



1. A formulação e proposição do Sistema Único de Saúde (SUS) considerou, fundamentalmente:
  - a a política pública de saúde, os avanços, retrocessos e conquistas sociais.
  - b a luta pela criação do SUS com base na VI Conferência Nacional de Saúde, na qual o projeto institucional do SUS foi posto a partir de um amplo processo de discussão.
  - c o modelo hospitalocêntrico, sua criação denota a luta pela democratização das políticas e pela afirmação do direito à saúde.
  - d o processo de redemocratização do Brasil e o modelo de atenção curativista.
  - e a universalidade, a integralidade e a equidade da atenção em saúde, bem como o entendimento da ampliação do conceito de saúde para muito além de apenas ausência de doença, mas à compreensão de uma vida vivida com qualidade.
2. O Sistema Único de Saúde (SUS) é constituído por uma base legal que estrutura e organiza o Sistema. Desse modo, considera-se que tal base é expressa, fundamentalmente, nos seguintes documentos:
  - a Constituição Federal de 1988, Lei Nº 8.080, de setembro de 1990 e Norma Operacional Básica, de novembro de 1996.
  - b Constituição Federal de 1988, Lei Nº 8.080, de setembro de 1990 e Lei Nº 8.142, de dezembro de 1990.
  - c Constituição Federal de 1988 e Lei Nº 8.080, de setembro de 1990 e Lei Nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999.
  - d Constituição Federal de 1988, Lei Nº 8.142, de dezembro de 1990 e Norma Operacional Básica, de novembro de 1996.
  - e Constituição Federal de 1988, Norma Operacional Básica, de novembro de 1996 e Lei Nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999.
3. O princípio que estabelece a assistência à saúde compreendida como o conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, exigidos para cada caso, em todos os níveis de complexidade do sistema, é:
  - a Universalidade
  - b Equidade
  - c Integralidade
  - d Descentralização
  - e Regionalização
4. A reorientação das lógicas burocrática e profissional é:
  - a o maior desafio da fase atual da reforma sanitária.
  - b compreender o usuário como centro do sistema de saúde.
  - c o direito à saúde como um direito individual.
  - d a imagem objetiva da institucionalização do SUS.
  - e a garantia do acesso dos usuários.
5. Entre as ações abaixo listadas, a que está associada a Saúde do Trabalhador com base no que diz a Lei Nº 8.080/1990 que considera, como atividades do Sistema Único de Saúde (SUS), as "ações de Vigilância Sanitária; de Vigilância Epidemiológica; de Saúde do Trabalhador e de Assistência Terapêutica Integral, inclusive farmacêutica", é:
  - a avaliação do impacto que as tecnologias provocam à saúde.
  - b controle da prestação de serviços que se relacionam direta ou indiretamente com a saúde.
  - c controle de bens de consumo que, direta ou indiretamente, se relacionem com a saúde, compreendidas todas as etapas e processos, da produção ao consumo.
  - d detecção ou prevenção de qualquer mudança nos fatores determinantes e condicionantes de saúde individual ou coletiva, com a finalidade de recomendar e adotar as medidas de prevenção e controle das doenças ou agravos.
  - e eliminação, redução ou prevenção de riscos à saúde decorrentes do meio ambiente, da produção e circulação de bens e da prestação de serviços de interesse da saúde.
6. A Política nacional que se propõe a ser um modelo pedagógico e metodológico que anima os círculos de cultura nos territórios comunitários para a transformação no pensamento hegemônico na saúde nacional, é a Política de:
  - a Humanização
  - b Educação permanente
  - c Atenção Básica
  - d Educação em saúde
  - e Educação popular

