

PROVA OBJETIVA – TARDE

MULTIPROFISSIONAL
EDUCAÇÃO FÍSICA

TIPO 1 – BRANCA



SUA PROVA

- Além deste caderno contendo **100 (cem)** questões objetivas, você receberá do fiscal de prova o cartão de respostas;
- As questões objetivas têm **5 (cinco)** opções de resposta (A, B, C, D e E) e somente uma delas está correta.



TEMPO

- Você dispõe de **5 (cinco) horas** para a realização da prova, já incluído o tempo para a marcação do cartão de respostas;
- **1 (uma) hora** após o início da prova, é possível retirar-se da sala, sem levar o caderno de questões;
- A partir dos **30 (trinta) minutos** anteriores ao término da 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;
- Anotar informações relativas às respostas em qualquer outro meio que não seja o caderno de questões;
- Levantar da cadeira sem autorização do fiscal de sala;
- Usar o sanitário ao término da prova, após deixar a sala.



INFORMAÇÕES GERAIS

- Verifique se seu caderno de questões está completo, sem repetição de questões ou falhas. Caso contrário, **notifique imediatamente o fiscal da sala**, para que sejam tomadas as devidas providências;
- Confira seus dados pessoais, especialmente nome, número de inscrição e documento de identidade e leia atentamente as instruções para preencher o cartão de respostas;
- Para o preenchimento do cartão de respostas, use somente caneta esferográfica, fabricada em material transparente, com tinta preta ou azul;
- Assine seu nome apenas no(s) espaço(s) reservado(s) no cartão de respostas;
- Confira seu cargo, cor e tipo do caderno de questões. Caso tenha recebido caderno de cargo ou cor ou tipo **diferente** do impresso em seu cartão de respostas, o fiscal deve ser **obrigatoriamente** informado para o devido registro na ata da sala;
- Reserve tempo suficiente para o preenchimento do seu cartão de respostas. O preenchimento é de sua responsabilidade e **não será permitida a troca do cartão de respostas em caso de erro cometido pelo candidato**;
- Para fins de avaliação, serão levadas em consideração apenas as marcações realizadas no cartão de respostas;
- A FGV coletará as impressões digitais dos candidatos na lista de presença;
- 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

Carlos Chagas, médico sanitário e pesquisador, ao assumir a direção do recém-criado Departamento Nacional de Saúde Pública (DNSP) em 1920, reorganizou os serviços de saúde.

Sobre as atribuições do DNSP, assinale a afirmativa correta.

- (A) Estabelecer uma política de vacinação infantil.
- (B) Criar o Programa Nacional de Imunizações no Brasil.
- (C) Instituir, no âmbito federal, a Fundação Oswaldo Cruz.
- (D) Fornecer e fiscalizar o preparo de soros e vacinas.
- (E) Suprimir o controle sanitário dos portos marítimos e fluviais.

2

A Reforma Sanitária Brasileira, gestada desde a década de 1970 e consolidada na década de 1980, desenvolveu-se em meio a disputas entre diferentes atores sociais, políticos e econômicos. Havia a expectativa de que a reorganização da sociedade após o fim do período autoritário poderia abrir caminho para que se erigisse a Saúde Pública sobre novas bases.

Considerando os atores envolvidos nesse processo de reforma, cabe destacar o papel desempenhado

- (A) pelas grandes instituições hospitalares privadas, que assumiram a liderança política do processo de unificação dos sistemas de saúde existentes.
- (B) por setores empresariais e financeiros, que defenderam o financiamento integral do novo sistema público de saúde pelo Estado.
- (C) por movimentos sociais, que articularam propostas voltadas à universalização do acesso e à democratização das políticas públicas de saúde.
- (D) por corporações médicas tradicionais, que se colocaram à frente da formulação de políticas de descentralização e regionalização da saúde.
- (E) por setores do regime militar, que buscaram garantir a expansão dos serviços públicos de saúde sem romper com a lógica do mercado.

3

Sobre a organização do Sistema Único de Saúde - SUS, o planejamento da saúde, a assistência à saúde e a articulação interfederativa, além de outras providências, considerando o Decreto nº 7.508/2011 que regulamentou a Lei nº 8.080/1990, assinale a afirmativa correta.

- (A) As Regiões de Saúde serão referência para as transferências de recursos entre os entes federativos.
- (B) As portas de entrada às ações e aos serviços de saúde nas Redes de Atenção à Saúde serão a atenção primária e a atenção de urgência e emergência.
- (C) Os serviços ambulatoriais especializados serão considerados como Portas de Entrada, em virtude da densidade tecnológica para a Rede de Saúde.
- (D) As Redes de Atenção à Saúde estarão compreendidas no âmbito de uma Região de Saúde, em consonância com as diretrizes pactuadas entre as secretarias municipais.
- (E) O Ministério da Educação e os Hospitais Universitários vinculados a ele terão a competência de dispor sobre a Relação Nacional de Medicamentos Essenciais - RENAME, assim como sobre os Protocolos Clínicos e as Diretrizes Terapêuticas para instituições de saúde.

4

Considere a situação hipotética a seguir.

Um paciente realizou uma biópsia de cordas vocais em um hospital rural de pequeno porte. Quando o resultado do exame histopatológico mostrou se tratar de um carcinoma epidermoide de laringe, o paciente foi regulado para tratamento com químico e radioterapia no CACON mais próximo.

Com base no relato, assinale a opção que apresenta o princípio do SUS que melhor embasa o encaminhamento e o tratamento desse paciente para o CACON.

- (A) Equidade.
- (B) Universalidade.
- (C) Integralidade.
- (D) Hierarquização.
- (E) Justiça Social.

5

A Lei nº 8.142/1990, que dispõe, entre outras coisas, sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde, estabelece condições para que os Municípios recebam recursos do Fundo Nacional de Saúde (FNS). Eles devem, por exemplo, formar Conselhos de Saúde, elaborar planos de saúde e produzir relatórios de gestão.

Assinale a opção que indica corretamente o que ocorre caso estes requisitos não sejam atendidos.

- (A) O Município continua recebendo normalmente os repasses do Fundo Nacional de Saúde, mas com restrição para utilizá-los em despesas de custeio.
- (B) O Município passa a receber os repasses em caráter parcial, com valores reduzidos proporcionalmente ao descumprimento das exigências legais.
- (C) Os recursos deixam de ser transferidos diretamente ao Município e passam a ser administrados pela esfera de governo imediatamente superior.
- (D) O Município permanece recebendo os repasses, mas fica obrigado a devolver anualmente os valores aplicados sem comprovação em relatórios de gestão.
- (E) O Município tem suspensas apenas as transferências estaduais, mas mantém os recursos federais normalmente, sob fiscalização da União.

6

Rede de Atenção à Saúde (RAS) é uma forma de organização e estruturação dos serviços oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A RAS promove a integração vertical (entre diferentes níveis) e a integração horizontal (entre serviços similares).

Assinale a opção que exemplifica um caso de integração vertical.

- (A) Laboratórios de análises clínicas de municípios vizinhos organizam uma central única de processamento de exames laboratoriais.
- (B) Três Centros de Atenção Psicossocial de uma região pactuam ações conjuntas para manejo de crises e internação em leitos de saúde mental.
- (C) Dois hospitais gerais firmam um convênio para otimizar o uso de seus centros cirúrgicos e reduzir a fila de usuários à espera de cirurgias eletivas.
- (D) Uma Unidade Básica de Saúde encaminha um paciente para atendimento especializado e posterior tratamento em unidade de alta complexidade.
- (E) Duas Unidades Básicas de Saúde de bairros vizinhos compartilham uma equipe de Saúde Bucal para ampliar o atendimento odontológico da região.

7

Com relação às Redes de Atenção à Saúde (RAS), avalie as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () Um dos atributos das RAS é a adscrição de clientela, ou seja, a definição de uma população em território específico para cada ponto de atenção.
- () Um dos objetivos das RAS é garantir a referência e a contrarreferência adequadas entre os serviços, assegurando continuidade do cuidado.
- () A Atenção Primária à Saúde ocupa posição periférica na rede, que tem como enfoque o atendimento em serviços especializados ou hospitalares.

As afirmativas são, respectivamente,

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

8

As Equipes Consultório na Rua (ECR) são o braço do Sistema Único de Saúde (SUS) voltado para o atendimento às populações em situação de rua.

Para ser atendido por uma ECR, é necessário que o indivíduo

- (A) comprove nacionalidade brasileira no momento do atendimento.
- (B) busque ativamente o atendimento junto à unidade de saúde de referência.
- (C) possua encaminhamento formal de unidade de saúde da atenção primária.
- (D) seja identificado como em situação de rua por uma abordagem ativa das equipes.
- (E) esteja previamente cadastrado no sistema governamental para o acesso a programas sociais.

9

Sobre a Portaria nº 2.803/2013, que redefine e amplia o Processo Transexualizador no Sistema Único de Saúde, analise as diretrizes de assistência ao usuário com demanda para a realização do Processo no SUS.

- I. Garantir a integralidade da atenção a transexuais e travestis, centralizando a meta terapêutica nas cirurgias de transgenitalização e demais intervenções somáticas.
- II. Providenciar que o atendimento seja sempre realizado por equipes interdisciplinares e multiprofissionais.
- III. Implementar a integração com as ações e os serviços em atendimento ao Processo Transexualizador, tendo como entrada a Atenção Básica em saúde, incluindo-se o acolhimento e a humanização do atendimento livre de qualquer discriminação.

