



- 1.** A Política Nacional de Atenção Hospitalar define os hospitais como instituições complexas, com densidade tecnológica específica, de caráter multiprofissional e interdisciplinar, responsável pela assistência aos usuários com condições agudas ou crônicas, que apresentem potencial de instabilização e de complicações de seu estado de saúde, exigindo-se assistência contínua em regime de internação e ações que abrangem a promoção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento e a reabilitação. Sobre este tema assinale a alternativa correta.
- a** A assistência hospitalar no SUS será organizada a partir das necessidades da população, com a finalidade de garantir o atendimento aos usuários, baseado em equipe multiprofissional, na hierarquização do cuidado, adotando linhas de cuidado às condições de saúde e na regulação do acesso.
  - b** O gestor somente poderá contratualizar com hospitais públicos, sejam eles federais, estaduais, distritais ou municipais.
  - c** A União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, representados por suas instâncias gestoras do SUS, são responsáveis pela organização e execução das ações da atenção hospitalar nos seus respectivos territórios, de acordo com os princípios e diretrizes estabelecidos na Política Nacional de Atenção Hospitalar (PNHOSP).
  - d** O Plano Diretor e os contratos internos de gestão do hospital, devem ser monitorados e avaliados rotineiramente, ferramentas adotadas para o cumprimento dos compromissos e metas, devem ser pactuados na Comissão Intergestora Regional para garantir a sustentabilidade institucional.
  - e** O financiamento da assistência hospitalar será realizado por um dos entes federados, o qual for responsável pelo serviço hospitalar, devendo pactuar entre as esferas de gestão, de acordo com as normas específicas do SUS.
- 2.** A estratificação de risco da população, em relação às condições crônicas não agudizadas, é fundamental tanto para uma condução clínica mais adequada quanto no processo de regulação assistencial. Portanto, para realizar a estratificação de risco deve-se analisar o modelo utilizado. No Brasil, a partir da literatura internacional e levando em consideração as singularidades do SUS, o modelo proposto por Eugênio Villaça foi o MACC – Modelo de Atenção às Condições Crônicas. Sobre este modelo julgue as afirmativas e assinale a alternativa correta.
- I. O Modelo de Atenção às Condições crônicas deve ser lido em três colunas, pois considera o modelo da pirâmide de riscos, o modelo de atenção crônica e o modelo determinação social da saúde.
  - II. O MACC considera cinco níveis que correspondem as subpopulações, sendo o primeiro nível voltado às intervenções de prevenção de saúde.
  - III. Até o segundo nível não há uma condição de saúde estabelecida ou a manifestação de um fator de risco biopsicológico, portanto as internações tem foco na promoção da saúde.
  - IV. No nível três, já temos uma subpopulação com condição crônica simples e/ou com fator de risco biopsicológico com foco na utilização da tecnologia de gestão da condição de saúde.
  - V. O nível cinco destina-se às condições crônicas muito complexas. Em função da gravidade de sua condição requer a gestão de caso.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- a** I, II e III
  - b** I, IV e V
  - c** II, IV e V
  - d** II, III e IV
  - e** III, IV e V

- 3.** O Brasil é um país de dimensão continental com diversas realidades regionais e com múltiplas necessidades de saúde, atualmente o Sistema Único de Saúde (SUS) é o sistema de garantia nacional de atenção e assistência à saúde no país. Após a implantação do SUS ampliou-se o acesso nos serviços de saúde, como também identificamos a melhoria de diversos indicadores de saúde. Sobre o processo histórico do sistema de saúde brasileiro estabelecido em diferentes períodos históricos, julgue as afirmativas abaixo.
- I. O período do colonialismo português foi marcado por uma organização sanitária insipiente e marcado pela criação das santas casas de misericórdias como forma de atender as doenças pestilentas e oferecer assistência à população.
- II. O período do Brasil império foi marcado pela economia agroexportadora, crise do café e insalubridade nos portos, por isso a necessidade crescente de fortalecer as práticas preventivas de atenção à saúde.
- III. A república velha foi marcada pela Lei Eloy Chaves que consolidou a base do sistema previdenciário brasileiro, com a criação da Caixa de Aposentadorias e Pensões para os empregados das empresas ferroviárias.
- IV. O período dos governos militares foi marcado pela predominância das doenças infecciosas e parasitárias predominando nas regiões nordeste, norte e centro-oeste além da descentralização administrativa do sistema de saúde, fragmentação institucional, com foco na ampliação dos serviços do setor privado.
- V. Após a institucionalização do SUS houve Redução na mortalidade infantil, estabilização da prevalência de AIDS, redução na mortalidade por causas externas e a principal causa de morte permanece sendo os cânceres.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- 4.** A Lei nº 8.080/1990 dispõe sobre:
- 5.** As Conferências de Saúde têm a(s) atribuição(ões) de:
- 6.** Sobre ferramentas de microgestão, destaca-se como contribuição a:
- a** a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde.
  - b** diretrizes para o processo de planejamento no âmbito do Sistema Único de Saúde.
  - c** as receitas e as despesas públicas para o período de um exercício financeiro.
  - d** diretrizes para organização do componente hospitalar da Rede de Atenção à Saúde (RAS).
  - e** as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes.
- a** organizar e elaborar planos e políticas públicas voltados para a promoção, prevenção e assistência à saúde.
  - b** avaliar a situação de saúde e propor as diretrizes para a formulação da política de saúde nos níveis correspondentes.
  - c** dispor de condições para a proteção e recuperação da saúde da população.
  - d** atuar na formulação de estratégias e no controle da execução da política de saúde na instância correspondente.
  - e** registrar, fiscalizar e disciplinar as profissões regulamentadas.
- a** promoção da articulação de recursos e das práticas de produção de saúde, orientadas por diretrizes clínicas.
  - b** normatização do uso de serviços em determinados pontos de atenção à saúde, estabelecendo critérios de ordenamento por necessidades e riscos.
  - c** integração vertical dos pontos de atenção e conformação das Redes de Atenção à Saúde (RAS).
  - d** abordagem baseada numa população adscrita, que identifica pessoas em risco de adoecer ou adoecidas.
  - e** análise crítica e sistemática da qualidade da atenção à saúde.
- a** I e IV
  - b** II e V
  - c** II e IV
  - d** II e III
  - e** I e III

