

1. Segundo a Lei Nº 8.080, de 19 de Setembro de 1990, um dos objetivos do Sistema Único de Saúde é:
 - a) fixar diretrizes sobre as regiões de saúde, distrito sanitário, integração de territórios, referência e contrarreferência e demais aspectos vinculados à integração das ações e serviços de saúde entre os entes federados.
 - b) preservar a autonomia das pessoas na defesa de sua integridade física e moral.
 - c) a assistência às pessoas por intermédio de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, com a realização integrada das ações assistenciais e das atividades preventivas.
 - d) articular políticas e programas de interesse para a saúde, cuja execução envolva áreas não compreendidas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).
 - e) a universalidade, a integralidade e a equidade da atenção em saúde, bem como o entendimento da saúde em seu conceito mais ampliado.
2. A lei Nº 8.080 de 19 de Setembro de 1990 dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços no Sistema Único de Saúde. Com relação aos princípios do SUS, é correto afirmar que:
 - a) a universalidade estabelece que a saúde é direito de todos e dever do Estado, no entanto, fatores como gênero, cor, raça, local de moradia, situação de emprego ou renda, podem influenciar na priorização do acesso de indivíduos e comunidades.
 - b) a integralidade está relacionada ao atendimento pautado na visão holística do indivíduo e da coletividade, com oferta de serviços articulados e contínuos em todos os níveis de complexidade de acordo com as necessidades de promoção, prevenção e recuperação da saúde de cada caso.
 - c) a equidade no SUS está pautada no mesmo conceito de igualdade, onde deve-se ofertar o mesmo atendimento à todas as pessoas e comunidade independente das vulnerabilidades, riscos ou necessidades peculiares.
 - d) a participação social no SUS é conceituada como a participação dos seguimentos da sociedade na definição e execução da política de saúde nos níveis Estadual e Municipal, sendo materializada centralmente nas Conferências de Saúde.
 - e) a hierarquização está relacionada ao estabelecimento dos níveis de atenção, onde a atenção primária corresponde aos atendimentos mais simples e a atenção terciária aos atendimentos mais complexos, portanto mais importantes.
3. No Brasil, por meio do Sistema Único de Saúde, o Estado tem o dever de garantir a formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a promoção, proteção e recuperação da saúde do indivíduo e da coletividade. A respeito disto, são atribuições do Sistema Único de Saúde:
 - a) a execução de ações de vigilância sanitária, vigilância epidemiológica, saúde do trabalhador e de assistência terapêutica integral, inclusive farmacêutica.
 - b) coordenar a formulação da política e da execução de ações de saneamento básico, direcionando a proteção do meio ambiente em que está localizado.
 - c) atender às necessidades das Instituições de Ensino Superior pois estas são ordenadoras da formação de recursos humanos na área de saúde.
 - d) direcionar o incremento do desenvolvimento científico e tecnológico em todas as áreas dos serviços públicos.
 - e) vigilância nutricional e orientação alimentar voltada aos usuários dependente do SUS e dos serviços públicos de educação.
4. Sistemas nacionais de saúde, fundamentados no princípio da atenção integral, devem manter como base de orientação de suas agendas de prioridade para oferta de serviços:
 - a) os condicionantes econômicos e sociais.
 - b) a atenção primária em saúde como eixo orientador do modelo de atenção à saúde.
 - c) a efetividade do atendimento.
 - d) a racionalização de recursos físicos, humanos e financeiros.
 - e) os riscos individuais, coletivos, ambientais e sanitários.
5. A subnotificação das informações que envolvem a segurança do paciente está associada, fundamentalmente:
 - a) ao letramento em saúde dos pacientes e familiares.
 - b) a implantação do sistema de notificação.
 - c) as campanhas de divulgação do Notivisa.
 - d) a captura dos relatos dos pacientes.
 - e) a capacidade das equipes de saúde de reconhecer esses incidentes como problemas.