As afirmativas são, na ordem apresentada,

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

10

A Estratégia Saúde da Família (ESF) é um modelo crucial na organização e execução da Atenção Primária à Saúde (APS) no Brasil. Dentre os atributos que orientam seu funcionamento, destaca-se a *longitudinalidade*.

Assinale a opção que exemplifica corretamente esse atributo.

- (A) Realização de ações educativas em grupos comunitários para promoção de hábitos saudáveis.
- (B) Integração de diferentes níveis de atenção para garantir acesso a exames e cirurgias de alta complexidade.
- (C) Encaminhamento imediato de casos agudos para o atendimento especializado, visando rápida resolução.
- (D) Planejamento de ações com base em indicadores epidemiológicos locais, priorizando grupos de risco.
- (E) Acompanhamento contínuo de um paciente com hipertensão arterial por uma mesma equipe de saúde ao longo dos anos.

11

A Portaria nº 2.436/2017 do Ministério da Saúde estabelece as responsabilidades das esferas do governo no âmbito da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB).

Assinale a opção que exemplifica um caso em que uma dessas responsabilidades é *violada*.

- (A) A União direcionou parte maior de seus repasses financeiros relativos à cobertura de Atenção Básica para municípios com maior densidade populacional.
- (B) Um Estado estabeleceu metas de expansão da cobertura de serviços, priorizando inicialmente regiões metropolitanas e, em etapas posteriores, áreas rurais.
- (C) Equipes de Saúde utilizaram os sistemas oficiais de informação da Atenção Básica para monitorar atendimentos, analisar indicadores e planejar intervenções.
- (D) Um Município ampliou a infraestrutura de suas Unidades Básicas de Saúde (UBS), criando consultórios adicionais e adaptando gradualmente os espaços para atender melhor à população adscrita.
- (E) Conselhos Municipais de Saúde organizaram encontros periódicos com representantes da comunidade para discutir prioridades locais e avaliar o desempenho das equipes.

12

A Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) é o resultado da experiência acumulada por um conjunto de atores envolvidos historicamente com o desenvolvimento e a consolidação do Sistema Único de Saúde (SUS), como movimentos sociais, população, trabalhadores e gestores das três esferas de governo. Essa Política, tem na Saúde da Família sua estratégia prioritária para expansão e consolidação da Atenção Básica.

Sobre as equipes que integram a Estratégia Saúde da Família (ESF), no contexto da PNAB, assinale a afirmativa correta.

- (A) É obrigatória a participação de um profissional de saúde bucal.
- (B) Em áreas consideradas de risco, é aceitável a cobertura pela equipe de ESF de até 75% do território.
- (C) Não há necessidade das categorias de médicos e enfermeiros serem especialistas em medicina de família e comunidade e saúde da família, respectivamente.
- (D) Para a equipe de ESF, há a obrigatoriedade de carga horária de 10 (dez) horas semanais para todos os profissionais que a compõem.
- (E) É de responsabilidade de cada profissional a distribuição da carga horária, levando em consideração o perfil demográfico e epidemiológico local atendido, garantido 100% de cobertura.

13

A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS) busca fortalecer a integração entre os processos formativos dos profissionais de saúde e os diversos aspectos que constituem sua atuação no sistema de saúde.

Assinale a opção que exemplifica uma ação compatível com os objetivos da PNEPS.

- (A) A equipe gestora de um hospital promove capacitações técnicas com foco em atualização de procedimentos clínicos previamente definidos em planos anuais.
- (B) Profissionais de uma unidade básica de saúde organizam encontros periódicos para elaborar estratégias que qualifiquem o cuidado a partir da realidade local.
- (C) Uma instituição oferece cursos presenciais com foco em habilidades técnicas voltadas ao atendimento em unidades de média complexidade.
- (D) O departamento de ensino de uma Secretaria de Saúde realiza oficinas sobre gestão de processos administrativos e uso de ferramentas digitais no serviço público.
- (E) Uma empresa contratada ministra treinamentos sobre protocolos assistenciais com base em diretrizes nacionais de boas práticas clínicas.

14

A Política Nacional de Humanização (PNH) se baseia em três princípios orientadores. A esse respeito, considere a situação a seguir.

Em um hospital público, os gestores e profissionais percebem que os longos tempos de espera no pronto-socorro comprometem a qualidade do atendimento. Para resolver o problema, reorganizam a escala de trabalho da equipe e implantam acolhimento com classificação de risco.

Assinale a opção que indica o princípio exemplificado pela iniciativa dos gestores.

- (A) Protagonismo.
- (B) Transversalidade.
- (C) Corresponsabilidade.
- (D) Autonomia dos sujeitos e coletivos.
- (E) Indissociabilidade entre ação e gestão.

15

Segundo a Portaria nº 1.378/2013, do GM/MS, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária deve

- (A) coordenar o Programa Nacional de Imunizações, incluindo a definição das vacinas componentes do calendário nacional.
- (B) regular, controlar e fiscalizar os procedimentos, os produtos, as substâncias e os serviços de saúde e de interesse para a saúde.
- (C) coordenar a preparação e a resposta das ações de vigilância em saúde nas emergências de Saúde Pública de importância nacional e internacional.
- (D) prover os insumos de prevenção, o diagnóstico e o tratamento de doenças sexualmente transmissíveis, relacionados pelos programas das comissões tripartites.
- (E) prover os insumos destinados ao controle de doenças transmitidas por vetores, compreendendo inseticidas, larvicidas e moluscocidas - indicados pelos programas.

16

Com base nos tipos de ação previstos na Política Nacional de Vigilância em Saúde (PNVS), assinale a opção que apresenta uma situação que **não** se enquadra no escopo dessa política.

- (A) Inspeção sanitária em estabelecimentos que produzem alimentos e medicamentos.
- (B) Realização de campanhas de vacinação para prevenir surtos de doenças transmissíveis.
- (C) Acompanhamento de condições de saúde relacionadas ao ambiente de trabalho.
- (D) Monitoramento da qualidade da água e do ar em áreas urbanas e rurais.
- (E) Vistoria de equipamentos hospitalares com foco em controle de custos.

17

Relacione os princípios clássicos da bioética listados a seguir ao seu respectivo exemplo de **violação**.

1. Autonomia
 2. Justiça
 3. Não-maleficência
 4. Beneficência
- () Um paciente é submetido a um procedimento cirúrgico invasivo sem ter sido previamente informado sobre os riscos, as alternativas e as possíveis consequências.
 - () Uma equipe médica prescreve um medicamento cuja toxicidade já era conhecida e superior ao benefício terapêutico esperado para aquele caso.
 - () Em um hospital público, pacientes com convênios privados são sistematicamente priorizados em detrimento daqueles atendidos via SUS.
 - () Um médico decide manter um tratamento agressivo e doloroso a um paciente terminal, mesmo quando já se sabe que não há nenhum possível benefício.

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

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

18

No contexto do Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP), assinale a opção que indica uma ação obrigatória para os serviços de saúde.

- (A) Garantir visitas irrestritas em unidades de terapia intensiva.
- (B) Priorizar intervenções farmacológicas *off-label*, sem notificação.
- (C) Resguardar os processos decisórios da participação de pacientes e acompanhantes.
- (D) Implementar Núcleos de Segurança do Paciente nos estabelecimentos de saúde.
- (E) Usar terminologias médicas em linguagem técnica nos prontuários dos pacientes.

19

A Norma Regulamentadora nº 32 (NR-32) estabeleceu diretrizes de segurança e saúde no trabalho no âmbito dos serviços de saúde. Um elemento fundamental a ser levado em conta é a exposição a riscos químicos e biológicos.

Assinale a opção que indica um *risco biológico*.

- (A) Inalação de gases anestésicos em centro cirúrgico.
- (B) Exposição a vapores de formaldeído em sala de anatomia.
- (C) Inalação de óxido nitroso em procedimentos odontológicos.
- (D) Contato com sangue contaminado durante a coleta de amostras laboratoriais.
- (E) Manipulação de glutaraldeído para desinfecção de equipamentos hospitalares.

20

Leia o texto a seguir.

Durante o acompanhamento de um idoso com múltiplas condições crônicas, o médico ajustou a medicação, a nutricionista elaborou uma nova dieta e o fisioterapeuta prescreveu séries de exercícios. O paciente saiu da unidade de saúde sem compreender como as atividades prescritas tratam seus sintomas.

O trabalho em equipes multidisciplinares coloca uma série de desafios, de modo que diversos fatores podem prejudicar o seu bom andamento.

Na situação exposta, trata-se de um problema de

- (A) fragmentação do cuidado multiprofissional.
- (B) comunicação deficiente entre os profissionais.
- (C) sobrecarga de trabalho dos profissionais de saúde.
- (D) hierarquização entre as profissões da equipe de saúde.
- (E) precarização dos vínculos de trabalho na atenção primária.

Conhecimentos Específicos

21

Sobre a atuação do profissional de Educação Física nos serviços de saúde, considerando as políticas públicas de saúde mental e a abordagem da redução de danos, assinale a afirmativa correta.

- (A) Deve ser orientada para o apoio logístico das atividades clínicas, sem participação direta nas ações terapêuticas.
- (B) Deve seguir os modelos biomédicos de intervenção, priorizando o rendimento físico dos usuários como principal critério terapêutico.
- (C) Deve contribuir para a inclusão social, integrando os usuários por meio da cultura corporal do movimento, valorizando a abordagem integral do sujeito.
- (D) Deve objetivar principalmente o controle do uso de substâncias psicoativas por meio da prescrição de exercícios físicos intensos, com foco na abstinência completa.
- (E) Deve restringir-se às atividades recreativas de baixa intensidade, por serem consideradas mais seguras e de menor risco para os usuários em sofrimento psíquico.

