





V. Essa legislação prevê o direito dos sujeitos à confidencialidade da atenção à saúde e das informações dela originadas e detalha as normas e os procedimentos para a proteção da identidade dos pacientes.

**Estão INCORRETAS apenas**

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

**05. Sobre os objetivos do SUS, assinale a alternativa CORRETA.**

- A) Identificação de fatores que condicionem à saúde.  
 B) Política financeira de incentivo à saúde.  
 C) Ação de ordem social que vise à arrecadação de recursos.  
 D) Identificação de fatores condicionantes e determinantes, formulação de política de saúde promovida no campo social econômico, assistência às pessoas por ações de promoção, proteção e recuperação da saúde.  
 E) Identificação de dados epidemiológicos na população em geral.

**06. Conforme o Decreto N° 7.508, de 28 de junho de 2011 e, em relação às regiões de saúde, é CORRETO afirmar que**

- A) para ser instituída a Região de Saúde, esta deve conter, no mínimo, ações e serviços de atenção primária e de urgência e emergência.  
 B) a instituição das Regiões de Saúde observará cronograma pactuado pelos Conselhos de Saúde.  
 C) as regiões de Saúde serão referência para as transferências de recursos entre os entes federativos.  
 D) as Redes de Atenção à Saúde estarão compreendidas no âmbito de uma Região de Saúde ou de várias delas, em consonância com as diretrizes pactuadas nas Conferências de Saúde.  
 E) as regiões de Saúde devem conter, apenas, a atenção primária e a atenção especializada e hospitalar.

**07. À direção municipal do Sistema Único de Saúde (SUS) compete executar todos os serviços abaixo citados, EXCETO:**

- A) De vigilância epidemiológica.  
 B) De vigilância sanitária.  
 C) De alimentação e nutrição.  
 D) De saneamento básico.  
 E) De vigilância médica.

**08. Segundo a definição da Organização Mundial de Saúde – OMS, Cuidado Paliativo é uma abordagem, que promove a qualidade de vida de pacientes, os quais enfrentam doenças que ameacem a continuidade da vida por meio da prevenção e alívio do sofrimento.**

**Com relação a Cuidados Paliativos, é INCORRETO afirmar que**

- A) devem ser baseados em protocolos.  
 B) devem ser iniciados a partir do diagnóstico da doença potencialmente mortal.  
 C) devem se integrar os aspectos psicológicos e espirituais no cuidado ao paciente  
 D) deve-se oferecer um sistema de suporte que possibilite o paciente viver tão ativamente quanto possível, até o momento da sua morte.  
 E) a abordagem multiprofissional deve focar as necessidades dos pacientes e de seus familiares, incluindo o acompanhamento no luto.

**09. A Política Nacional de Humanização (PNH) existe para efetivar os princípios do SUS no cotidiano das práticas de atenção e gestão, qualificando a saúde pública no Brasil e incentivando trocas solidárias entre gestores, trabalhadores e usuários (SANTOS, FILHO E ALLI, 2009).**

**Com relação à PNH, analise as afirmativas abaixo:**

- I.** Valorização da dimensão objetiva em todas as práticas.  
**II.** Estímulo a processos comprometidos com a produção de saúde dos sujeitos.  
**III.** Fortalecimento de trabalho em equipe multiprofissional, estimulando a transdisciplinaridade e a grupalidade.  
**IV.** Atuação em rede com alta conectividade, de modo cooperativo e solidário, em conformidade com as diretrizes do SUS.  
**V.** Utilização da informação, da comunicação, da educação permanente e dos espaços da gestão na construção de autonomia e protagonismo de sujeitos e coletivos.

**Todos são princípios norteadores da Política de Humanização, EXCETO**

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

**10. Ao se reportar à organização, direção e gestão do SUS, a Lei Nº 8080/90 determina que**

- A) as ações e os serviços de saúde, executados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), diretamente ou mediante participação complementar da iniciativa privada, sejam organizados de forma regionalizada e hierarquizada, em níveis de complexidade crescente.
- B) no âmbito da União, a direção do SUS seja exercida pela respectiva Secretaria de Saúde.
- C) no âmbito dos Municípios, a direção do SUS seja exercida pela Secretaria Estadual de Saúde.
- D) as ações e serviços de saúde, executados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), sejam organizados de forma hierarquizada, em níveis de complexidade decrescente.
- E) a direção dos consórcios administrativos intermunicipais obedeça ao princípio da direção compartilhada.