7. A alternativa, dentre as abaixo listadas que caracteriza as práticas de humanização da atenção à saúde na perspectiva dos princípios do Sistema Único de Saúde-SUS e da organização do cuidado, é:
- a) reconhecimento de trabalhadores, gestores e usuários como sujeitos que exercem seu protagonismo no ato de produzir saúde.
  - b) construção de possibilidades de diferentes espaços de encontro para que haja construção de redes de solidariedade, interativas, participativas e protagonistas do SUS, produzindo e trocando saberes.
  - c) transformação do modo como os sujeitos implicados nos processos de produção de saúde se relacionam e se comunicam entre si, para produzir desestabilização dos saberes engessados.
  - d) produção de subjetividades e a produção de saúde como estratégias separáveis e não dependentes de todo o processo de construção de relações humanizadas.
  - e) a produção de tecnologia de ponta de alta densidade para dar maior e melhor assistência aos usuários passam pelas relações de trabalho co-participativas.
8. A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) redefinida na Portaria Nº 2.446, de 11 de novembro de 2014, têm como princípios, **EXCETO**:
- a) Equidade
  - b) Participação Social
  - c) Cuidado Centrado na Pessoa
  - d) Territorialidade
  - e) Sustentabilidade
9. Os instrumentos utilizados para o Planejamento no Sistema Único de Saúde (Portaria Nº 2.135/2013) "interligam-se sequencialmente, compondo um processo cíclico de planejamento para operacionalização integrada, solidária e sistêmica do Sistema Único de Saúde (SUS)", são:
- a) Plano de Saúde, Programações Anuais e Relatório de Gestão.
  - b) e-SUS APS, SINAN- Sistema de Informação de Agravos de Notificação e Relatório de Gestão.
  - c) Programações Anuais e Relatório de Gestão.
  - d) Plano de Saúde, e-SUS APS e Relatório de Gestão.
  - e) Programações anuais, Plano de Saúde e SINAN- Sistema de Informação de Agravos de Notificação.
10. Os marcos organizativos da atenção à saúde no SUS são:
- a) as condições para organizar a rede assistencial.
  - b) os problemas e necessidades de saúde da população.
  - c) os pontos de atenção a saúde na rede assistencial dos estados e municípios.
  - d) os níveis de complexidade da atenção a saúde.
  - e) as estratégias de acesso da população aos serviços de saúde.
11. Considerando o Decreto nº 7.508/2011 e a Resolução CIT nº 1/2011, à Comissão Intergestores Bipartite (CIB), compete:
- a) pactuar as diretrizes nacionais para a organização das Regiões de Saúde no SUS.
  - b) decidir sobre casos específicos, omissos e controversos relativos à instituição de Regiões de Saúde.
  - c) estabelecer diretrizes estaduais sobre Regiões de Saúde e demais aspectos vinculados à integração das ações e serviços de saúde dos entes federativos, de acordo com as diretrizes nacionais.
  - d) pactuar critérios de acessibilidade e escala para a conformação dos serviços.
  - e) planejar em acordo com a definição da política de saúde de cada ente federativo, consubstanciada em seus Planos de Saúde, aprovados pelos respectivos Conselhos de Saúde.
12. A atribuição do Agente de Combate a Endemias (ACE) na Atenção Primária à Saúde, considerando a Política Nacional da Atenção Básica (Portaria Nº 2.436/2017) é:
- a) executar ações de controle de doenças utilizando as medidas de controle químico, biológico, manejo ambiental e outras ações de manejo integrado de vetores.
  - b) informar os usuários sobre as datas e horários de consultas e exames agendados.
  - c) realizar a atenção à saúde às pessoas e famílias sob sua responsabilidade.
  - d) utilizar instrumentos para a coleta de informações que apoiem no diagnóstico demográfico e sociocultural da comunidade.
  - e) registrar, para fins de planejamento e acompanhamento das ações de saúde, os dados de nascimentos, óbitos, doenças e outros agravos à saúde, garantindo o sigilo ético.

