

EXAME NACIONAL DE RESIDÊNCIA

EDIÇÃO 2024/2025

Enare

EXAME NACIONAL DE RESIDÊNCIA

TARDE

EDUCAÇÃO FÍSICA (EDUFIST01)

PROVA OBJETIVA

TIPO 1



SUA PROVA

Além deste caderno de questões contendo cem questões objetivas, você receberá do fiscal de sala:

- uma folha para a marcação das respostas.



TEMPO

- **5 horas** é o período disponível para a realização da prova, **já incluído o tempo para a marcação da folha de respostas.**
- **1 hora** após o início da prova, é possível retirar-se da sala, sem levar o caderno de questões nem qualquer tipo de anotação de suas respostas.
- **30 minutos** antes do término do período de prova, é possível retirar-se da sala **levando o caderno de questões.**



NÃO SERÁ PERMITIDO

- Qualquer tipo de comunicação entre os candidatos durante a aplicação da prova.
- Usar o sanitário ao término da prova, após deixar a sala.
- Anotar informações relativas às respostas em qualquer outro meio que não seja este caderno de questões.



INFORMAÇÕES GERAIS

- As questões objetivas têm cinco alternativas de resposta (A, B, C, D, E) e somente uma delas está correta
- Verifique se este caderno de questões está completo e sem falhas de impressão. Caso contrário, **notifique imediatamente o fiscal da sala**, para que sejam tomadas as devidas providências.
- Na folha de respostas, confira seus dados pessoais, especialmente nome, número de inscrição e documento de identidade, e leia atentamente as instruções para preencher a folha de respostas.
- **Use somente caneta esferográfica, fabricada em material transparente, com tinta preta ou azul.**
- Assine seu nome apenas no espaço reservado na folha de respostas.
- Confira o programa, a cor e o tipo do seu caderno de questões. Caso tenha recebido caderno de questões com programa ou tipo diferente do impresso em sua folha de respostas, o fiscal deve ser **obrigatoriamente** informado para o devido registro na ata da sala.
- O preenchimento das respostas é de sua responsabilidade e não será permitida a substituição da folha de respostas em caso de erro.
- Para fins de avaliação, serão levadas em consideração apenas as marcações realizadas na folha de respostas.
- Os candidatos serão submetidos ao sistema de detecção de metais quando do ingresso e da saída de sanitários durante a realização das provas.

Boa sorte!

Conhecimentos Gerais

1

O Inamps se constituía como a política pública de saúde que vigorava antes da criação do SUS e foi extinto pela lei federal 8.689, em 1993.

(Fonte: <https://www.epsjv.fiocruz.br/instituto-nacional-de-assistencia-medica-da-previdencia-social-inamps>)

Sobre o Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social (INAMPS), avalie as afirmativas e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () Modelo previdenciário contributivo hospitalocêntrico, inclusivo e priorizava a atenção básica à saúde.
- () Modelo universal de saúde responsável pela melhoria nos indicadores de saúde, como o de mortalidade infantil.
- () Modelo de gestão que reduziu os custos médico-hospitalares devido ao maior controle orçamentário em saúde.

As afirmativas são, respectivamente,

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

2

A respeito da 8ª Conferência Nacional de Saúde, realizada em Brasília, no ano de 1986, assinale a afirmativa correta.

- (A) Estabeleceu um marco histórico, mas ainda sem participação popular.
- (B) Propôs a criação de um sistema de saúde público e de um privado, independentes.
- (C) Criou o arcabouço do SUS e a Comissão Nacional da Reforma Sanitária (CNRS).
- (D) Teve como tema central efetivando o SUS – *acesso, qualidade e humanização na atenção à saúde com controle social*.
- (E) Criou o Sistema Nacional de Vigilância Epidemiológica.

3

O Decreto nº 7.508/2011, como figura jurídica que dará concretude a cada ente federado frente aos compromissos comuns, instituiu

- (A) a alocação dos recursos do Fundo Nacional de Saúde (FNS).
- (B) o Contrato Organizativo da Ação Pública da Saúde (COAP).
- (C) o Pacto pela Saúde em defesa do SUS, pela vida e pela gestão.
- (D) os percentuais mínimos a serem investidos nas ações e serviços de saúde.
- (E) a participação direta e indireta de capital externo na assistência à saúde.

4

Segundo o Art. 3º da Portaria de Consolidação nº 3/2017 do Ministério da Saúde, temos como Rede Temática de Atenção à Saúde, a

- (A) Rede de Atenção às Urgências e Emergências (RUE).
- (B) Rede Nacional de Prevenção da Violência e Promoção da Saúde (RNPVS).
- (C) Rede Nacional de Atenção Integral da Saúde do Trabalhador (RAIST).
- (D) Rede Brasileira de Avaliação de Tecnologias em Saúde (Rebrats).
- (E) Rede Nacional de Vigilância Epidemiológica Hospitalar (Renaveh).

5

Segundo a Portaria de Consolidação nº 3/2017 do Ministério da Saúde, a Rede de Atenção à Saúde (RAS) é definida como arranjos organizativos de ações e serviços de saúde, de diferentes densidades tecnológicas, que integradas por meio de sistemas de apoio técnico, logístico e de gestão, buscam garantir a integralidade do cuidado.

(Fonte: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0003_03_10_2017.html#CAPITULO1)

A esse respeito, analise as afirmativas a seguir.

- I. Nem todos os pontos de atenção à saúde são importantes para que os objetivos da rede de atenção à saúde sejam cumpridos.
- II. Os pontos de atenção à saúde espaços em que se ofertam determinados serviços de saúde, por meio de uma produção singular.
- III. Um dos objetivos da RAS é promover a integração sistêmica de ações e serviços de saúde com provisão de atenção contínua, integral, de qualidade, responsável e humanizada.

Está correto o que se afirma em

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

6

A Equipe do Núcleo de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB), como competência específica, deve

- (A) planejar, estrategicamente, a implantação das Unidades Básicas de Saúde.
- (B) formar equipes multidisciplinares, a partir de indicações do Ministério da Saúde.
- (C) participar do planejamento conjunto com as equipes que atuam na Atenção Básica a que estão vinculadas.
- (D) ser responsável pela composição da equipe multiprofissional, definindo os profissionais e a carga horária da equipe.
- (E) atuar de forma integrada à Rede de Atenção à Saúde a partir de normativas do Conselho Nacional de Saúde.

7

Segundo a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), uma Unidade Básica de Saúde (UBS), em relação à infraestrutura e à ambiência, deve

- I. estar adequada ao quantitativo de população adscrita e suas especificidades.
- II. considerar a densidade demográfica, perfil da população e as ações e serviços de saúde a serem realizados.
- III. ter pontos de apoio para o atendimento de populações dispersas (rurais, ribeirinhas, assentamentos etc.).

Está correto o que se afirma em

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

8

Segundo a Portaria nº 198/2004, que institui a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde como estratégia do Sistema Único de Saúde para a formação e o desenvolvimento de trabalhadores para o setor, a condução local/regional da Política Nacional de Educação Permanente em Saúde será efetivada mediante um Colegiado de Gestão configurado como polo de educação permanente em saúde para o SUS com as funções de

- I. identificar necessidades de formação e de desenvolvimento dos trabalhadores de saúde e construir estratégias e processos que qualifiquem a atenção e a gestão em saúde e fortaleçam o controle social no setor na perspectiva de produzir impacto positivo sobre a saúde individual e coletiva;
- II. mobilizar a formação de gestores de sistemas, ações e serviços para a integração da rede de atenção como cadeia de cuidados progressivos à saúde (rede única de atenção intercomplementar e de acesso ao conjunto das necessidades de saúde individuais e coletivas);
- III. articular e estimular a transformação das práticas de saúde e de educação na saúde no conjunto do SUS e das instituições de ensino, tendo em vista a implementação das diretrizes curriculares nacionais para o conjunto dos cursos da área da saúde e a transformação de toda a rede de serviços e de gestão em rede-escola.

Está correto o que se afirma em

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

9

Assinale a opção que indica o *princípio* da Política Nacional de Humanização que visa ao aumento do grau de comunicação intra e intergrupos e à transformação dos modos de relação e de comunicação entre os sujeitos implicados nos processos de produção de saúde.

- (A) Pluralidade.
- (B) Diversidade.
- (C) Verticalidade.
- (D) Transversalidade.
- (E) Heterogeneidade.

10

Assinale a opção que indica a finalidade primordial da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, Portaria nº 2.528/GM de 2006.

- (A) Garantir a permanência de portadores de doenças que necessitem de assistência médica ou de enfermagem permanente, em instituições asilares de caráter social.
- (B) Recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde.
- (C) Priorizar o controle e a prevenção de agravos de doenças crônicas não-transmissíveis em idosos.
- (D) Garantir o acesso de idosos aos sistemas de saúde, em especial à centros especializados de Geriatria.
- (E) Prover assistência multidisciplinar ao idoso, visto que a incapacidade funcional e as limitações físicas, cognitivas e sensoriais são consequências inevitáveis do envelhecimento.

11

Em relação à humanização no âmbito do SUS, assinale a afirmativa correta.

- (A) Trata-se de um programa que atravessa as diferentes ações e instâncias gestoras do SUS.
- (B) Enfatiza a idealização do “homem” na construção de um sentido positivo.
- (C) Oferece um eixo articulador das práticas em saúde, destacando o aspecto subjetivo nelas presente.
- (D) Constrói trocas solidárias e comprometidas com a estrita tarefa de produção de saúde.
- (E) São ações voltadas aos sujeitos de sua ação, ou seja, seus usuários.

12

Assinale a opção que, segundo a Resolução nº 588/2018 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), apresenta a definição de *vigilância em saúde*.

- (A) Processo contínuo e sistemático de coleta, consolidação, análise de dados e disseminação de informações sobre eventos relacionados à saúde, visando ao planejamento e à implementação de medidas de Saúde Pública.
- (B) Ações que propiciam o conhecimento e a investigação diagnóstica de doenças e agravos e a verificação da qualidade de produtos de interesse de saúde pública e do padrão de conformidade de amostras ambientais.
- (C) Promoção da saúde como parte da integralidade do cuidado na Rede de Atenção à Saúde, articuladas com as demais redes de proteção social, abrangendo atividades voltadas para adoção de práticas sociais e de saúde centradas na equidade, na participação e no controle social.
- (D) Ações de monitoramento contínuo da situação de saúde da população do País, Estado, Região, Município ou áreas de abrangência de equipes de atenção à saúde, por estudos e análises que identifiquem e expliquem problemas de saúde e o comportamento dos principais indicadores de saúde.
- (E) Conjunto articulado de ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, exigidos para cada caso em todos os níveis de complexidade do sistema.