22

O profissional de Educação Física pode atuar em programas de saúde mental, como os desenvolvidos nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), integrando o Projeto Terapêutico Singular.

Nesse contexto, sobre as principais atribuições do profissional de Educação Física, assinale a afirmativa correta.

- (A) Definir as metas de emagrecimento e controle corporal para os usuários
- (B) Organizar circuitos físicos padronizados para uso terapêutico dos usuários.
- (C) Conduzir as atividades competitivas com todos os usuários ao longo do tratamento.
- (D) Uniformizar os programas de atividades para replicá-los na rede de saúde mental.
- (E) Organizar os espaços para expressão corporal, contribuindo com o direcionamento clínico.

23

No cuidado em saúde mental na Atenção Básica, determinadas ações terapêuticas são realizadas de maneira compartilhada pelos integrantes de equipes multiprofissionais.

A respeito das possibilidades de atuação do Educador Físico, analise as ações descritas a seguir.

- I. Manter uma comunicação eficiente e demonstrar empatia no atendimento ao usuário.
- II. Acolher o usuário apenas após a confirmação clínica da legitimidade de suas queixas emocionais.
- III. Oferecer suporte ao usuário de forma a mantê-lo dependente da equipe, garantindo vínculo contínuo com os profissionais de saúde.

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.

24

A Portaria nº 3.088/2011 do Ministério da Saúde instituiu a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas.

Sobre as ações desenvolvidas nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), pontos de atenção estratégicos da RAPS, assinale a afirmativa correta.

- (A) A realização de atividades físicas é vedada em CAPS III por questões de segurança institucional.
- (B) As atividades combinadas de educação e saúde devem ser exploradas nas práticas terapêuticas com os usuários dos CAPS.
- (C) As atividades em espaços públicos, como praças e parques, devem ser evitadas, preferindo-se os espaços físicos dos CAPS.
- (D) A prática de atividade física em serviços de saúde mental não é eficiente no tratamento de pessoas com transtornos mentais.
- (E) A prescrição de exercícios físicos como forma de terapia nos CAPS deve sobrepor a falta de interesse do usuário na atividade.

25

O Sistema Único de Saúde (SUS) prevê a realização de diferentes procedimentos em serviços de reabilitação física e mental.

Sobre os procedimentos autorizados pelo SUS atribuídos ao profissional de Educação Física, analise os itens a seguir e assinale (V) para o verdadeiro e (F) para o falso.

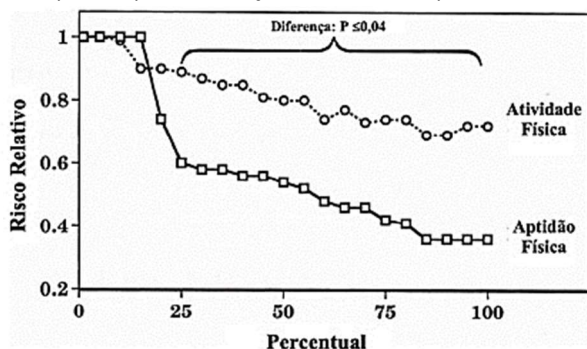
- () Atendimento familiar em Centro de Atenção Psicossocial.
- () Atendimento em oficina terapêutica de saúde mental.
- () Avaliação multiprofissional em deficiência visual.

As afirmativas são, respectivamente,

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

26

O gráfico a seguir apresenta a curva dose-resposta estimada para o risco relativo de doenças cardiovasculares por percentuais amostrais de aptidão física e nível de atividade física, em um estudo que computou avaliações de 1.325.004 pessoas-ano.



Adaptado de Williams PT. Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. Med Sci Sports Exerc. 2001.

Com base nas informações disponíveis no gráfico acerca da relação entre aptidão física, níveis de atividade física e risco relativo de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, assinale a afirmativa correta.

- (A) Não há relação entre a aptidão física e os diferentes níveis de atividade física e incidência de doenças cardiovasculares.
- (B) Realizar atividade física é mais importante do que desenvolver a aptidão física em relação ao risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
- (C) O risco de doença cardiovascular diminuiu linearmente com o aumento dos percentis de aptidão física, mas não de atividade física.
- (D) A aptidão física é mais relevante do que o nível de atividade física em relação à redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
- (E) Os níveis moderados de atividade e de aptidão física (50%) não são suficientes para reduzir o risco relativo de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

27

Com base nas diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2025), sobre a avaliação da aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes, assinale a afirmativa correta.

- (A) O dinamômetro de prensão manual não é válido para utilização em teste que avalie a força muscular de crianças e adolescentes.
- (B) O teste de esforço para fins clínicos é geralmente contraindicado para crianças ou adolescentes, a menos que haja uma condição de saúde preexistente.
- (C) Pela rápida adaptação às diferentes condições de exercício, crianças e adolescentes não precisam estar familiarizados com o protocolo de teste antes da sua realização.
- (D) Os testes em esteiras rolantes tendem a apresentar menor risco de lesões em comparação com cicloergômetros, quando utilizados em populações de crianças ou adolescente.
- (E) Entre os ergômetros usados para teste cardiopulmonar de esforço, os cicloergômetros tendem a provocar um pico de consumo de oxigênio e frequência cardíaca máxima mais elevados.

28

Diversos estudos mostram os benefícios da atividade física para a saúde, com evidências consistentes de relações dose-resposta entre a sua prática e diferentes desfechos (ACSM, 2025).

Nesse contexto, assinale a opção que apresenta um desfecho de saúde para o qual não há evidência de grau moderado ou forte de relação dose-resposta com a atividade física em adultos.

- (A) Câncer de ovário.
- (B) Saúde metabólica.
- (C) Qualidade do sono.
- (D) Mortalidade por todas as causas.
- (E) Manutenção do peso corporal após a perda de peso.

29

As respostas fisiológicas agudas ao exercício aeróbico são qualitativamente semelhantes em crianças e adultos, mas existem diferenças quantitativas importantes.

A esse respeito assinale a variável fisiológica que, em linhas gerais, apresenta maior resposta aguda ao exercício em crianças comparativamente com adultos.

- (A) Débito cardíaco.
- (B) Ventilação minuto.
- (C) Frequência respiratória.
- (D) Pressão arterial sistólica.
- (E) Consumo absoluto de oxigênio.

30

Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória, a escolha entre teste máximo ou submáximo depende em grande parte dos objetivos, do risco individual e da estrutura disponível.

Sobre a aplicação de testes submáximos para avaliação cardiorrespiratória, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () Seu principal objetivo é determinar a resposta da frequência cardíaca a uma ou mais taxas de trabalho submáximas e usar os resultados para prever o consumo máximo de oxigênio.
- () As medidas submáximas de frequência cardíaca, pressão arterial, carga de trabalho e percepção subjetiva de esforço são importantes informações sobre a resposta funcional do indivíduo ao exercício.
- () A precisão da estimativa da aptidão cardiorrespiratória por meio de testes submáximos baseia-se na relação exponencial entre frequência cardíaca e carga de trabalho.

As afirmativas são, respectivamente,

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

31

Diferentes testes são empregados para a avaliação de componentes da força e resistência muscular.

Assinale a opção que apresenta o teste máximo usado para a avaliação específica da potência anaeróbica máxima e a resistência anaeróbica em membros inferiores.

- (A) Teste de Wingate.
- (B) Teste de salto de Abalakov.
- (C) Teste de degraus de seis minutos.
- (D) Salto vertical com contramovimento.
- (E) Teste de sentar e levantar em um minuto.

32

A avaliação da força muscular no treinamento neuromuscular é fundamental para o processo de prescrição dos exercícios.

Nesse sentido, relacione as formas de manifestação da força muscular listadas a seguir, às suas respectivas definições.

1. Força muscular máxima
2. Resistência muscular localizada
3. Força explosiva

- () capacidade de aplicar a maior força, o mais rápido possível, durante uma ação muscular.
- () maior produção de força que um músculo ou grupo muscular produz ao ativar-se, em um determinado tempo ou determinada velocidade.
- () capacidade de um grupo muscular sustentar uma determinada carga submáxima pelo maior tempo possível.

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

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

33

O controle das respostas cardiovasculares agudas ao treinamento de força muscular é importante para a segurança e eficácia do exercício, prevenindo riscos para o praticante.

A esse respeito, assinale a opção que, corretamente, indica os ajustes cardiovasculares normalmente observados em indivíduos saudáveis, em relação ao repouso.

- (A) Durante exercícios resistidos dinâmicos de alta intensidade a pressão arterial sistólica aumenta e a diastólica diminui.
- (B) A execução do bloqueio da respiração (manobra de Valsalva) não tem impacto na resposta pressórica ao exercício resistido.
- (C) A frequência cardíaca tende a aumentar durante a fase concêntrica dos exercícios resistidos e a diminuir durante a fase excêntrica.
- (D) Tanto a frequência cardíaca quanto a pressão arterial tendem a aumentar com a progressão das séries de exercícios, que levem à fadiga volitiva.
- (E) A frequência cardíaca aumenta durante a realização de exercícios resistidos dinâmicos em equipamentos isocinéticos, mas não com pesos livres.