- 13.** A longitudinalidade, a comunicação, a coleta de dados, a pactuação e o contato com a realidade, são:
- objetivos da relação terapêutica singular e da discussão de casos e a atenção domiciliar.
  - elementos essenciais ao processo de comunicação com o paciente, bem como situações realísticas para articulação intersetorial.
  - intervenções gerenciais para apoiar o levantamento das necessidades e a governabilidade das equipes de saúde da família.
  - diretrizes que norteiam o trabalho em equipe, assim como a troca de experiências, atenção individual e familiar e planejamento das atividades de grupo.
  - propósitos da equipe do Núcleo de Apoio as Equipes de Saúde da Família – NASF.
- 14.** O Programa Previne Brasil promulgado pela Portaria Nº 2.979/2019, estabeleceu novo financiamento para custear a Atenção Primária à Saúde. Sobre a capitação ponderada, o cálculo dos incentivos financeiros a serem repassados ao Distrito Federal e municípios tem como base:
- a população recenseada pela equipe de Saúde da Família e equipe de Atenção Primária no Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica.
  - a vulnerabilidade socioeconômica da população cadastrada na equipe de Saúde da Família e na equipe de Atenção Primária.
  - o perfil geral da população cadastrada na equipe de Saúde da Família e na equipe de Atenção Primária.
  - a classificação geográfica, demográfica, econômica e de saúde definidas pelo Ministério da Saúde
  - as condições sociais, econômicas e epidemiológicas da área e das famílias cadastradas pelas equipes de saúde da família.
- 15.** As estratégias para reorganização dos serviços de APS para o enfrentamento da epidemia do coronavírus reconhecendo as fragilidades das equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF) são fundamentais para:
- apoiar as populações em situação de isolamento geográfico.
  - consolidação de um modelo mais adequado com base na responsabilidade territorial e orientação comunitária.
  - manter o contato e o vínculo das pessoas com os profissionais.
  - definir as responsabilidades pelo cuidado à saúde.
  - redefinir diretrizes para garantir atenção cotidiana e capilarizada.
- 16.** Pessoas jovens e homens podem desenvolver osteoporose, mas ela é mais prevalente entre as mulheres acima dos 50 anos — uma em cada três terá uma fratura devido à condição. Nos homens a partir dessa faixa etária, a proporção é de um para cinco, afirma a Revista Veja/Saúde (Fonte: <https://saude.abril.com.br/> Acesso em 02/10/2021). A musculação fornece diversos ganhos para a saúde, sendo como uma maneira de promoção ou auxílio do tratamento de diversas comorbidades. Sobre a relação da musculação com a saúde óssea, analise as afirmativas abaixo.
- Os impactos gerados pela prática de musculação auxiliam na produção de novas células de tecido ósseo.
  - A musculação atua como um potente tratamento de prevenção da osteopenia e da osteoporose.
  - O impacto que a musculação fornece nas articulações aumenta a incidência de distúrbios ósseos em articulações de idosos.
  - Pessoas com osteoporose e em idade avançada não podem realizar musculação, pois o impacto nas articulações pode causar fraturas nos ossos.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- III e IV
  - I e II
  - II e IV
  - I e IV
  - II e III
- 17.** A depressão é considerada uma das doenças que mais afligem a população mundial nos tempos atuais, sendo uma alteração de humor importante. Sobre a interferência da atividade física no quadro de depressão, analise as afirmativas abaixo.
- O exercício interfere diretamente no humor.
  - A prática do exercício auxilia na liberação do hormônio serotonina.
  - São indicados exercícios aeróbios no tratamento da depressão.
  - O controle da respiração parece não ter relação com o controle dos sintomas da depressão.
  - O exercício auxilia no tratamento da depressão.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- I, II e IV
  - I, II, III e V
  - II, III, IV e V
  - I, III, IV e V
  - I, II, IV e V