**11. O Programa Academia da Saúde foi instituído pela Portaria n. 719, de 7 de abril de 2011, de modo a fortalecer o Programa de Atenção Básica. Alguns objetivos do Programa Academia da Saúde estão citados abaixo. Assinale a alternativa que NÃO representa um objetivo do referido programa.**

- A) Desenvolver a atenção à saúde nas linhas de cuidado, a fim de promover o cuidado integral.
- B) Promover práticas de educação em saúde.
- C) Promover ações intersetoriais com outros pontos de atenção da Rede de Atenção à Saúde e outros equipamentos sociais do território.
- D) Promover hábitos alimentares saudáveis.
- E) Implantar um novo perfil de usuários de academia.

**12. De acordo com a Lei Nº 8.080/90, o Sistema Único de Saúde é constituído**

- A) pelo conjunto de ações e serviços de saúde prestados por órgãos e instituições públicas federais, estaduais e municipais, da Administração direta e indireta e das fundações mantidas pelo Poder Público.
- B) exclusivamente pelas instituições públicas estaduais e municipais.
- C) apenas pela iniciativa privada.
- D) pelos serviços de saúde prestados exclusivamente pelos municípios e pela iniciativa privada em caráter complementar.
- E) pelo conjunto de ações e serviços de saúde prestados pela União.

**13. A Lei Nº 8.142, de 28 de dezembro de 1990, em seu Artigo 1º, determina que o Sistema Único de Saúde (SUS) contará, em cada esfera de governo, sem prejuízo das funções do Poder Legislativo, com as seguintes instâncias colegiadas:**

- A) Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS) e Conselho de Saúde.
- B) Assembleias municipal e estadual.
- C) Conferências de Saúde e Conselho de prefeitos municipais.
- D) Conferência de Saúde e Conselho de Saúde.
- E) Ministério da Saúde e consórcios regionais.

**14. A Portaria 719/GM/ MS, de 07/04/2011 instituiu o Programa Academia da Saúde. Com relação a esse Programa, analise as afirmativas abaixo:**

- I. A equipe do Programa Academia da Saúde deve atuar sob a coordenação da rede de Atenção Primária, em articulação com toda a rede de serviços de saúde, bem como com outros equipamentos sociais, considerando princípios, diretrizes e objetivos das Políticas Nacionais de Promoção da Saúde (PNPS) e de Atenção Básica à Saúde (PNAB).
- II. As atividades do Programa Academia da Saúde serão desenvolvidas por profissionais da APS, especialmente os que atuam no NASF, cadastrados no Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (SCNES).
- III. O Programa Academia da Saúde será desenvolvido nos espaços dos polos, não havendo impedimento para extensão das atividades a outros equipamentos sociais.
- IV. Os Municípios podem formalizar parcerias com empresas privadas para a construção de polos do Programa Academia da Saúde, desde que viabilize recursos financeiros para estas.
- V. Promover mobilização comunitária com a constituição de redes sociais de apoio e ambientes de convivência e solidariedade é um dos objetivos específicos do programa Academia da Saúde.

**Estão CORRETAS apenas**

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

**15. Em relação ao Decreto N°. 7.508/2011, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) O processo de planejamento da saúde, definido no Decreto N°. 7.508/2011, deve ser ascendente e integrado, do nível local até o federal, ouvidos os respectivos Conselhos de Saúde.
- B) O processo de planejamento da saúde, definido no Decreto N°. 7.508/2011, deve desconsiderar os serviços e as ações prestados pela iniciativa privada na composição dos Mapas da Saúde regional, estadual e nacional, considerando o caráter de complementaridade desses serviços, previsto na Constituição Federal de 1988.
- C) O processo de planejamento da saúde, definido no Decreto N°. 7.508/2011, deve seguir as diretrizes definidas pelo Conselho Nacional de Saúde para a elaboração dos planos de saúde, de acordo com as características epidemiológicas e da organização de serviços nos entes federativos e nas Regiões de Saúde.
- D) De acordo com o Decreto N°. 7.508/2011, o Contrato Organizativo da Ação Pública da Saúde é o acordo de colaboração firmado entre entes federativos, com a finalidade de organizar e integrar as ações e os serviços de saúde na rede regionalizada e hierarquizada, com definição de responsabilidades, indicadores e metas de saúde, critérios de avaliação de desempenho, recursos financeiros que serão disponibilizados, forma de controle e fiscalização de sua execução e demais elementos necessários à implementação integrada das ações e serviços de saúde.
- E) Dentre as disposições essenciais relativas ao Contrato Organizativo da Ação Pública de Saúde, previstas no Decreto N°. 7.508/2011, estão os critérios de avaliação dos resultados voltados para a atenção primária à saúde.