34

A avaliação da composição corporal tem grande importância clínica e epidemiológica e se vale de técnicas diretas, indiretas e duplamente indiretas de medida.

Assinale a opção que apresenta uma técnica indireta de avaliação da composição corporal.

- (A) Bioimpedância.
- (B) Pesagem hidrostática.
- (C) Dissecção de tecidos.
- (D) Medida de perímetros.
- (E) Medida de pregas cutâneas.

35

A flexibilidade articular é um componente importante do movimento. A Amplitude de Movimento (ADM) de diversas articulações é medida como parte de qualquer avaliação de aptidão física ou avaliação clínica da função articular.

Sobre a metodologia usada na avaliação da ADM, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () O emprego de uma posição padronizada que estabilize o segmento proximal e permita amplitude total de movimento no segmento distal melhora a confiabilidade da medida.
- () Sempre que possível, as medições devem ser realizadas começando com o membro em uma posição anatomicamente neutra para aumentar a confiabilidade da medida.
- () A medição passiva da amplitude de movimento tende a ser menos precisa que a ativa, considerando que as forças externas aplicadas repetidamente podem alterar a amplitude do movimento articular.

As afirmativas são, respectivamente,

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

36

A Frequência Cardíaca (FC) é uma variável amplamente usada para prescrever e monitorar a intensidade do exercício aeróbico. Quando não se dispõe de um teste máximo de esforço, a FC alvo de um exercício pode ser estimada por fórmulas, como a do método da frequência cardíaca de reserva.

Com base neste método e considerando um indivíduo com FC máxima de 202 batimentos por minuto (bpm) e FC de repouso de 62 bpm, assinale a opção que indica a FC alvo correspondente a 60% da intensidade do exercício.

- (A) 124 bpm
- (B) 138 bpm
- (C) 146 bpm
- (D) 152 bpm
- (E) 160 bpm

37

Dadas as diferenças entre homens e mulheres em componentes físicos como força, potência muscular e capacidade aeróbica, é relevante analisar as respostas de ambos ao treinamento e se a prescrição do exercício deve ser ajustada para otimizar os resultados.

Nesse contexto, segundo as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2025), é correto afirmar que, em geral,

- (A) as mulheres apresentam adaptações cardiovasculares ao treinamento aeróbico de longo prazo (12 meses), equivalente em volume e intensidade, semelhantes às dos homens.
- (B) os homens tendem a apresentar menores incrementos absolutos no consumo máximo de oxigênio comparativamente às mulheres, após longos períodos de treinamento (12 meses).
- (C) os homens e as mulheres jovens demonstram adaptações relativas (percentual) diferentes de hipertrofia muscular em resposta ao treinamento de força de alta intensidade e curta duração (até 12 semanas).
- (D) as mulheres tendem a apresentar, ao final de uma sessão de treinamento de força com contrações isométricas ou dinâmicas lentas, menor fadiga muscular (menor redução percentual na força) do que os homens.
- (E) considerando homens mais fortes e mais potentes no início de um treinamento de força (até 12 semanas), o aumento absoluto na força ou potência muscular de mulheres é tipicamente semelhante ao dos homens.

38

Diversos métodos de treinamento podem ser usados para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória.

Assinale a opção que apresenta o treinamento que se caracteriza por repetições de exercícios intensos, intercaladas com períodos de recuperação ou atividade leve.

- (A) treinamento de flexibilidade.
- (B) treinamento contínuo de alta intensidade.
- (C) treinamento intervalado de alta intensidade.
- (D) treinamento de circuito com carga constante.
- (E) treinamento de resistência muscular localizada.

39

Considerando as orientações para a organização dos cuidados paliativos, à luz dos cuidados continuados integrados, no âmbito Sistema Único de Saúde (SUS), analise as afirmativas a seguir.

- I. Os cuidados paliativos devem ser iniciados após o tratamento modificador da doença ter sido implantado e promovido as primeiras respostas do doente.
- II. O trabalho em equipe multiprofissional e interdisciplinar deve abordar não só as necessidades do paciente, mas também de seus familiares.
- III. Os cuidados paliativos deverão ser ofertados em qualquer ponto da rede de atenção à saúde, entre estes a Atenção Básica e Atenção Hospitalar.

Está correto o que se afirma em

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

40

Sobre a atuação do profissional de Educação Física nos cuidados paliativos, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () O profissional de Educação Física não tem campo de atuação nos cuidados paliativos executados em ambiente de Unidade de Terapia Intensiva hospitalar.
- () A atuação do profissional de Educação Física em cuidados paliativos deve considerar o cuidado voltado à pessoa, observando suas dimensões físicas, emocionais, sociais e espirituais da dor.
- () Danças e amarelinha são exemplos de atividades que o profissional de Educação Física pode desenvolver em ambiente domiciliar de cuidados paliativos, com pacientes sem limitações físicas.

As afirmativas são, respectivamente.

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

41

A atuação do Profissional de Educação Física em contextos hospitalares é regulamentada por normativas específicas do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), que definem suas competências técnicas e áreas de inserção profissional.

Com base nesses instrumentos legais, assinale a afirmativa correta.

- (A) Ele atua em ambiente hospitalar exclusivamente no âmbito da atenção intra-hospitalar.
- (B) Ele está habilitado para atuar em hospitais, porém sua intervenção está restrita aos níveis de atenção primária e secundária.
- (C) Ele está legalmente impedido de elaborar e emitir laudos, mesmo quando tenham finalidade diagnóstica ou terapêutica.
- (D) Ele não possui atribuição legal para solicitar exames complementares nem encaminhar pacientes para avaliação médica especializada.
- (E) Ele pode realizar o mapeamento de dados nas altas hospitalares, com análises e investigações das causas e consequências da origem externa das doenças.

42

A Resolução nº 41/2018, da Comissão Intergestores Tripartite, dispõe sobre as diretrizes para organização dos Cuidados Paliativos (CP), no Sistema Único de Saúde (SUS). Ela materializou e deu institucionalidade à implementação dos CP no Brasil e sua inserção no SUS.

De acordo com essas diretrizes, analise as afirmativas a seguir.

- I. Um dos objetivos da organização dos cuidados paliativos é promover e disseminar informações sobre o tema na sociedade.
- II. Um dos princípios norteadores dos cuidados paliativos é a contraposição à evolução natural da doença, buscando adiar a morte por meio de intervenções diagnósticas e terapêuticas.
- III. O profissional que atua em cuidados paliativos deve oferecer um sistema de suporte que permita ao paciente viver o mais autônomo e ativo possível.

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.

43

A rede de atenção em Cuidados Paliativos (CP) mobiliza equipes multidisciplinares para atender às demandas assistenciais em unidades de internação e de cuidados externos. No Brasil, há diferentes modalidades de assistência em CP, cada qual com características específicas.

Relacione os modelos de CP apresentados a seguir, às suas respectivas especialidades.

1. Unidade de Cuidados Paliativos
 2. Ambulatório de Cuidados Paliativos
 3. Hospedaria de Cuidados Paliativos
 4. Unidade hospitalar especializada em Cuidados Paliativos
- () assistência destinada a pacientes relativamente estáveis, com grau variado de dependência funcional e sintomas bem controlados que não conseguem permanecer em seus domicílios.
- () assistência destinada a pacientes que permanecem no domicílio, onde o foco é prover a atenção em determinadas necessidades no curso de uma doença grave.
- () assistência baseada no modelo de consultas com um especialista, destinada ao atendimento de pacientes portadores de doença avançada e progressiva.
- () assistência destinada a respostas rápidas às necessidades dos pacientes, de complexidade mediana, com espaço destinado a atividades diversas e convivência.

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

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

44

A Educação Física na Área Cardiovascular é reconhecida como uma Especialidade Profissional, com atuação voltada a indivíduos com agravos cardiovasculares.

Sobre essa especialidade e o perfil do profissional habilitado para exercê-la, assinale a afirmativa correta.

- (A) Permite avaliar e prescrever exercícios físicos para indivíduos que tenham sofrido infarto agudo do miocárdio, com foco na melhora da capacidade funcional.
- (B) É uma especialidade que visa aprofundar competências técnicas da Educação Física, mas restringe o desenvolvimento de pesquisa e investigação científica na área.
- (C) Representa uma qualificação transversal, acessível a profissionais de distintas áreas da saúde, que optem por atuar com práticas corporais junto a cardiopatas.
- (D) Não abrange a prescrição de exercícios para indivíduos com insuficiência cardíaca, por não estar enquadrada nos agravos passíveis de orientação por profissional de Educação Física.
- (E) É uma certificação complementar voltada exclusivamente aos profissionais de Educação Física com formação em Licenciatura, habilitando-os à atuação em ambientes clínicos e hospitalares.

45

O exercício da profissão de Educação Física é regulamentado pela Lei nº 9.696/1998, assim como por resoluções do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), que estabelecem as atividades legais dos profissionais devidamente registrados.

No tocante às atribuições que constituem campo de atuação do Profissional de Educação Física, considerando os marcos normativos acima, analise as afirmativas a seguir.

- I. Planejar e supervisionar programas de atividades físicas e elaborar informes técnicos, atuando como autônomo ou em instituições e órgãos públicos e privados.
- II. Integrar equipes multiprofissionais na elaboração e execução de projetos que envolvam exercício físico, exclusivamente em contextos clínicos hospitalares.
- III. Exercer a função de responsável técnico junto a empresas que ofertam serviços de atividade física e exercício físico.

