

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE

01. De acordo com a Constituição Federal de 1988 no Art 197: “São de relevância pública as ações e serviços de saúde, cabendo ao poder público dispor, nos termos da lei, sobre sua regulamentação, fiscalização e controle”. No tocante ao aspecto da execução, a Constituição recomenda

- A) ser feita diretamente ou através de terceiros e, também, por pessoa física ou jurídica de direito privado.
- B) ser realizada unicamente pelo setor público de saúde.
- C) ser única em cada esfera de governo.
- D) que o Sistema Único de Saúde será executado nos termos do art. 195 da Carta Magna.
- E) a proposta de execução da assistência à saúde que será elaborada de forma integrada pelos órgãos responsáveis pela Saúde, Previdência Social e Assistência Social.

02. De acordo com o Art 198, da Constituição Federal de 1988: “As ações e serviços públicos de saúde integram uma rede regionalizada e hierarquizada e constituem um sistema único, organizado de acordo com as seguintes diretrizes:”

- A) Descentralização, Atendimento Integral e Regionalização.
- B) Equidade, Integralidade e Regionalização.
- C) Regionalização, Hierarquização e Atendimento Integral.
- D) Participação da Comunidade, Descentralização e Atendimento Integral.
- E) Equidade, Integralidade e Descentralização.

03. Em relação às Leis Orgânicas da Saúde 8080/90 e 8142/90, correlacione a coluna A com a coluna B.

Coluna A	Coluna B
1. Lei 8080/90	A. Dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS).
2. Lei 8142/90	B. Dispõe sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde.
	C. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde e a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA.

- A) 1A – 1B – 2C.
- B) 1B – 2A – 2C.
- C) 1C – 2A – 2B.
- D) 2A – 1B – 1C.
- E) 2C – 1A – 1B.

04. Em relação à Lei 8080/90, correlacione a coluna A com a coluna B sobre as competências da Direção Nacional e Estadual do SUS.

Coluna A	Coluna B
1. Direção Nacional do SUS	A. Participar na formulação e na implementação das políticas de saneamento.
2. Direção Estadual do SUS	B. Acompanhar, controlar e avaliar as redes hierarquizadas do Sistema Único de Saúde (SUS).
	C. Coordenar e participar na execução das ações de vigilância epidemiológica.
	D. Promover a descentralização para os Municípios dos serviços e das ações de saúde.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA.

- A) 1A – 1B – 2C – 2D.
- B) 1B – 2A – 2C – 2D.
- C) 1A – 2B – 2C – 1D.
- D) 2C – 1D – 1A – 1B.
- E) 2A – 2B – 1C – 2D.

05. A partir da Constituição da República, várias iniciativas institucionais, legais e comunitárias foram criando, as condições de viabilização plena do direito à saúde. Destaca(m)-se, nesse sentido, no âmbito jurídico institucional,

- A) as Leis Orgânicas da Saúde (Nº 8.080/90 e 8.142/90), o Decreto Nº 99.438/90 e as Normas Operacionais Básicas (NOB), editadas em 1991 e 1993.
- B) apenas as Leis Orgânicas da Saúde.
- C) a NOAS 2001.
- D) a NOB/96.
- E) NOAS/2001 e NOB/96.

13. O Pacto pela Saúde se dá pela implementação por meio da adesão de municípios, estados e União ao Termo de Compromisso de Gestão (TCG), que, renovado anualmente, substitui os anteriores processos de habilitação e estabelece metas e compromissos para cada ente da federação. As transferências dos recursos também foram modificadas, passando a ser divididas em seis grandes blocos de financiamento. Marque a alternativa que NÃO está incluída nesses blocos.

- A) Atenção Básica.
- B) Campanhas de vacinação.
- C) Assistência Farmacêutica.
- D) Média e Alta Complexidade.
- E) Gestão do SUS.

14. De acordo com o Pacto pela Saúde, o financiamento e o fornecimento de medicamentos, produtos e insumos para os Programas Estratégicos são de responsabilidade do Ministério da Saúde e reúnem

- A) Controle de Endemias: Tuberculose, Hanseníase, Malária, Leishmaniose, Chagas e outras doenças endêmicas de abrangência nacional ou regional.
- B) Programa de DST/Aids (antirretrovirais).
- C) Programa Nacional de Sangue e Hemoderivados.
- D) Programa Nacional de Imunização.
- E) Imunobiológicos e Insulina.