**16. Com relação ao novo modelo assistencial em saúde mental no Brasil, este supõe uma nova forma de ver e incluir a família no tratamento e reabilitação da pessoa com transtorno mental. A família ganha uma pluralidade de sentidos e dimensões, sendo vista como**

- |   |
|---|
| <p>I. a maior causadora de adoecimento.</p> <p>II. sujeito político.</p> <p>III. grupo que precisa de assistência e cuidados, na mesma medida em que cuida.</p> <p>IV. sujeito “extra” no tratamento.</p> |
|---|

**Estão CORRETOS os itens**

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

**17. Os Cuidados Paliativos são considerados uma necessidade emergente na área da saúde nos últimos anos (PESSINE E BERTACHINE, 2006) e são indicados conforme descrevem as assertivas abaixo, EXCETO quando**

- A) da falta de possibilidades razoáveis de resposta ao tratamento específico.
- B) da enfermidade avançada, progressiva e incurável.
- C) dos sintomas inúmeros, intensos, múltiplos, multifatoriais e mutantes.
- D) se instala um grande impacto emocional no paciente, família cuidadores, relacionados, ou não com a morte.
- E) do prognóstico de vida inferior a cinco anos.

**18. A prescrição do exercício físico para o cardiopata deve ser cuidadosa, especialmente naqueles de maior risco, quando deverá, idealmente, ser realizada sob a supervisão médica. O exercício físico, tal como ocorre com a medicação, deve ser individualizado, visando maximizar os benefícios e minimizar os riscos (CASTRO E ARAÚJO, 2000).**

**Uma sessão de exercício supervisionado inclui fundamentalmente os seguintes componentes:**

- A) Aeróbio, fortalecimento muscular e flexibilidade.
- B) Resistência, aeróbio e flexibilidade.
- C) Força, aeróbio e resistência.
- D) Aeróbio, flexibilidade e equilíbrio.
- E) Anaeróbio, flexibilidade e força.

**19. Com relação à prescrição de exercícios para cardiopatas com contraindicações relativas, analise as afirmativas abaixo:**

- |  |
|--|
| <p>I. Os pacientes devem ser submetidos a teste de esforço apenas depois de cuidadosa avaliação risco/benefício.</p> <p>II. Devem ser dadas instruções escritas e verbais, para se evitar a ingestão de alimentos, álcool, caféina e cigarros oito horas antes do teste de esforço.</p> <p>III. Deve ser indicado repouso algumas horas antes do teste, ressaltando a necessidade de se interromper a medicação (quando o teste tem como objetivo a prescrição de exercício físico).</p> <p>IV. No caso de teste diagnóstico para isquemia, há necessidade de suspensão do teste.</p> <p>V. Será necessária a realização de tricotomia para indivíduos do sexo masculino, a fim de facilitar o posicionamento dos eletrodos.</p> |
|--|

**Está(ão) INCORRETA(S) apenas**

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

**20. Segundo Kraemer e Tairova (2011), o uso de medicamentos que modificam a frequência cardíaca também podem alterar a prescrição do exercício. Dentre os medicamentos que alteram os valores basais e da frequência cardíaca durante o exercício, ressaltam-se os bloqueadores beta-adrenérgicos. Sobre isso, é INCORRETO afirmar que**