7. Uma das principais atualizações à Política Nacional da Atenção Básica (PNAB), de 2017, foi a:
- a extinção do Programa Saúde da Família (PSF), substituindo-o por unidades de saúde tradicionais.
  - b término do financiamento federal para a atenção básica, transferindo mais responsabilidades financeiras para os estados e municípios.
  - c ênfase na atenção centrada na doença, priorizando o tratamento de enfermidades em detrimento da promoção da saúde.
  - d ampliação das equipes de saúde bucal, incluindo cirurgiões-dentistas em todas as equipes de saúde da família.
  - e instituição do Programa Saúde na Hora.
8. A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS) busca:
- a uma prática político-pedagógica que perpassa as ações voltadas para a promoção, proteção e recuperação da saúde.
  - b focar exclusivamente na formação inicial dos profissionais de saúde.
  - c promover atualização técnica para profissionais de saúde.
  - d formar e desenvolver trabalhadores para o setor.
  - e enfatizar a padronização dos currículos e dos métodos de ensino.
9. Quanto aos princípios da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), destaca-se a/o:
- a ampliação da governança.
  - b incentivo à gestão democrática, participativa e transparente.
  - c empoderamento.
  - d organização dos processos de gestão e planejamento das variadas ações intersetoriais.
  - e estímulo à cooperação e à articulação intra e intersetorial.
10. A gestão e direção da Política Nacional de Atenção à Saúde dos Povos Indígenas é responsabilidade da/do:
- a Ministério da Saúde.
  - b Secretaria Municipal de Saúde.
  - c Ministério Público Federal.
  - d Secretarias de Assistência à Saúde.
  - e Secretaria Estadual de Saúde.
11. As Equipes de Consultório na Rua (eCR), devem seguir os fundamentos e diretrizes da Política Nacional:
- a de Atenção Psicossocial
  - b para a População em Situação de Rua
  - c de Promoção da Saúde
  - d de Humanização
  - e da Atenção Básica
12. O cálculo para o financiamento federal de custeio da Atenção Primária à Saúde (APS) por capitação ponderada deverá considerar o/os:
- a Programa Bolsa Família (PBF).
  - b resultados em saúde.
  - c aspectos estruturais das equipes.
  - d credenciamento das equipes pelo Ministério da Saúde.
  - e perfil demográfico por faixa etária da população cadastrada na equipe.
13. No rol de indicadores do pagamento por desempenho do Previn Brasil, o quinto indicador é representado pela:
- a proporção de ações relacionadas ao HIV.
  - b proporção de gestantes com realização de exames para sífilis e HIV.
  - c cobertura de exame citopatológico.
  - d cobertura vacinal de poliomielite inativada e de pentavalente.
  - e proporção de gestantes com pelo menos seis consultas pré-natal realizadas.
14. Com base nas orientações e protocolos vigentes, assinale a alternativa que representa uma ação de prevenção à COVID-19, recomendada para os serviços de saúde na Atenção Primária:
- a promover a higienização frequente das mãos com água, para pacientes e profissionais de saúde.
  - b estimular a realização de testes diagnósticos para COVID-19 em todos os pacientes.
  - c implementar medidas de distanciamento social nas unidades de saúde.
  - d adiar qualquer atendimento ambulatorial de paciente com sintomas de infecção respiratória.
  - e incentivar os pacientes a comparecerem às unidades de saúde.
15. As ações em saúde coletiva, no Brasil, tiveram seu início a partir da/do:
- a proclamação da república.
  - b vinda da família real portuguesa ao Brasil.
  - c controle de Portos.
  - d livre comércio.
  - e criação da Lei Eloy Chaves.