15. As ações que devem ser desenvolvidas para fortalecer o processo de participação social dentro do Pacto são voltadas

- A) à adoção de vínculos de trabalho que garantam os direitos sociais e previdenciários dos trabalhadores da saúde.
- B) a apoiar o processo de formação dos conselheiros.
- C) a estimular a participação e avaliação dos cidadãos nos serviços de saúde.
- D) a apoiar os processos de educação popular na saúde, para ampliar e qualificar a participação social no SUS.
- E) a apoiar a implantação e implementação de ouvidorias nos municípios e estados, com vistas ao fortalecimento da gestão estratégica do SUS.

16. A implantação dos Pactos pela Vida e de Gestão enseja uma revisão normativa em várias áreas que serão regulamentadas em portarias específicas e que serão pactuadas pela(pelo)

- A) CIB.
- B) CIT.
- C) CONASS.
- D) CONASEMS.
- E) COSEMS.

17. Arranjos organizativos de ações e serviços de saúde de diferentes densidades tecnológicas que, integrados por meio de sistemas de apoio técnico, logístico e de gestão, buscam garantir a integralidade do cuidado. Essa definição está relacionada a(à)

- A) Redes de Atenção à Saúde.
- B) Territorialização.
- C) Serviços Especiais de Acesso Aberto.
- D) Região de Saúde.
- E) Mapa da saúde.

18. A Constituição Federal, ao estatuir que o SUS é um sistema integrado, organizado em rede regionalizada e hierarquizada, definiu o modelo de atenção à saúde e a sua forma organizativa. O modelo do sistema de saúde brasileiro é centrado na hierarquização das ações e dos serviços de saúde por níveis de complexidade. Isso significa dizer que ele se estrutura em níveis de maior ou menor complexidade de ações e serviços de saúde, conforme dispõe, ainda

- A) a Lei 8080/90.
- B) a Lei 8142/90.
- C) NOB/01.
- D) NOAS/01.
- E) NOB/93.

19. O Decreto nº 7.508, de 28 de julho de 2011, que regulamenta a Lei nº 8.080/90, define que “o acesso universal, igualitário e ordenado às ações e serviços de saúde se inicia pelas portas de entrada do SUS e se completa na rede regionalizada e hierarquizada”. Nesse sentido, atenção básica deve cumprir algumas funções para contribuir com o funcionamento das Redes de Atenção à Saúde. São elas, EXCETO

- A) ser base.
- B) ser resolutiva.
- C) coordenar o cuidado.
- D) ordenar as redes.
- E) ser articulada.

20. A quantidade de Equipes de Saúde da Família na modalidade transitória ficará condicionada aos seguintes critérios, com EXCEÇÃO de

- A) Município com até 20 mil habitantes e contando com 01 (uma) a 03 (duas) equipes de Saúde da Família, poderá ter até 2 (duas) equipes na modalidade transitória.
- B) Municípios com população entre 20 e 50 mil habitantes poderá ter até 50% (cinquenta por cento) das equipes de Saúde da Família na modalidade transitória.

- C) Município com população entre 50 e 100 mil habitantes poderá ter até 20% (vinte por cento) das equipes de Saúde da Família na modalidade transitória.
- D) Município com população acima de 100 mil habitantes poderá ter até 10% (dez por cento) das equipes de Saúde da Família na modalidade transitória.
- E) Município com até 20 mil habitantes e com mais de 03 (três) equipes poderá ter até 50% das equipes de Saúde da Família na modalidade transitória.

21. Em relação às Políticas de Saúde no Brasil, marque V para as afirmativas Verdadeiras e F para as Falsas.

- () A reforma do setor de saúde brasileiro ocorreu de forma simultânea ao processo de democratização, tendo sido liderada por profissionais da saúde e pessoas de movimentos e organizações da sociedade civil.
- () A implementação do SUS foi complicada pelo apoio estatal ao setor privado, pela concentração de serviços de saúde nas regiões mais desenvolvidas e pelo subfinanciamento crônico.
- () A reforma sanitária brasileira foi impulsionada pela sociedade civil e não, pelo governo, por partidos políticos ou por organizações internacionais.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA.