- A) os betabloqueadores, por meio do bloqueio dos receptores beta-adrenérgicos, reduzem a frequência cardíaca e são bastante utilizados no tratamento da hipertensão arterial.
- B) os betabloqueadores, ao diminuírem a frequência cardíaca, reduzem o débito cardíaco e controlam os níveis pressóricos.
- C) o enfraquecimento da resposta hemodinâmica ao exercício é mais profundo com betabloqueadores não seletivos e maior com administração crônica do que com dosagem aguda.
- D) os betabloqueadores também são amplamente utilizados no tratamento de diversas cardiomiopatias e na insuficiência cardíaca, pois impedem os efeitos tóxicos diretos das catecolaminas no tecido cardíaco e têm impacto direto na sobrevivência desses pacientes.
- E) o uso de betabloqueadores, embora não resulte em melhoria da função cardíaca, gera um melhor desempenho cardíaco.

**21. Considerando a avaliação preliminar de saúde e classificação de riscos para a prescrição de exercícios, é INCORRETO afirmar que**

- A) a frequência cardíaca (FC) pode ser medida por auscultação, palpação, monitores de FC ou registros de ECG.
- B) a avaliação de estilo de vida inclui informações sobre dieta, uso de tabaco e de álcool, atividade física e níveis de estresse psicológico.
- C) todas as pessoas devem assinar um termo de consentimento, antes de realizar qualquer teste de aptidão física ou de participar de um programa de exercícios.
- D) o teste de esforço máximo é recomendado para todos os homens a partir de 45 anos e para todas as mulheres a partir de 55 anos.
- E) o teste de esforço máximo progressivo é a melhor maneira de avaliar a capacidade funcional aeróbia.

**22. Um dos componentes mais importantes da aptidão física relacionada à saúde é a capacidade cardiorrespiratória, que consiste em realizar exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares, em intensidade moderada a alta, por períodos prolongados (ACMS, 2000). Sobre isso, analise as afirmativas abaixo:**

- I. O teste de caminhada de 6 min ou de step de 2 min pode ser utilizado para avaliar a aptidão cardiorrespiratória de idosos em ambientes de campo.
- II. Para crianças e idosos, devem-se escolher protocolos em esteira que diminuam a inclinação em vez da velocidade.
- III. Tem-se como a melhor forma de avaliar a capacidade cardiorrespiratória um Teste de Esforço Prolongado TEP, no qual é medido o  $VO_2$  máx funcional.
- IV. Esteira, cicloergômetro e step em banco são os modelos de exercício mais comumente utilizados para testes de esforço.
- V. Os testes de esforço máximo são utilizados para estimar a capacidade aeróbia funcional mediante a predição do  $VO_2$  máx do indivíduo. A não aplicação desse teste produz erro na prescrição de exercícios.

**Está(ão) CORRETA(S) apenas**

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

**23. Qual alteração da frequência cardíaca é mais comumente encontrada na avaliação do registro eletrocardiográfico de repouso, no indivíduo submetido a treinamento físico dinâmico?**

- A) Bloqueio atrioventricular de primeiro grau
- B) Bradicardia sinusal
- C) Depressão do segmento ST
- D) Arritmia ventricular
- E) Taquicardia

**24. No que se refere à avaliação física, qual dos testes abaixo é anaeróbio?**

- A) Wingate
- B) Bruce
- C) Balke
- D) Cooper
- E) Caminhada

**25. Para Machado (2009), as ações de atenção à saúde mental devem priorizar o atendimento interdisciplinar, substituindo o modelo manicomial e o modelo centralizado no internamento hospitalar por atendimentos em serviços abertos e comunitários.**

**Sobre a interdisciplinaridade, é INCORRETO afirmar que**

- A) o trabalho interdisciplinar significa o entrelaçamento dos distintos saberes, que têm como pressuposto o reconhecimento da existência de diferentes saberes/disciplinas que, articulados, vão ao encontro da satisfação de necessidades complexas dos usuários.
- B) a interdisciplinaridade não significa negar a especificidade profissional, que garante propostas de trabalho integrais e equitativas, mas a importância dos distintos conhecimentos como dispositivos de cuidado acionados na perspectiva de uma concepção ampliada de saúde.
- C) a interdisciplinaridade no contexto da saúde pública e das crises atuais do Estado com consequências políticas do ajustamento neoliberal, encontra uma cultura e um ambiente profissional adequado, que facilitam processos de mudanças de identidades profissionais convencionais para aderir às práticas de construção coletiva do trabalho.
- D) A proposta de práticas interdisciplinares convive com um conjunto de estratégias de saber intra e intercooperativas e de processos institucionais e socioculturais fortes que impõem barreiras às trocas interdisciplinares.
- E) A interdisciplinaridade implica um plano prático operacional que se estabeleça como mecanismos e estratégias de efetivação de diálogos solidários no trabalho científico, tanto na prática da pesquisa como na do ensino e na prestação de serviço.