6. A Política Nacional de Humanização (PNH) busca pôr em prática os princípios do SUS no cotidiano dos serviços de saúde, produzindo mudanças nos processos de gestão e de cuidado. Sobre os princípios da PNH é correto afirmar que:
- a) um dos principais princípios da Política Nacional de Humanização é a transversalidade, que estabelece a inserção da PNH em todas as políticas e programas do SUS.
 - b) indissociabilidade entre atenção e gestão, que estabelece que toda decisão de gestão interfere indiretamente na assistência à saúde, portanto quando possível deve-se levar em consideração as necessidades dos serviços e da rede de saúde.
 - c) o princípio do protagonismo, corresponsabilidade e autonomia dos sujeitos e coletivos prevê a participação ativa dos representantes da gestão e da assistência, considerando que estes são os atores principais na condução e efetivação dos processos voltados a promoção, prevenção e recuperação da saúde.
 - d) a Política Nacional de Humanização possui dois princípios estruturantes: a indissociabilidade entre atenção e gestão e; o protagonismo, corresponsabilidade e autonomia dos sujeitos e coletivos. Ambos estão pautados na necessidade de uma atenção à saúde que valorize todos os atores envolvidos.
 - e) a Política Nacional de Humanização foi criada em 2013 e está alicerçada na busca de construir trocas solidárias e comprometidas com a dupla tarefa de produção de saúde e produção de sujeitos.
7. A equipe de apoio matricial se relaciona com as equipes de referência e objetiva:
- a) identificar os problemas de saúde do território.
 - b) estabelecer a metodologia de trabalho para as demais equipes.
 - c) oferecer suporte técnico pedagógico especializado a todas as equipes e profissionais.
 - d) assegurar retaguarda especializada a equipes e profissionais.
 - e) criar protocolos e centros de regulação.
8. O risco de entropia e instabilidade orgânica dos serviços de saúde no que se refere a organização da atenção à saúde das pessoas em condições crônicas se deve, basicamente, a transição demográfica, a transição epidemiológica e a inovação e incorporação tecnológica, dificultados pelo(a):
- a) organização da rede assistencial de saúde.
 - b) falta de capacitação dos profissionais de saúde.
 - c) formação dos profissionais de saúde.
 - d) modelo gerencial adotado nos serviços de saúde.
 - e) modelo assistencial programático e verticalizado.
9. Considerando a organização do Sistema Único de Saúde, a Lei Nº 8.080/90 estabelece as atribuições comuns e competências específicas da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios. Sobre as competências específicas dos Estados, é correto afirmar que:
- a) definir e coordenar os sistemas de redes integradas de assistência de alta complexidade; de rede de laboratórios de saúde pública; de vigilância epidemiológica; e vigilância sanitária.
 - b) promover a descentralização para os Municípios dos serviços e das ações de saúde; acompanhar, controlar e avaliar as redes hierarquizadas do Sistema Único de Saúde (SUS); prestar apoio técnico e financeiro aos Municípios e executar supletivamente ações e serviços de saúde.
 - c) planejar, organizar, controlar e avaliar as ações e os serviços de saúde de baixa complexidade, além de gerir e executar os serviços públicos de saúde.
 - d) formar consórcios administrativos intermunicipais; controlar e fiscalizar os procedimentos dos serviços privados de saúde.
 - e) estabelecer critérios, parâmetros e métodos para o controle da qualidade sanitária de produtos, substâncias e serviços de consumo e uso humano; promover articulação com os órgãos educacionais e de fiscalização do exercício profissional, bem como com entidades representativas de formação de recursos humanos na área de saúde.

- 10.** A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS) é fruto da luta e esforço dos defensores da educação como ferramenta para promover a transformação das práticas do trabalho em saúde. Sobre a PNEPS é correto afirmar que:
- a** para a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde os conceitos de Educação em Saúde e Educação na Saúde são similares, ambos tratam dos processos de ensino e aprendizagem que ocorrem dentro dos serviços de saúde tendo como público-alvo formativo os usuários do SUS.
 - b** a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde foi criada em 2007 e estabelece iniciativas relacionadas à reorientação da formação profissional, com ênfase na abordagem integral do processo saúde-doença e na integração entre as Instituições de Ensino Superior (IES) e serviços de saúde.
 - c** a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde é pautada na estruturação descendente das Políticas Públicas, cabendo os Estados e Municípios aplicarem as atividades formativas de acordo com os aspectos estabelecidos em nível nacional.
 - d** a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde aponta a importância da integração dos representantes dos seguimentos de ensino, serviço, gestão e controle social, também chamado de quadrilátero da formação, para o efetivo fortalecimento da formação para o SUS.
 - e** a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde está centrada apenas nas práticas formativas de profissionais já inseridos nos serviços do SUS, visando o aprimoramento do processo de trabalho concreto. Desta forma, as práticas formativas no âmbito das Instituições de Ensino Superior não são objetos desta política, cabendo este enfoque à Política Nacional de Educação Continuada em Saúde.
- 11.** A diretriz organizativa estabelecida pela Constituição Federal de 1988 está associada a:
- a** regulação do Sistema Único de Saúde no âmbito dos Municípios.
 - b** organização da linha de cuidado no âmbito dos Municípios.
 - c** participação da comunidade nas diversas instâncias do Sistema Único de Saúde.
 - d** priorização do atendimento à população dentro da rede de atenção à saúde.
 - e** forma de organização da comunidade no território subordinado as unidades de atendimento.
- 12.** A portaria Nº 2.436, de 21 de Setembro de 2017, aprova a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Sobre a atribuição dos profissionais na Atenção Básica, é correto afirmar que:
- a** é atribuição comum a todos os profissionais de saúde na Atenção Básica encaminhar, quando necessário, usuários a outros pontos de atenção, respeitando fluxos locais, mantendo sob sua responsabilidade o acompanhamento do plano terapêutico prescrito.
 - b** cabe a todos os profissionais de nível superior atuantes na Atenção Básica supervisionar as ações do Agente Comunitário de Saúde.
 - c** é atribuição comum a todos os profissionais membros das equipes que atuam na Atenção Básica realizar a gestão das filas de espera, evitando a prática do encaminhamento desnecessário, com base nos processos de regulação locais (referência e contrarreferência), ampliando-a para um processo de compartilhamento de casos e acompanhamento longitudinal de responsabilidade das equipes que atuam na atenção básica.
 - d** é atribuição específica do Agente Comunitário de Saúde cadastrar e manter atualizado o cadastramento e outros dados de saúde das famílias e dos indivíduos no sistema de informação da Atenção Básica vigente.
 - e** participar do processo de territorialização e mapeamento da área de atuação da equipe, identificando grupos, famílias e indivíduos expostos a riscos e vulnerabilidades.