13

O Art. 16 da Resolução nº 588/2018 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), estabelece que o financiamento das ações da vigilância em saúde, é garantido de forma

- (A) autônoma, apenas pelo município.
- (B) dual, pelas esferas estadual e municipal.
- (C) unívoca, apenas na esfera federal.
- (D) recíproca, pelos estados e pela União.
- (E) tripartite, pelas esferas federal, estadual e municipal.

14

As opções a seguir apresentam princípios da chamada *Bioética Principlista*, **à exceção de uma**. Assinale-a.

- (A) Autonomia.
- (B) Integralidade.
- (C) Não-maleficência.
- (D) Beneficência.
- (E) Justiça.

15

A Portaria nº 837/2014 estabelece que a Equipe de Saúde da População Ribeirinha (eSFR) será composta por, no mínimo,

- (A) dois médicos, preferencialmente da especialidade de Família e Comunidade; um enfermeiro, preferencialmente especialista em Saúde da Família; um microscopista; e dois agentes de saúde.
- (B) um médico, preferencialmente da especialidade de Família e Comunidade; um enfermeiro, preferencialmente especialista em Saúde da Família; e um auxiliar ou técnico de enfermagem.
- (C) um médico, preferencialmente da especialidade de Família e Comunidade; um enfermeiro, preferencialmente especialista em Saúde da Família; um cirurgião dentista, especialista em Saúde da Família; e um auxiliar ou técnico de enfermagem.
- (D) um médico, preferencialmente da especialidade de Família e Comunidade; um enfermeiro, preferencialmente especialista em Saúde da Família; um cirurgião dentista, especialista em Saúde da Família; e quatro agentes de saúde.
- (E) um médico, preferencialmente da especialidade de Família e Comunidade; um enfermeiro, preferencialmente especialista em Saúde da Família; um cirurgião dentista, especialista em Saúde da Família; um técnico ou auxiliar em saúde bucal; e dois auxiliares ou técnicos de enfermagem.

16

A estratégia Consultório na Rua foi instituída pela Política Nacional de Atenção Básica, em 2011, e visa ampliar o acesso da população em situação de rua aos serviços de saúde.

Todas as ações realizadas pelas equipes de Consultório na Rua (eCR) devem ser registradas na(o)

- (A) Rede Nacional de Dados em Saúde (RNDS).
- (B) Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).
- (C) Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan).
- (D) Sistema de Informação em Saúde para Atenção Básica (Sisab).
- (E) Sistema de Dados de Populações Vulneráveis (SDPV).

17

Segundo a Norma Regulamentadora de Segurança e Saúde no Trabalho em Estabelecimentos de Saúde (NR 32), os agentes biológicos são classificados em classes de risco.

Assinale a opção que apresenta um *risco classe 2*.

- (A) Risco individual moderado para o trabalhador, mas com alta probabilidade de disseminação para a coletividade. Pode causar doenças ao ser humano, para as quais existem meios eficazes de profilaxia ou tratamento.
- (B) Baixo risco individual para o trabalhador e para a coletividade, mas com moderada probabilidade de causar doença ao ser humano.
- (C) Risco individual moderado para o trabalhador e com baixa probabilidade de disseminação para a coletividade. Pode causar doenças ao ser humano, para as quais existem meios eficazes de profilaxia ou tratamento.
- (D) Risco individual moderado para o trabalhador e com moderada probabilidade de disseminação para a coletividade. Pode causar doenças ao ser humano, para as quais nem sempre existem meios eficazes de profilaxia ou tratamento.
- (E) Baixo risco individual para o trabalhador e com probabilidade de moderada disseminação para a coletividade. Pode causar doenças ao ser humano, para as quais existem meios eficazes de profilaxia, mas nem sempre de tratamento.

18

Segundo a NR 32, assinale a opção que apresenta apenas *agentes biológicos*.

- (A) Microrganismos (geneticamente modificados ou não); tecidos orgânicos; culturas de células; vetores e príons.
- (B) Microrganismos (geneticamente modificados ou não); parasitas; culturas de células; toxinas e príons.
- (C) Microrganismos (geneticamente modificados ou não); tecidos orgânicos; parasitas; vetores e toxinas.
- (D) Microrganismos (geneticamente modificados ou não); culturas de células; vetores; tecidos orgânicos e toxinas.
- (E) Microrganismos (geneticamente modificados ou não); tecidos orgânicos; vetores; toxinas e príons.

19

Segundo o Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP), assinale a opção que indica a cor obrigatória da pulseira de identificação do paciente.

- (A) Azul.
- (B) Amarela.
- (C) Vermelha.
- (D) Branca.
- (E) Verde.

20

Segundo o Art. 3º, inciso IV, da RDC nº 36/2013, assinale a opção que apresenta o conceito de *evento adverso*.

- (A) O comprometimento da estrutura ou da função do corpo e/ou qualquer efeito dele oriundo.
- (B) O efeito que surge por meio de alguma reação distinta daquela que produz o efeito terapêutico.
- (C) O efeito causado por fármaco que leva ou pode levar a um desfecho negativo.
- (D) A ocorrência imprevista que acontece durante a assistência à saúde.
- (E) O evento ou circunstância que resulte em dano à saúde.

Conhecimentos Específicos

21

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) oferecem serviços de saúde abertos para a comunidade. Uma equipe diversificada trabalha em conjunto para atender às necessidades de saúde mental das pessoas, incluindo aquelas que enfrentam desafios decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas, com o objetivo de substituir os hospitais psiquiátricos – antigos hospícios ou manicômios – e seus métodos para cuidar de afecções psiquiátricas.

Neste sentido, sobre a modalidade de atendimento CAPS I, analise as afirmativas a seguir.

- I. Constituído por equipe multiprofissional, destina-se a um território com população variável (critério para implantação pode ser definido pelo gestor local). O atendimento ao paciente inclui, além de medicamentos e de psicoterapia, visita domiciliar e atendimento à família. O atendimento inclui um serviço de atenção contínua, durante 24 horas, diariamente, incluindo feriados e finais de semana, com capacidade de acolhimento, observação e repouso noturno.
- II. Destinado a um território com população entre 20.000 e 70.000 habitantes (critério para implantação), é referência para um território com população de até 50.000 habitantes. O atendimento ao paciente, desenvolvido por meio de Projeto Terapêutico Individual, inclui, além de medicamentos e de psicoterapia, visita domiciliar e atendimento à família.
- III. Destinado a um território com população acima de 200.000 habitantes (critério para implantação) e é referência para um território com população de até 150.000 habitantes. O atendimento ao paciente inclui, além de medicamentos e de psicoterapia, visita/atendimento domiciliar e atendimento à família. O atendimento inclui um serviço de atenção contínua, durante 24 horas, diariamente, incluindo feriados e finais de semana, com capacidade de acolhimento, observação e repouso noturno.

Está correto o que se afirma em

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

22

Os transtornos mentais são caracterizados por disfunções na atividade cerebral que afetam o comportamento, o cognitivo, o emocional e o humor de um indivíduo.

Nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) a intervenção é feita por uma equipe multidisciplinar, ofertando ao usuário do serviço diversas possibilidades de atividades que se adequem ao seu perfil. Geralmente as práticas realizadas pelo profissional de Educação Física dentro das instituições de tratamento da saúde mental abrangem os grupos de dança, o alongamento e os esportes coletivos.

Esse tipo de direcionamento facilita

- (A) a socialização do usuário, uma vez que diversos transtornos mentais têm como sintoma o isolamento e a dificuldade de interação.
- (B) a melhoria do condicionamento físico do usuário, com manutenção do quadro depressivo.
- (C) a aderência ao uso de farmacológicos por parte do usuário.
- (D) a melhoria das capacidades específicas do usuário aumentando a desconcentração, o raciocínio e a memória.
- (E) a obrigatoriedade por parte dos usuários, em participar de atividades recreativas e de lazer.

23

A prática profissional da Educação Física não deve se restringir ao espaço físico dos CAPS; ela propõe a ruptura dos muros da instituição e a interação com os equipamentos do município e o uso desses espaços. Isso permite que os usuários conheçam e convivam nas praças e espaços urbanos, proporcionando uma reinserção na comunidade e na sociedade.

Assinale a opção que apresenta, corretamente, o objetivo da desinstitucionalização.

- (A) A manutenção dos mesmos ingressos dos usuários em ambientes não hospitalares.
- (B) O aumento de ingressos dos usuários em ambientes hospitalares.
- (C) A redução de ingressos dos usuários em ambientes hospitalares.
- (D) A manutenção dos mesmos ingressos dos usuários em ambientes hospitalares.
- (E) A redução de ingressos dos usuários em ambientes não hospitalares.

24

A Redução de Danos é uma das diretrizes de trabalho do SUS, definida como uma série de procedimentos destinados a atenuar as consequências adversas do consumo de álcool e outras drogas em defesa dos direitos humanos dessas pessoas, considerando e possibilitando o direito de escolha e responsabilidade diante de suas vidas.

Para tal, as Redes de Atenção Psicossocial (RAPs) utilizam um conjunto de estratégias individuais e em grupo, aumentando a abrangência de cuidado integral voltado para as pessoas que usam, abusam ou dependem de alguma substância psicoativa e sua rede social e afetiva.

A respeito da atuação do Profissional de Educação Física, assinale a afirmativa correta.

- (A) Basear sua ação na perspectiva biológica fisiológica, do corpo e em como torná-lo saudável.
- (B) Utilizar estratégias pré-estabelecidas, de acordo com os objetivos das RPAs, limitando a autonomia do usuário que desta forma se mantém no programa.
- (C) Criar um vínculo com o usuário, proporcionando limitações na cultura corporal, para se criar um padrão único.
- (D) Evitar focar sua intervenção apenas no uso da substância psicoativa, trabalhando com as questões que são consideradas como urgentes pelo usuário, permanecendo assim à vontade do mesmo.
- (E) Estabelecer estratégias de participação individual para garantir uma participação mais democrática no cuidado.

25

Por meio da avaliação física o profissional de Educação Física obtém informações para planejar e prescrever exercícios para os praticantes de atividade física. Para que possamos utilizar as medidas da avaliação como parâmetros para o desenvolvimento do programa de atividades físicas, é preciso garantir que os testes utilizados possam traduzir a verdade. Nesse sentido, o instrumento de medida das avaliações físicas deve apresentar o que chamamos de critérios de autenticidade científica.

Sobre *validade*, um dos critérios de autenticidade científica, assinale a afirmativa correta.

- (A) Refere-se à consistência ou reprodutibilidade dos resultados, quando aplicados por diferentes avaliadores em tempos diferentes, mas em condições similares.
- (B) Diz respeito à consistência ou reprodutibilidade do resultado proporcionado pelo instrumento, quando é aplicado pelo mesmo avaliador em momentos diferentes, mas em condições similares.
- (C) Fornece os meios conhecidos de comparação: escala, médias, desvios padrões, percentuais (dados estatísticos).
- (D) Diz respeito à padronização, descrevendo os procedimentos de testagem e as condições de realização do mesmo.
- (E) Refere-se ao instrumento que mede aquilo que o profissional de Educação Física se propõe a medir.