**26. Quando se trata de prescrever exercícios para a flexibilidade musculoesquelética, o American College Sports Medicine (2003), sugere alguns.**

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

- I. Exercitar os principais grupos musculares e tendões, utilizando as técnicas estáticas ou de neuro-proprioceptiva (FNP).
- II. Frequência de, no mínimo, 2 a 3 vezes semanais e intensidades que sejam mensuradas por certo desconforto nas posições.
- III. Realizar de 08 a 10 exercícios separados, que treinem os principais grupos musculares.
- IV. Realizar o mínimo de uma série de 05 repetições de cada um desses exercícios que treinem os grandes grupos musculares, adicionando pequenas cargas até o ponto de ocorrer a fadiga voluntária.
- V. Evitar a ajuda de um companheiro para não prejudicar o desempenho.

**Está(ão) INCORRETO(S) apenas**

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

**27. Durante o acompanhamento de um programa de atividade física, o profissional de Educação Física pode vir a se deparar com a morte súbita de um praticante. Considerando a relação entre a atividade física e a morte súbita, qual alternativa completa CORRETAMENTE a frase abaixo?**

Define-se como morte súbita relacionada aos exercícios, a morte que ocorre \_\_\_\_\_ ou até \_\_\_\_\_.

- A) quando da realização de atividade física / 01 hora após seu término.
- B) durante o sono / 3 horas após o despertar.
- C) quando da realização de atividade física / 03 horas após seu término.
- D) ao acordar / 06 horas após o despertar.
- E) quando da realização de atividade física / 10 minutos após seu término.

**28. Tendo em vista a atuação do profissional de Educação Física junto aos diabéticos tipos I e II, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) A hipotensão e a hipertensão arterial após exercício intenso têm maior probabilidade de ocorrer em indivíduos com neuropatia autonômica, sempre no final do programa de exercícios.
- B) Para os pacientes que desenvolverem retinopatia diabética proliferativa (RDP) em atividade, atividade física muito intensa pode causar hemorragia vítrea ou descolamento da retina por tração. Esses indivíduos devem evitar exercício anaeróbico e exercício que envolva esforço muito intenso, colisões ou manobras semelhantes à de Valsalva.
- C) Uma neuropatia (NP) importante é um indicador para limitar exercícios nos quais se sustente o próprio peso.
- D) A presença de neuropatia autonômica pode limitar a capacidade funcional de um indivíduo e aumentar o risco de um evento cardiovascular adverso durante o exercício.
- E) O exercício contra resistência de alta intensidade, utilizando pesos pode ser aceitável para indivíduos jovens com diabetes, mas não para indivíduos mais idosos ou diabéticos de longa data.

**29. A combinação da modificação da dieta com exercício é o procedimento mais efetivo para obter a perda de peso, e a manutenção do exercício pode ser um dos melhores requisitos para a permanência do peso em longo prazo.**

(SIMÃO, 2004)

**Considerando a relação entre exercício físico e perda de peso, analise as afirmativas abaixo:**

- I.** O exercício físico demonstra modesta influência na perda de peso em relação às dietas hipocalóricas, que são efetivas no início do processo, porém o exercício tem importante participação na manutenção do peso corporal dentro dos limites desejáveis por longo tempo.
- II.** O corpo não gasta energia somente durante a prática de exercício físico, mas o metabolismo permanece temporariamente elevado após o término da atividade.
- III.** Durante o exercício, ocorre a diminuição da lipólise resultante da maior secreção do hormônio de crescimento, menor atividade do sistema nervoso simpático no tecido adiposo e aumento das catecolaminas circulantes. E, durante a recuperação, essas substâncias permanecem estáveis, favorecendo menor armazenamento de gordura no corpo.
- IV.** Durante um programa de redução de massa corporal somente com dieta e sem exercício, o resultado é perda de menos gordura e mais musculatura.
- V.** Durante exercício aeróbico em intensidade moderada, mulheres obesas têm menor oxidação de triglicerídeos que as eutróficas.