- 13.** A Política Nacional de Promoção a Saúde (PNPS) foi instituída pela Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006, estando pautada no conceito ampliado de saúde. Sobre os objetivos da PNPS, é correto afirmar que:
- a** a Política Nacional de Promoção a Saúde visa incorporar e implementar ações de promoção da saúde, com ênfase nos três níveis de atenção a saúde: primária, secundária e terciária.
 - b** a Política Nacional de Promoção a Saúde objetiva ampliar a autonomia e a coresponsabilidade de sujeitos e coletividades, diminuindo a responsabilidade do poder público na sobrecarga do cuidado integral à saúde.
 - c** a Política Nacional de Promoção a Saúde objetiva valorizar e ampliar a cooperação entre os setores da saúde para a gestão de políticas públicas e a criação e/ou o fortalecimento de iniciativas que signifiquem redução das desigualdades sociais.
 - d** a Política Nacional de Promoção a Saúde visa contribuir para o aumento do encaminhamento e acesso aos serviços especializados (atenção secundária), garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança das ações de promoção da saúde.
 - e** a Política Nacional de Promoção a Saúde tem como objetivo promover a qualidade de vida, reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes.
- 14.** No processo de operacionalização do Sistema Único de Saúde o fortalecimento das ferramentas de Planejamento em Saúde é essencial para a efetividade e eficiência dos serviços prestados. Sobre os instrumentos de Planejamento em Saúde é correto afirmar que:
- a** O Plano Municipal de Saúde é uma ferramenta de planejamento que proporciona, a partir de uma análise situacional, a definição de intenções e os resultados a serem buscados no período de quatro anos, expressos em objetivos, diretrizes e metas. Este instrumento deve expressar as políticas e os compromissos de saúde na esfera Municipal.
 - b** A Programação Anual de Saúde (PAS) é o instrumento que operacionaliza as intenções expressas no Relatório Anual de Gestão (RAG), por meio da PAS são detalhadas as ações, as metas anuais e os recursos financeiros que operacionalizam o respectivo RAG.
 - c** O Relatório Anual de Gestão (RAG) é um instrumento da esfera municipal que apresenta os objetivos traçados para o próximo ano de execução da Programação Anual de Saúde (PAS).
 - d** O Plano Estadual de Saúde (PES), assim como a Programação Anual de Saúde (PAS), são ferramentas de planejamento com periodicidade de um ano. Ao final de cada ano deve ser realizado a avaliação e monitoramento das ações planejadas por meio do Relatório Anual de Gestão (RAG).
 - e** O principal elemento da Programação Anual de Saúde (PAS) é a análise situacional com identificação, formulação e priorização de problemas da realidade local.
- 15.** O programa Previne Brasil foi instituído pela Portaria nº 2.979, de 12 de novembro de 2019, ele estabelece o novo modelo de financiamento e altera algumas formas de repasse das transferências para os municípios. Sobre o Previne Brasil, é correto afirmar que:
- a** no previne Brasil o financiamento da Atenção primária à Saúde (APS) é calculado com base em 2 componentes: a capitação ponderada e o pagamento por desempenho.
 - b** dentre os sete indicadores de Pagamento por Desempenho do Programa Previne Brasil, para o ano de 2022, estão: Proporção de gestantes com pelo menos 6 (seis) consultas pré-natal realizadas, sendo a 1ª (primeira) até a 12ª (décima segunda) semana de gestação; Proporção de gestantes com realização de exames para sífilis e HIV; Proporção de pessoas com hipertensão, com consulta e pressão arterial aferida no semestre.
 - c** para o ano de 2022, estão previstos oito indicadores de Pagamento por Desempenho do Programa Previne Brasil, dentre eles está: Proporção de pessoas com hipertensão, com consulta e pressão arterial aferida no ano; Proporção de pessoas com diabetes, com consulta e hemoglobina glicada solicitada no ano.
 - d** os incentivos para ações estratégicas abarcam as ações do: Programa Saúde na Hora; Centro de Especialidades Odontológicas (CEO); Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica - NASF-AB; Programa Saúde na Escola (PSE).
 - e** a capitação ponderada é uma forma de repasse financeiro da Atenção Primária às prefeituras ao Distrito Federal, cujo modelo de remuneração é calculado com base no número de habitantes no território.