Está correto o que se afirma em

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

46

Durante a anamnese, o cliente informou ao profissional de Educação Física, contratado como *personal trainer*, que já realizou, por conta própria, treinos de força com base em conteúdos de internet e redes sociais. Também revelou o uso contínuo de suplementos de origem desconhecida, adquiridos por indicação de terceiros, recusando-se a detalhar quais são. Mesmo alertado sobre os riscos, insistiu em manter os hábitos e solicitou apenas ajustes nas rotinas de treino.

Considerando os preceitos do Código de Ética Profissional, assinale a opção que indica a posição ética mais adequada a ser adotada pelo Educador Físico.

- (A) Acolher o desejo do cliente, ajustando o programa de exercícios para potencializar os resultados, desde que os treinos sejam supervisionados.
- (B) Manter-se isento quanto ao uso de substâncias ergogênicas, priorizando o vínculo e a fidelização do cliente, já que não há confirmação de ilegalidade no consumo relatado.
- (C) Esclarecer os riscos das condutas adotadas, propor alternativas seguras e, caso o cliente insista em práticas prejudiciais, recusar a continuidade do atendimento.
- (D) Orientar o cliente a interromper o uso dos suplementos e sugerir acompanhamento médico paralelo, prescrevendo os exercícios como solicitado, independentemente da conduta do cliente.
- (E) Respeitar a autonomia do cliente e manter o atendimento normalmente, uma vez que escolhas pessoais, como a suplementação, estão fora do escopo de sua atuação profissional.

47

Visando apoiar a consolidação da atenção à saúde, o Ministério da Saúde criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família. O Educador Físico é um dos integrantes da equipe multidisciplinar desses Núcleos.

Acerca das ações desenvolvidas no NASF pelo Educador Físico, assinale a afirmativa correta.

- (A) As ações de atividades físicas e práticas corporais devem ser restritas à população adulta.
- (B) As ações de atividades físicas e práticas corporais devem objetivar à prática, em detrimento de ações educacionais.
- (C) As ações de atividade física e práticas corporais devem manter seu foco nas populações já adoecidas ou mais vulneráveis.
- (D) As ações de visita domiciliar realizadas pelas Equipes de Saúde da Família não podem ser acompanhadas por profissional de Educação Física.
- (E) As ações ligadas às práticas corporais devem ser desenvolvidas nos núcleos e junto a equipamentos públicos presentes no território, como escolas e creches.

48

Embora os programas de exercício para pessoas com paralisia cerebral sigam os mesmos princípios da população geral, ajustes no protocolo de treino podem ser necessários conforme a mobilidade funcional, comorbidades e grau de comprometimento dos membros. ACSM, 2025.

Nesse sentido, em relação à prescrição de exercícios para pessoas com paralisia cerebral, assinale a afirmativa correta.

- (A) A ergometria de pernas não deve ser usada para avaliação da condição física, restringindo-se à ergometria de braços, para minimizar o risco de quedas e fraturas.
- (B) Os exercícios resistidos devem ser realizados em toda a amplitude de movimento, restritos a contrações musculares concêntricas, em baixas velocidades de contração.
- (C) Não se deve variar os tipos de exercícios resistidos para ativação de determinado grupo muscular nem variar a resistência aplicada, evitando sobrecarregar o músculo.
- (D) Os exercícios multiarticulares e bilaterais são mais eficazes do que exercícios uniarticulares e unilaterais para indivíduos muito fracos ou com controle motor seletivo deficiente.
- (E) O treino para indivíduos com maior tônus muscular é mais eficaz com sessões curtas, rotinas de relaxamento e alongamentos e introdução de novas habilidades no início da sessão.

49

O treinamento da função muscular é recomendado em diferentes fases da vida, respeitando-se as particularidades relatadas na literatura da área.

Em relação à prescrição do treinamento de força para idosos, assinale a afirmativa correta.

- (A) O treinamento de força em idosos não é útil para melhorar a execução de tarefas diárias.
- (B) Os idosos não devem realizar treinamento para o desenvolvimento da potência muscular.
- (C) Os idosos devem evitar a realização de séries até a falha concêntrica, em especial aqueles com problemas articulares ou riscos cardiovasculares.
- (D) Os períodos curtos de repouso entre séries sucessivas são recomendados para o maior rendimento do treino de pessoas idosas, sem gerar risco cardiovascular.
- (E) Os idosos novatos em treinamento de força devem iniciar o programa de treino com, ao menos, três séries por exercício, independentemente do número de exercícios do programa.

50

A prática de atividades físicas por indivíduos com doença arterial coronariana deve respeitar as recomendações de órgãos oficiais de saúde, como as constantes das diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2025).

Sobre o tema, assinale a afirmativa correta.

- (A) O treinamento resistido não promove benefícios e não deve ser realizado por indivíduos com doença arterial coronariana.
- (B) O treinamento intervalado de alta intensidade é totalmente contraindicado para indivíduos com doença arterial coronariana e não traz benefícios a essa população.
- (C) Indivíduos com doença arterial coronariana devem realizar exercícios aeróbicos com carga mínima superior a 3 METs ($10,5 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) para melhorar a aptidão cardiorrespiratória.
- (D) Em indivíduos com doença arterial coronariana, estimativas de frequência cardíaca máxima, como a fórmula 220 menos a idade, devem ser usadas preferencialmente para determinar a frequência cardíaca-alvo no treinamento físico.
- (E) A percepção subjetiva de esforço pode ser uma ferramenta válida para monitorar a intensidade do exercício, desde que o esforço percebido pelo indivíduo seja calibrado com a carga de trabalho alvo estabelecida em teste de esforço prévio.

51

Programas saudáveis de perda de peso geralmente envolvem a redução da ingestão calórica e o aumento do gasto energético por meio da atividade física.

Nesse contexto, assinale a opção que indica o tipo de exercício que mais contribui para elevar o gasto calórico total.

- (A) Sessões curtas de alongamento.
- (B) Exercícios respiratórios e de consciência corporal.
- (C) Exercícios de equilíbrio e propriocepção em plataforma instável.
- (D) Exercício aeróbico contínuo de intensidade moderada a vigorosa.
- (E) Exercícios resistidos com baixas repetições e longos intervalos.

52

Sobre treinamento aeróbico para pessoas com Diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2), segundo consenso do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2022), assinale a afirmativa correta.

- (A) Indivíduos obesos com DM2 não se beneficiam do exercício aeróbico de curta duração.
- (B) O treinamento aeróbico de curta duração não melhora a sensibilidade à insulina em adultos com DM2.
- (C) O treinamento aeróbico vigoroso melhora a glicemia em adultos somente se associado à redução do peso corporal.
- (D) O treinamento aeróbico regular melhora a glicemia em adultos com DM2 e pode promover reduções na hemoglobina glicada (HbA1c).
- (E) O treinamento aeróbico regular pode melhorar a sensibilidade à insulina em adultos com DM2, mas não influencia outros parâmetros metabólicos e cardiovasculares.

53

Sobre a relação entre atividade física e controle da pressão arterial, evidenciada por estudos e posicionamentos de instituições de pesquisa em saúde, assinale a afirmativa correta.

- (A) A atividade física não reduz o risco de mortalidade por doença cardiovascular (DCV) entre adultos com hipertensão.
- (B) O treinamento físico regular reduz a pressão arterial sistólica de repouso em adultos normotensos, pré-hipertensos e hipertensos.
- (C) O treinamento físico só é eficaz na redução da pressão arterial quando associado ao uso de medicamentos anti-hipertensivos.
- (D) Há uma relação direta de dose-resposta entre atividade física e a incidência de hipertensão entre adultos com pressão arterial normal.
- (E) Os adultos normotensos tendem a apresentar maiores reduções na pressão arterial sistólica de repouso com o treinamento do que pré-hipertensos.

54

Sobre exercícios para pessoas com síndrome metabólica, de acordo com as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2025), analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () O treino aeróbico isolado reduz mais a prevalência da síndrome metabólica do que sua combinação com treinamento de força e resistência musculares.
- () O treino de fortalecimento muscular, duas ou mais vezes por semana, auxilia na redução do risco de dislipidemia e glicemia em jejum alterada, componentes relacionados à síndrome metabólica.
- () O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) é eficaz para aumentar o condicionamento cardiorrespiratório e melhorar a condição de síndrome metabólica, tanto em alto quanto em baixo volume.

As afirmativas são, respectivamente,

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

55

A artrite é um termo abrangente para inúmeras condições reumáticas, sendo a osteoartrite e a artrite reumatoide duas formas comuns bastante investigadas na área da saúde, assim como suas relações com a atividade física.

A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) O treinamento de flexibilidade não deve ser realizado em pessoas com artrite, por conta da limitação da mobilidade articular.
- (B) Exercícios de alta intensidade são recomendados para pessoas com artrite, mesmo em casos de inflamação aguda nas articulações.
- (C) O treinamento de equilíbrio, estático ou dinâmico, não deve ser realizado por indivíduos com comprometimento dos membros inferiores.
- (D) Por conta da limitação de movimentos, há a contraindicação absoluta para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória em pessoas com artrite, em qualquer ergômetro.
- (E) O treinamento resistido melhora a função física e pode reduzir a dor crônica por meio de adaptações locais e sistêmicas.

56

Para a prescrição do treino aeróbico em idosos, a análise dos protocolos de avaliação disponíveis permite identificar diretrizes gerais para a aplicação de testes com caminhada.