- A) V – F – F. B) V – V – F. C) F – F – V. D) V – V – V. E) F – F – F.

22. Em relação ao PACS e PSF, marque V para as afirmativas Verdadeiras e F para as Falsas.

- () Os agentes comunitários de saúde podem ser encontrados em duas situações distintas em relação à rede do SUS: **a)** ligados a uma unidade básica de saúde ainda não organizada na lógica da Saúde da Família e **b)** ligados a uma unidade básica de Saúde da Família como membro da equipe multiprofissional.
- () O trabalho de equipes da Saúde da Família é o elemento-chave para a busca permanente de comunicação e troca de experiências e conhecimentos entre os integrantes da equipe e desses com o saber popular do Agente Comunitário de Saúde.
- () A Saúde da Família como estratégia estruturante dos sistemas estaduais de saúde tem provocado um importante movimento com o intuito de reordenar o modelo de atenção no SUS.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA.

- A) V – F – F. B) V – V – F. C) F – F – V. D) V – V – V. E) F – F – F.

23. Analise as afirmativas abaixo e marque V para as afirmativas Verdadeiras e F para as Falsas.

- () A Política Nacional de Promoção da Saúde tem o objetivo de promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade das pessoas a riscos de saúde ligados a determinantes sociais.
- () O Ministério da Saúde tem fomentado a integração da Secretaria de Vigilância em Saúde com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária para melhorar a promoção de saúde.
- () O Ministério da Saúde dá incentivos financeiros a instituições de educação superior para que implementem modificações curriculares que favoreçam a atenção básica, de acordo com diretrizes do Conselho Nacional de Educação.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA.

- A) V – V – V. B) V – V – F. C) F – F – V. D) V – F – F. E) F – F – F.

24. Segundo a NOAS 01/02, o órgão responsável pelo estabelecimento de elenco de procedimentos de alta complexidade é(são)

- A) Ministério da Saúde.
- B) Conselho Nacional de Saúde.
- C) Secretarias Estaduais de Saúde.
- D) Secretarias Municipais de Saúde.
- E) Secretarias Estaduais de Saúde ou Ministério da Saúde.

25. São referências fundamentais do processo de estruturação do SUS, EXCETO:

- A) a saúde como direito do cidadão e a descentralização da gestão de programas sociais.
- B) universalidade, integralidade e equidade.
- C) explicitação de conflitos com base para a construção de consensos.
- D) articulação de uma relação política entre Estado e sociedade, visando ao alcance de direitos que possam ser agendados e institucionalizados.
- E) adoção de planejamento normativo ancorado na produção, com caráter a-histórico.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

26. Considerando a relação Educação Física, Epidemiologia e Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), leia atentamente as afirmativas abaixo e assinale V para as Verdadeiras e F para as Falsas.

- () A promoção da saúde deve ser compreendida apenas como um conjunto de procedimentos que informam e capacitam indivíduos e organizações e que buscam controlar determinantes das condições de saúde em grupos populacionais específicos.
- () Em atenção à ampliação do conceito de saúde e da abordagem epidemiológica, a Política Nacional de Promoção da Saúde destaca as atividades físicas e as práticas corporais como recursos relevantes para um modo de viver ativo e como fator de proteção à saúde.
- () O número de mortes associadas à inatividade física pode ser estimado, combinando-se o risco relativo deste comportamento com a sua prevalência numa população.
- () Não representam um desafio para os gestores do SUS garantir estruturas e espaços urbanos favorecedores da atividade física.
- () O incentivo às práticas corporais estabelecido na PNPS se deve, principalmente, pelo reconhecimento da relevância epidemiológica do tema sedentarismo.

Assinale a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- A) V; V; F; F; V. B) V; F; V; V; V. C) V; F; F; V; V. D) F; V; V; F; V. E) V; V; V; V; V.