**Está(ão) INCORRETO(S) apenas**

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

**30. Sobre a atuação junto com indivíduos obesos, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) Indivíduos vigorosamente ativos apresentam maiores níveis de HDL quando comparados a sedentários, mesmo após ajustamento estatístico no peso corporal.
- B) A redução de gordura corporal, por exercitar sempre o mesmo local, é um mito, pois o exercício, mesmo localizado, mobiliza todos os depósitos de gordura do corpo.
- C) Homens e mulheres ativos fisicamente provavelmente têm menores níveis de HDL-C e menores níveis de LDL-C que seus pares inativos fisicamente.
- D) A obesidade humana é caracterizada, principalmente, pela hipertrofia dos adipócitos e, em indivíduos com obesidade severa, há um aumento no número de adipócitos devido ao recrutamento de pré-adipócitos inativos.
- E) A concentração plasmática de leptina está parcialmente relacionada ao tamanho da massa de tecido adiposo presente no corpo.

**31. Ao prescrever um treinamento físico com o objetivo de obter algum efeito fisiológico de treinamento, seja ele para melhorar o condicionamento físico ou a prevenção e tratamento de doenças, devem-se levar em consideração quatro princípios básicos.**

(MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003; GUEDES; GUEDES, 2003; CIOLAC; GUIMARÃES, 2004; HERNANDES JÚNIOR, 2000).

**São eles:**

- A) Equidade, sobrecarga, intensidade e frequência.
- B) Sobrecarga, individualidade, reversibilidade e especificidade.
- C) Individualidade, duração, motivação e intensidade.
- D) Individualidade, variedade, duração e frequência.
- E) Reversibilidade, frequência, objetividade e intensidade.

**32. O exercício físico é considerado uma forma não medicamentosa para o tratamento da diabetes mellitus não insulina dependente por promover**

- A) resistência à insulina.
- B) efeito similar ao do glucagon por parte da contração muscular.
- C) diminuição da quantidade de transportadores de glicose do tipo GLUT 1.
- D) diminuição da quantidade de transportadores de glicose do tipo GLUT 4.
- E) aumento da resistência à insulina.

**33. Além das diretrizes gerais para o planejamento de programas de treinamento de força para adultos saudáveis, as seguintes orientações e precauções são recomendadas para idosos, EXCETO:**

- A) Durante as primeiras 08 semanas de treinamento, utilizar mínima resistência para todos os exercícios.
- B) Instruir os idosos sobre as técnicas apropriadas de respiração.
- C) Substituir os equipamentos de musculação pelos pesos livres.
- D) Prescrever exercícios pluriarticulares em vez de monoarticulares.
- E) Prescrever, pelo menos, uma série de 10 a 15 repetições de 08 a 10 exercícios para os grandes grupos musculares.

**34. Assinale a alternativa INCORRETA com relação ao treinamento de força junto com pessoas adultas.**

- A) O treinamento de força dinâmica desenvolve potência, tamanho ou resistência musculares, quando se modifica a intensidade, as repetições, as séries e as frequências dos exercícios.
- B) Ganhos de força e de resistência resultantes de treinamento de força são consequências de mudanças morfológicas, neurais e bioquímicas no tecido muscular.
- C) O exercício excêntrico produz um grau menor de Dor Muscular Tardia (DMT) que o exercício concêntrico, isométrico ou isocinético.
- D) Pouca ou nenhuma dor muscular é produzida pelo treinamento isocinético.
- E) Uma progressão gradual da intensidade do exercício no início de um programa de treinamento de força pode ajudar a prevenir a DMT.