26

A *aptidão física* é definida como a capacidade de o indivíduo executar esforço físico específico e em segurança. Quando relacionada à saúde, a aptidão física envolve componentes como a resistência aeróbia, composição corporal, flexibilidade e resistência muscular. Diversos autores consideram a avaliação da resistência aeróbia importante, pois se relaciona com a aptidão cardiorrespiratória, fundamental para as atividades físicas.

Diante disso, sobre a *resistência aeróbia*, assinale a afirmativa correta.

- (A) Está associada ao consumo máximo de oxigênio ($VO_2MÁX$), representando a maior quantidade de oxigênio que o organismo consegue captar, transportar e utilizar no processo de fornecimento de energia derivada do metabolismo aeróbio.
- (B) Pode ser caracterizada pelo limiar aeróbio (LA). A unidade de medida do limiar aeróbio é dependente da modalidade a ser investigada.
- (C) Pode ser obtida por poucos protocolos por meio de inspeção visual, alcançada por uma ou mais articulações dentro dos limites morfológicos, sem risco de lesão.
- (D) Está ligada ao metabolismo aeróbio, que é diretamente relacionado aos fatores de risco de síndrome metabólica e morte súbita.
- (E) Está ligada ao metabolismo aeróbio que é inversamente relacionado aos fatores de risco de síndrome metabólica e morte súbita.

27

Em um processo avaliativo, numerosas etapas devem ser cumpridas, em ordem específica, para que ao final deste se obtenha um julgamento de valor com base científica. O teste é uma dessas etapas e serve para iniciar o processo.

Assinale a opção que apresenta a definição de teste.

- (A) Técnica que, por meio da comparação de resultados, nos situa dentro da realidade do trabalho que desenvolvido e da veracidade dos fatos que estudamos.
- (B) Processo pelo qual, utilizando medidas, podemos subjetiva e objetivamente exprimir e comparar critérios e determinar a evolução de uma pessoa ou grupo numa linha de tempo, seus avanços e retrocessos.
- (C) Técnica que exprime, por meio de processos precisos e objetivos, dados quantitativos que indicam, caracteristicamente e em bases numéricas, as qualidades que se deseja situar.
- (D) Termo amplo que se refere a todos os métodos que um treinador pode usar para avaliar, mensurar e documentar o progresso de aprendizado ou a aquisição de uma competência.
- (E) Instrumento, procedimento ou técnica usada para obter uma informação, aferir o conhecimento ou a habilidade de uma pessoa.

28

O *American College of Sports Medicine (ACSM)* identificou três fatores de aptidão física relacionados à saúde.

Dessa forma, assinale a opção que indica o benefício a que o fator *endurance cardiorrespiratória* está relacionado.

- (A) Redução de diabetes com início na fase adulta e de síndromes metabólicas.
- (B) Redução de risco de doença cardiovascular e de mortalidade por todas as causas.
- (C) Redução do risco de doenças lombares, articulares e de lesão muscular.
- (D) Incremento da massa livre de gordura e de taxa metabólica de repouso.
- (E) Manutenção e incremento da massa óssea e melhora da postura e da capacidade funcional.

29

O teste *cardiopulmonar de exercício (TCPE)* vem ganhando importância crescente como método de avaliação funcional em todo o mundo. Nas suas aplicações mais frequentes, o teste consiste em submeter o indivíduo a um exercício de intensidade gradativamente crescente até a exaustão ou o surgimento de sintomas e/ou sinais limitantes.

Entre os protocolos mais comumente empregados nos TCPE, está o de rampa.

A respeito do *Protocolo de Rampa*, assinale a afirmativa correta.

- (A) O incremento de carga deve ser feito por meio de estágios com grande variação de tempo e de intensidade.
- (B) O incremento de carga deve ser fixo, dependente do ergômetro utilizado e independente da condição física do avaliado
- (C) O incremento de carga deve ser individualizado de modo que idealmente o teste tenha duração de oito a doze minutos, condicionado à fadiga voluntária do avaliado.
- (D) Permite avaliar com precisão a capacidade de exercício do avaliado, mas não fornece estimativa precisa dos limiares ventilatórios.
- (E) Proporciona o aumento gradativo e uniforme das respostas fisiológicas do avaliado, mas este aumento não apresenta relação com as variáveis hemodinâmicas.

30

Embora o teste de consumo máximo de oxigênio ($VO_2\text{máx}$) forneça a medida de critério de capacidade aeróbia, sua realização requer equipamento metabólico de elevado custo, desempenho de exercício exaustivo e grande demanda de tempo. Consequentemente, os pesquisadores desenvolveram técnicas para estimar o $VO_2\text{máx}$ de maneira fidedigna e válida. As estimativas são calculadas por meio de esforços máximos e submáximos.

Com relação aos testes de esforços máximos para a medida indireta do $VO_2\text{máx}$, assinale a afirmativa correta.

- (A) A estimativa é baseada na medida de esforço percebido durante o exercício.
- (B) A estimativa é baseada na relação linear entre frequência cardíaca, carga de trabalho e consumo de oxigênio.
- (C) A estimativa é baseada no tempo máximo de desempenho ou na distância máxima atingida em determinado tempo, por meio de exercícios exaustivos.
- (D) A estimativa é baseada em testes que requerem menos esforços e na relação não linear entre esforço e consumo de oxigênio.
- (E) A estimativa é baseada em testes que requerem menos esforços e na relação não linear entre frequência cardíaca e consumo de oxigênio.

31

A obesidade é um fator de risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes, com início na fase adulta. Como consequência, a medida acurada da obesidade é um importante objetivo de medida. Todos os métodos de obtenção da medida de obesidade de um indivíduo apresentam vantagens e desvantagens.

De todos os métodos, possivelmente a *Dobra Cutânea* é o mais popular e prático dos testes de campo, sendo baseado na coleta de dados antropométricos. Um dos dados antropométricos que pode ser coletado é a prega cutânea tríceps.

A *prega cutânea tríceps* é a distância média

- (A) entre o ponto trocantério e o ponto radial.
- (B) entre o ponto acromial e o ponto radial.
- (C) entre o ponto íleo-cristal e o ponto tibial.
- (D) entre o ponto acromial e ponto ternial.
- (E) do ponto acromial ao ponto thelion.

32

As Diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre atividade física e comportamento sedentário fornecem recomendações de saúde pública baseadas em evidências para crianças, adolescentes, adultos e idosos sobre a quantidade de atividade física (frequência, intensidade e duração) necessária para oferecer benefícios significativos à saúde e mitigar riscos à saúde.

A respeito das atividades físicas que a pessoa idosa deve realizar, de acordo com as diretrizes da OMS, assinale a afirmativa correta.

- (A) Pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica.
- (B) Pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou, pelo menos, de 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ao longo da semana.
- (C) Mais de 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou mais de 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ao longo da semana.
- (D) Pelo menos uma média de 15 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana; a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica.
- (E) Pelo menos 200 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou mais de 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ao longo da semana.

33

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura acumulada no organismo. De forma geral, o acúmulo de gordura acontece quando há um desequilíbrio entre a energia que é ingerida e a energia gasta ao longo do dia.

É sabido que a atividade física exerce um papel importante na tentativa de redução da obesidade.

Nesse sentido, assinale a opção que indica os benefícios fisiológicos/metabólicos para o indivíduo obeso, proporcionados pela atividade física.

- (A) Aumento do gasto energético e redução da taxa metabólica basal.
- (B) Diminuição da oxidação lipídica e uso de fontes energéticas diversas.
- (C) Aumento da força muscular e aumento da pressão arterial crônica.
- (D) Aumento da pressão arterial aguda e diminuição do gasto energético.
- (E) Aumento do gasto energético e aumento da oxidação lipídica.

34

O treinamento físico aumenta a capacidade funcional e reduz os sintomas nos pacientes coronariopatas. Entretanto, como esses pacientes têm um risco maior de complicações durante a prática de exercícios, eles devem seguir orientações adequadas para minimizar esses riscos.

O estado clínico dos pacientes com Doença Arterial Coronariana (DAC) varia segundo a gravidade da doença, o grau de disfunção ventricular esquerda, o potencial para desenvolver isquemia miocárdica e a presença de arritmias cardíacas.

Sobre a atividade física em pacientes com DAC, assinale a afirmativa correta.

- (A) Reduz a capacidade funcional e o consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx).
- (B) Aumenta a capacidade funcional e o consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx).
- (C) Aumenta a frequência cardíaca submáxima para qualquer carga de trabalho ou atividade, e retarda o surgimento de sintomas durante o exercício.
- (D) Reduz o calibre dos vasos, aumenta o desenvolvimento de colaterais ou reverte as obstruções coronarianas.
- (E) Aumenta os níveis de HDL e reduz os níveis de LDL, independentemente de dieta e medicação.

35

Um programa de exercício físico regular, de intensidade moderada, auxilia no controle glicêmico do indivíduo com *Diabetes Mellitus* Tipo 2 (DM2), tratado ou não com insulina, sendo que seu efeito já é observado em uma sessão de exercício.

A orientação de exercício para este indivíduo segue, em geral, as recomendações para adultos saudáveis, mas algumas especificidades devem ser observadas. Assinale a opção que as apresenta.

- (A) As atividades ao gosto do paciente, como caminhar e dançar, não devem ser incentivadas, especialmente quando programas estruturados não estão disponíveis.
- (B) Nos casos de retinopatia proliferativa (Neovascularização de Vítreo) não tratada, ou tratada recentemente, devem ser realizados exercícios que aumentem a pressão intra-abdominal, que têm efeito semelhante à manobra de Valsalva.
- (C) A intensidade de atividade física deve ser aumentada progressivamente, tendo como objetivo atingir intensidade moderada (60 e 80% da frequência cardíaca máxima).
- (D) O exercício deve ser iniciado de forma não gradual, mantendo as atividades por, no mínimo, um mês.
- (E) Antes da atividade física, deve ser feita a ingestão de um alimento contendo carboidrato, se a glicemia estiver entre 100 mg/dL e 130 mg/dL.

36

A osteoporose é uma doença metabólica do tecido ósseo, caracterizada por perda gradual da massa óssea, que enfraquece os ossos por deterioração da microarquitetura tecidual óssea, tornando-os mais frágeis e suscetíveis a fraturas. A atividade física ou a prática regular de exercícios físicos influenciam a manutenção das atividades normais ósseas, e por este motivo a atividade física vem sendo indicada no tratamento da osteoporose.

Atualmente, os exercícios de extensão isométrica de tronco (realizados em posição antigravitacional), os exercícios em cadeia cinética aberta, as corridas e caminhadas e os exercícios de equilíbrio e coordenação e o treinamento de força, são usados no tratamento e na prevenção da osteoporose.