27. Segundo Heyward e Stolarczyk (2000), a relação cintura/quadril (RCQ) está associada com o acúmulo de gordura visceral, o que representa um risco para a saúde. Tomando como referência mulheres com idades entre 50 e 59 anos, assinale abaixo a alternativa que contém os valores de RCQ que representam risco alto para a saúde dessas mulheres.

- A) 0,97 - 1,02. B) 0,82 - 0,88. C) 0,99 - 1,03. D) 0,92 - 0,96. E) 0,84 - 0,90.

28. Wilmore e Costill (2001) afirmam que a medição das pregas cutâneas, para avaliar a gordura corporal, é uma técnica muito utilizada por implicar baixo custo e facilidade de manuseio. Tendo em vista a medição das dobras cutâneas tricúspital e subescapular em grupos populacionais representados por adolescentes, assinale a alternativa CORRETA.

- A) A curva da dobra cutânea **subescapular** do gênero feminino apresenta resultados inferiores em todas as idades, quando comparadas com as do gênero masculino.
- B) A curva da dobra cutânea **tricúspital** do gênero feminino apresenta resultados inferiores em todas as idades, quando comparadas com as do gênero masculino.
- C) A curva da dobra cutânea **tricúspital** do gênero feminino apresenta resultados superiores em todas as idades, quando comparadas com as do gênero masculino.
- D) A curva da dobra cutânea **subescapular** do gênero masculino apresenta resultados superiores em todas as idades, quando comparadas com as do gênero feminino.
- E) A curva da dobra cutânea **tricúspital** apresenta resultados crescentes em todas as idades para o gênero feminino e masculino.

29. As quantidades dos diferentes componentes corporais, principalmente gordura e massa muscular, apresentam estreita relação com a aptidão física, a saúde e o desempenho esportivo (HEYWARD, 2000). Considerando métodos e técnicas de avaliação da composição corporal, relacione a segunda coluna de acordo com a primeira.

COLUNA 1

COLUNA 2

- | | |
|---|---|
| I. Utiliza-se para avaliar, indiretamente, a quantidade de gordura contida no tecido celular subcutâneo e fornece subsídios para estimar a proporção de gordura em relação ao peso corporal do indivíduo. | () Diz respeito ao método direto de avaliação da composição corporal. |
| II. Relaciona-se com o método duplamente indireto para avaliar a composição corporal. | () Tem como base a variação do conteúdo de água, minerais e proteínas da massa livre de gordura. |
| III. Refere-se ao modelo de multicomponentes de avaliação da composição corporal. | () Diz respeito à técnica de aferição das dobras cutâneas. |
| IV. Relaciona-se com técnicas indiretas de medidas para a análise da composição corporal. | () Plestimografia de Deslocamento de Ar; Absorção Radiológica de Dupla Energia. |
| V. Utiliza-se da separação dos diversos componentes estruturais do corpo humano com a finalidade de pesá-los e estabelecer relações entre eles e o peso corporal total. | () Densimetria. |

Marque a opção que contém a sequência CORRETA.

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

30. A flexibilidade é um dos componentes da aptidão física para a saúde, que pode ser avaliado e treinado (GUEDES & GUEDES, 2006). Com base nessa afirmação, leia os itens abaixo e assinale V para Verdadeiros e F para Falsos.

- Goniometria Manual
- Flexiteste
- Protocolo de banco de Balke
- Protocolo de banco de Wells
- A escala de Borg

Assinale a alternativa CORRETA que corresponde, apenas, a métodos/técnicas de avaliação de flexibilidade.

- A) V; V; F; V; F. B) V; V; V; V; F. C) F; V; V; V; F. D) V; V; F; F; F. E) V; V; V; F; V.

31. Os componentes da aptidão física, relacionados à saúde, são extremamente sensíveis à prática de atividades físicas constantes, e cada componente pode ser treinado separadamente por meio de exercícios específicos (GUEDES & GUEDES, 1995; BEZERRA FILHO, 2004). Considerando essa afirmação, leia atentamente os itens abaixo, assinalando V para Verdadeiros e F para Falsos.