**35. O exercício físico aeróbio tem sido largamente recomendado na prevenção e no tratamento da hipertensão arterial. Com relação ao treinamento aeróbio, assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) Reduz a pressão arterial do esforço submáximo.
- B) Quanto maior a pressão arterial anterior ao treinamento, maior será a magnitude da redução da pressão arterial no período de pós-treino.
- C) Diminui a razão parede/luz das arteríolas dos grupos musculares submetidos ao esforço.
- D) Diminui o tônus vagal em repouso.
- E) Todas as alternativas estão incorretas.

**36. Assinale a alternativa que indica os testes simples recomendados para aqueles que não possuem equipamentos, mas precisam identificar idosos que têm maior probabilidade de sofrer quedas.**

- A) POMA, SF36, BOAS.
- B) SF36, Minimental, FES-I
- C) BOAS, BERG, POMA.
- D) POMA, FES 1, BERG.
- E) CORRIDA 100M, DINAMÔMETRO, GONIÔMETRO.

**37. O envelhecimento acarreta algumas alterações na estrutura das articulações que, por sua vez, levam à perda progressiva da mobilidade. As alternativas a seguir apresentam fatores determinantes da flexibilidade relacionados com a idade, EXCETO UMA. Assinale-a.**

- A) Maior vascularização e lubrificação das cápsulas articulares
- B) Espessamento das membranas sinoviais
- C) Diminuição da amplitude articular
- D) Fragilidade ligamentar e dos tendões
- E) Redução na evolução e desempenho físico

**38. Assinale a alternativa que NÃO se caracteriza uma função das medidas de composição corporal.**

- A) Estimar o peso corporal saudável e formular recomendações nutricionais e prescrições de exercícios.
- B) Estimar a estética desejável e formular recomendações nutricionais.
- C) Estimar o peso corporal para atletas de esportes que utilizam classificações de peso corporal para as competições.
- D) Avaliar mudanças da composição corporal associadas ao envelhecimento.
- E) Avaliar a eficácia das intervenções nutricionais e de exercícios para contrapor-se a mudanças.

**39. Alguns exercícios contribuem para aprimorar a saturação arterial de oxigênio e a eliminação de dióxido de carbono, que é o objetivo primordial da reabilitação para o seguinte tipo de doença:**

- A) Doença pulmonar obstrutiva crônica.
- B) Hipertensão arterial.
- C) Obesidade.
- D) Diabetes.
- E) Angina.

**40. Supondo que você vai prescrever um treinamento aeróbio para um indivíduo hipertenso sedentário, qual intensidade é recomendável?**

- A) Intensidade de 30 a 50% da frequência cardíaca de reserva
- B) Intensidade de 50 a 70% da frequência cardíaca de reserva
- C) Intensidade de 60 a 80% da frequência cardíaca de reserva
- D) Intensidade de 80 a 95% da frequência cardíaca de reserva
- E) Intensidade 20% da frequência cardíaca de reserva

**41. Com vistas à utilização de instrumentos e à aplicação de medidas e métodos de avaliação, é CORRETO afirmar que**

- A) na calorimetria indireta, a produção de calor é determinada a partir da taxa de troca gasosa, associada com o substrato energético predominante.
- B) os pedômetros são sensíveis a atividades sedentárias e estáticas, a exercícios isométricos e a atividades que envolvam os braços.
- C) as medidas de reprodutibilidade e validade podem assegurar a precisão e qualidade da medida em questionários. Um questionário confiável deve apresentar os mesmos resultados, quando administrado em circunstâncias diferentes.
- D) dentre os acelerômetros, o Caltrac é mais preciso quando a forma de atividade predominante é o ciclismo.
- E) os levantamentos são os métodos menos utilizados em pesquisas epidemiológicas, embora não apresentem limitações.

**42. Suponha que uma das suas atividades, junto com adolescentes, seja a de implantar e acompanhar a avaliação física de caráter antropométrico. Nessa avaliação, além do peso corporal e da estatura dos adolescentes, é CORRETO afirmar que a periodicidade e duas outras variáveis antropométricas a serem mensuradas e anotadas seriam**

- A) Trimestralmente; diâmetros ósseos por meio de um paquímetro e perímetros musculares por meio de uma fita métrica.
- B) Anualmente; flexibilidade por meio de uma régua e resistência por meio de um teste de esforço na bicicleta ergométrica.
- C) Trimestralmente; maturação sexual por meio de raios X da mão e potência aeróbica por meio de um teste de corrida de 12 minutos.
- D) Semestralmente; força muscular por meio de um dinamômetro e relação cintura/quadril por meio de um compasso.
- E) Semanalmente, por meio de testes diretos.