Entre os exercícios citados, assinale a opção que indica o mais eficiente para diminuir o risco de queda em idosos.

- (A) Caminhadas.
- (B) Coordenação.
- (C) Corrida.
- (D) Aeróbio.
- (E) Força muscular.

37

O treinamento físico regular gera uma série de estímulos que produzem modificações e adaptações estruturais e funcionais no organismo e que podem ser de ordem aguda ou crônica.

Nesse sentido, assinale a opção que indica *adaptações agudas à realização do exercício*.

- (A) As que resultam da exposição sistemática a sessões de exercícios, representando alterações morfofuncionais que diferenciam um indivíduo fisicamente treinado de um não treinado.
- (B) As que são representadas pela bradicardia de repouso, hipertrofia muscular e elevação da potência aeróbia.
- (C) As observadas ao longo das primeiras 72 horas, às vezes até 120 horas, após uma sessão de exercícios.
- (D) As que ocorrem em associação direta com a sessão de exercício e podem ser subdivididas em imediatas ou tardias.
- (E) As relacionadas a alterações morfofuncionais que evidenciam as diferenças de um indivíduo fisicamente treinado de um não treinado.

38

O teste cardiopulmonar de exercício (TCPE) mensura de forma direta algumas variáveis fisiológicas que, acrescentadas à ergometria convencional, se tornam relevantes para a avaliação da condição física de indivíduos saudáveis. Entre estas variáveis está o consumo máximo de oxigênio, o $VO_{2Máx}$. Para a identificação de um teste verdadeiramente máximo alguns critérios devem ser observados.

Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir.

- I. Para que o teste seja considerado máximo, um dos critérios se refere à estabilidade no consumo de oxigênio do avaliado (VO_2), caracterizado por uma variação menor do que $2,1 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$, a despeito do aumento de carga entre dois estágios consecutivos.
- II. Quando a frequência cardíaca do avaliado atinge 90% do valor máximo predito para a sua idade, que pode ser calculada pela fórmula $(220 - \text{idade})$, o teste pode ser considerado como máximo.
- III. A razão de troca respiratória (RER) maior ou igual a 1,0 é um dos critérios geralmente utilizados para que o teste seja considerado máximo, quando aplicado em indivíduos fisicamente ativos.

Está correto o que se afirma em

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

39

Profissionais de Educação Física, técnicos e atletas regularmente buscam realizar testes em ambiente de laboratório que possam auxiliá-los na prescrição do treinamento, assim como na predição de sucesso em eventos competitivos.

A respeito dos testes que servem para os fins citados, assinale a afirmativa correta.

- (A) O teste para determinação do limiar de lactato tem por base a construção de uma curva da concentração do lactato sanguíneo coletado ao longo de um teste, sendo determinado o limiar no ponto de corte caracterizado por um aumento abrupto superior a $8,0 \text{ mmol} \cdot \text{L}^{-1}$ na sua concentração.
- (B) O teste de potência crítica pode ser utilizado para prever o desempenho em eventos de *endurance* e considera como parâmetro principal para prescrição do treino a intensidade do exercício em que o consumo máximo de oxigênio é atingido e mantido.
- (C) O teste de Wingate é realizado em cicloergômetro e visa determinar a potência anaeróbica máxima e a potência média durante 30 segundos de esforço.
- (D) O teste isocinético de força e o teste de uma repetição máxima (1 RM) com pesos livres fornecem as mesmas informações a respeito da força aplicada pelo avaliado em diferentes ângulos de movimento.
- (E) O teste de velocidade de pico de corrida indica a velocidade máxima atingida pelo avaliado no teste, que deve ser mantida por mais de 60 segundos, e tem correlação com potência anaeróbica máxima.

40

A compreensão acerca das diferenças existentes entre diâmetros, comprimentos, perímetros e dobras cutâneas é essencial para entender de forma clara as particularidades de cada um desses tipos de medidas antropométricas.

A respeito das medidas antropométricas, assinale a opção que apresenta o conceito de *medida de diâmetro*.

- (A) Medidas lineares realizadas no eixo longitudinal, que correspondem à distância entre um ponto de referência cineantropométrico no corpo humano e outro ponto fora do corpo humano.
- (B) Medidas que correspondem às distâncias entre dois pontos de referência cineantropométricos contidos no corpo humano e medidos longitudinalmente.
- (C) Medidas lineares realizadas no eixo transversal, que correspondem à distância entre as proeminências ósseas definidas por meio de pontos anatômicos.
- (D) Medidas lineares realizadas no eixo longitudinal, que correspondem à distância entre as proeminências ósseas definidas através de pontos anatômicos.
- (E) Medidas máximas de um segmento corporal, medido em ângulo reto em relação ao seu maior eixo.

41

No que se refere ao fracionamento da composição corporal, há dois componentes principais, que devem ser isolados para facilitar o seu cálculo.

Usando um modelo de dois compartimentos, assinale a opção que indica os dois componentes a serem considerados.

- (A) Massa gorda e massa óssea.
- (B) Massa muscular e massa residual.
- (C) Massa gorda e massa muscular.
- (D) Massa muscular e massa corporal magra.
- (E) Massa gorda e massa corporal magra.

42

A prevalência da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) está relacionada, entre outros fatores, com a idade, sendo mais prevalente em mulheres e nas pessoas com sobrepeso.

Os exercícios físicos têm importante função na prevenção e no tratamento da HAS, pois reduz seus fatores de risco e evita a progressão para um quadro clínico mais grave.

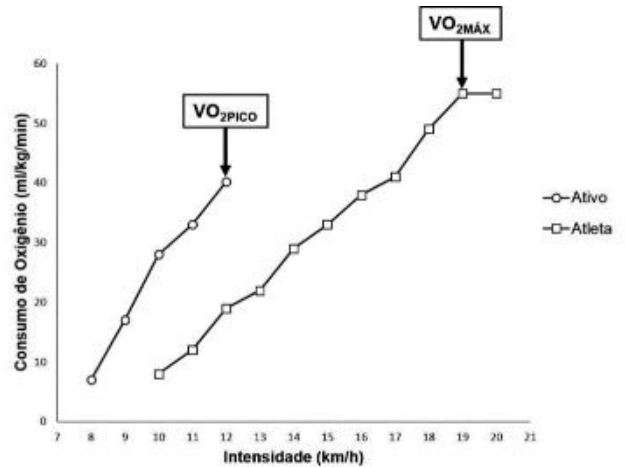
Entre os exercícios que podem exercer efeito hipotensor sobre a HAS, levando a reduções na pressão arterial de repouso, assinale a opção que apresenta o de maior significado.

- (A) O aeróbio.
- (B) O resistido.
- (C) O de alongamento.
- (D) O de flexibilidade.
- (E) O de equilíbrio.

43

O gráfico a seguir apresenta os valores de consumo de oxigênio de um indivíduo fisicamente ativo e de um atleta durante um protocolo incremental, indicando o VO_{2PICO} e $VO_{2MÁX}$.

Cada ponto representa a média dos últimos 30 segundos de cada estágio.



(Fonte: PITANGA, FIG. Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos direcionados à saúde. São Paulo. CREF/4. 2019)

Com base nas informações disponíveis no gráfico e em relação à interpretação do desempenho dos dois indivíduos no teste, assinale a afirmativa correta.

- (A) O indivíduo fisicamente ativo não atingiu a exaustão e por conseguinte não chegou ao seu desempenho máximo no teste.
- (B) Os dados do atleta apresentam uma estabilização no consumo de oxigênio, indicando que a energia necessária para aumentar a intensidade de exercício a partir deste ponto veio exclusivamente do metabolismo aeróbico.
- (C) O consumo de oxigênio do indivíduo fisicamente ativo ao longo do teste indica que o metabolismo anaeróbico foi mais utilizado que o aeróbico.
- (D) Para a mesma intensidade de exercício, o atleta consome menos oxigênio que o indivíduo ativo, observação que indica maior economia de movimento por parte do atleta.
- (E) O atleta atingiu o 1º limiar ventilatório na intensidade de 13km/h.

44

Os *Cuidados Paliativos Pediátricos* têm, como base, o cuidado holístico e integral ao paciente pediátrico e à sua família. Assim, a Educação Física é uma área da saúde indispensável para o cuidado interdisciplinar, pois, contempla uma série de manifestações culturais próprias do universo infantil.

Sobre as manifestações culturais contempladas pelo profissional de Educação Física nos Cuidados Paliativos Pediátricos, assinale a afirmativa correta.

- (A) Devem estimular atividades de resistência de peso e aeróbias.
- (B) Devem abranger atividades de dança, jogos e lutas.
- (C) Devem incluir atividade anaeróbias e jogos.
- (D) Devem envolver atividade circenses e de musculação.
- (E) Devem incluir atividades da natureza e aeróbias.

45

Na Unidade de Terapia Intensiva, as ações devem ser escolhidas com muito cuidado.

A criteriosa avaliação física e das comorbidades envolvidas deve ser realizada por toda a equipe, para entender quais são as limitações e como atuar para que as atividades sejam benéficas para o paciente.

Diante disso, assinale a opção que apresenta uma boa alternativa de atividades.

- (A) Os jogos eletrônicos e o xadrez.
- (B) Os jogos esportivos e de carta.
- (C) Os jogos coletivos e as atividades de mágica.
- (D) Os jogos eletrônicos e a musculação.
- (E) Os jogos coletivos e de carta.

46

O *Programa Academia da Saúde* é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado que funciona com a implantação de espaços públicos conhecidos como polos onde são ofertadas práticas de atividades físicas para a população. Esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde e são dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados.

Assinale a opção que apresenta um objetivo do Programa Academia da Saúde.

- (A) Ofertar serviços e iniciativas para além das práticas corporais e atividade física, contribuindo para a produção do cuidado integral em rede e para a promoção da saúde.
- (B) Ofertar práticas corporais e atividade física, contribuindo para a produção do cuidado específico em rede e para a promoção da saúde.
- (C) Ofertar serviços e iniciativas para além das práticas corporais e da atividade física, contribuindo para a produção do cuidado integral em rede e para a promoção da saúde.
- (D) Ofertar somente práticas corporais, contribuindo para a produção do cuidado específico em rede e para a promoção da saúde.
- (E) Ofertar a participação popular por meio de uma construção particular para a promoção da saúde.

47

O *Programa Academia da Saúde* é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado, que integra a rede de Atenção Primária à Saúde, complementando o cuidado integral e fortalecendo as ações de promoção da saúde em articulação com outros programas e ações nessa área.

Assinale a opção que apresenta os valores norteadores das atividades do *Programa Academia da Saúde*.

