, por excesso de ingesta calórica, por distúrbios hormonais, por fatores genéticos e pela inatividade física.
- IV. Para uma boa avaliação da saúde é importante avaliar o histórico médico, o risco coronário, exame físico, exames laboratoriais, podendo usar o teste do PAR-Q para mensurar o risco para a prática de atividades físicas.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**45.** Em antropometria, relativamente aos equipamentos usados para determinar elementos da composição corporal, é correto afirmar que:

- I. Os diâmetros ósseos são aferidos através do paquímetro e sua medida é feita em metros.
- II. A massa corporal total é aferida através da balança e medida em quilogramas.
- III. As dobras cutâneas são aferidas através do plicômetro e medidas em milímetros.
- IV. Os perímetros são aferidos através da trena antropométrica e medidos em centímetros.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**46.** Quanto ao treinamento físico para a terceira idade é correto afirmar que:

- I. O envelhecimento provoca fatores que podem levar a perda funcional do idoso como, a diminuição da força muscular, da massa muscular, da densidade mineral óssea e da capacidade de hipertrofia.
- II. A idade elevada leva a sarcopenia e a osteopenia, parâmetros associados à inatividade física, a fatores genéticos, hormonais, nutricionais e mecânicos.
- III. O treinamento de força para o idoso promove aumentos na resistência muscular, na capacidade metabólica do músculo, na taxa metabólica do músculo e na composição corporal de gordura.
- IV. O início do treinamento de força para idosos deve considerar adaptações posturais com pesos livres e exercícios multidirecionais com o uso de pesos livres.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**47.** Quanto à indivíduos de populações especiais, é correto afirmar que:

- I. O treinamento físico para o portador do diabetes mellitus não insulino dependente promovem importante mudanças fisiológicas, bioquímicas e morfológicas no tecido regulador da insulina, diminuindo sua tolerância à glicose.
- II. Os músculos antigravitacionais devem ser ativados para manter ou aumentar a massa óssea e o treinamento resistido é fundamental para esse efeito.
- III. O exercício praticado regularmente auxilia na prevenção da redução da massa magra, mantendo o metabolismo elevado e a maior utilização de gordura como fonte de energia, principalmente em repouso.
- IV. O exercício para a perda de peso deve ter uma duração inicial de 150 minutos/semana com intensidade moderada e aumentar progressivamente para 200 a 300 minutos/semana.

A alternativa que contém todas as alternativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**48.** Na avaliação da composição corporal, alguns parâmetros são importantes para determinantes do estado de saúde do indivíduo, assim, é correto afirmar que:

- I. O percentual de gordura é o principal parâmetro de composição corporal para indicar fatores de obesidade.
- II. A relação cintura-quadril é um parâmetro que permite identificar o risco do desenvolvimento da doença arterial coronariana.
- III. O índice de massa corporal, parâmetro que verifica a relação entre a massa corporal e a estatura, indica fatores de magreza, de massa adequada, de sobre peso e de obesidade.
- IV. O índice de adiposidade corporal, um novo índice que busca substituir o IMC, permite identificar os níveis de gordura corporal, através da relação entre a estatura e a circunferência do quadril.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**49.** Sobre a avaliação da composição corporal é correto afirmar que:

- I. A massa corporal total pode ser desmembrada em dois, massa magra e massa gorda, ou quatro componentes, massa gorda, massa muscular, massa óssea e massa residual.
- II. A massa magra é também conhecida como massa livre de gordura, assim, é obtida através da remoção da massa gorda da massa corporal total.
- III. Na visão de quatro componentes corporais, a massa muscular é obtida através da diminuição das massa residual, óssea e gorda da massa corporal total.
- IV. Para a determinação da massa gorda, através da antropometria, se pode usar medidas de dobras cutâneas, medidas de circunferências e medidas de diâmetros ósseos.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a** I, II e III
- b** II, III e IV
- c** I, III e IV
- d** I, II e IV
- e** I, II, III e IV

**50.** Analise as afirmativas abaixo e assinale a alternativa correta.

- I. Quanto a distribuição regional de gordura, se pode classificar o sujeito como formas de maçã, onde a gordura é aumentada acima da cintura, mais comum no homem, e de pera, onde a gordura é aumentada abaixo da cintura, mais comum na mulher.
- II. A circunferência da cintura também é um preditor de risco à saúde, para homens o limite é de 88 centímetros, enquanto para mulheres é de 100 centímetros.
- III. A somatotipia permite a classificação em três componentes, a endomorfia, a ectomorfia e a mesomorfia.
- IV. Em antropometria é importante que o avaliado use um mínimo de vestes possíveis, o que evitaria erro de medidas.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I, II e III
  - b II, III e IV
  - c I, III e IV
  - d I, II e IV
  - e I, II, III e IV
-



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ**  
**PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE - 2021**  
**Categoria Profissional: Educação Física**

GABARITO DO CANDIDATO

O gabarito poderá ser copiado, **SOMENTE**, no espelho constante no final do boletim de questões disponibilizado para este fim que somente será destacado no final de sua prova, pelo fiscal de sua sala.

QUESTÃO	ALTERNATIVA	QUESTÃO	ALTERNATIVA
1		26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	