**43. Considerando a promoção de atividades físicas junto a pessoas sem alterações da pressão arterial, é CORRETO afirmar que a resposta normal da pressão arterial ao exercício dinâmico cíclico na posição ereta ocorre devido à(ao)**

- A) manutenção do débito cardíaco e aumento da resistência periférica total.
- B) aumento do débito cardíaco e grande queda da resistência periférica total.
- C) manutenção do débito cardíaco e aumento da resistência periférica total.
- D) aumento do débito cardíaco e nenhuma queda da resistência periférica total.
- E) diminuição do débito cardíaco e pequena queda da resistência periférica total.

**44. Os exercícios para desenvolver o equilíbrio em idosos devem ser executados no início do programa e quando já tiverem sido trabalhados outros componentes da aptidão. (OKUMA, 2003) Considerando essa afirmação, assinale a alternativa CORRETA.**

- A) Os exercícios devem ter duração de uma hora com 10 repetições para cada posição ou exercício, perfazendo um total de 10-15 minutos.
- B) Os exercícios devem ter duração de 10 a 30 segundos com 5 a 10 repetições para cada posição ou exercício, perfazendo um total de 10-15 minutos.
- C) Os exercícios de equilíbrio podem ser do tipo estático e/ou dinâmico, que envolvam combinações de manipulação, ausência do estímulo visual, giros e coordenação do corpo.
- D) Para melhor desempenho do exercício de equilíbrio, basta que o idoso realize atividades que tenham duração acima de 30 minutos.
- E) Os exercícios de equilíbrio podem ser do tipo estático e/ou dinâmico que envolvam combinações de manipulação.

**45. Com relação a indivíduos hipertensos, é recomendável prescrever os exercícios físicos do seguinte modo:**

- A) intensidade moderada, três a seis vezes por semana, em sessões com 30 a 60 minutos de duração, realizado 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, realizado 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, realizado 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, realizado 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, realizado com frequência cardíaca entre 50% e 60% da máxima.

**46. A hipertensão arterial é uma doença cardiovascular, caracterizada pela pressão do sangue nas artérias, sendo definida como primária a partir dos níveis de pressão arterial sistólica acima de**

- A) 160 milímetros de mercúrio ou pressão arterial diastólica acima de 100 milímetros de mercúrio.
- B) 140 milímetros de mercúrio ou pressão arterial diastólica acima de 90 milímetros de mercúrio.
- C) 110 milímetros de mercúrio ou pressão arterial diastólica acima de 100 milímetros de mercúrio.
- D) 110 milímetros de mercúrio ou pressão arterial diastólica acima de 80 milímetros de mercúrio.
- E) 120 milímetros de mercúrio ou pressão arterial diastólica acima de 90 milímetros de mercúrio.





## **ATENÇÃO**

- *Abra este Caderno, quando o Fiscal de Sala autorizar o início da Prova.*
- *Observe se o Caderno está completo. Ele deverá conter 50 (cinquenta) questões objetivas de múltipla escolha com 05 (cinco) alternativas cada, abrangendo os Conhecimentos Específicos da categoria profissional do candidato.*
- *Se o Caderno estiver incompleto ou com algum defeito gráfico que lhe cause dúvidas, informe, imediatamente, ao Fiscal.*
- *Ao receber o Caderno de Prova, preencha, nos espaços apropriados, o seu Nome completo, o Número do seu Documento de Identidade, a Unidade da Federação e o Número de Inscrição.*
- *Para registrar as alternativas escolhidas nas questões da Prova, você receberá um Cartão-Resposta com seu Número de Inscrição impresso.*
- *As bolhas do Cartão-Resposta devem ser preenchidas totalmente, com caneta esferográfica azul ou preta.*
- *O tempo destinado à Prova está dosado, de modo a permitir fazê-la com tranquilidade.*
- *Preenchido o Cartão-Resposta, entregue-o ao Fiscal e deixe a sala em silêncio.*

**BOA SORTE!**