- 18.** A opção pela participação de crianças e jovens em programas de esportes como estratégia para auxiliar a melhora dos componentes da aptidão física vem sendo amplamente utilizada. Dentro desse contexto, a aptidão física pode ser classificada em aptidão física relacionada à saúde e aptidão física relacionada à performance esportiva. Desse modo, são consideradas qualidades físicas relacionadas à saúde:
- a** resistência aeróbia, força e flexibilidade.
  - b** força, velocidade e resistência muscular localizada.
  - c** composição corporal, velocidade e resistência aeróbia.
  - d** agilidade, velocidade e coordenação.
  - e** coordenação, resistência aeróbia e força.
- 19.** Periodização é a manipulação planejada no volume e na intensidade do treinamento. Além das variáveis supracitadas, outras variáveis também são importantes, como ordem dos exercícios e intervalo de recuperação. Quando se fala em intensidade, fala-se da/do:
- a** quantidade de trabalho realizado em duas sessões de treino.
  - b** ordem dos exercícios, como alternado por segmento.
  - c** número de vezes que o indivíduo treina por hora.
  - d** carga de treino, do intervalo de descanso e da velocidade de movimento
  - e** tipo de exercício realizado, como monoarticular ou poliarticular.
- 20.** As habilidades motoras de locomoção permitem que a criança se desloque de um ponto a outro. Essas habilidades estão presentes na fase de movimento fundamental. Assinale a alternativa que apresenta apenas exemplos de habilidades de locomoção.
- a** Virar, balançar, pegar, caminhar e correr.
  - b** Saltar, pegar, chutar, virar e escorregar.
  - c** Escorregar, pegar, chutar, correr e virar.
  - d** Balançar, virar, caminhar, correr e chutar.
  - e** Caminhar, correr, saltar, escalar e escorregar.
- 21.** Em um teste, o indivíduo se posicionou em pé, com um afastamento anteroposterior das pernas e o tronco inclinado a 5 metros da linha da marca zero. Ao ser dado o sinal, o testado iniciou a corrida e, ao atingir a linha da marca zero, o cronômetro foi acionado, com o objetivo de medir o tempo gasto pelo indivíduo para percorrer 50 metros, quando o cronômetro foi travado. A qualidade física que estava sendo avaliada, neste caso, é:
- a** resistência muscular localizada.
  - b** velocidade de deslocamento.
  - c** resistência muscular aeróbia.
  - d** agilidade.
  - e** velocidade acíclica.
- 22.** Excessos de comida e bebida, assim como as preocupações exageradas e as facilidades que a tecnologia nos proporciona, tornam o corpo e a mente pesados. A inatividade predispõe o indivíduo à obesidade e outras sequelas intimamente ligadas a problemas cardiorrespiratórios. De acordo com estudiosos na área da educação física, a atividade física orientada colabora na diminuição dos riscos para a saúde. Dentre as atividades preconizadas é dada uma maior atenção a um determinado tipo de exercício, o aeróbio. A alternativa que apresenta somente características do treinamento aeróbio é:
- a** O tipo de atividade deve abranger pequenos grupos musculares, que possam ser exercitados de forma acíclica e contínua durante períodos de tempo em que haja uma participação maciça do sistema aeróbio, enfatizando a duração do esforço que deve ser inversamente proporcional à sua intensidade.
  - b** O tipo de atividade deve abranger grandes grupos musculares, que possam ser exercitados de forma cíclica e contínua durante períodos de tempo em que haja uma participação maciça do sistema aeróbio, enfatizando a duração do esforço que deve ser diretamente proporcional à sua intensidade.
  - c** O tipo de atividade deve abranger grandes grupos musculares, que possam ser exercitados de forma cíclica e contínua durante períodos de tempo em que haja uma participação maciça do sistema aeróbio, enfatizando a duração do esforço que deve ser inversamente proporcional à sua intensidade.
  - d** O tipo de atividade deve abranger pequenos grupos musculares, que possam ser exercitados de forma acíclica e contínua durante períodos de tempo em que haja uma participação maciça do sistema aeróbio, enfatizando a duração do esforço que deve ser diretamente proporcional à sua intensidade.
  - e** O tipo de atividade deve abranger grandes grupos musculares, que possam ser exercitados de forma acíclica e contínua durante períodos de tempo em que haja uma participação maciça do sistema aeróbio, enfatizando a duração do esforço que deve ser inversamente proporcional à sua intensidade.