16. Considerando que a Educação Física é uma ciência e uma importante área de estudos e pesquisa, a qual apresenta subáreas de destaque que estão associadas à atividade física e a promoção da saúde, é correto afirmar que:

- I. O sedentarismo é um fator de risco à saúde das populações.
- II. Fazer uso de carro mesmo em pequenos trajetos, utilizar escadas rolantes e rotina tomada por diversas atividades são causas do sedentarismo.
- III. Como fator de proteção à saúde a prática regular de exercícios garante o aumento de massa muscular, além da preservação da massa óssea e o controle da glicemia e da pressão arterial.
- IV. Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte, uma pessoa é considerada sedentária quando não consegue gastar o mínimo de 2.500 calorias por semana com atividades físicas, enquanto é ativa aquela pessoa que gasta no mínimo 400 calorias por dia.

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 e IV

17. Existem evidências científicas que indicam uma forte relação entre a saúde e a qualidade de vida, evidenciando ainda que a educação física tem papel fundamental nessa relação. Nesse sentido, é correto afirmar que:

- I. Uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida, onde se sabe que a alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar emocional são fatores determinantes para um bom estado de saúde.
- II. A saúde é uma condição humana com dimensões física, social, econômica, de meio ambiente e psicológica, onde cada uma delas é caracterizada por polos positivo e negativo.
- III. A qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.
- IV. A qualidade de vida está associada à hábitos saudáveis, os quais envolvem aspectos como a alimentação, o trabalho, o esporte e lazer e os cuidados com o sol em excesso.

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 e IV

18. Sabendo que um exercício físico prescrito de forma individualizada e respeitando aspectos de volume e intensidade seus benefícios tendem a superar seus riscos, analise as afirmativas abaixo.

- I. O uso de exercícios físicos para a reabilitação cardíaca durante e após a internação hospitalar não é indicado para pacientes com angina estável, com transplante cardíaco e com doença arterial periférica.
- II. Durante a internação hospitalar exercícios com respostas de pressão arterial diastólica igual ou superior a 110mmHg e bloqueio cardíaco de segundo ou terceiro grau, devem induzir a interrupção do exercício físico.
- III. Para indivíduos com câncer tendo concluído o tratamento, a frequência semanal deve ser de 3 a 5 vezes, a intensidade para o exercício aeróbio deve ser de 12 a 13 na escala de Borg de 6 a 20 e este deve ter 75 minutos semanais de atividade vigorosa ou 150 minutos semanais de atividade moderada.
- IV. Para o diabético, o exercício aeróbio deve ser realizado de 3 a 7 vezes por semana, em uma intensidade de 11 a 13 na escala de Borg de 6 a 20 e se deve enfatizar atividades que envolvam grandes grupos musculares de forma rítmica e contínua.

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 e IV

19. Com relação às técnicas e os instrumentos de avaliação em Educação Física, julgue as afirmativas abaixo em Verdadeiras ou Falsas.

- () A técnica é o recurso usado para se obter uma informação enquanto o instrumento é o método para se obter a informação.
- () A observação mensura os comportamentos na ordem em que se espera que ocorram.
- () A inquirição é uma lista de perguntas escritas sobre as opiniões e atitudes do respondente.
- () No Sociograma o respondente deve assinalar as informações requeridas, as quais concordem.

A sequência correta de cima para baixo é:

- a** V, V, V, V
- b** V, F, V, F
- c** F, V, F, F
- d** V, F, V, V
- e** F, F, F, F

20. O estudo das medidas e avaliação em Educação Física apresenta uma série de conceitos, definições e fundamentos necessários de serem compreendidos para um melhor uso desta ferramenta no trabalho do profissional de Educação Física. Nesse sentido, é correto afirmar que:

- I. O Teste é uma pergunta específica utilizada para aferir conhecimento ou habilidade de uma pessoa.
- II. A Medida é a quantificação da resposta do teste.
- III. A Avaliação é um processo que permite de forma objetiva ou subjetivamente, comparar critérios e determinar a evolução de uma pessoa ou grupo numa linha de tempo, seus avanços e retrocessos.
- IV. Dentre as gerações do conceito de avaliação está a descrição, onde se tem a possibilidade de detectar quantitativamente pontos fortes e pontos fracos a serem superados.

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 e IV

21. São conceitos importantes no treinamento e prescrição de exercícios para o desenvolvimento da força muscular:

- I. A Série é um grupo de repetições realizadas continuamente, sem interrupção ou descanso.
- II. Potência é a taxa de realização de trabalho.
- III. A Repetição máxima é o movimento completo de um exercício.
- IV. A Força é a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento e uma velocidade específica.

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 e IV

22. É o ciclo de treinamento que se caracteriza pelo ápice da aplicação da carga em um mesociclo.

- a Microciclo de Recuperação.
- b Mesociclo de Incorporação.
- c Microciclo de Choque.
- d Microciclo Competitivo.
- e Macro ciclo Tradicional.