- (A) Desenvolvimento da autonomia, participação individual, características únicas e empoderamento.
- (B) Equidade, participação social, dependência e individualismo.
- (C) Participação individual, respeito às individualidades, dependência e ciência.
- (D) Desenvolvimento da autonomia, equidade, empoderamento e participação social.
- (E) Equidade, desenvolvimento da dependência, protagonismo e participação social.

48

A Epidemiologia estuda a distribuição e os determinantes das doenças ou condições relacionadas à saúde em populações específicas. De uma maneira geral, os estudos epidemiológicos observacionais podem ser classificados em descritivos e analíticos.

Os objetivos dos estudos descritivos são os de determinar a distribuição de doenças ou das condições relacionadas à saúde, segundo algumas variáveis. Assinale a opção que as indica.

- (A) Idade, região e cidade de nascimento dos indivíduos.
- (B) Tempo, lugar e características dos indivíduos.
- (C) Variação sazonal, região e variação cíclica.
- (D) Ocupação profissional, idade dos indivíduos e variação cíclica.
- (E) Cidade de nascimento, variação cíclica e idade dos indivíduos.

49

Sobre os estudos epidemiológicos analíticos caso-controle, analise as afirmativas a seguir.

- I. São estudos comparativos acerca da ocorrência da doença/condição relacionada à saúde e da exposição de interesse entre grupos de indivíduos, para verificar a possível associação entre essas variáveis e compreender os fatores que podem estar relacionados ao desenvolvimento do problema.
- II. Estudos utilizados para investigar a etiologia de doenças ou de condições relacionadas à saúde para avaliar ações e serviços de saúde.
- III. Estudos em que os participantes são classificados em expostos e não expostos a um determinado fator de interesse e a mensuração da exposição antecede o desenvolvimento da doença.

Está correto o que se afirma em

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

50

A ética profissional estabelece normas morais que visam garantir a integridade, a honestidade e o respeito em todas as interações profissionais.

Assinale a opção que indica, corretamente, características éticas de *integridade*.

- (A) Atualizar os conhecimentos, desenvolvendo habilidades e competências para cumprir as responsabilidades profissionais.
- (B) Agir com honestidade, transparência e responsabilidade, mantendo a coerência entre os princípios pessoais e o comportamento profissional.
- (C) Tratar todas as pessoas de maneira justa, imparcial e sem discriminação, fomentando as relações colaborativas com os membros da equipe de trabalho.
- (D) Tratar os colegas, clientes, superiores e subordinados com respeito, consideração e dignidade, reconhecendo a diversidade de valores e opiniões.
- (E) Manter a confidencialidade das informações coletadas no exercício da profissão, respeitando a privacidade e os direitos dos clientes ou colegas.

51

O Código de Ética Profissional propõe normatizar a articulação das dimensões técnica e social com a dimensão ética, de forma a garantir, no desempenho do profissional de Educação Física, a união de conhecimento científico e da atitude.

As opções a seguir, apresentam, segundo o Código de Ética Profissional, procedimentos do profissional de Educação Física no desempenho de suas funções, **à exceção de uma**. Assinale-a.

- (A) Sugerir o aperfeiçoamento técnico, científico e cultural de profissionais sob sua orientação.
- (B) Assinar documento ou relatório elaborado por terceiros, sem sua orientação, supervisão ou fiscalização.
- (C) Aceitar encargos somente quando se julgar capaz de apresentar desempenho seguro, para si e para seus beneficiários.
- (D) Assegurar a seus beneficiários um serviço profissional seguro, competente e atualizado, prestado com excelência técnica.
- (E) Usar a posição ocupada na direção de entidade de classe sem obter vantagens diretas ou indiretas.

52

Para ser efetiva e proporcionar a melhoria do condicionamento físico de um indivíduo, a prescrição do treinamento deve respeitar os princípios do treinamento esportivo.

Relacione os princípios apresentados às suas respectivas definições.

1. Reversibilidade
 2. Especificidade
 3. Progressão de carga
 4. Sobrecarga
- () A sobrecarga deve ser aumentada gradualmente ao longo do programa de treinamento.
 - () Para melhorar a aptidão física os sistemas do organismo devem ser estressados, com aumento da intensidade e/ou do volume do exercício.
 - () Os efeitos do treinamento são evidenciados tanto na musculatura envolvida no exercício quanto nos sistemas energéticos trabalhados.
 - () As adaptações fisiológicas obtidas através do treino são transitórias e podem ser perdidas se a prática for interrompida.

Assinale a opção que indica a relação correta, na ordem apresentada.

- (A) 1 – 4 – 2 – 3.
- (B) 2 – 4 – 1 – 3.
- (C) 1 – 3 – 4 – 2.
- (D) 3 – 4 – 2 – 1.
- (E) 2 – 3 – 1 – 4.

53

Assinale a opção que apresenta o *conceito de Ética*.

- (A) O conjunto de convenções sociais estabelecidas com o objetivo de orientar os comportamentos para uma boa convivência social, devido à interdependência humana.
- (B) A essência do comportamento, a maneira de ser do indivíduo, sendo uma marca particular da invariabilidade dos traços e das capacidades que possui um indivíduo.
- (C) A problematização das questões relativas aos costumes de uma sociedade, estabelecendo de maneira moderada e com visão questionadora, o que é certo e o que é errado.
- (D) O padrão invasivo de desrespeito e violação dos direitos dos outros que se inicia na infância ou começo da adolescência e continua na idade adulta.
- (E) A ação que contraria o que foi exposto a respeito dos comportamentos individuais, devido à falta de pudor e à indução ao pecado.

54

Ao se regulamentar a Educação Física como atividade profissional, foi identificada, simultaneamente à importância de conhecimento técnico e científico especializado, a necessidade do desenvolvimento de competência específica para sua aplicação, que possibilite estender os valores e os benefícios advindos da sua prática a toda a sociedade.

Dessa forma, a Ética Profissional é definida como o conjunto de princípios que

- (A) abrange os padrões de comportamento pessoal e corporativo esperados.
- (B) serve como guia para conduzir os indivíduos de uma sociedade.
- (C) problematiza as questões relacionadas à conduta dos seres humanos em relação a outros.
- (D) busca entender o que é certo ou errado para uma determinada crença.
- (E) rege nossas decisões em busca de uma harmonia espiritual.

55

De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Física, devido à articulação entre conhecimentos, habilidades, sensibilidade e atitudes requerida do egresso para o futuro exercício profissional, a formação do graduado em Educação Física terá ingresso único, destinado tanto ao bacharelado quanto à licenciatura, e desdobrar-se-á em duas etapas: Etapa Comum e Etapa Específica.

Sobre a Etapa Específica da formação do Bacharel em Educação Física, analise as afirmativas a seguir.

- I. É constituída pelos conhecimentos biológicos, psicológicos e socioculturais do ser humano, enfatizando a aplicação à Educação Física.
- II. É concebida, planejada e operacionalizada para a intervenção profissional em atividades de recreação, lazer e cultura em atividades físicas, para a avaliação física, postural e funcional e para a gestão relacionada com a área de Educação Física.
- III. Abrange os conhecimentos procedimentais e éticos da intervenção profissional, a exemplo de código de ética, do diagnóstico e avaliação de risco, das variáveis de prescrição do exercício, do meio ambiente e sustentabilidade, das diferenças individuais, entre outros.

Está correto o que se afirma em

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

56

As alterações no metabolismo dos lipídeos são uma das consequências negativas importantes do sedentarismo (2º Consenso Brasileiro Sobre Dislipidemias, 1996). Dessa forma, entre outras intervenções, a prática regular de atividade física deve ser incentivada para melhorar o perfil lipídico do indivíduo.

Em relação aos *efeitos do exercício sobre a dislipidemia*, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () Embora útil para o combate à dislipidemia, o treinamento físico não promove alteração do colesterol LDL.
- () A realização de exercícios aeróbicos de intensidade de moderada a alta (70% a 90% do consumo máximo de oxigênio), pode reduzir os Triglicerídeos e aumentar o Colesterol HDL. V
- () Os exercícios físicos podem contribuir indiretamente para melhorias do perfil lipídico, quando auxiliam na redução da massa corporal. V

As afirmativas são, respectivamente,

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

57

A Educação Física é uma área de conhecimento e de intervenção profissional que tem como objeto de estudo e de aplicação a motricidade ou movimento humano, a cultura do movimento corporal, com foco nas diferentes formas e modalidades do exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte, das lutas e da dança, visando atender às necessidades sociais no campo da saúde, da educação e da formação, da cultura, do alto rendimento esportivo e do lazer.

Sobre a proposta das Diretrizes Curriculares Nacionais, que entende a Educação Física como cultura corporal, assinale a afirmativa correta.

- (A) O organismo e o corpo são distintos, um representa o sistema fisiológico e, o outro, um contexto sociocultural.
- (B) O corpo humano é uma máquina com muitos sistemas integrados, por isso não produz movimentos com resultados afetivos ou sociais.
- (C) O organismo e o corpo fazem parte de um sistema integrado, não havendo distinção alguma entre eles.
- (D) O organismo e o sistema neurológico trabalham em conjunto, desenvolvendo um sistema integrado.
- (E) O corpo humano é representado pela conexão de vários sistemas independentes e autônomos.

58

Para a realização de testes físicos e a prescrição de exercícios com segurança para pessoas idosas, é importante o conhecimento dos efeitos do envelhecimento sobre funções fisiológicas dessa população, seja em repouso ou durante o esforço.

Assim, sobre as alterações fisiológicas observadas com o envelhecimento, assinale a afirmativa correta.

- (A) A frequência cardíaca de repouso e a frequência cardíaca máxima diminuem.
- (B) O débito cardíaco máximo não se altera.
- (C) A capacidade vital e o volume residual respiratório aumentam.
- (D) A flexibilidade aumenta e a massa muscular diminui.
- (E) A pressão arterial de repouso e de esforço aumentam.

59

O Bacharel em Educação Física tem formação geral, humanista, técnica, crítica, reflexiva e ética, fundamentada no rigor científico, na reflexão filosófica e na conduta ética em todos os campos de intervenção profissional.

A formação do Bacharel em Educação Física, para atuar nos campos de intervenção citados, deverá contemplar os seguintes eixos articuladores:

- (A) meio ambiente, talassoterapia e religião.
- (B) esporte, religião e economia.
- (C) saúde, esporte e cultura e lazer.
- (D) talassoterapia, saúde e meio ambiente.
- (E) economia, meio ambiente e saúde.

60

Assinale a opção que indica o método de análise da composição corporal que busca avaliar a distribuição da gordura com base no constructo de que o corpo humano muda do formato de um cilindro para o de um cone duplo, com acúmulo de gordura ao redor da cintura.

- (A) Prega cutânea.
- (B) Índice de conicidade.
- (C) IMC.
- (D) Pesagem hidrostática.
- (E) DEXA.