- Durante o treinamento da resistência cardiorrespiratória existe a participação de grandes grupos musculares de um modo dinâmico, e o organismo se adapta a estímulos intensos por períodos de tempo mais prolongados.
- Para manter os esforços físicos do músculo, de uma maneira eficiente, o sistema cardiovascular e respiratório participa significativamente a fim de suprir a demanda de oxigênio por meio do sistema circulatório.
- A resistência muscular é importante, porque o déficit nas atividades funcionais dos indivíduos parece ter uma relação com a incapacidade em manter esforços repetitivos no cotidiano.
- A diminuição da flexibilidade na região lombar e nos músculos posteriores da coxa não pode ser associada ao risco de desenvolvimento de dor lombar crônica.
- Baixos índices de força muscular abdominal, associados à deficiência de amplitude de movimento na região do quadril, podem ser relacionados a: desequilíbrio postural; aumento de lesões; possíveis quedas; dor aguda e crônica na coluna lombar.

Assinale a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- A) V; V; V; V; V. B) F; V; V; F; V. C) V; V; V; V; F. D) F; V; F; V; F. E) F; F; V; V; F.

32. A demanda paulatina da população idosa por atividades físicas tem sido evidenciada no cotidiano da intervenção do profissional de Educação Física. Diante dessa nova realidade, no que diz respeito à avaliação da composição corporal do idoso, é CORRETO afirmar que

- A) não existem protocolos de dobras cutâneas para a população idosa.
- B) o método de diâmetros ósseos tende a superestimar sua massa óssea.
- C) o idoso apresenta uma maior quantidade de massa muscular do que indivíduos jovens.
- D) o idoso apresenta uma menor quantidade de massa gorda que indivíduos jovens.
- E) a quantidade de massa muscular do idoso não é passível de medição.

33. Na ausência de equipamentos, alguns testes simples são recomendados para identificar entre idosos aqueles que têm maior probabilidade de sofrer quedas. Assinale a alternativa cuja sequência contempla CORRETAMENTE os testes recomendados.

- A) POMA; SF36; BOAS.
- B) SF36; MINIMENTAL; FES-I.
- C) BOAS; BERG; POMA.
- D) POMA; FES 1; BERG.
- E) WHOQOL; DINAMOMETRIA MANUAL; TAFI.

34. Além da aplicação de testes, adotar medidas preventivas com relação à probabilidade de queda dos idosos é relevante. Considerando essa afirmação, leia atentamente as afirmativa abaixo e assinale V para as Verdadeiras e F para as Falsas.

- Não existem evidências de que o exercício físico seja eficaz para diminuir o risco de quedas em indivíduos idosos.
- A estratégia de modificação de ambiente é suficiente para a prevenção de quedas em idosos.
- Os exercícios que devem ser prescritos em um programa de prevenção de quedas são os de força muscular, flexibilidade, propriocepção e equilíbrio.
- Os exercícios que devem ser prescritos em um programa de prevenção de quedas são os de força muscular, flexibilidade e equilíbrio estático.
- Os exercícios que devem ser prescritos em um programa de prevenção de quedas são os de força muscular, flexibilidade e equilíbrio dinâmico.

Assinale a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- A) V; F; V; F; F. B) V; F; F; F; V. C) F; F; V; F; F. D) F; F; F; F; V. E) F; F; F; V; F.

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

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

36. Uma das manifestações clínicas da insuficiência cardíaca é a intolerância ao exercício. Segundo Gielen (2001), ensaios clínicos prospectivos randomizados demonstram que, após semanas de treinamento, não só a tolerância ao exercício é aumentada em 15 a 20% como também os benefícios são mantidos por um determinado período. Considerando essa afirmação, é CORRETO afirmar que a relação entre tempo de duração do programa de treinamento e período de manutenção dos seus benefícios corresponde, respectivamente, a

- A) cinco semanas de programas de treinamento com manutenção desse benefício por, pelo menos, um ano.
- B) seis semanas de programa de treinamento com manutenção desse benefício por, pelo menos, um ano e meio.
- C) três semanas de programa de treinamento com manutenção desse benefício por, pelo menos, dois anos.
- D) sete semanas de programa de treinamento com manutenção desse benefício por, pelo menos, um ano.
- E) doze semanas de programa de treinamento com manutenção desse benefício por, pelo menos, um ano.