- 23.** A prescrição de exercícios físicos para populações especiais seguem os mesmos princípios e diretrizes gerais. No entanto, devido às particularidades de cada grupo, existem diretrizes e recomendações específicas que devem ser respeitadas a fim de promover melhores resultados e, principalmente, trabalhar com maior segurança. Assinale a alternativa que apresenta somente características corretas à prescrição de treinamento físico para os diferentes grupos especiais.
- a** Idosos com sarcopenia necessitam aumentar sua flexibilidade muscular antes de ingressarem em um programa de treino aeróbico.
  - b** Mesmo sem contra indicação, mulheres que já praticavam treinamento de força não devem continuar durante a gravidez, devendo ser substituídos por exercícios de flexibilidade somente.
  - c** As crianças e adolescentes, a fim de alcançarem benefícios à saúde e à aptidão física, devem realizar atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Isso deve incluir de preferência atividades lúdicas, apropriadas às suas idades, incluindo jogos ativos, não estruturados.
  - d** Para os pacientes com Diabetes Melito 1, é importante um cuidado na monitorização da glicemia antes, durante e após o exercício, além da variação da ingestão de carboidratos e da utilização da insulina, para se evitar um quadro de hiperglicemia.
  - e** Na prescrição de exercícios anaeróbios a indivíduos com sobrepeso e obesos são recomendadas atividades ritmadas e prolongadas que trabalhem grandes grupos musculares, como a caminhada.
- 24.** O treinamento de força, juntamente com uma dieta de restrição calórica, pode contribuir para o tratamento da obesidade por meio do aumento da taxa metabólica de repouso e do gasto energético durante as sessões. Sobre a prescrição de treinamento de força na obesidade, é correto afirmar que:
- a** recomenda-se utilizar um número baixo de repetições, exercícios multiarticulares e intensidades moderadas a altas com o objetivo de proporcionar elevado gasto calórico durante as sessões.
  - b** recomenda-se utilizar um número elevado de repetições, exercícios multiarticulares e intensidades moderadas a altas com o objetivo de proporcionar elevado gasto calórico durante as sessões.
  - c** recomenda-se utilizar um número baixo de repetições, exercícios monoarticulares e intensidades moderadas a altas com o objetivo de proporcionar elevado gasto calórico durante as sessões.
  - d** recomenda-se utilizar um número elevado de repetições, exercícios multiarticulares e intensidades baixas com o objetivo de proporcionar elevado gasto calórico durante as sessões.
  - e** recomenda-se utilizar um número baixo de repetições, exercícios monoarticulares e intensidades baixas com o objetivo de proporcionar elevado gasto calórico durante as sessões.
- 25.** Um dos pilares de um programa de treinamento de força bem estruturado e periodizado é o conhecimento sobre os princípios do treinamento de força. Sobre os princípios do treinamento é correto afirmar que:
- a** o princípio da individualidade biológica, que demonstra que sendo cada indivíduo igual ao outro biologicamente, o treinamento deve ser o mesmo a grupos que não apresentem doenças ou pertençam a grupos especiais.
  - b** o princípio da especificidade relata que o estímulo deve ser o mais próximo do gesto a ser realizado.
  - c** o princípio da sobrecarga, que consiste em não sobrecarregar o organismo.
  - d** o princípio da reversibilidade, que transmite a ideia de que o estímulo dado não pode ser reversível.
  - e** o princípio da continuidade, que aponta que o estímulo deve ser contínuo, então o treino deve ser realizado todos os dias.

**26.** O exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial, no sistema cardiovascular. Alterações da pressão arterial ao longo do tempo em condições normais de repouso são um exemplo de:

- a** estado estável.
- b** centro receptor.
- c** homeostasia.
- d** centro efetor.
- e** centro integrador.

**27.** A manutenção de um estilo de vida mais ativo tem se mostrado como um dos fatores mais importantes para auxiliar no controle de diversas doenças e na promoção de saúde em diferentes populações. A respeito desse tema, analise as afirmativas abaixo.

- I. A prescrição de treinamento de força para crianças pré-púberes é contraindicada em razão do risco de promover fraturas e outras lesões musculoesqueléticas.
- II. A utilização de exercícios multicomponentes tem se mostrado como uma estratégia interessante para melhorar as dimensões de funcionalidade nos indivíduos idosos.
- III. O treinamento intervalado de alta intensidade tem sido demonstrado como um método capaz de promover melhora na aptidão cardiorrespiratória em pacientes cardíacos controlados.
- IV. A progressão durante o treinamento para pacientes com hipertensão arterial deve ser gradual, evitando-se aumentos abruptos em qualquer uma das variáveis intervenientes ao treinamento.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

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

**28.** Numa abordagem sobre o condicionamento físico e a saúde, é correto afirmar que:

- I. Compõem o comportamento saudável o exercício físico regular, as refeições regulares, o controle do peso corporal e o sono adequado.
- II. A inatividade física é um fator de risco para o coração como o colesterol elevado, a pressão arterial alta e o fumo.
- III. O estresse está associado à doença cardíaca, ao câncer e as úlceras, porém é um fator necessário para manter o ser humano com vontade de viver e seguir para adiante, o que requer deste, o aprendizado em lidar adequadamente com o estresse para bem viver.
- IV. A diminuição da intensidade, da frequência e da duração dos exercícios promovem aumento no nível de aptidão física do indivíduo.

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

**29.** Quanto as formas de risco, influenciadores e de prescrição para as populações especiais, é correto afirmar que:

- I. Na prescrição de exercícios de força para a terceira idade, com o treinamento, adultos mais velhos ganham força, aumentam a massa muscular, e aumentam a densidade mineral óssea tornando as atividades da vida diária mais agradáveis.
- II. Na prescrição de exercícios para diabéticos não insulino-dependentes, o treinamento promove mudanças fisiológicas, bioquímicas e morfológicas no tecido regulador da insulina.
- III. São fatores de risco à osteoporose corpo delgado e pele escura, histórico familiar de osteoporose prematura e menopausa precoce.
- IV. São fatores que influenciam a obesidade o ambiente alimentar, a imagem corporal, a termogênese induzida e os níveis celulares de ATP.