61

Acerca da avaliação da composição corporal, a *técnica da pesagem hidrostática* é considerada um método

- (A) duplamente direto.
- (B) duplamente indireto.
- (C) direto.
- (D) indireto.
- (E) empírico.

62

A Biotipologia estuda o biótipo que é construído a partir da herança e expressa pelas vertentes morfológica, funcional e temperamental. Em função dos biótipos corporais há diferentes tipos somatotipológicos, entre eles o endomorfismo.

Assinale a opção que indica as características do *endomorfismo*.

- (A) Indivíduos com estrutura óssea ideal, que têm os ombros largos e a cintura estreita, além de uma caixa torácica larga.
- (B) Indivíduos globosos, com corpo arredondado, sem definição muscular e com grande massa corporal.
- (C) Indivíduos com escassez de massa muscular e massa de gordura.
- (D) Indivíduos lineares que estão associados a baixo peso corporal.
- (E) Indivíduos musculosos, com baixa quantidade de gordura corporal.

63

As pregas cutâneas são definidas como uma medida da espessura de duas camadas de pele e a gordura subcutânea adjacente. É um dos métodos mais práticos para a avaliação da composição corporal, visto que de 50% a 70% da gordura corporal está localizada na área subcutânea.

Nesse sentido, assinale a opção que descreve a técnica correta para a medida da *prega cutânea*.

- (A) Pode ser realizada em qualquer hemitórax, sem restrições.
- (B) Realizada por meio de uma medida no local, tomada de forma direta em relação às demais.
- (C) As medidas devem ser realizadas imediatamente após exercícios físicos.
- (D) O ponto anatômico correspondente à prega cutânea deve ser identificado e marcado cuidadosamente.
- (E) Para que a leitura da medida seja realizada, deve-se soltar a pressão das hastes do compasso e dos dedos que seguram a prega.

64

O propósito de acompanhar o desempenho motor é obter informações quantitativas que possam propiciar comparações com o objetivo de identificar o comportamento relacionado a aspectos de conduta e de solicitação motora.

O *salto em distância parado*, em que o avaliado se coloca atrás da linha de partida, saltando para frente com impulso simultâneo das pernas, procurando atingir o ponto mais distante possível, tem como objetivo avaliar a(o)

- (A) potência muscular.
- (B) equilíbrio.
- (C) velocidade.
- (D) agilidade.
- (E) flexibilidade.

65

Crianças e adolescentes apresentam diferenças na massa corporal, na massa muscular, na estatura entre outras variáveis, comparativamente com adultos. Em função disso, a avaliação e prescrição de exercícios para esse público deve respeitar algumas recomendações específicas.

A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) Crianças e adolescentes não devem realizar treinamento de força, em função de seu esqueleto imaturo.
- (B) Crianças apresentam capacidade anaeróbica mais baixa do que adultos, o que limita sua capacidade de realizar exercícios intensos e vigorosos prolongados.
- (C) A capacidade de termorregulação é maior em crianças e adolescentes, quando comparada à de adultos.
- (D) A variação aguda da frequência cardíaca em resposta ao exercício é menor em crianças, comparativamente aos adultos.
- (E) A duração de atividades aeróbicas realizadas por crianças não deve exceder a 30 minutos por dia.

66

A intensidade é o grau do esforço físico necessário para fazer uma atividade física, e pode ser leve, moderada e vigorosa.

Em relação à *intensidade moderada*, assinale a afirmativa correta.

- (A) Exige esforço físico mínimo e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos cardíacos.
- (B) Nessa intensidade, a respiração é tranquila e é possível conversar normalmente durante o movimento.
- (C) Em uma escala de 0 a 10, a percepção de cansaço está entre 7 e 8.
- (D) Nessa intensidade, não é possível conversar e nem cantar enquanto se movimenta.
- (E) Nessa intensidade, é possível conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não é possível cantar.

67

A prática exitosa de atividade física, entendida como boa prática ou prática bem-sucedida, promove o aumento da atividade física dos participantes por meio de um processo planejado, replicável e sustentável que garante e promove a participação e a autonomia. Portanto, para uma prática de atividade física ser considerada exitosa é necessário atender aos seguintes atributos: autonomia, participação, planejamento, replicação e sustentabilidade. Os atributos avaliam as estratégias para tornar a ação exitosa.

Nesse sentido, sobre o atributo *sustentabilidade*, assinale a afirmativa correta.

- (A) A ação que tem potencial para ser institucionalizada porque é capaz de aumentar a atividade física dos participantes, independentemente da gestão
- (B) A ação que deve ter objetivos tangíveis e metas mensuráveis que necessitam ser avaliados constantemente, tanto a ação quanto os participantes.
- (C) A ação que deve promover o engajamento e o vínculo dos usuários com o serviço, que tenha adesão e assiduidade.
- (D) A ação que deve ser descrita com clareza e aplicável em diferentes locais respeitando os espaços existentes em cada contexto.
- (E) A ação que deve promover a autonomia dos participantes para o engajamento nas decisões.

68

A atividade física é fator importante para o pleno desenvolvimento do organismo e para a saúde. Manter-se ativo fisicamente traz inúmeros benefícios para o corpo e a mente.

Dessa forma, é fundamental incluir a atividade física como hábito de vida.

Assim, a prescrição de exercícios deve

- (A) ser desaconselhada para o indivíduo sedentário.
- (B) possuir apenas objetivos a serem atingidos em curto prazo.
- (C) ser limitada pela idade na qual o indivíduo quer iniciar a praticar uma modalidade esportiva.
- (D) considerar a capacidade física e as preferências do indivíduo para favorecer a sua aderência.
- (E) respeitar o corpo do indivíduo e sua condição de saúde, desde que possível.

69

A prescrição, orientação e supervisão da prática de atividade física são importantes para o exercício físico pois sempre existe alguma expectativa de benefício que, para ser alcançado, necessita de um mínimo de conhecimento técnico, uma vez que envolve alguma dose de risco. Há sete princípios que norteiam o planejamento e a prescrição de exercícios físicos visando ao condicionamento físico e à saúde.

A respeito do *princípio da continuidade*, assinale a afirmativa correta.

- (A) Sistematização de trabalho que não permite uma quebra de constância, isto é, que o mesmo apresente uma intervenção compacta de todas as variáveis interatuantes.
- (B) Sobrecarga de trabalho, pois o aumento das cargas é um dos fatores que melhora a performance. Este aumento ocorrerá por conta do volume e da intensidade.
- (C) Adaptação biológica mostrar mudanças funcionais e estruturais em quase todos os sistemas.
- (D) Variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si.
- (E) Recuperação do organismo, visando restabelecer a homeostase. O equilíbrio entre carga aplicada e tempo de recuperação garantirá a compensação de forma permanente.

70

Ao longo do período gestacional, o organismo da mulher sofre diversas alterações, com o propósito de harmonizar o “novo” organismo para adequar-se ao desenvolvimento do feto.

Sobre os benefícios que podem ser observados com a prática regular de exercício físico na gestação, com ganhos extensivos ao feto, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os exercícios aeróbios podem ser ineficazes no controle e na manutenção do peso da gestante e na manutenção do condicionamento físico, além de aumentar os riscos de diabetes gestacional.
- (B) O exercício de caminhada é apontado como uma das práticas ideais para as gestantes, sendo preferencialmente indicado a mulheres sedentárias antes da gravidez, melhorando o controle do diabetes gestacional.
- (C) Os exercícios de força devem priorizar a musculatura paravertebral lombar, a cintura escapular e, preferencialmente, envolver grandes grupos musculares, embora não sejam eficientes para melhoria da postura da gestante.
- (D) O treinamento funcional pode promover adaptações biomecânicas, como melhoria da postura, e auxiliar no controle e prevenção do estresse, embora leve frequentemente ao aumento das dores do segmento lombar e pélvico.
- (E) Os exercícios de alongamento não são indicados na gestação, já que nessa fase a mulher apresenta uma instabilidade articular, devido ao aumento de carga sobre ligamentos e músculos da coluna vertebral.

71

Os exercícios cardiorrespiratórios têm como objetivo fortalecer o sistema cardiovascular, os pulmões e os músculos por meio de atividades físicas que trabalham a resistência e movimentam o corpo inteiro. Para isso, existem diferentes modalidades de treinamento cardiorrespiratório capazes de melhorar essa condição.

Sobre o *efeito fisiológico crônico* do treinamento cardiorrespiratório, assinale a afirmativa correta.

- (A) Aumenta a capacidade cardíaca e a frequência cardíaca em repouso.
- (B) Diminui a capacidade de extrair oxigênio do ar inspirado.
- (C) Reduz o volume plasmático e, em consequência, a capacidade do sangue transportar oxigênio.
- (D) Aumenta o volume sistólico do coração e melhora a função diafragmática.
- (E) Diminui o número das mitocôndrias nas fibras musculares.

72

A *flexibilidade*, como um dos componentes da aptidão física, é definida como a execução voluntária de um movimento articular, em sua amplitude angular máxima, dentro dos limites anato-fisiológicos, sem o risco de lesões e que pode ser avaliada por meio de diferentes métodos.

Um desses métodos tem como base o uso de critérios ou mapas de análise preestabelecidos. Esse método é conhecido como

- (A) goniometria.
- (B) adimensional.
- (C) angular.
- (D) linear.
- (E) retilíneo.

73

A *artrite* é a inflamação das articulações. Em sentido amplo é o conjunto de sintomas e sinais resultantes de lesões articulares produzidas por diversos motivos e causas. A artrite também pode ser causada, por exemplo, por um desgaste na cartilagem que protege a articulação e que impede que um osso tenha contato direto com o outro.

A prescrição de exercícios para indivíduos com artrite deve comportar

- (A) atividade aeróbia de alto impacto.
- (B) corrida intensa e longa.
- (C) exercícios variados e intensos.
- (D) alongamento e exercícios de flexibilidade.
- (E) repouso intenso e prolongado.

74

O corpo humano é composto por diferentes tipos de tecido, tais como gordura, músculos, ossos, além de água e órgãos vitais. Cada componente tem volume e peso específicos.

Diante disso, levando em consideração o volume ocupado pelos componentes corporais em um indivíduo referência, assinale a opção que indica o que pesa mais.

- (A) A água corporal.
- (B) A massa gorda.
- (C) A massa magra.
- (D) A massa óssea.
- (E) A massa muscular.

75

Entende-se como aptidão física relacionada à saúde, os atributos considerados fundamentais para uma vida ativa e saudável.

Assinale a opção que apresenta as definições de *força* e de *resistência muscular*, como atributos da aptidão física relacionada à saúde.