23. Quanto ao Desenvolvimento Motor durante a vida é correto afirmar que:

- I. O desenvolvimento motor é a contínua alteração ao longo do ciclo da vida.
- II. O desenvolvimento é um processo permanente que se inicia no primeiro dia de vida extrauterina e se encerra somente com a morte.
- III. O desenvolvimento é relacionado a idade, porém, não depende dela.
- IV. Na classificação etária do desenvolvimento, a primeira infância vai do nascimento aos 24 meses de idade, a idade adulta jovem vai dos 20 aos 40 anos e a senilidade ocorre acima dos 80 anos.

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 e IV

24. Quanto a tipificação do treinamento de força, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- a O Treinamento Isométrico se refere a ação muscular na qual não ocorre nenhuma alteração no comprimento total do músculo.
- b O Treinamento Dinâmico com resistência externa constante é a ação na qual o músculo exerce tensão constante durante toda a ação.
- c O Treinamento com Resistência Variável se refere a ação muscular na qual o músculo encurta de maneira controlada.
- d O Treinamento Excêntrico é considerado Treinamento com Resistência Negativa.
- e No trabalho muscular dinâmico são perceptíveis as fases concêntrica e excêntrica do movimento.

25. Sobre o estudo das reações metabólicas corporais é correto afirmar que:

- I. Considerando o sistema anaeróbia alático, este realiza a desintegração apenas parcial do glicogênio, devido ocorrer em déficit de oxigênio e gerar a formação do lactato.
- II. Na oxidação de uma molécula de carboidrato, quando esta ocorre através da glicose são 38 ATPs ressintetizados para molécula completamente oxidada da presença de 134,4 litros de oxigênio encontrados no ambiente.
- III. Dentro da mitocôndria, na etapa da oxidação dos substratos energéticos ocorrem duas séries de reações químicas comuns a todos os substratos, o Ciclo de Krebs, onde ocorre a oxidação do carbono e a cadeia respiratória onde ocorre a oxidação do hidrogênio.
- IV. O sistema do fosfagênio permite a produção de ATP a partir da creatinafosfato, não usa o oxigênio do ambiente em suas reações, porém é uma fonte lenta para a produção de energia.

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 e IV

26. Sobre a fisiologia cardiorrespiratória analise as afirmativas abaixo.

- I. O limiar anaeróbio é a intensidade de trabalho ou de consumo de oxigênio no qual o metabolismo aeróbio é acelerado.
- II. A permuta gasosa é influenciada pela pressão parcial dos gases, pelo comprimento da via difusora, pela concentração de hemácia e hemoglobina e pela área superficial disponível para a difusão.
- III. O débito cardíaco é determinado pela relação entre a quantidade de sangue que sai do ventrículo esquerdo a cada sístole cardíaca e o número de vezes que o coração bate a cada minuto.
- IV. O controle cardiorrespiratório durante o exercício ocorre através de respostas centrais ao aumento da atividade do córtex motor, do aumento da atividade muscular e do aumento da quantidade de catecolaminas secretadas pelas suprarrenais.

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 e IV

Leia o Texto abaixo para responder à questão 27.

O exercício físico é um dos pilares do tratamento da Diabetes. Exercícios aeróbicos são normalmente realizados usando grandes grupos musculares e caracterizam-se por atividades que costumam não demandar habilidades muito específicas, sendo a caminhada o melhor exemplo disso. Os exercícios podem ser prescritos de maneira constante/contínua (a mesma intensidade) ou intervalada (alternando diferentes intensidades de exercício). Aquecimento e desaquecimento são fundamentais, principalmente no subgrupo que apresenta disautonomia. (VANCEA & LIMA, 2019)

27. Sobre os benefícios do treinamento aeróbico em diabéticos é correto afirmar que:

- I. Retarda a captação da glicose sanguínea para os músculos por mecanismos dependentes de insulina, envolvendo o transportador de glicose (GLUT4), proteína transportadora da glicose muscular ativada pela descontração muscular advinda do exercício.
- II. Tem um papel importante na prevenção da elevação exagerada dos níveis glicêmicos no período pós-prandial em pacientes com DM. Dessa maneira, o melhor momento do diabético se exercitar é cerca de 30 minutos após uma refeição, quando a glicose ingerida será utilizada como substrato energético.
- III. Aumenta o fluxo de sangue muscular e a circulação de membros inferiores, principalmente nos pés, prevenindo assim os efeitos da aterosclerose.
- IV. Aumenta a composição corporal, a pressão arterial, os perfis lipídicos; melhora a densidade mineral óssea, a saúde mental e a saúde cardiovascular.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