37. Segundo o ACSM – Colégio Americano de Medicina do Esporte (1996), existem contraindicações absolutas e relativas para a realização de testes que implique esforço com indivíduos que apresentam alguns sintomas, estados ou doenças. Analise os abaixo descritos e relacione a segunda coluna de acordo com a primeira.

PRIMEIRA COLUNA

SEGUNDA COLUNA

- | | | |
|------------------------------|-----|---|
| I. Contraindicação absoluta | () | Angina instável |
| II. Contraindicação relativa | () | Infecções sistêmicas agudas, acompanhadas de febre, dores pelo corpo ou linfonodos tumefeitos |
| | () | Hipertensão arterial severa |
| | () | Doença metabólica descontrolada |
| | () | Obstrução do tronco da artéria coronária esquerda ou equivalente |

Marque a opção que contém a sequência CORRETA.

- A) I; I; II; II; II. B) I; II; I; II; I. C) I; II; I; I; I. D) II; II; I; I; I. E) I; II; II; I; II.

38. Em relação à frequência cardíaca durante o exercício físico, é CORRETO afirmar que

- A) sempre alcança um nível de steady-state após alguns minutos, independentemente da intensidade do esforço.
- B) aumenta rapidamente no início do esforço por uma ação conjugada e sinérgica do simpático e do parassimpático.
- C) tende a permanecer elevada por alguns minutos pós-esforço, devido, em parte, ao aumento da atividade metabólica.
- D) é muito mais frequente a hipertrofia do que a hiperplasia.
- E) sofre alterações apenas em esforços anaeróbios.

39. No tocante à relação entre exercício e saúde, é evidenciado que a função cardiorrespiratória obtém ganhos por meio da prática das atividades aeróbicas e de exercícios que incluem grandes atividades musculares dinâmicas, tais como: caminhada, corrida, natação, ciclismo, remo, dentre outros. Segundo o ACSM - Colégio Americano de Medicina do Esporte, a faixa ideal de intensidade dessas atividades associadas a ganhos no VO₂ máx. é de aproximadamente

- A) 30 a 65% do VO₂ máx.
- B) 40 a 75% do VO₂ máx.
- C) 50 a 85% do VO₂ máx.
- D) 60 a 95% do VO₂ máx.
- E) 70 a 95% do VO₂ máx.

40. A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda que os indivíduos hipertensos iniciem programas de exercício físico regular, desde que submetidos à avaliação clínica prévia. Nos casos em que houver a liberação clínica, os exercícios devem ser prescritos da seguinte forma:

- A) intensidade moderada, três a seis vezes por semana, em sessões com 30 a 60 minutos de duração, realizados com frequência cardíaca entre 60% e 80% da máxima.
- B) intensidade moderada, três a quatro vezes por semana, em sessões com 30 a 60 minutos de duração, realizados com frequência cardíaca entre 60% e 70% da máxima.
- C) intensidade moderada, três a cinco vezes por semana, em sessões com 30 a 60 minutos de duração, realizados com frequência cardíaca entre 50% e 70% da máxima.
- D) intensidade moderada, três vezes por semana, em sessões com 30 a 60 minutos de duração, realizados com frequência cardíaca entre 50% e 60% da máxima.
- E) baixa intensidade, três vezes por semana, em sessões com 20 a 40 minutos de duração, realizados com frequência cardíaca entre 50% e 60% da máxima.

45. Tendo em vista a intervenção profissional junto a indivíduos obesos, assinale a alternativa que apresenta os benefícios do treinamento aeróbico de intensidade moderada.

- A) Aumento na sensibilidade à insulina, melhoria do funcionamento das vias oxidativas e aumento da força máxima.
- B) Aumento na sensibilidade à insulina, melhoria do funcionamento das vias oxidativas e da composição corporal.
- C) Aumento na massa muscular, melhoria do funcionamento das vias oxidativas e aumento na atividade da resistina.
- D) Aumento na massa muscular, redução da sensibilidade à insulina e aumento na produção de leptina.
- E) Diminuição na sensibilidade à insulina e melhoria da composição corporal, apenas.

46. Considerando os vários contextos da atuação do profissional de Educação Física relacionada à saúde, leia atentamente as afirmações abaixo e assinale V para as Verdadeiras e F para as Falsas.