A esse respeito, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () O terreno deve ser plano, sem acidentes geográficos que possam perturbar o equilíbrio durante a execução do teste.
- () A distância a percorrer no teste deve permitir a ativação do sistema aeróbico sem causar fadiga excessiva ou desmotivação, buscando respeitar a duração de 6 a 12 minutos para testes dessa natureza.
- () O percurso deve evitar curvas muito acentuadas e numerosas, a ponto de obrigar o indivíduo a diminuir de forma significativa a velocidade de marcha ou comprometer seu equilíbrio.

As afirmativas são, respectivamente,

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

57

Sobre as habilidades e atitudes do Bacharelado em Educação Física, constantes das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN), analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa:

- () Selecionar técnicas e metodologias de intervenção no magistério da Educação Física, a partir do ensino na Educação Básica.
- () Analisar a realidade social, a fim de intervir de forma acadêmica e profissional, usando as manifestações da motricidade e do movimento humano.
- () Coordenar e gerenciar equipes multiprofissionais de discussão, planejamento e operacionalização de políticas públicas e institucionais nos campos da saúde.

As afirmativas são, respectivamente.

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

58

As Diretrizes Curriculares Nacionais reconhecem a cultura corporal e as expressões do movimento humano como objeto de intervenção do profissional de Educação Física.

Sobre esse aspecto, assinale a afirmativa correta.

- (A) O profissional deve trabalhar apenas com práticas esportivas institucionalizadas.
- (B) A pluralidade das expressões corporais deve valorizar a diversidade cultural.
- (C) As expressões da motricidade humana devem ser padronizadas para facilitar o ensino.
- (D) A prática corporal deve seguir uma lógica biológica, desvinculada de contextos culturais.
- (E) Os modelos de práticas corporais devem ser replicáveis, independentemente da conjuntura social.

59

As Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) do curso de Educação Física estabelecem que a formação específica do Bacharel deve prepará-lo para atuar em diferentes campos das práticas de atividades físicas.

As opções a seguir apresentam habilidades e atitudes que são de sua competência, à exceção de uma. Assinale-a.

- (A) A prevenção e reabilitação da saúde.
- (B) As intervenções no campo da cultura e do lazer.
- (C) As intervenções acerca da relevância social do esporte.
- (D) A orientação de atividades físicas para pessoas com deficiência.
- (E) A didática e a metodologia de ensino da Educação Física Escolar.

60

Em consonância com as Diretrizes Curriculares Nacionais, a atuação do profissional de Educação Física deve considerar a equidade no acesso às práticas corporais.

Assinale a opção que está corretamente alinhada a esse princípio.

- (A) Desenvolver práticas corporais com base na lógica do alto rendimento esportivo.
- (B) Propor ações que atendam às especificidades de diferentes grupos populacionais.
- (C) Priorizar o rendimento dos participantes como indicador de sucesso do programa.
- (D) Concentrar as ações em espaços formais de prática e em faixas etárias produtivas.
- (E) Manter critérios de seleção física como condição para participação nas atividades.

61

A respeito do Programa Academia da Saúde (PAS), que está diretamente vinculado a um nível de atenção no SUS, e seu respectivo objetivo, assinale a afirmativa correta.

- (A) *Atenção Primária* – fomenta modos de vida saudáveis e ações de promoção da saúde.
- (B) *Atenção Hospitalar* – promove a atividade física como prática esportiva competitiva.
- (C) *Atenção Terciária* – realiza reabilitação intensiva em pacientes com sequelas.
- (D) *Atenção de Urgência* – reduz o tempo de espera nas unidades de pronto atendimento.
- (E) *Atenção Secundária* – promove o exercício físico e aptidão para o melhor condicionamento cardiorrespiratório.

62

Sobre os eixos de atuação do Programa Academia da Saúde (PAS), assinale a afirmativa correta.

- (A) Os eixos são restritos às atividades de educação física.
- (B) Os eixos são restritos às atividades de educação alimentar.
- (C) Os eixos são voltados apenas para a prevenção de doenças crônicas.
- (D) Todos os eixos têm como foco exclusivo a prática esportiva de alto rendimento.
- (E) Os eixos integram ações de saúde física, mental e comunitária de forma intersetorial.

63

Assinale a opção que indica corretamente a abordagem metodológica que o profissional de Educação Física deve seguir na Estratégia Saúde da Família (ESF).

- (A) Escolar e padronizada, voltada para o esporte formal.
- (B) Técnica e hierárquica, centrada em normas biomédicas.
- (C) Participativa e problematizadora, valorizando saberes locais.
- (D) Periodizada e monitorada, voltada para o esporte de competição.
- (E) Prescritiva e individualizada, baseada em metas de desempenho físico.

64

Assinale a opção que apresenta uma atribuição típica do profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

- (A) Prescrição de medicamentos fitoterápicos.
- (B) Práticas de higiene, como escovar os dentes.
- (C) Realização de exames laboratoriais em domicílio.
- (D) Aplicação de vacinas em campanhas de imunização.
- (E) Organização de grupos de caminhada com orientação postural.

65

No Programa Academia da Saúde as atividades são delineadas para diferentes públicos.

Assinale a opção que indica corretamente uma prática adequada e recomendada para crianças e adolescentes.

- (A) Campanhas escolares para o emagrecimento.
- (B) Prescrição de dietas restritivas para controle de peso.
- (C) Organização de oficinas lúdicas e educativas sobre hábitos saudáveis.
- (D) Encaminhamento direto para atendimento psicológico especializado.
- (E) Realização de consultas médicas individuais com foco em diagnóstico clínico.

66

A atividade física e o exercício regular podem promover adaptações que auxiliam o organismo a combater distúrbios metabólicos.

Sobre a prática constante de exercícios por portadores de síndrome metabólica, assinale a afirmativa correta.

- (A) Diminui os triglicérides e aumenta o HDL.
- (B) Aumenta os marcadores inflamatórios e os fatores de coagulação.
- (C) Eleva a pressão arterial, contribuindo para o risco cardiovascular.
- (D) As células do músculo, do fígado e do tecido adiposo não respondem adequadamente à insulina.
- (E) O tecido adiposo abdominal torna-se metabolicamente ativo, o que promove inflamação crônica e o aumento da resistência à insulina.

67

As recomendações do Ministério da Saúde para a prática de atividades físicas variam conforme o grupo populacional, levando em conta idade, condições de saúde e nível de atividade.

A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) *Idosos*: a prática deve se sobrepor às necessidades individuais, visando à inclusão e ao bem-estar.
- (B) *Gestantes*: atividades físicas moderadas, respeitando limitações individuais e com acompanhamento de profissional de saúde.
- (C) *Adultos*: pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, incluindo brincadeiras, esportes e exercícios estruturados.
- (D) *Pessoas com deficiência*: manter a recomendação dos adultos, priorizando atividades que melhorem o equilíbrio e a flexibilidade para prevenir quedas.
- (E) *Crianças e adolescentes*: entre 150 à 300 minutos de atividade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade intensa por semana, combinando exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular.

68

De acordo com o Guia de Atividade Física para a população brasileira, que diferencia atividade física de exercício físico, analise as afirmativas a seguir.

- I. Periodizar um treino de força, planejar a corrida de um atleta - *Exercício Físico*.
- II. Caminhar para a escola ou o trabalho, carregar materiais ou compras, subir escadas - *Atividade Física*.
- III. Caminhar, correr, pedalar, brincar, dançar, praticar esportes - *Exercício Físico*.

Está correto o que se afirma em

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

69

De acordo com a Diretriz da Associação Americana de Cardiologia, assinale a opção que indica corretamente o principal mecanismo fisiológico diretamente associado à diminuição de longevidade em idosos.

- (A) Aumento da densidade óssea.
- (B) Aumento na resposta imunológica.
- (C) Diminuição da densidade mitocondrial.
- (D) Diminuição da produção de cortisol basal.
- (E) Aumento da capacidade de termorregulação.

70

Durante a gestação, o treinamento dos músculos do assoalho pélvico diminui o risco de incontinência urinária. Nesse sentido, é importante que constem da prescrição de exercícios para esse público.

Em relação aos músculos a serem treinados, analise os itens a seguir.

- I. Pubococcígeo, iliococcígeo e coccígeo.
- II. Adutor magno, grácil e pectíneo.
- III. Transversos do períneo, bulbocavernosos e isquiocavernosos.

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

71

A atividade física tem um impacto multifacetado e crucial na saúde de idosos, abrangendo diversas dimensões do bem-estar.

Relacione as especialidades apresentadas a seguir, às suas respectivas dimensões de bem-estar.

- 1. Capacidade Funcional e Saúde Geral
 - 2. Saúde Cerebral e Função Cognitiva
 - 3. Perspectivas Sociológicas e Fatores Comportamentais
- () As experiências subjetivas de atividade física ao longo da vida moldam a compreensão e as práticas de atividade física dos idosos.
- () A atividade física aguda de intensidade moderada para idosos resulta em benefícios de curto prazo para o desempenho cognitivo e as respostas cerebrais funcionais.
- () Idosos fisicamente ativos, em comparação com os inativos, mostram benefícios em termos de função física, mobilidade, força muscular, menor risco de quedas e fraturas, qualidade de vida geral.

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

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

72

As estratégias mais eficazes para promover a adesão à atividade física em idosos incluem abordagens que combinam técnicas comportamentais e cognitivas, além de considerar fatores sociais e ambientais que influenciam a participação.