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

**30.** Sobre medidas e avaliação, é correto afirmar que:

- I. A medida resulta em geral, em um número para o caráter que se pretende avaliar.
- II. Um teste é um instrumento usado para fazer uma medida.
- III. A avaliação é uma declaração de qualidade, de mérito ou de merecimento sobre o que se avaliou.
- IV. A aptidão física é um conjunto de atributos que se tem ou se atinge e está relacionada com a capacidade de realizar a atividade física.

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

**31.** Sobre o treinamento resistido, é correto afirmar que:

- I. As variáveis que devem ser observadas são a escolha do exercício e do aquecimento, a ordem dos exercícios, o volume dos exercícios, a intensidade dos exercícios, a frequência do treino, o intervalo, a forma de controle da carga e o tipo de respiração.
- II. Os critérios para a escolha dos testes passam pela especificidade, pelo grupo muscular, pelo padrão de movimento e tipo de contração, pela velocidade do movimento e pela exequibilidade.
- III. São testes para avaliar a força muscular o teste de uma repetição máxima, os testes com dinamômetros e o testes de repetições máximas.
- IV. No teste de uma repetição máxima se faz um aquecimento com carga de cerca de 40 a 60% da máxima estimada e aplicar um intervalo entre 3 e 5 minutos entre os testes de diferentes grupos musculares.

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

**32.** Quanto as qualidades físicas, é correto afirmar que:

- I. Nos parâmetros da forma física na preparação neuromuscular estão a resistência anaeróbia, a força estática e a flexibilidade.
- II. Dentre as habilidades motoras a serem trabalhadas na preparação técnica estão a velocidade de movimento, a agilidade e o equilíbrio dinâmico.
- III. O teste de corrida de 40 segundos de Matsudo é usado para avaliar a resistência anaeróbia total.
- IV. O teste de Shuttle run é usado para avaliar a agilidade.

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

**33.** Quanto ao desenvolvimento motor na infância, é correto afirmar que:

- I. No desenvolvimento cognitivo há uma contínua pesquisa e descoberta de novos símbolos que tem referência pessoal.
- II. No desenvolvimento físico e motor as crianças desenvolvem rapidamente uma grande variedade de habilidades motoras fundamentais.
- III. Na infância posterior o tempo de reação é lento dificultando a coordenação visual-manual e entre os olhos e os pés no início desse período
- IV. A alimentação, o exercício físico, as lesões, as doenças e o clima são fatores que afetam diretamente o desenvolvimento infantil.

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



**34.** Quanto às reações acopladas para a ressíntese de ATP, é correto afirmar que:

- I. Durante a oxidação do glicogênio, para cada molécula oxidada se ressintetiza 39 ATP e na oxidação da glicose, 38 ATP.
- II. O Ciclo de Krebs e a Cadeia Respiratória para oxidação dos substratos energéticos ocorrem dentro da mitocôndria celular.
- III. A via mais rápida para a ressíntese de ATP é o sistema anaeróbio alático.
- IV. A ressíntese do ATP ocorre tanto pela via anaeróbia, aquela em que as reações metabólicas ocorrem sem o oxigênio, quanto pela via aeróbia, aquela em que as reações ocorrem em abundância de oxigênio.

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

**35.** Quanto a avaliação da composição corporal por somatotipia, é correto afirmar que:

- I. Na avaliação do somatotipo, o componente de ectomorfia diz respeito à linearidade corporal, o de mesomorfia à massa gorda e o de endomorfia à massa muscular.
- II. Para a determinação do componente de endomorfia são usadas as dobras cutâneas tricipital, subescapular e suprailíaca.
- III. Para a determinação do componente de mesomorfia são usadas as dobras cutâneas tricipital e da perna medial além das medidas dos perímetros do braço contraído e da perna média.
- IV. Para a determinação do componente de ectomorfia são usadas as medidas da estatura e do peso corporal.