- 16.** Os sistemas cardíaco, respiratório e circulatório trabalham de forma integrada para fornecer oxigênio ao nosso corpo (músculos e órgãos) adequadamente durante o esforço ou repouso. A sigla  $VO_2$  representa o volume de oxigênio consumido durante o repouso ou esforço. A respeito desse tema, analise as afirmativas abaixo:
- Os tecidos que mais consomem oxigênio são cérebro e músculo, mas para que o oxigênio chegue até eles é necessário o trabalho integrado dos sistemas supracitados.
  - Por meio de exercício é possível melhorar a capacidade de consumo de oxigênio utilizando treinamentos de características aeróbicas e/ou anaeróbicas.
  - A mioglobina transporta o oxigênio para dentro das mitocôndrias, onde ocorrerá a produção de energia por meio da respiração celular.
  - O processo de envelhecimento, a perda da massa muscular, o sedentarismo, entre outras características, são fatores que podem contribuir para o aumento da capacidade de consumo de oxigênio.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- I e II
  - I, II e III
  - II e III
  - II, III e IV
  - I e IV
- 17.** O desenvolvimento das capacidades ou qualidades físicas é importante tanto para o aprimoramento de habilidades motoras, como é também importante para a manutenção e melhoramento das condições de saúde. Mas, para que se possa alcançar uma exigência ótima da motricidade infantil, é necessária a atuação de profissionais especializados para orientar atividades que estimulem ao máximo as capacidades das crianças. Assinale a alternativa que apresente exemplos de capacidades físicas e habilidades motoras, respectivamente.
- Correr na areia fofa, velocidade.
  - Saltar, Chutar a bola com força para derrubar alvos como se fosse um "boliche".
  - Puxar com força o "cabo de guerra", força de apreensão.
  - Coordenação olho-mão, Rolar um pneu de caminhão.
  - Lançar a bola com bastante força na "queimada", Agarrar.
- 18.** O treinamento, ou os estímulos para objetivar o aumento da força na idade escolar pode ser feito com o próprio peso do corpo, evitando sobrecarga. Assinale a alternativa que apresenta apenas exemplos de prevalência de força muscular isométrica.
- Correr na areia fofa.
  - Chutar a bola com força para derrubar alvos como se fosse um "boliche".
  - Puxar com força o "cabo de guerra".
  - Rolar um pneu de caminhão.
  - Lançar a bola com bastante força na "queimada".
- 19.** As Diretrizes da Organização Mundial de Saúde para atividade física e comportamento sedentário fornecem recomendações baseadas em evidências sobre os impactos da atividade física e do comportamento sedentário na saúde. Sobre a prescrição de exercício para grupos especiais, é correto afirmar que:
- mulheres grávidas e no pós parto devem fazer pelo menos 80 minutos de atividade física aeróbica de baixa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.
  - adultos e idosos com condições crônicas como sobreviventes de câncer, hipertensão, diabetes tipo II, HIV devem praticar atividade física regular, pelo menos 80 minutos de atividade física aeróbica de baixa intensidade ao longo da semana e fortalecimento muscular para benefícios substanciais à saúde.
  - crianças e adolescentes com deficiências devem fazer pelo menos uma média de 30 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, sendo a maior parte desta aeróbica ao longo da semana.
  - todos os adultos e idosos com condições crônicas como sobreviventes de câncer, hipertensão, diabetes tipo II, HIV devem fazer pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ao longo da semana e fortalecimento muscular para benefícios substanciais à saúde.
  - adultos com deficiências como esclerose múltipla, lesão da medula espinhal, doenças ou desordens que comprometam a função cognitiva, devem fazer pelo menos 80 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, acrescido do fortalecimento muscular, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