A esse respeito, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () *Significado Pessoal*: idosos são mais propensos a continuar a participar quando a atividade física é significativa para eles.
- () *Ambientes de Apoio*: idosos podem permanecer ou se tornar ativos onde existem características ambientais físicas, sociais e culturais de apoio.
- () *Experiências de Vida*: as experiências e hábitos de atividade física ao longo da vida influenciam a participação na velhice.

As afirmativas são, respectivamente,

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

73

De acordo com as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), com o envelhecimento ocorrem declínios estruturais e funcionais na maioria dos sistemas fisiológicos. A atividade física e o exercício desempenham um papel crucial na mitigação desses declínios.

A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) A prática regular de exercícios de força contribui para a preservação da massa muscular, sendo pouco eficaz na prevenção da sarcopenia.
- (B) A força e potência muscular entram em declínio acelerado após os 65 anos, a força isométrica, concêntrica, excêntrica e a potência muscular entram em declínio com a mesma taxa.
- (C) A massa muscular total diminui a partir dos 40 anos e é acelerada após os 65 anos, quando os músculos dos membros inferiores exibem reduções no número e tamanho das fibras tipo II.
- (D) A pressão arterial de repouso diminui no envelhecimento, mas, por outro lado, a pressão arterial aumenta em idosos durante o exercício submáximo e máximo igual aos mais jovens.
- (E) A capacidade máxima de oxigênio tem declínio geral de aproximadamente de $0.5 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}\cdot\text{ano}^{-1}$ em adultos sedentários saudáveis. A taxa de declínio diminui com o avanço da idade.

74

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que pessoas com deficiência são muito menos propensas a atingir as diretrizes de atividade física e, por isso, estão mais expostas a problemas de saúde decorrentes da inatividade. A OMS defende uma abordagem global para promover a participação desse público em atividades físicas.

Relacione as visões globais de participação, apresentadas a seguir, às suas respectivas especialidades.

1. Acesso Universal à Saúde.
 2. Inclusão na preparação e respostas a emergências.
 3. Reabilitação baseada na comunidade.
- () Garantir que pessoas com deficiência tenham aproximação equitativa a serviços de saúde eficazes, incluindo prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação.
- () As pessoas com deficiência devem ser incluídas em planos de emergência para garantir sua segurança e acesso a recursos em situações críticas.
- () Garantir que pessoas com deficiência tenham acesso a serviços em seus contextos locais, promovendo sua autonomia e inclusão social.

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

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

75

A respeito do condicionamento cardiorrespiratório, assinale a opção que indica corretamente o fator que tem maior influência sobre o consumo máximo de oxigênio (VO_2max) em adolescentes durante a puberdade.

- (A) Aumento da densidade óssea.
 (B) Redução da taxa metabólica basal.
 (C) Crescimento da massa adiposa subcutânea.
 (D) Estabilização da frequência cardíaca de repouso.
 (E) Alterações hormonais e desenvolvimento cardiovascular.

76

De acordo com a literatura científica, a prática regular de exercícios por crianças está associada a diferentes ajustes em sistemas orgânicos.

Acerca do tema, assinale a afirmativa correta.

- (A) Melhora a saúde cardiovascular.
 (B) Aumento do risco de sobrecarga articular.
 (C) Diminuição da taxa de crescimento ósseo.
 (D) Redução da capacidade pulmonar residual.
 (E) Redução da produção de hormônios sexuais.

77

Segundo a Diretriz da Associação Americana de Cardiologia, assinale a opção que apresenta corretamente um benefício funcional diretamente associado à preservação do consumo máximo de oxigênio (VO_2max) em idosos.

- (A) Prevenção de sarcopenia severa.
 (B) Controle da glicemia pós-prandial.
 (C) Redução dos níveis de colesterol LDL.
 (D) Realização de atividades de vida diária.
 (E) Redução da resistência vascular periférica.

78

A atividade física atua como um “regulador metabólico”, promovendo adaptações mitocondriais, hormonais e anti-inflamatórias que reduzem a condição de síndrome metabólica.

Sobre as adaptações fisiológicas causadas pela atividade física, analise as afirmativas a seguir, e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () Reduz a gordura corporal e a visceral.
 () Aumenta o HDL e reduz o LDL e os triglicerídeos
 () Melhora a sensibilidade à insulina.

As afirmativas são, respectivamente,

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

79

O treinamento resistido contribui para o controle do metabolismo em adultos treinados.

Acerca do papel desse tipo de exercício, assinale a afirmativa correta.

- (A) Não altera a glicemia em jejum.
 (B) Apenas reduz a gordura abdominal.
 (C) Eleva os níveis de cortisol sanguíneo.
 (D) Melhora a captação de glicose pelos músculos.
 (E) Não influencia a resposta das células do fígado à glicemia.

80

Diversas adaptações fisiológicas aos exercícios aeróbicos beneficiam a saúde cardiovascular de pessoas adultas saudáveis.

Assinale a opção que apresenta corretamente as respostas do organismo ao treinamento aeróbico.

- (A) Aumenta o apetite e a retenção de líquidos.
 (B) Diminui a força muscular e aumenta o cortisol.
 (C) Reduz a pressão arterial e melhora o perfil lipídico.
 (D) Reduz o peso corporal e aumenta a pressão arterial.
 (E) Aumenta o peso corporal e reduz a frequência cardíaca.

81

A avaliação da atividade física exige instrumentos que minimizem o viés de autorrelato e permitam mensurações reproduzíveis em diferentes faixas etárias e rotinas diárias. Nesse contexto, dispositivos como os acelerômetros têm sido incorporados por sua viabilidade técnica, aplicabilidade em larga escala e capacidade de armazenamento automatizado de dados.

Considerando a aplicabilidade dos acelerômetros em pesquisas epidemiológicas, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os acelerômetros têm como principal função a análise da composição corporal, com base na aceleração segmentar dos membros.
 (B) Os acelerômetros, por dependerem de autorrelato, apresentam validade inferior aos questionários estruturados, como o IPAQ.
 (C) Os acelerômetros fornecem medidas diretas do consumo de oxigênio, permitindo a estimativa precisa do VO_2max em ambiente de campo.
 (D) Os acelerômetros, devido à sua complexidade, são indicados apenas em avaliações clínicas e não se aplicam a grandes amostras populacionais.
 (E) Os acelerômetros são capazes de captar variações de movimento ao longo do dia, permitindo a análise de padrões de atividade física em diferentes populações.

82

Os métodos indiretos são frequentemente empregados em estudos populacionais sobre saúde e comportamento para estimar os níveis de atividade física, especialmente quando há limitações de custo, logística ou acesso a tecnologias.

Sobre o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), um instrumento subjetivo de mensuração da atividade física, usado em numerosos países para estimativas populacionais, assinale a afirmativa correta.

- (A) O IPAQ possibilita a análise padronizada de dados de atividade física em diferentes contextos socioculturais.
- (B) O IPAQ é um instrumento de medição direta baseado em sensores vestíveis validados para grandes populações.
- (C) O IPAQ, por ser baseado em percepção individual, apresenta menor viés de memória do que dispositivos eletrônicos.
- (D) O IPAQ não possui versões reconhecidas por organismos internacionais e, por isso, é pouco usado em saúde pública.
- (E) IPAQ tem sua aplicação restrita a idosos, porque sua linguagem técnica dificulta a compreensão por adultos jovens.

83

Diversos protocolos têm sido usados na prática clínica para estimar diferentes componentes da aptidão funcional.

Considerando os testes de campo aplicáveis na reabilitação física, avalie as afirmativas a seguir.

- I. O teste de caminhada de 6 minutos tem validade reconhecida para estimar a tolerância ao esforço físico em indivíduos com doenças cardiorrespiratórias.
- II. O teste de sentar e levantar da cadeira é uma ferramenta funcional de fácil aplicação para estimar desempenho muscular em populações idosas.
- III. O teste de força de preensão palmar avalia capacidade explosiva dos membros superiores, sendo indicado para medir potência em atletas.

Está correto o que se afirma em

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

84

Em pesquisas populacionais, a atividade física pode ser avaliada por instrumentos subjetivos e objetivos, com aplicações distintas conforme a acurácia desejada, o contexto e a viabilidade logística.

Com base nos conceitos técnicos dos principais instrumentos de mensuração da atividade física, avalie as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () O IPAQ é um exemplo de instrumentos de autorrelato padronizados, amplamente utilizados na vigilância epidemiológica da atividade física.
- () O acelerômetro é um equipamento que registra dados de movimento corporal de forma contínua e objetiva, permitindo análises por intensidade e duração.
- () O pedômetro é um sensor de contagem de passos, não projetado para registrar variáveis fisiológicas como por exemplo a frequência cardíaca.

As afirmativas são, respectivamente,

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

85

Em pesquisas que utilizam testes para avaliar a atividade física, é fundamental compreender os atributos psicométricos que asseguram a utilidade científica dos instrumentos. A precisão dos dados obtidos depende da robustez conceitual dos testes utilizados, sobretudo no que diz respeito à repetibilidade, à precisão e à adequação da medida.

Com base nesse contexto, analise as afirmativas a seguir.

- I. A consistência dos resultados de um teste em diferentes aplicações estabelece uma medida de confiança quanto ao desempenho do instrumento.
- II. Mesmo que um teste produza resultados semelhantes em aplicações repetidas, ele pode não representar fielmente o fenômeno que se deseja medir.
- III. Aplicar um teste mais de uma vez e observar resultados semelhantes caracteriza uma prática de verificação da consistência dos dados gerados.