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

**36.** Na periodização do treinamento físico, é correto afirmar que:

- I. O ciclo de treinamento é dividido em macrociclo, mesociclo e microciclo.
- II. O macrociclo é dividido em dois períodos o de preparação e o de competição.
- III. O microciclo é a menor fração do processo do treinamento e combina as fases de estímulo e de recuperação.
- IV. O mesociclo de incorporação é usado no início do período de preparação e objetiva permitir a passagem do atleta do repouso ativo ao treinamento.

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

**37.** Na prescrição do treinamento resistido, é correto afirmar que:

- I. No método alternado por origem e inserção musculares o trabalho muscular é extremamente localizado e aconselhado para níveis mais avançados do programa de treinamento resistido.
- II. No método localizado a fadiga muscular localizada poderá aparecer mais precocemente do que no método por segmento.
- III. No método de séries simples os exercícios são divididos em duas ou mais sessões de treinamento, possibilitando o trabalho muscular mais completo.
- IV. O método de pirâmide crescente tem como vantagens o aumento da força dinâmica e da força pura e prepara o sistema neuromuscular de forma gradativa para esforços mais intensos.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

- 38.** Quanto à estrutura e a função do músculo esquelético, é correto afirmar que:
- Junção neuromuscular é a conexão entre um ramo do neurônio motor alfa e a fibra do músculo esquelético.
  - O sarcômero é a menor unidade motora do músculo esquelético, constituída de proteínas contráteis entre duas linhas Z.
  - A unidade motora é a unidade anatômica longitudinal dentro da fibra musculoesquelética onde estão as proteínas contráteis do músculo.
  - A contração excêntrica é a contração do músculo esquelético que envolve o alongamento muscular.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:
- I, II e III
  - II, III e IV
  - I, III e IV
  - I, II e IV
  - I, II, III e IV
- 39.** Quanto ao desempenho motor em adultos, é correto afirmar que:
- Adultos mais velhos apresentam padrões motores de equilíbrio menores que adultos mais jovens.
  - A velocidade de caminhada não se altera na comparação entre adultos jovens e adultos mais velhos.
  - É comum no adulto mais velho o aumento das dificuldades com as tarefas da vida diária.
  - O estilo de vida ativo favorece a manutenção do desempenho motor em adultos.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:
- I, II e III
  - II, III e IV
  - I, II e IV
  - I, III e IV
  - I, II, III e IV
- 40.** A corporeidade é construída ao nível social, psicológico e biológico, representando o modo de ser de um indivíduo. Na educação física a corporeidade ganha significado próprio. A alternativa que representa um objetivo da corporeidade para a Educação física, é:
- focar apenas os sentimentos e os fracassos das crianças nas séries iniciais.
  - estabelecer metas para o desenvolvimento psicomotor.
  - discutir a motricidade considerando o sujeito de corpo inteiro.
  - desenvolver as capacidades físicas para um bom rendimento atlético.
  - propor conteúdos que melhorem a coordenação motora.
- 41.** A aptidão física relacionada à saúde é compreendida a partir de quatro dimensões. Sendo assim, a resistência Cardiorrespiratória, a Força/resistência muscular e a Flexibilidade, guardam relação com a dimensão:
- Fisiológica.
  - Motora-comportamental.
  - Psicomotora.
  - Morfofisiológica.
  - Funcional-motora.
- 42.** A avaliação física, posterior montagem de um programa de atividades físicas, bem como o seu acompanhamento são recomendações que quando obedecidas favorecem o alcance das metas estabelecidas, sobretudo quando são estabelecidos adequadamente os fatores do treinamento. Considerando esta premissa, a alternativa que indica os fatores de um programa de atividades físicas, é:
- a distância percorrida, o tempo e o número de repetições.
  - o ritmo de execução, a coordenação e a intensidade do treino.
  - as capacidades físicas, a intensidade, duração e descanso.
  - o tipo de exercício, a intensidade, a duração e a frequência semanal.
  - a habilidade, o ritmo, o intervalo e o descanso.
- 43.** No treinamento resistido (musculação), as variáveis do treinamento podem ser adequadamente manipuladas para proporcionar diferentes adaptações neuromusculares. Neste tipo de treinamento, quando o objetivo é aumentar a massa muscular (hipertrofia), o percentual da carga máxima (1RM) mais adequado encontra-se na faixa de:
- 85% a 100% de 1RM
  - 70% a 85% de 1 RM
  - 40% a 60% de 1RM
  - 50% a 60% de 1RM
  - 30% a 50% de 1RM