- 20.** O ciclo olímpico de treinamento separa uma olimpíada da outra. Com quatro anos de duração, são muitas as formas de estruturar o treinamento nos mais diversos desportos que compõem o calendário olímpico de competições. Alguns atletas da história da olimpíada chegaram a participar de 4 a 5 olimpíadas, totalizando 16 a 20 anos de alto rendimento desportivo. Por mais talentoso que seja o atleta, esse nível de performance só é possível com a execução de exercícios rigorosamente selecionados e no tempo correto durante os vários ciclos olímpicos de treinamento. Sobre as características das particularidades apresentadas na estruturação do ciclo olímpico é correto afirmar que:
- o tempo de duração de cada período e de cada etapa de treinamento independe da modalidade esportiva.
  - a estrutura de carga do treinamento para o desportista que participará de sua primeira olimpíada é igual daquele que já participou de jogos olímpicos.
  - a temporada de treinamento deverá distribuir os grupos de exercícios somente com base nos resultados almejados.
  - a teoria do treinamento desportivo defende a tese de que o período preparatório, composto pelas etapas geral e especial, deve ter o tempo suficiente para cargas que possam influenciar em um novo estado de adaptação biológica, isto é, 1 mês.
  - na periodização do treino o período de transição ou de descanso ativo pode ocorrer tanto no meio da temporada como no final do ciclo anual.
- 21.** Nos programas de exercícios, é necessário ajustar a intensidade, a duração, o tipo e a frequência das atividades às características funcionais, condição de saúde, necessidades e interesses de cada um. A respiração durante as atividades deve ser a mais natural possível, pelo nariz e pela boca também, se necessário. Deve-se evitar o bloqueio respiratório, como acontece em esforços mais intensos, principalmente de natureza isométrica (como segurar um objeto pesado ou empurrar um carro). Este bloqueio respiratório que sabidamente provoca um aumento substancial na pressão arterial e redução na circulação cerebral é chamado de:
- manobra de Valsalva
  - wearables
  - dispnéia
  - homeostase
  - Déficit Funcional Aeróbico
- 22.** Os exercícios de fortalecimento incluídos nos treinos da fase de progressão de treinamento ajudam a aumentar o desempenho na corrida e a prevenir lesões ao eliminar incompatibilidades anatômicas que muitas vezes ocorrem de modo natural, mas são exacerbadas por demandas musculoesqueléticas da corrida. A uma corredora que tem pouca força, para os membros superiores deve-se enfatizar os exercícios para esses membros realizando poucas repetições (quatro a seis) mas com maior carga (até a exaustão). No caso, se ela estiver treinando para 5 km, recomenda-se:
- Treino funcional de força para os músculos isquiocurrais.
  - Em vez de executar flexão de joelhos, que trabalha somente os músculos isquiocurrais, o levantamento terra romano com halteres e a flexão do tronco com barra são exercícios mais potentes, pois trabalham mais partes do corpo (complexo glúteo e isquiocurrais) envolvidas na passada da corrida.
  - Dois treinamentos de força por semana serão suficientes por causa da intensidade do treino. As fibras musculares devem ter um período de descanso para reparação, a fim de que possam se adaptar a um aumento da carga de trabalho.
  - Dar especial atenção a combater a fraqueza da atleta e aos exercícios funcionais relacionados diretamente ao ato de correr mais rápido.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- I, III e IV
  - I e II
  - I, II e IV
  - I e IV
  - I, II, III e IV
- 23.** Um indivíduo saudável, com 40 anos de idade, apresentou-se para realizar atividade física buscando benefícios cardiovasculares e outras modificações morfofuncionais que lhe proporcionasse maior capacidade física e menores riscos de várias doenças crônico-degenerativas. Dentre as atividades físicas prescritas pelo professor estava um programa de treinamento aeróbico. Para determinar o nível de intensidade ideal, o professor determinou a zona aeróbica de treinamento a partir do cálculo da frequência cardíaca máxima, utilizando a equação  $FC_{Max} = 208 - (0,7 \times idade)$  (TANAKA et al., 2001). Sendo o resultado da  $FC_{Max} = 180$ , os limites da zona aeróbica de treinamento, inferior e superior, respectivamente, estimados a partir da idade são:
- 118 - 168
  - 116 - 165
  - 112 - 159
  - 108 - 153
  - 103 - 147

- 24.** Os fisiologistas do exercício medem o consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2\text{máx}}$ ), ou a taxa de utilização de oxigênio dos músculos durante exercícios aeróbios, para avaliar a resistência cardiorrespiratória e a capacidade aeróbia funcional. Assinale a alternativa que apresenta somente características corretas em relação a função cardio respiratória e sua avaliação.
- Avaliações de aptidão física devem incluir testes de função cardiorrespiratória durante e somente o exercício visto ser o repouso medida não absoluta.
  - Os Testes de Esforço Progressivo (TEP) servem para esse objetivo, medir a função cardio respiratória.
  - A melhora da resistência cardiorrespiratória constitui um dos benefícios mais importantes dos programas de treinamento de exercícios anaeróbios.
  - A aptidão física é a capacidade que o coração, os pulmões e o sistema circulatório têm de fornecer oxigênio e nutrientes para os músculos trabalharem de maneira eficiente.
  - Antes de aplicar outros testes de aptidão física, por medida de segurança, todos os alunos devem realizar teste de esforço.
- 25.** Em repouso, em atividade, durante o sono ou acordado é preciso energia para manter as funções corporais. No entanto, quando praticamos atividades físicas, os músculos precisam de energia para gerar a força que produz os movimentos corporais. Os nutrientes orgânicos consumidos na forma de alimentos constituem as principais fontes de energia (combustível) que abastecem o corpo humano. As fontes de energia consumidas na forma de alimentos (nutrientes) são convertidas em substratos, possibilitando assim que o organismo absorva compostos orgânicos e que as células do nosso corpo os transformem em energia química por meio das vias metabólicas, que será utilizada pelo nosso corpo para manutenção do metabolismo ou gerar energia necessária para qualquer atividade física. Esse processo químico de conversão do alimento em energia é denominado:
- energia livre
  - bioimpedância
  - energia molecular
  - bioenergética
  - processo biológico
- 26.** As evidências atuais indicam que doses moderadas de atividades físicas, realizadas na maioria dos dias da semana (5 ou mais vezes), já são suficientes para promover a saúde e prevenir doenças. A prática de atividades físicas moderadas pode reduzir o risco de doença coronariana em 30%, o risco de diabetes em 27% e de câncer (cólon e mama) em 21 a 25% (WHO, 2008 apud NAHAS, 2017). São exemplos de doses moderadas de atividades físicas (gasto energético de  $\pm 150$  kcal):
- Caminhar 60 minutos de uma só vez.
  - Caminhar 10 minutos, dançar 10 minutos e lavar o carro por mais 10 minutos ao longo do dia.
  - Nadar por 20 minutos.
  - Andar de bicicleta por 30 minutos ( $\pm 8$  km).
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- I, III e IV
  - I e II
  - II e IV
  - I e IV
  - II, III e IV
- 27.** A maioria dos testes de campo para avaliar a resistência cardiorrespiratória envolve caminhada, corrida, natação, ciclismo ou step em banco e exige que os alunos meçam com acurácia suas FCs pós-exercício. Antes de aplicar testes de campo que requeiram a medição da FC, eles precisam aprender a medir suas frequências de pulso pela técnica de palpação. Sobre como medir a frequência de pulso, analise as afirmativas abaixo:
- Com o dedo polegar, localizar o pulso radial no lado de fora do seu pulso, logo abaixo da base do polegar.
  - Caso não conseguir sentir o pulso radial, tentar localizar o pulso da carótida colocando seus dedos indicador e médio bem forte na frente do pescoço, logo ao lado da laringe.
  - Usar um cronômetro ou o ponteiro de segundos do seu relógio e contar o número de batimentos no pulso por 6, 10 ou 15 segundos.
  - Converter a contagem de pulso para batidas por minuto usando os seguintes multiplicadores à escolha: contagem de 6 segundos vezes 10; contagem de 10 segundos vezes 6; e contagem de 15 segundos vezes 4.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- I e II
  - III e IV
  - II e III
  - II, III e IV
  - I, II e III