- (A) A capacidade dos músculos de gerar tensão em um movimento específico e a de executar movimentos repetidos sem diminuir a eficiência.
- (B) A mudança de posição do corpo de forma rápida e a capacidade de realizar os movimentos corporais repetidamente.
- (C) O movimento a ser realizado em uma determinada distância e o tempo necessário para executá-lo.
- (D) O tempo que o indivíduo leva para se movimentar e a capacidade de realizar essa ação repetidas vezes.
- (E) A mobilidade corporal e a amplitude dos movimentos exercidos pelo corpo.

76

Os benefícios dos exercícios resistidos incluem, entre outros, o aumento da massa muscular, da força, da potência e do fortalecimento da massa óssea. Em indivíduos com osteoporose, a preservação de bons níveis de densidade óssea é um fator importante para um envelhecimento saudável.

A relação *exercício resistido* e *densidade óssea* é bem trabalhada por meio de um programa de exercício resistido em que os exercícios

- (A) apresentem contração muscular de forma dinâmica.
- (B) não sejam associados a caminhadas.
- (C) sejam realizados sem a presença de gravidade.
- (D) de sobrecarga média e intensa sejam evitados.
- (E) tenham duração de 15 minutos.

77

Diversos estudos epidemiológicos demonstraram a relação entre o nível de atividade física e a redução da mortalidade geral e por doenças cardiovasculares. A prática regular de exercícios pode fazer com que o paciente diminua a quantidade de remédios ingeridos ou até mesmo deixe de tomá-los.

Sobre os benefícios da atividade física para pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis, assinale a afirmativa correta.

- (A) A redução do gasto energético e o aumento da capacidade cardiorrespiratória.
- (B) O aumento do gasto energético e a redução da massa e da força muscular.
- (C) A diminuição da capacidade cardiorrespiratória e a maior flexibilidade.
- (D) A maior flexibilidade e a redução da massa e da força muscular.
- (E) O aumento do gasto energético e o aumento da massa e da força muscular.

78

Buscando aprimorar sua aptidão física relacionada à saúde, uma pessoa realiza uma atividade de sustentação de carga de trabalho por um longo período de tempo, até o surgimento de sinais ou sintomas de fadiga, mas sem a perda da qualidade da execução dos movimentos.

Nesse sentido, assinale a opção que indica a capacidade trabalhada.

- (A) Equilíbrio.
- (B) Potência muscular.
- (C) Coordenação.
- (D) Resistência muscular.
- (E) Velocidade.

79

As medidas de circunferências facilitam o estudo da composição corporal de indivíduos jovens, adultos e idosos, por ser uma forma de mensuração antropométrica de aplicação simples, rápida e mais adequada a essas populações. Uma das técnicas antropométricas utilizadas é a chamada Razão Cintura/Quadril. Nessa técnica são aferidas as medidas de circunferência da cintura e do quadril e feita a divisão de uma pela outra, estabelecendo um valor.

Em relação à *circunferência de quadril*, utilizando os pontos de referência cineantropométricos definidos pela ISAK, a medida é realizada ao nível

- (A) dos pontos íleo-cristal.
- (B) da cicatriz umbilical.
- (C) dos pontos trocantérios.
- (D) dos pontos acromiais.
- (E) dos pontos maleolares.

80

As circunferências corporais são indicadores úteis para avaliar a distribuição de gordura e a saúde cardiovascular, podendo ser utilizadas na verificação do tamanho de secções transversais e dimensões do corpo. A circunferência do braço é correlacionada com a massa muscular total, sendo utilizada para diagnosticar alterações da massa muscular corporal total e, assim, o estado nutricional proteico.

Assinale a opção que indica a técnica para se realizar a *circunferência de braço contraído*, de acordo com a ISAK.

- (A) Deve ser realizada estando o braço a 90° em relação ao tronco e ao antebraço no ponto de maior perímetro aparente, realizando uma contração isométrica máxima.
- (B) Deve ser realizada no plano transversal, na distância média entre o acrômio e o olecrânio, estando o braço estendido ao longo do corpo
- (C) Deve ser realizada no ponto meso-umeral, estando o braço estendido ao longo do corpo em contração isométrica.
- (D) Deve ser realizada ao nível do ponto omphalion.
- (E) Deve ser realizada ao nível do ponto meso-radial com o braço contraído.

81

Os exercícios resistidos, como promotores da aptidão física, são dependentes de diversas variáveis. Entre elas, a forma da contração muscular nas atividades tem um impacto considerável na melhoria da força muscular.

Em relação ao tipo de *contração muscular excêntrica*, assinale a afirmativa correta.

- (A) É o tipo mais comum e ocorre nas atividades rítmicas em que se encurta o músculo.
- (B) É o tipo que ocorre quando a resistência externa é maior do que a força muscular, levando o músculo a se alongar.
- (C) É o tipo que ocorre quando a força muscular e a resistência externa se igualam.
- (D) É o tipo em que a tensão muscular é igual e ocorre em toda amplitude do movimento.
- (E) É o tipo que ocorre quando a força muscular é maior que a resistência externa levando o músculo a se encurtar.

82

O treinamento de força é capaz de proporcionar melhoras no rendimento esportivo, como também atuar profilaticamente e no tratamento de uma série de disfunções fisiológicas pontuais como a obesidade, o diabetes e a hipertensão arterial sistêmica.

Uma série de variáveis como tempo de recuperação entre séries, intensidade, número de séries, velocidade de execução, tamanho da massa muscular trabalhada, entre outras, estão envolvidas nas tomadas de decisão para a prescrição dos exercícios de força.

Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir.

- I. Em relação às respostas da pressão arterial, o tempo de intervalo entre séries sugere que intervalos mais generosos sejam respeitados entre as séries dos exercícios de força para sujeitos hipertensos.
- II. O tamanho da massa muscular envolvida no esforço durante uma sessão de exercício não exerce influência na distribuição do fluxo sanguíneo. Sendo assim, tal variável não impacta os valores de pressão arterial.
- III. Considerando que exercícios com cargas maiores têm menos repetições, é possível que o aumento da pressão arterial seja de maior magnitude em séries realizadas com menor carga e muitas repetições.

Está correto o que se afirma em

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

83

A hidroginástica é usada com frequência na estruturação de programas de exercício físico para grupos especiais devido às suas características, pois além de oferecer uma resistência natural aos movimentos, reduz os efeitos adversos como dores, sobrecarga articular, sensação de exaustão e ainda minimiza o risco de lesões.

Assinale a opção que indica o que a prescrição da hidroginástica para a gestante deve considerar.

- (A) Usar água em temperatura elevada, especialmente nos três primeiros meses, pois o embrião em crescimento pode ser beneficiado pelas altas temperaturas do meio exterior.
- (B) Realizar, após o quarto mês, atividades na posição supina por um período maior do que cinco minutos seguidamente, pois melhora o retorno venoso.
- (C) Controlar a frequência cardíaca, elevando a um máximo de 140 batimentos por minuto nas mulheres que não faziam atividade física regularmente antes de engravidar, mas apresentam-se sem complicações no momento.
- (D) Realizar movimentos de grandes amplitudes articulares devido à frouxidão ligamentar existente em todo o esqueleto, em função da liberação de relaxina, acentuado no corpo da mulher grávida.
- (E) Realizar flexões acentuadas e alongamentos máximos, assim como esforço respiratório com a glote fechada, pois, diminui a pressão interna abdominal, causando uma diminuição no fluxo de oxigênio placentário.

84

O Cuidado Paliativo (CP) é uma abordagem que visa a prevenção e alívio do sofrimento do indivíduo, promoção de dignidade, melhoria da qualidade de vida e adaptação a doenças e/ou problemas de saúde crônicos, complexos ou limitadores da vida, em diferentes contextos. Nesse sentido, sobre a atuação do profissional de Educação Física em ambientes hospitalares, analise as afirmativas a seguir.

- I. Sua formação o habilita para intervir em contextos hospitalares, mas somente em níveis de atenção primária.
- II. Cabe ao profissional de Educação Física prescrever e adaptar o tipo, a intensidade, a frequência e duração da sessão de exercícios físicos realizados em ambiente hospitalar, de acordo com as condições do paciente/grupo, considerando o seu estado de saúde, fatores de risco, e as suas capacidades e limitações físicas.
- III. É atribuição do profissional de Educação Física promover estilos de vida saudáveis às necessidades de indivíduos e grupos, atuando como agente de educação em saúde e de transformação social.

Está correto o que se afirma em

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

85

De acordo com o preconizado no Código de Ética, é **vedado** ao Profissional de Educação Física, no desempenho de suas funções,

- (A) promover e facilitar o aperfeiçoamento técnico, científico e cultural das pessoas sob sua orientação profissional.
- (B) informar a seu beneficiário sobre eventuais situações adversas que possam influenciar o desenvolvimento do trabalho que lhe será prestado.
- (C) renunciar às suas funções, tão logo se verifique falta de confiança por parte do beneficiário.
- (D) emitir parecer técnico mesmo sobre questões pertinentes a seu campo profissional.
- (E) aproveitar-se das situações decorrentes do relacionamento com seus beneficiários para obter vantagem de natureza física, emocional, financeira ou qualquer outra.

86

A prescrição de exercícios é uma prática fundamental para alcançar objetivos específicos, seja no ganho de massa muscular, emagrecimento ou melhora da resistência. Ao prescrever exercícios físicos, é importante considerar o tipo ou modalidade dos exercícios selecionados, levando em conta a capacidade funcional, disponibilidade de tempo, interesses dos praticantes e equipamentos disponíveis.

Assinale a opção que indica o exercício que aprimora o equilíbrio, a concentração e a coordenação, favorecendo a habilidade de realizar movimentos rápidos e precisos, com deslocamentos e mudanças de direção.

- (A) de força.
- (B) de flexibilidade.
- (C) de equilíbrio.
- (D) de agilidade.
- (E) aeróbio.

87

A qualidade de vida passou de uma abordagem mais centrada na saúde, para um conceito abrangente em que as condições e o estilo de vida devem ser considerados.

Nesse sentido, assinale a opção que apresenta corretamente o *conceito de qualidade de vida*.

- (A) A capacidade da percepção do indivíduo de sua posição no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive, em relação aos seus objetivos, expectativas e padrões e preocupações.
- (B) A capacidade de realizar as atividades cotidianas com tranquilidade e menor esforço, estando relacionada à saúde e também à prática prática de atividades físicas em vários momentos.
- (C) A capacidade de perceber e exprimir emoções, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela e saber regulá-la em si próprio e nos outros, desenvolvida com o tempo.
- (D) A capacidade de questionar o sentido da vida e se relacionar com o meio ao seu redor, tendo mais consciência sobre os problemas existenciais e encontrando meios para resolvê-los.
- (E) A capacidade que cada indivíduo tem de interpretar os estímulos do ambiente em volta e também de si mesmo para tomar decisões acerca do próprio comportamento.