- I. Assim como o sobrepeso e a obesidade, o baixo peso pode causar diversos problemas à saúde. Uma quantidade mínima de gordura de 12% e 3% para homens e mulheres respectivamente é necessária para o perfeito funcionamento do organismo.
- II. A utilização de exercícios resistidos para perda de gordura corporal vem sendo amplamente difundida, pois esse tipo de exercício, além de realizar a manutenção ou o aumento da massa magra, causa uma elevação no metabolismo por várias horas após o término do exercício.
- III. O treino aeróbico promove mudanças no metabolismo basal.
- IV. Maior conteúdo de mioglobina, maior oxidação de glicogênio e de gordura são algumas das alterações bioquímicas induzidas pelo treino aeróbico.
- V. Treinamento cruzado consiste em alternar a intensidade dos exercícios, de forma contínua e uma vez por semana.

Assinale a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- A) F; V; V; F; V. B) F; V; V; V; V. C) V; F; F; V; V. D) V; V; F; V; F. E) V; V; V; V; V.

47. Segundo Diniz (2001), tão importante quanto à necessidade de praticar exercícios, por parte dos diabéticos, é a compreensão dos profissionais da área de saúde que diabetes é um problema de saúde individual e coletiva. Como profissional dessa área, marque a alternativa que corresponde às adaptações crônicas aos exercícios em indivíduos com diabetes *mellitus* tipo 2.

- A) Aumento da sensibilidade à insulina, redução da hemoglobina glicosilada, nenhuma mudança na secreção de insulina.
- B) Aumento da sensibilidade à insulina, aumento da hemoglobina glicosilada, nenhuma mudança na secreção de insulina.
- C) Aumento da sensibilidade à insulina, aumento da hemoglobina glicosilada, aumento na secreção de insulina.
- D) Diminuição da sensibilidade à insulina, aumento da hemoglobina glicosilada, diminuição da secreção de insulina.
- E) Redução de peso corporal e da hemoglobina glicosilada, apenas.

48. Em relação à resposta hormonal ao exercício prolongado em indivíduos com diabetes do tipo 1, é CORRETO afirmar que os níveis

- A) circulantes de insulina não diminuem, e há um maior risco de episódios hipoglicêmicos.
- B) circulantes de insulina não diminuem, e há um menor risco de episódios hipoglicêmicos.
- C) circulantes de insulina diminuem, e há um maior risco de episódios hipoglicêmicos.
- D) circulantes de insulina diminuem, e há um menor risco de episódios hipoglicêmicos.
- E) de insulina diminuem, e há maior risco de hiperglicemia.

49. Considerando a supervisão e o acompanhamento dos programas de exercícios físicos, no que diz respeito à dor muscular tardia, é CORRETO afirmar que

- A) ocorre devido às altas concentrações de ácido lático no músculo, após 48 horas da realização do exercício.
- B) ocorre devido à micro-rupturas no tecido muscular.
- C) está associada apenas a contrações concêntricas.
- D) está associada apenas a contrações isométricas.
- E) ocorre devido à ausência de tônus muscular do praticante.

50. Um profissional de Educação ao atuar em uma unidade de saúde verifica que lá frequentam pessoas de diferentes culturas e orientações religiosas e que algumas delas se negam a realizar atividades que envolvam o toque corporal. Diante dessa situação hipotética, assinale a alternativa que corresponde ao procedimento CORRETO a ser adotado.

- A) Mudar a atividade proposta para outra em que o toque surja sutilmente. Esse procedimento tem a finalidade de mostrar aos participantes que aquele é um espaço voltado para a saúde, e que, por isso, os choques culturais nem sempre são relevantes.
- B) Manter a atividade planejada para reforçar a posição de que o ambiente deve ser um espaço isento de crenças e preconceitos vinculados ao corpo.
- C) Incentivar a disposição de cooperar dos participantes, esperando que essa ação resolva o problema de exclusão.
- D) Mudar a atividade proposta para outra que facilite a integração e a tolerância às diferenças e que esteja pautada no respeito à diversidade de costumes e valores.
- E) Deixar os participantes à vontade para escolherem o tipo de atividade a ser realizada.