**44.** O envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade, e também um dos grandes desafios. A Organização Mundial da Saúde argumenta que os países podem custear o envelhecimento se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil implementarem políticas e programas de "envelhecimento ativo" que melhorem a saúde, a participação e a segurança dos cidadãos mais velhos. Considerando o impacto das atividades físicas na manutenção do nível de funcionalidade do indivíduo idoso, é correto afirmar que:

- a** o treinamento de força na musculação é capaz de aumentar a capacidade neuromuscular e as funções orgânicas.
- b** com o avançar da idade a potência anaeróbica é diminuída enquanto a aeróbica pode aumentar.
- c** fibras musculares de contração lenta só podem ser recrutadas por meio do treino de alta intensidade.
- d** mesmo sem qualquer limitação, o idoso deve evitar cargas maiores que 50% de 1RM e até 6 repetições.
- e** exercícios aeróbicos de intensidade moderada (caminhada) não servem para melhorar a aptidão cardiorrespiratória em idosos.

**45.** Um indivíduo adulto de 30 anos realiza uma corrida moderada com 30 minutos de duração, provocando um estresse que induzem uma série de respostas fisiológicas permitindo ao organismo ajustar-se para demandar um custo metabólico do exercício. Este ajuste fisiológico relaciona-se com:

- a** a diminuição das reservas energéticas.
- b** o aumento do metabolismo basal.
- c** homeostase.
- d** menor liberação de noradrenalina.
- e** estado Estável.

**46.** A prática de exercícios físicos em condições de estresse térmico ambiental solicita uma maior participação do sistema termorregulador para um controle térmico corporal. Este mecanismo de controle é conhecido como sistema de controle biológico. A regulação da temperatura corporal é responsabilidade do:

- a** cerebelo.
- b** hipotálamo.
- c** corpo caloso.
- d** bulbo.
- e** meninges.

Observe a imagem abaixo para responder à Questão 47



Fonte: <https://www.sanny.com.br/dobras-cutaneas>

**47.** As medidas das dobras cutâneas são medidas que visam avaliar, indiretamente, a quantidade de gordura que existe no tecido subcutâneo permitindo estimar a proporção de gordura em relação ao peso corporal do indivíduo. A imagem acima, mostra a coleta da medida da dobra cutânea:

- a** Bicipital.
- b** Estilóidal.
- c** Subscapular.
- d** Umeral.
- e** Tricipital.

**48.** Os princípios científicos norteiam a aplicação das diferentes atividades físicas. Considerando a aplicabilidade do princípio da interdependência entre volume e intensidade e a relação entre eles, em uma sessão de treinamento resistido que foi estruturada da seguinte forma: 5 exercícios para os grandes grupos musculares realizados em 3 séries de 12 repetições com 80% da carga máxima, e intervalo de descanso de 2 minutos entre cada série. Ao se desejar aumentar o volume de treinamento, deve-se:

- a** acrescentar-se mais um exercício e mantêm-se a estrutura.
- b** diminuir-se o número de repetições aumentando 5% na carga.
- c** ajustar-se a carga para 70%, diminuindo 1 série, mantendo-se o número de repetições e o intervalo.
- d** manter-se a estrutura e acrescentar-se 10% na carga.
- e** aumentar-se a carga em 10% e acrescenta-se mais uma série de 12 repetições.

- 49.** Os métodos laboratoriais para avaliação da composição corporal constituem-se em técnicas complexas e que requerem equipamentos sofisticados e demandam elevados custos. Por este motivo a estimativa da composição corporal costuma ser realizada de forma mais simples por técnicas indiretas. O método simples para a verificação da distribuição da gordura corporal e estimativa de níveis mais perigosos de gordura abdominal, é:
- a** BIA.
  - b** RCQ.
  - c** Tomografia computadorizada.
  - d** IMC.
  - e** DEXA.
- 50.** Os sistemas de geração de energia durante as atividades físicas (adaptação aguda) dependem basicamente da duração e da intensidade da atividade realizada, ativando os sistemas de geração de energia, podendo ser gerada de forma aeróbica ou anaeróbica. Quando se realizam atividades intensas com duração de 1 minuto a via metabólica predominante, é:
- a** via glicolítica.
  - b** via por meio do ATP-CP.
  - c** via oxidativa.
  - d** via metabólica das gorduras.
  - e** via do ácido pirúvico.



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ**  
**PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE - 2022**  
**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	