88

Os distúrbios motores da paralisia cerebral são muitas vezes acompanhados de distúrbios da sensação, percepção, cognição, comunicação e comportamento, pela epilepsia, e por problemas musculoesqueléticos secundários. A classificação dos tipos de paralisia cerebral está baseada na medição do tônus muscular ou por meio de características clínicas, e até mesmo por intermédio de uma combinação delas, uma categoria mista, dificultando a distinção entre formas predominantes, puras ou mistas.

Dessa forma, assinale a opção que descreve a paralisia cerebral chamada de *espasticidade*.

- (A) Uma desordem caracterizada por contrações musculares involuntárias sustentadas ou intermitentes que levam a movimentos de torção e posturas anormais.
- (B) Um aumento da atividade, ocasionando um movimento tormentoso e por uma hipotonia, causando uma variação do tom, mas principalmente diminuída.
- (C) Uma desordem cerebelar, causando descoordenação de movimentos, principalmente das extremidades, conhecida como dismetria, instabilidade na marcha, comprometimento articular.
- (D) Um distúrbio de movimento complexo onde o movimento involuntário não possui amplitude, ritmo ou direções fixas, e é altamente irregular e difícil de prever.
- (E) Uma desordem do reflexo do estiramento muscular, que se manifesta por meio de um aumento no tônus muscular tornando-se mais aparente com um alongamento mais rápido.

89

As Diretrizes Curriculares Nacionais - DCN do curso de graduação em Educação Física estabelecem que a formação deverá habilitar o profissional a diagnosticar os interesses e as necessidades das pessoas, entre elas aquelas com deficiência, de modo a planejar, prescrever, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, esportivas e de cultura e de lazer.

Nesse sentido, relacione as deficiências possíveis de serem encontradas às recomendações para o treinamento.

1. Deficiência intelectual
 2. Lesão medular
 3. Deficiência auditiva
- () Cuidados com problemas de equilíbrio, que podem afetar a marcha.
 - () necessidade de instrução simples e exemplos concretos, com cuidados para eventuais problemas motores.
 - () atenção à temperatura ambiente, em função de limitações ligadas à termorregulação.

Assinale a opção que indica a relação correta, na ordem apresentada.

- (A) 1 – 2 – 3.
- (B) 2 – 1 – 3.
- (C) 1 – 3 – 2.
- (D) 3 – 2 – 1.
- (E) 3 – 1 – 2.

90

Para adultos com deficiência intelectual, a prática de atividade física que envolva exercícios aeróbios, especialização esportiva e a combinação de exercício de força muscular e aeróbio, realizados duas ou três vezes por semana, por 40 minutos, parece ser a mais recomendada.

Nesse sentido, sobre a metodologia para condução de atividades, curtas e específicas, para indivíduos com deficiência Intelectual, assinale a afirmativa correta.

- (A) As informações concisas e claras ajudam a evitar o excesso de informações que pode resultar em dificuldades para realizar as atividades propostas.
- (B) A utilização de materiais ou ilustrações coloridas facilitam o acesso à compreensão, ao contrário do emprego de estímulos táteis, que podem criar dificuldades.
- (C) A associação de conceitos e informações com a realidade do aluno e o emprego de exemplos concretos são recursos que dificultam o processo ensino-aprendizagem.
- (D) A execução de atividades que promovam o sucesso deve ser evitada, pois o medo e a ansiedade limitam a realização das atividades físicas.
- (E) A realização da persuasão verbal, que é o elogio verbal das tarefas realizadas com sucesso, incentivando-o a realizar outras tarefas, deve ser evitada.

91

A prescrição apropriada de exercícios deve levar em consideração parâmetros que vão desde a indicação ou não de determinado exercício até as variações referentes à sua aplicabilidade em cada caso, podendo serem estas o tipo de exercício, a intensidade do exercício, a duração do exercício e a frequência do exercício.

Em relação aos principais componentes para a prescrição de exercícios, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os exercícios aeróbios não devem ser recomendados como parte principal de uma sessão de treino que vise melhorias cardiovasculares.
- (B) Os exercícios isométricos ou estáticos não promovem benefícios no sistema cardiovascular.
- (C) Os exercícios resistidos dinâmicos devem ser utilizados de forma isolada no treinamento da resistência muscular localizada.
- (D) Os exercícios realizados em intensidade de leve a moderada são recomendados para a prevenção primária das doenças coronarianas.
- (E) A duração de treinamento recomendada para a obtenção de benefícios cardiovasculares é de 10 a 20 min.

92

O princípio da sobrecarga do treinamento estabelece que o exercício abaixo de uma intensidade mínima, ou no limiar, não desafiara o corpo de modo suficiente para resultar em alterações nos parâmetros fisiológicos desejados.

Um dos métodos para determinar ou prescrever a intensidade do exercício é a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE), também conhecida como escala de Borg.

Sobre as *escalas de percepção de esforço*, assinale a afirmativa correta.

- (A) Possui boa correlação com marcadores de intensidade de exercício, como lactato sanguíneo e consumo de oxigênio, podendo ser utilizada por qualquer indivíduo, sem restrição.
- (B) Pode ser usada de maneira eficaz para a prescrição da intensidade do exercício, tanto de forma independente quanto combinada, com aplicação rápida.
- (C) É particularmente inútil para os indivíduos que utilizam medicamentos que afetam a frequência cardíaca, como os portadores de doença cardiovascular, porque alteram a resposta ao exercício.
- (D) Pode fornecer uma indicação precisa da intensidade do exercício em crianças, idosos, indivíduos obesos, pessoas em estado de depressão, neurose ou ansiedade.
- (E) É mais confiável com cargas de trabalho baixas do que com cargas alta e diferentes tipos de exercícios que podem resultar em diferentes respostas.

93

Os ergômetros são aparelhos usados em testes de esforço com a intenção de avaliar as respostas fisiológicas e a capacidade do indivíduo se exercitar. Vale ressaltar que os variados tipos de ergômetros geram diferentes respostas fisiológicas durante a atividade, em função da quantidade de massa muscular envolvida, do padrão de contração muscular, além de promoverem oscilações na frequência cardíaca.

Assinale a opção que indica o porquê de a esteira ergométrica ser um dos ergômetros mais usados para a avaliação do esforço físico.

- (A) À medida que a intensidade do exercício aumenta, a contribuição energética relativa dos músculos do tronco e dos membros superiores também aumenta, favorecendo a precisão da medida do consumo máximo de oxigênio, comparativamente com outros ergômetros.
- (B) Implica em um recrutamento precoce das fibras musculares de contração rápida primariamente responsáveis pelo movimento.
- (C) A menor capacidade oxidativa da musculatura envolvida durante exercício pode explicar o início precoce do acúmulo de lactato durante o exercício neste ergômetro.
- (D) Na posição sentada, alguns músculos que ajudariam a, simplesmente, manter o corpo em pé, estão inativos, o que explica, parcialmente, o maior valor de frequência cardíaca.
- (E) A fadiga instalada na musculatura mais envolvida explica um maior índice de esforço percebido em que a musculatura do vasto lateral, que é a maior responsável pela realização do movimento, dará sinais de fadiga mais rapidamente.

94

Sobre os assinale a opção que indica as patologias para as quais os *cuidados paliativos* são indicados.

- (A) Para qualquer doença grave.
- (B) Somente para as doenças imunológicas.
- (C) Somente para as doenças oncológicas graves.
- (D) Somente para as doenças pulmonares crônicas.
- (E) Somente para as doenças cardiovasculares graves.

95

De acordo com as recomendações globais sobre atividade física voltada para a saúde, publicadas pela Organização Mundial de Saúde, assinale a afirmativa correta.

- (A) Crianças e jovens de 5-17 anos devem realizar, no máximo, uma sessão de treinamento de força na semana.
- (B) Crianças e jovens de 5-17 anos devem realizar até 60 minutos diários de atividade física, não devendo ultrapassar essa marca, sob o risco de desenvolverem *overtraining*.
- (C) Adultos de 18-64 anos que praticam regularmente atividade física têm menos probabilidade de apresentarem fratura vertebral ou de quadril, do que indivíduos destreinados.
- (D) Adultos com 65 anos ou mais, fisicamente ativos, apresentam melhor aptidão cardiorrespiratória do que indivíduos inativos, mas não têm menor risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis.
- (E) Adultos com mais de 65 anos não devem realizar treinamento de força.

96

A atividade física ajuda no processo de emagrecimento e na manutenção do peso, além de prevenir e tratar outras doenças.

Dessa forma, assinale a opção que indica o principal benefício que a atividade física pode proporcionar ao obeso.

- (A) Aumento do gasto energético.
- (B) Aumento da pressão arterial.
- (C) Aumento da flexibilidade.
- (D) Diminuição da força muscular.
- (E) Diminuição do equilíbrio.

97

O Índice de Massa Corporal (IMC) é largamente utilizado em amplos estudos sobre saúde e é muito informativo, mas seu erro padrão é bastante grande. Ele é especialmente propenso a erros quanto a crianças e idosos, cujo pesos de massa muscular e óssea, em relação às suas estaturas, modificam-se rapidamente.

Assinale a opção que indica as variáveis antropométricas que devem ser coletadas para realizar a técnica do IMC.

- (A) O percentual de gordura e a massa óssea.
- (B) O peso corporal e o diâmetro.
- (C) O percentual de gordura e o peso corporal.
- (D) A estatura e a circunferência torácica.
- (E) O peso corporal e a estatura.

98

A técnica de prega cutânea, na avaliação da composição corporal, está sujeita a diferentes fontes de erro, que podem estar relacionadas à habilidade do avaliador, ao tipo de adipômetro e a fatores individuais.

Em relação ao *erro técnico de medição (ETM)*, assinale a afirmativa correta.

- (A) Ocorre em função do instrumento ser de plástico.
- (B) Ocorre em função da espessura da pele.
- (C) Ocorre em função de erro intra-avaliador.
- (D) Ocorre em função da densidade da gordura.
- (E) Ocorre em função da idade do avaliado.

99

A velocidade, como um dos componentes da aptidão física relacionada ao desempenho, é um indicador da habilidade de movimentar todo o corpo, ou parte dele, de um ponto ao outro, o mais rápido possível.

Ao ser executado um teste de corrida de 40m, é medida a velocidade

- (A) de reação.
- (B) segmentar.
- (C) de deslocamento.
- (D) angular.
- (E) estática.

100

O acúmulo de gordura subcutânea pode ser diferente em relação a sexo, idade e região corporal. As obesidades androide e ginoide são quadros que levam em consideração o local em que está localizada a maior parte da gordura corporal.

Em relação à *obesidade ginoide*, assinale a opção que indica onde o excesso de gordura é depositado.

- (A) Quadril, glúteos e coxas.
- (B) Braços, abdômen e coxas.
- (C) Peitoral, braços e coxas.
- (D) Glúteos, braços e panturrilha.
- (E) Braços, quadril e glúteos.

Realização