- 28.** A ingestão adequada de carboidrato é importante para a manutenção do exercício físico, 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. Em exercícios prolongados, como exemplo a maratona é correto afirmar que:
- a** o carboidrato é o substrato metabólico para atender as necessidades energéticas para a atividade física.
  - b** o carboidrato não interfere no gasto energético durante o exercício.
  - c** o glicogênio não se esgota nesse tipo de exercício.
  - d** o carboidrato não é utilizado no exercício de maratona.
  - e** tanto em exercícios prolongados quanto de lenta duração o oxigênio é que mantém a queima calórica.
- 29.** Um estudo evidenciou que o coração e o cérebro humano podem rejuvenescer cerca de 35 anos. Os participantes mais velhos que se exercitavam tinham composição muscular parecida com a dos mais jovens. Homens e mulheres de 75 anos apresentaram saúde cardiovascular e  $VO_2$  semelhante a indivíduos de 40 ou 45 anos. No processo de treinamento, diversas variáveis podem interferir e alterar o  $VO_2$ máx. O  $VO_2$ máx. pode incrementar de 4-93%. No entanto, de 15-20% são os valores mais frequentemente encontrados quando indivíduos sedentários realizam um programa de treinamento a 75%  $VO_2$ máx., três vezes por semana, 30 minutos por dia e ao longo de seis meses. Nesse contexto, o fator que pode influenciar no  $VO_2$ máx depende do/da:
- a** peso de cada pessoa.
  - b** idade dos atletas.
  - c** sexo e a idade de quem pratica o treinamento.
  - d** responsividade individual associada ao treinamento.
  - e** equilíbrio e do estado psicológico de quem pratica o exercício.
- 30.** Nos últimos estágios da fase dos movimentos fundamentais da criança, que antecedem o período de aprimoramento das habilidades motoras, ocorrem a aquisição de inúmeras habilidades importantes para o desenvolvimento motor e estabelecem que:
- a** todas as crianças possuem desenvolvimento iguais e fases iguais de movimentos independente das idades.
  - b** a faixa da criança de 4 a 7 anos de idade abrange a fase dos movimentos fundamentais, com o surgimento das múltiplas formas (correr, saltar, arremessar, receber, rebater, chutar, quicar) e suas combinações, as mudanças observadas nos três estágios desta fase serão estabelecidas em forma de um refinamento das habilidades básicas e melhor eficiência em sua combinação, o que irá marcar a passagem para a fase seguinte dos movimentos relacionados ao desporto.
  - c** o que marca a passagem das habilidades para a fase seguinte dos movimentos está relacionada ao sexo.
  - d** as crianças independentes de sexo, idade e fase de desenvolvimentos são aptas e passam de fase de refinamento das habilidades básicas fora dos estágios e mudanças que ocorrerem.
  - e** as habilidades motoras complexas já nascem desenvolvidas em cada criança.
- 31.** Atualmente, a Fisiologia do Exercício constitui uma área de pesquisa bastante abrangente que tem recebido influência de diferentes áreas e de novos métodos de investigação científica. Sobre esse assunto é correto afirmar que:
- a** isto tem permitido uma maior velocidade na descoberta de mecanismos, inclusive em nível celular e molecular, o que era anteriormente impossível.
  - b** a Fisiologia do Exercício é uma área do conhecimento que não dialoga com a Atividade Física.
  - c** os métodos de investigação científica não são tão novos como dizem.
  - d** o Exercício Físico não precisa do conhecimento da Fisiologia do Exercício.
  - e** a descoberta da Fisiologia do Exercício serve para classificar as células.