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

- 28.** Sobre o volume de oxigênio consumido durante o repouso ou esforço é correto afirmar que:
- a** todas as células do corpo humano são dependentes da presença do O_2 para a produção de energia por meio da cadeia respiratória que chamamos de metabolismo aeróbico.
 - b** é a capacidade de transportar pelos alvéolos pulmonares, realizar a hematose, transportar o gás carbônico pelo sangue e utilizar (consumir) nas mitocôndrias por unidade de tempo.
 - c** um bom metabolismo ósseo será necessário para a utilização do oxigênio de forma eficiente.
 - d** para que o oxigênio chegue, por exemplo nos músculos, será necessário o trabalho do sistema respiratório somente.
 - e** o sistema cardiovascular realizará o bombeamento e a circulação do sangue oxigenado chamado de sangue venoso.
- 29.** A prova do ENEM 2019 apresentou uma questão de física sobre o Slackline na qual informava no enunciado: "Quando uma atleta de massa igual a 80 kg está exatamente no meio da fita, essa se desloca verticalmente, formando um ângulo de 10° com a horizontal. Sabe-se que a aceleração da gravidade é igual a 10 m s^{-2} , $\cos(10^\circ) = 0,98$ e $\sin(10^\circ) = 0,17$. Para a prática desse esporte, as duas extremidades da fita são fixadas de forma que ela fique a alguns centímetros do solo. Desse modo, a qualidade física, predominante, necessária à execução de manobras estando sobre a fita esticada é:
- a** a velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em movimentação de intensidade máxima.
 - b** resistência, que admite a realização de movimentos durante considerável período de tempo, sem perda da qualidade da execução.
 - c** a flexibilidade, que permite a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesões.
 - d** a agilidade, que possibilita a execução de movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção.
 - e** o equilíbrio, que permite a realização dos mais variados movimentos, com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base.
- 30.** O movimento é precioso e está presente em todos os momentos da nossa vida, da inabilidade para a habilidade e, novamente, para a inabilidade na idade avançada (KRETCHMAR, 2000). A alternativa que apresenta somente habilidades básicas tão requeridas para a condução de rotinas diárias em casa e na escola, como também servem a propósitos lúdicos, tão característicos na infância é:
- a** andar, coordenação, chutar
 - b** correr, saltar, velocidade
 - c** força, girar, arremessar
 - d** volear, equilíbrio, quicar
 - e** receber, rebater, correr
- 31.** Quando um músculo é ativado e desenvolve força, mas nenhum movimento visível ocorre na articulação, acontece uma:
- a** ação muscular concêntrica.
 - b** ação muscular isométrica.
 - c** velocidade concêntrica.
 - d** força máxima.
 - e** ação muscular excêntrica.
- 32.** Numa medição e avaliação físicas o professor solicitou aos alunos, de forma individual, sustentar um pneu pequeno de carro, por um tempo, até o surgimento de sinais e sintomas de fadiga, sem perda da qualidade de execução do movimento. A capacidade avaliada é:
- a** equilíbrio estático.
 - b** força de pegada.
 - c** coordenação olho mão.
 - d** resistência muscular localizada.
 - e** velocidade de ação e reação.
- 33.** O treinamento físico pode provocar adaptações dos sistemas metabólicos predominantemente utilizados para suprir a energia necessária aos músculos que realizam determinada atividade física. Sobre a especificidade da fonte energética é correto afirmar que:
- a** quando se deseja um aumento na capacidade de um músculo de realizar exercício anaeróbio, as sequências de exercício devem ser de longa duração e alta intensidade.
 - b** para aumentar a capacidade aeróbia, as sequências de treinamento devem ser de maior duração e menor intensidade.
 - c** o treino resistido é geralmente utilizado para provocar adaptações das fontes energéticas aeróbias.
 - d** as fontes anaeróbias suprem a maior parte da energia para eventos de longa duração e alta potência.
 - e** a fonte aeróbia supre a maior parte da energia para eventos de curta duração e baixa potência.

34. A atividade física solicita uma maior demanda calórica, e promove adaptações metabólicas que necessitam de uma ingestão maior de macro e micronutrientes dos indivíduos ativos (Viebig e Nacif, 2006). Sobre os macro nutrientes associados aos metabolismos, analise as afirmativas abaixo.

- I. O metabolismo dá preferência a utilização dos carboidratos (glicose) para fornecer energia para nosso organismo visto a sua biodisponibilidade e o armazenamento.
- II. Pouca quantidade de gordura é capaz de fornecer muita energia dificultando assim a redução do tecido adiposo somente pela realização de exercícios com predominância no metabolismo aeróbico.
- III. A ingestão adequada de carboidrato é importante para a manutenção do exercício, pois em aproximadamente 1h de exercício o estoque de glicogênio hepático pode reduzir em 55% e após 2h de exercício extremo o glicogênio muscular e hepático esgotam quase por completo.
- IV. Quando as dietas são hipocalóricas ao extremo, os aminoácidos são captados inclusive dos músculos para serem metabolizados e fornecer energia e/ou quando a ingestão está incomumente elevada de proteínas, ocasiona o maior uso de proteínas na produção de energia.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