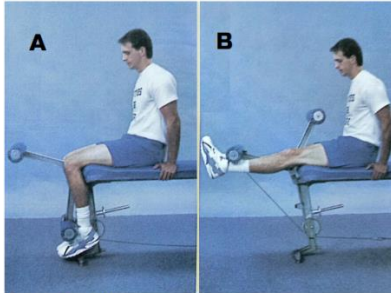


- 32.** Pode-se considerar a qualidade de vida tanto na perspectiva individual quanto coletiva. Para grupos sociais, geralmente utilizam-se indicadores estatísticos que caracterizam o grau de qualidade de vida ou desenvolvimento humano existente. São exemplos desses indicadores:
- a** a quantidade de exercício e a qualidade do sono são indicadores de Qualidade de Vida
  - b** os hábitos higiênicos e o poder aquisitivo de uma pessoa são indicadores de Qualidade de Vida.
  - c** o sono, a alimentação, a moradia são indicadores de Qualidade de vida das pessoas.
  - d** a expectativa de vida, os índices de mortalidade e morbidade, os níveis de escolaridade e alfabetização dos adultos, a renda per capita, o nível de desemprego, a desnutrição e a obesidade, são indicadores de Qualidade de Vida.
  - e** apenas o exercício físico pode caracterizar a qualidade de vida de um indivíduo.
- 33.** As atividades num programa de condicionamento físico devem ser adequadas ao indivíduo em termos do tipo, duração e intensidade, devendo ser realizadas com regularidade (o ideal são de 3 a 5 sessões por semana). É fundamental, também, que as atividades físicas sejam as mais agradáveis possíveis ao praticante. Neste sentido é correto afirmar que:
- a** todas as pessoas devem se adequar a todos os tipos de atividade física.
  - b** apenas os esportes são excelentes para a manutenção do condicionamento físico.
  - c** a corrida, a natação, o ciclismo, diversas modalidades esportivas e, particularmente a caminhada, são exemplos de atividades que servem para um efetivo condicionamento aeróbico.
  - d** apenas o exercício do tipo resistido pode trazer benefícios a saúde das pessoas.
  - e** a natação é o único exercício que promove o condicionamento físico.
- 34.** A principal medida do crescimento físico com base na massa corporal é, naturalmente, o peso corporal. No entanto, precauções devem ser tomadas quando da interpretação de seus valores tendo em vista que, diferentemente das demais medidas antropométricas consideradas, as dimensões do peso corporal são resultantes da participação de diferentes constituintes corporais, como:
- a** pele, ossos, cérebro e gorduras do corpo.
  - b** osso, músculos, gorduras e tecidos residuais.
  - c** tecidos residuais, coluna, pernas e pés.
  - d** músculos, peles e gorduras.
  - e** as medidas antropométricas são as medidas mais exatas para avaliar o crescimento.
- 35.** O envelhecimento é um processo que abrange diferentes contextos: biológico, cultural, social e psicológico. Dentre as consequências do envelhecimento biológico está a associação aos problemas musculoesqueléticos, como a osteopenia e a sarcopenia. Sobre esse assunto é correto afirmar que:
- a** essas disfunções têm maior prevalência em idosos, sendo agravados com a inatividade física e uma má alimentação, contribuindo com o aumento do risco de quedas e fraturas.
  - b** essas disfunções têm maior prevalência em adultos e em idosos, sendo agravados pelo excesso de exercício.
  - c** os músculos e os ossos não influenciam no envelhecimento biológico.
  - d** a sarcopenia e a osteopenia são tratadas apenas com medicamentos e a prática de exercício físico não pode influenciar.
  - e** o processo de envelhecimento não está relacionado ao fator biológico.
- 36.** Na década de 50 a partir de evidências científicas, a Atividade Física (AF) passou a ser vista como fator de prevenção de doenças crônicas como: doenças do coração, diabetes, câncer. A aptidão física foi definida como a capacidade de realizar AF, ligada à performance motora ou relacionada à saúde (como uma outra possibilidade, quando relacionada ao bem-estar, saúde e QV de todas as faixas etárias). São características dos componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde:
- a** aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade, composição corporal.
  - b** alongamento, respiração e força muscular.
  - c** corrida, saltos e arremessos.
  - d** natação, Ciclismo e Alimentação.
  - e** apenas a alimentação correta previne doenças crônicas.
- 37.** Nas mulheres grávidas e no pós-parto, a atividade física durante a gravidez e no pós-parto proporciona os seguintes benefícios para a saúde materna e fetal:
- a** aumento da autoestima da mulher e do bebê.
  - b** melhora da flexibilidade e elasticidade para facilitar o parto.
  - c** diminuição do risco de pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional, diabetes gestacional, ganho excessivo de peso, complicações no parto e depressão pós-parto; menores complicações no recém-nascido, efeitos adversos do peso ao nascer e risco de natimortalidade.
  - d** aumento do peso do bebê
  - e** promove o sono do bebê e deixa a mãe mais alerta.

- 38.** A flexibilidade é a capacidade de mover uma articulação até sua amplitude máxima, o que requer o conjunto de todos os elementos constituintes de cada articulação. Sobre este assunto é correto afirmar que:
- a** a flexibilidade é nata e independe de idade.
  - b** a flexibilidade possui a peculiar característica de ter seu ápice justamente nas fases de infância e adolescência, havendo, posteriormente, na fase adulta uma progressiva perda.
  - c** a flexibilidade está diretamente relacionada a cognição de cada criança.
  - d** a flexibilidade é desenvolvida ainda na fase intrauterina.
  - e** os exercícios de resistência muscular são os únicos que promovem a flexibilidade.
- 39.** A atividade física é benéfica e importante, entretanto há de se considerar sempre a relação risco-benefício na sua prescrição, por isso recomendam-se a atenção a certos requisitos médicos básicos, e a realização de uma anamnese clínica inicial através da utilização do instrumento PARQ – (Physical Activity Readiness Questionnaire) é recomendada. Marque a alternativa que corresponde à finalidade no uso do instrumento PARQ.
- a** Avaliar a condição cardiorrespiratória inicial do paciente.
  - b** Verificar o nível de condicionamento físico inicial para poder realizar exercícios de alta intensidade em um programa de atividade física especializado.
  - c** Identificar indivíduos que devem passar por um exame médico completo antes de iniciar um programa de atividade física.
  - d** Contraindicar a prática de atividade física.
  - e** Identificar os interesses do sujeito em termos de atividade física, encaminhando-o para a prática especializada de exercícios que possam melhorar sua aptidão cardiorrespiratória.
- 40.** Os esforços durante as atividades físicas demandam uma produção de energia para suprir as necessidades energéticas do músculo. A natureza das adaptações se dará conforme o tipo específico de estímulo. Assim sendo, é verdadeiro afirmar que quanto maior a intensidade da atividade, maior será a contribuição do/da:
- a** produção de energia aeróbica.
  - b** produção de energia anaeróbica.
  - c** Ciclo de Krebs e do sistema de transporte de elétrons na produção de ATP.
  - d** cadeia de transporte de elétrons à produção de ATP.
  - e** ressíntese do ATP por meio das gorduras.
- 41.** As Atividades do Dia a Dia (AVD'S) englobam todas as atividades da vida cotidiana, as quais têm um valor, um significado concreto e um propósito individual para as pessoas e correspondem às tarefas pessoais concernentes aos autocuidados, e a outras habilidades pertinentes ao cotidiano de qualquer indivíduo, o que requer um mínimo de condicionamento físico, sendo a atividade física orientada para a melhoria da aptidão física um excelente meio para obter este condicionamento, contribuindo para:
- a** elevar a força e a potência muscular, facilitando carregar grandes cargas no dia a dia, e suportar longas caminhadas (acima de 30 minutos).
  - b** auxiliar a desempenhar AVD'S com vigor, diminuir riscos de problemas relacionados à falta de exercícios, além de auxiliar na realização de várias atividades físicas.
  - c** auxiliar na perda de peso corporal por meio de exercícios especializados que elevem o gasto calórico diário e contribuir para esforços físicos extremos.
  - d** suportar longas horas em jejum e mesmo assim conseguir elevados rendimentos esportivos.
  - e** melhorar a velocidade máxima nas corridas.
- 42.** Na avaliação física o emprego de testes especializados permite identificar o estado de condição física do sujeito permitindo classificá-lo segundo critérios de rendimentos para seu grupo em determinada variável, o que auxilia na elaboração de programas de atividades físicas com metas estabelecidas. Marque a alternativa que corresponde à variável respiratória que entre outras, possui as três características a seguir: 1) É aceita internacionalmente como o melhor parâmetro fisiológico para avaliar em conjunto a capacidade funcional do sistema cardiorrespiratório; 2) É um parâmetro ergométrico utilizado para a avaliação da capacidade de trabalho do homem em diferentes atividades ocupacionais (medicina do trabalho); 3) É um parâmetro fisiológico utilizado para prescrever atividades físicas sob a forma de condicionamento físico normal (sedentários, obesos, idosos) ou especial (cardíacos, pneumopatas, diabéticos, etc).
- a** Inspiração Máxima (IM) obtida através da espirometria.
  - b** Frequência Cardíaca Máxima (FCMáxima = 220 – idade);
  - c** Volume corrente.
  - d** Frequência Cardíaca de Reserva (FCRe = FCMáx – FC de repouso).
  - e** Volume Máximo de Oxigênio (VO<sub>2</sub> Máximo).