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

35. A periodização do treinamento refere-se ao planejamento das mudanças em qualquer variável aguda do programa de treinamento, como ordem dos exercícios, escolha dos exercícios, número de séries, número de repetições em cada série, períodos de descanso entre as séries e os exercícios, intensidade dos exercícios e número de sessões de treino por dia, para o alcance de ganhos de condicionamento contínuos e ideais. O tipo de treinamento resistido periodizado no qual um número relativamente alto de repetições é executado em baixas intensidades quando o treino é iniciado; à medida que o treinamento progride, o número de repetições diminui e a intensidade do treino aumenta é chamado de:

- a** Periodização linear
- b** Primeira transição
- c** Periodização não linear
- d** Segunda transição
- e** Periodização de continuidade

36. Tendo como premissa que quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa, a OMS lançou em 2020 as *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. Estas diretrizes globais permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde baseadas em evidências e apoiem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a atividade física 2018-2030. Ações e investimentos em políticas para promover a atividade física e reduzir o comportamento sedentário podem ajudar a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030, particularmente Boa Saúde e Bem-estar (ODS3), Cidades e Comunidades Sustentáveis (ODS11), Ações contra as Mudanças Climáticas (ODS13), bem como Educação de Qualidade (ODS4) entre outros. Sobre a atividade física regular, é correto afirmar que:

- a** é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).
- b** auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres.
- c** beneficia a saúde mental, incluindo aumento do declínio cognitivo e dos sintomas de depressão e ansiedade.
- d** é determinante na manutenção do peso saudável e do bem-estar geral.
- e** aumenta efetivamente a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças.

37. A flexibilidade pode ser definida como a máxima amplitude de movimento alcançada em uma ou mais articulações dentro dos limites morfológicos, sem risco de lesão (GOBBI et al., 2005). Nesse sentido, a flexibilidade pode ser avaliada por:

- I. Inspeção visual
- II. Goniômetros
- III. Inclinômetro
- IV. Flexímetros e flexômetros

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

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

- 38.** Em crianças e adolescentes, maiores quantidades de comportamento sedentário estão associadas com os seguintes desfechos negativos à saúde: aumento da adiposidade; saúde cardiometabólica diminuída, menor aptidão, menor comportamento pró-social; e redução da duração do sono. A respeito desse tema, analise as afirmativas abaixo.
- Crianças e adolescentes devem limitar a quantidade de tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente às telas.
 - Crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica de rendimento.
 - É importante fornecer a todas as crianças e adolescentes oportunidades seguras e equitativas e atividades físicas de rendimento, ofertando variedade.
 - Crianças e adolescentes devem começar fazendo pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- I e II
 - II e III
 - I, II e III
 - II, III e IV
 - I e IV
- 39.** Durante a realização de exercícios com predominância aeróbica, as fibras musculares de contração lenta são mais solicitadas em detrimento às fibras musculares de contração rápida. Esta seleção pode ser explicada porque:
- nas atividades aeróbicas e anaeróbicas, entram em ação apenas as fibras de contração lenta.
 - independente da localização do músculo, o percentual de fibras de contração lenta é sempre superior ao de contração rápida.
 - fibras de contração lenta participam mais efetivamente em atividades de maior intensidade durante os esforços físicos, como corridas de velocidade e levantamento de peso.
 - as fibras de contração rápida auxiliam na geração da força de contração máxima, mais de baixa intensidade.
 - a maior quantidade de mitocôndrias e enzimas oxidativas permitem uma maior eficiência na geração de energia durante o metabolismo aeróbico.
- 40.** O aumento do tamanho do coração permite um maior bombeamento de sangue devido ao aumento do volume sistólico em repouso e durante o esforço físico. Os pulmões podem receber mais ar e difundir mais oxigênio ao sangue. Os músculos aumentam o tônus e podem utilizar mais especialmente gorduras para gerar energia durante o esforço físico. Considerando essas adaptações, as respostas fisiológicas que podem ocorrer com a prática regular da atividade física são:
- queda da pressão arterial (P.A.) e do consumo de oxigênio durante o exercício.
 - menor oxigenação sanguínea em repouso e aumento da frequência respiratória.
 - diminuição da frequência cardíaca em repouso e maior utilização das gorduras em exercício.
 - diminuição do tônus muscular e aumento do percentual de gordura corporal.
 - diminuição do débito cardíaco máximo e diminuição do limiar anaeróbico.
- 41.** No planejamento do treinamento esportivo de alto rendimento, todas as ações a serem desenvolvidas devem ser organizadas com o propósito de elevar o nível atlético do indivíduo a fim de que possa atingir elevados resultados, por isso este planejamento costuma ser dividido em períodos com propósitos específicos cada um. Esta divisão do tempo destinado à preparação do atleta é conhecida como:
- carga do treinamento.
 - dinâmica de treinamento.
 - método de treinamento.
 - microciclo de treinamento.
 - periodização do treinamento.
- 42.** A Síndrome de Adaptação Geral (SAG) corresponde um conjunto de mudanças físicas, psicológicas e químicas no organismo, desencadeadas pelo cérebro, que causa uma diversidade de respostas à saúde do homem. Sendo que o treinamento excessivo pode gerar uma adaptação negativa, culminando com a perda do rendimento e aumento da suscetibilidade a lesões. Esta adaptação negativa pode ser devido à:
- fase de exaustão ou cansaço
 - elevação na adaptação positiva
 - fase crônica da adaptação
 - rotina do treinamento
 - um platô ilimitado de adaptação
- 43.** O reflexo patelar verificado durante avaliação clínica é feito estimulando-se a patela com um pequeno martelo, tendo como resposta a extensão do joelho. Esta resposta motora reflexa é controlada pelas estruturas nervosas:
- Ponte
 - Hipófise
 - Nervo vago
 - Hipotálamo
 - Medula espinhal

- 44.** Durante a realização de atividades físicas, quer sejam aeróbicas ou anaeróbicas, os sistemas geradores de energia são ativados contribuindo para um bom fornecimento de energia. Sendo assim, em relação à esta dinâmica fisiológica, é correto afirmar que:
- a produção de CO_2 ocorre juntamente com a formação de H_2O nas atividades físicas anaeróbicas.
 - atletas bem treinados demonstram débito de oxigênio menor no início do exercício, exigindo com isso, maior tempo para conseguirem um STEADY STATE ventilatório em comparação aos indivíduos não treinados.
 - a realização de exercícios com duração prolongada por mais de duas horas pode acarretar a utilização de proteínas como fonte de energia.
 - atividades físicas prolongadas e de baixa intensidade não utilizam Gorduras como substrato energético.
 - carboidratos só podem ser utilizados para gerar energia nas atividades de baixa intensidade e longa duração.
- 45.** A energia química estocada no músculo sob a forma de ATP, é transmutada em energia mecânica favorecendo desta forma a contração muscular. Este processo ocorre mediante diferentes vias metabólicas: (anaeróbia alática, anaeróbia láctica e aeróbia). Uma atividade física realizada com duração de aproximadamente 50 segundos sob alta intensidade (via anaeróbia láctica) a energia para a contração é gerada pelo sistema:
- Oxidativo
 - da Fosfofretina Ou Creatinafosfato
 - ATP-CP
 - Sistema Mitocondrial
 - Glicolítico
- 46.** A determinação da intensidade do treinamento pode ser realizada de várias formas. Considerando um treino com objetivos de aumentar a capacidade aeróbica, onde a intensidade do esforço é determinada a partir da fração (percentual) do consumo de oxigênio, a intensidade pode ser evidenciada quando se considera:
- Gasto Calórico
 - Equivalente metabólico (METs)
 - Frequência Cardíaca Máxima (FCMáx.)
 - VO^2 máximo
 - A intensidade relativa
- 47.** O treinamento orientado para rendimentos atléticos se dá mediante a organização da periodização, onde os períodos de treinos, determinação de cargas, e a melhor combinação de estímulos e de recuperação favorecem o fenômeno da supercompensação, melhorando o nível do atleta. Dentro desta dinâmica de planejamento pode ser considerado como a menor fração do processo de treinamento:
- Mesociclo estabilizador
 - Microciclo
 - Mesociclo de preparação
 - Macro ciclo de pré-preparação
 - Anteciclo
- 48.** As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são globalmente as principais causas de mortalidade, sendo a prática da atividade física altamente recomendada como forma de prevenir e tratar estas doenças, além de possibilitar a redução da incapacidade física causada pela sua evolução. Marque a alternativa onde todas são consideradas DCNT.
- Covid 19, osteoporose, doença de Chagas e hanseníase
 - diabetes, malária, obesidade e dengue
 - obesidade, dengue, malária e tuberculose
 - obesidade, osteoporose, hipertensão, e diabetes
 - Covid 19, hipertensão, asma e diabetes
- 49.** A perda de massa muscular associada à redução da força muscular é um processo que se inicia por volta dos 30 anos e tende a aumentar conforme passam os anos, sobretudo em sedentários, predispondo-os a uma série de riscos, como artrite, quedas, entre outros. A redução da massa muscular e da força é definida na literatura como:
- Atonicidade muscular
 - Proteólise
 - Miastenia
 - Hipertrofia sarcoplasmática
 - Sarcopenia
- Leia as asserções abaixo para responder à questão 50.
- “Qualquer movimento corporal que resulte em gasto calórico acima do metabolismo de repouso”.

“Capacidade para realizar as atividades do dia a dia com tranquilidade e menor esforço, sendo relacionada à saúde e à prática de atividades físicas”.
- 50.** As asserções acima relacionam-se respectivamente aos conceitos de:
- Aptidão física e Condicionamento Físico.
 - Qualidade Física e Condicionamento Físico.
 - Condicionamento físico e Qualidade Física.
 - Atividade Física e Aptidão Física.
 - Condicionamento físico e Resistência.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE - 2023
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	