- 43.** A prática regular de atividades físicas estimula vários sistemas simultaneamente, permitindo após algum tempo de atividade um aprimoramento destes sistemas de forma a responderem melhor ao estímulo do exercício adaptando-se a estes. Analisando a situação em que dois indivíduos (A e B) com mesmo nível de condicionamento físico inicial são submetidos à um mesmo programa de treinamento com pesos (treinamento resistido), e após dois meses um deles SUJEITO A mostrou maior nível de hipertrofia quando comparada ao SUJEITO B. A melhor resposta adaptativa ao treinamento com pesos do SUJEITO A pode ser explicada devido:
- o sujeito B talvez necessitasse de mais estímulos.
  - o fator sobrecarga foi negligenciado durante o tempo de treinamento para o sujeito A.
  - a carga de treinamento foi insuficiente para o sujeito B e suficiente para o sujeito A.
  - o princípio da Interdependência volume x intensidade privilegiou apenas volume para um e intensidade para outro.
  - a melhor resposta adaptativa do sujeito A pode ser explicada pela herança genética.
- 44.** O fator segurança é algo que se deve obedecer na determinação da intensidade mais adequada do exercício para cada indivíduo, sendo o conceito de Karvonen (Método de Karvonen) uma forma segura para isto. Sobre este método é correto afirmar que:
- reserva de Frequências Cardíaca Máxima =  $FCMáx - FCrep$ .
  - Frequência Cardíaca Máxima =  $FCrep - FC$  de Exercício.
  - Volume Sistólico Máximo = Pressão Arterial Máxima - Pressão Arterial Mínima.
  - Débito Cardíaco Máximo + = Frequência Cardíaca de Repouso + Volume de Ejeção de repouso.
  - Frequência Cardíaca de Exercício =  $220 - a$  idade /  $FCrep$ .
- 45.** A anamnese clínica entre outras finalidades, busca verificar a presença de sinais e sintomas característicos e relacioná-los à possíveis distúrbios da saúde, a fim de orientar o melhor tratamento e o melhor tipo de atividade física para o indivíduo. Em um adulto onde durante a anamnese foi relatado um quadro de aumento do volume de urina, sede intensa, emagrecimento, fraqueza, fome excessiva, dores nas pernas, piora da visão e problemas de cicatrização, pode possivelmente indicar a presença de:
- diabetes
  - hipertensão
  - asma
  - miopia
  - anemia
- 46.** O envelhecimento provoca a perda da massa muscular e diminuição da força, aumentando o risco de queda, aumentando as chances de fratura trazendo limitação e declínio funcional. Considerando um papel importante do treinamento resistido com pesos para a hipertrofia muscular, a combinação adequada neste processo é:
- exercícios com pesos baixos, muitas repetições e muitas séries.
  - exercícios com pesos baixos, poucas repetições e muitas séries.
  - exercícios com pesos altos, poucas repetições e poucas séries.
  - exercícios com pesos aleatórios, muitas repetições e poucas séries.
  - exercícios com pesos altos, muitas repetições e muitas séries.
- 47.** Os programas de atividades físicas devem ser desenvolvidos baseado nas especificidades e nas metas que o indivíduo se propõe a alcançar, priorizando o desenvolvimento de certos componentes. Para um programa elaborado com o propósito de aumentar os componentes força e resistência muscular, a flexibilidade, a resistência aeróbica e melhorar o perfil da composição corporal, pode-se dizer que tem como meta:
- desenvolver exclusivamente a força muscular.
  - desenvolver a aptidão física relacionada à saúde.
  - aumentar a potência aeróbica máxima.
  - desenvolver potência máxima respiratória, e alta capacidade da elasticidade muscular.
  - aumentar os níveis de imunidade mesmo sem incrementos na aptidão física.
- 48.** A prescrição das atividades físicas quer seja para a saúde ou para o desempenho atlético deve ocorrer empregando-se os métodos de treinamento, sendo imprescindível para isso que sejam obedecidos os princípios científicos. A respeito dos princípios científicos do treinamento, o que relaciona-se à premissa de que "as alterações corporais obtidas com o treinamento são de natureza transitória" é:
- da especificidade.
  - da reversibilidade.
  - da sobrecarga.
  - da interdependência volume x intensidade.
  - da Individualidade biológica.

**49.** A figura abaixo mostra o exercício realizado na mesa extensora onde na figura A o indivíduo encontra-se com a articulação do joelho flexionada em ângulo de 90 graus, e após realizar a extensão completa dos joelhos (figura B) atinge ângulo de 180 graus de extensão. Neste exercício os músculos responsáveis pelo movimento da extensão dos joelhos são:



Fonte: COHEN (2008)

- a** quadríceps, solear e gastrocnêmio.
- b** reto femoral; tibial anterior, e vasto medial.
- c** reto femoral, vasto lateral, vasto medial e vasto intermédio.
- d** vasto tibial, reto femoral, tibial lateral e pronador médio.
- e** solear, tibial lateral, vasto intermédio e panturrilha.

**50.** O estudo da composição corporal entre outras finalidades, permite avaliar riscos à saúde relacionados a altos ou baixos índices de gordura. Para estimar a gordura corporal diversos métodos e técnicas podem ser empregados, utilizando equipamentos variados. Assinale a alternativa que corresponde à um método duplamente indireto de estimativa da composição corporal.

- a** Dissecção de tecidos.
- b** Plestimografia.
- c** Absortometria de Dupla Energia (DEXA);
- d** Bioimpedância.
- e** Tomografia computadorizada.



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ**  
**PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE - 2024**  
**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	