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.

86

Em contextos terapêuticos, a escolha de testes físicos deve respeitar os princípios da avaliação clínica individualizada, considerando não apenas a função a ser medida, mas também os fatores de risco envolvidos na aplicação. Dessa forma, é essencial que os instrumentos selecionados atendam a critérios técnicos e favoreçam o monitoramento seguro da intervenção.

Com base nessas diretrizes, quanto à escolha de testes físicos para grupos terapêuticos, assinale a afirmativa correta.

- (A) A aplicabilidade clínica, a segurança na aplicação e a consistência dos resultados são critérios essenciais.
- (B) O volume de sessões do programa terapêutico é o principal fator para selecionar os instrumentos de avaliação.
- (C) Sexo biológico e escolaridade, isoladamente, são preditores suficientes para definir a adequação de um teste físico.
- (D) A preferência do paciente por esportes específicos deve ser determinante na seleção dos testes físicos aplicados no grupo.
- (E) Priorizar testes com esforço fisiológico elevado é essencial para garantir respostas significativas nos indivíduos avaliados.

87

A prática de atividade física tem sido associada a diversos benefícios para a saúde mental, incluindo efeitos sobre sintomas de humor, estresse e ansiedade. Estudos recentes destacaram a importância da aptidão física como fator de proteção psicológica em diferentes grupos etários.

Com base nas evidências atuais, avalie as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () A prática regular de atividades físicas melhora a saúde mental e reduz os sintomas depressivos em adultos e idosos.
- () A manutenção da aptidão cardiorrespiratória está associada à menor vulnerabilidade ao estresse crônico.
- () Estudos recentes mostram que não há evidências consistentes de que o exercício físico é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade.

As afirmativas são, respectivamente,

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

88

A mensuração de indicadores antropométricos é amplamente utilizada como estratégia de triagem para estimar fatores de risco cardiometabólicos em diferentes contextos. Alguns parâmetros corporais apresentam associação com alterações na hemodinâmica, no perfil lipídico e na função vascular.

Com base nas evidências científicas sobre antropometria e risco cardiovascular, avalie as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () O aumento da circunferência abdominal está relacionado a maior risco de hipertensão arterial sistêmica.
- () O excesso de massa corporal, estimado por índices simples, contribui para a sobrecarga cardiovascular.
- () A estatura apresenta relação diretamente proporcional com o aumento da pressão arterial em adultos saudáveis.

As afirmativas são, respectivamente,

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

89

A intensidade é um dos parâmetros fundamentais na prescrição do exercício físico, especialmente em programas de promoção da saúde. Seu monitoramento permite ajustes seguros e eficazes, respeitando a individualidade biológica do praticante.

Considerando as estratégias amplamente utilizadas para controle da intensidade durante o exercício físico, assinale a opção que apresenta a estratégia correta.

- (A) O volume de transpiração percebido pelo praticante durante a sessão.
- (B) O controle da frequência cardíaca durante o esforço e a autopercepção do esforço físico realizado.
- (C) A massa corporal total e o número de treinos realizados por semana.
- (D) A redução ponderal observada após o programa de atividades físicas.
- (E) A duração total da atividade física diária e o consumo alimentar energético.

90

A Organização Mundial da Saúde recomenda, para adultos, a prática de pelo menos 150 a 300 minutos semanais de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente. Essas diretrizes têm como base evidências científicas relacionadas à prevenção de doenças crônicas e à promoção da saúde em geral. Considerando os objetivos dessa recomendação internacional, assinale a afirmativa correta.

- (A) Tem como principal finalidade o aumento de massa muscular e a indução à hipertrofia.
- (B) Reduz apenas o risco de lesões ortopédicas associadas ao sedentarismo prolongado.
- (C) Está associada à redução de fatores de risco para doenças crônicas, como dislipidemia.
- (D) Visa exclusivamente a melhora do condicionamento físico, sem efeitos sobre outros sistemas.
- (E) É recomendada para estímulo de funções sensoriais, como audição e visão, em adultos saudáveis.

91

Diferentes instrumentos são usados para avaliar a atividade física em contextos clínicos e populacionais, sendo classificados quanto à natureza da informação (objetiva ou subjetiva) e à forma de mensuração fisiológica ou comportamental (direta ou indireta).

Com base nessas características, associe os métodos de avaliação da atividade física listados a seguir às respectivas definições.

1. Questionário IPAQ
 2. Monitor de frequência cardíaca
 3. Acelerômetro
 4. Calorímetro indireto
- () Técnica utilizada em laboratórios para medir diretamente o gasto energético, com base nas trocas gasosas ou na produção de calor do organismo.
 - () Equipamento que detecta e registra movimentos corporais tridimensionais, permitindo análise contínua da atividade física.
 - () Ferramenta de autorrelato padronizado, aplicada via entrevista ou formulário, utilizada para estimar o nível habitual de atividade física.
 - () Método que infere a intensidade do esforço com base em respostas fisiológicas, como a frequência cardíaca, sendo classificado como medida objetiva indireta.

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

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

92

A aplicação de testes físicos em ambientes clínicos requer instrumentos que apresentem evidência científica de validade, padronização e aplicabilidade em diferentes perfis populacionais, incluindo idosos, pacientes com doenças crônicas e indivíduos em reabilitação.

Com base nas recomendações para avaliação funcional em contextos clínicos, avalie as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () A força muscular pode ser estimada com segurança por testes isométricos de membros superiores, como a preensão palmar, especialmente em populações frágeis.
- () A flexibilidade da cadeia posterior pode ser avaliada por testes específicos que envolvem a flexão do tronco e a extensão dos joelhos, como o Banco de Wells.
- () A tolerância ao esforço físico pode ser mensurada clinicamente com protocolos submáximos, como a caminhada de 6 minutos.

As afirmativas são, respectivamente,

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

93

Diversas pesquisas em Saúde Pública vêm identificando padrões comportamentais relacionados a desfechos em saúde mental durante a adolescência. A literatura científica tem demonstrado que adolescentes que mantêm rotinas regulares de atividade física tendem a apresentar menor prevalência de sintomas depressivos. Considerando o raciocínio epidemiológico aplicado a esse tipo de achado, que expressa corretamente a interpretação da associação entre as variáveis envolvidas, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os achados descritos são resultados de variabilidade aleatória sem valor estatístico significativo.
- (B) A prática regular de exercício físico é fator causador direto de quadros depressivos em adolescentes.
- (C) Não há relação significativa entre os níveis de atividade física e os indicadores de saúde mental na adolescência.
- (D) A literatura aponta associação negativa entre níveis de atividade física e a ocorrência de sintomas depressivos entre adolescentes.
- (E) A presença de sintomas depressivos contribui significativamente para o aumento da prática de atividade física nessa faixa etária.

94

A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo está entre as estratégias mais eficazes na prevenção primária de doenças crônicas e na promoção da saúde populacional. Com base em evidências científicas robustas, a atividade física regular tem sido associada a múltiplos efeitos benéficos, tanto fisiológicos quanto psicológicos.

Sobre os efeitos da atividade física regular em diferentes sistemas orgânicos, analise as afirmativas a seguir.

- I. Está associada à menor incidência de eventos cardiovasculares.
- II. Contribui para a prevenção do excesso de peso corporal em crianças e adolescentes.
- III. Pode comprometer a densidade mineral óssea, aumentando o risco de fraturas osteoporóticas.
- IV. Auxilia no controle de sintomas relacionados à ansiedade e à depressão.
- V. Está relacionada ao aumento do risco de diabetes tipo 2 em adultos fisicamente inativos.

Está correto o que se afirma em

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

95

A prática regular de atividade física tem sido amplamente recomendada como medida de prevenção primária para doenças crônicas não transmissíveis, sendo associada a efeitos benéficos sobre processos fisiológicos, metabólicos e inflamatórios. A literatura científica atual indica que determinados tipos de câncer, distúrbios metabólicos e doenças cardiovasculares podem ser influenciados por hábitos ativos.

Com base nas evidências científicas sobre o papel da atividade física na prevenção de doenças crônicas, analise as afirmativas a seguir.

- I. Está associada à redução do risco de câncer de cólon em adultos fisicamente ativos.
- II. Está relacionada ao aumento do risco de hipertensão arterial sistêmica em indivíduos saudáveis.
- III. Melhora a ação da insulina no controle glicêmico.
- IV. Apresenta efeito protetor contra o câncer de mama, especialmente em mulheres fisicamente ativas.
- V. Não exerce influência significativa sobre o metabolismo da glicose em adultos saudáveis.

Está correto o que se afirma em

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

96

A avaliação dos níveis de atividade física é uma etapa central em estudos epidemiológicos, especialmente para o monitoramento de fatores de risco em Saúde Pública e planejamento de intervenções preventivas.

Para estimar a prevalência de comportamento ativo em larga escala, são usados métodos viáveis, de baixo custo e validados cientificamente.

Com base nesse contexto, assinale a opção que apresenta a técnica mais utilizada para mensurar a prática de atividade física em estudos populacionais.

- (A) Radiografias para análise postural e composição óssea.
- (B) Testes laboratoriais para dosagem hormonal em repouso.
- (C) Exames cardiológicos de repouso, como o eletrocardiograma.
- (D) Medição direta do consumo máximo de oxigênio com ergoespirometria.
- (E) Aplicação de questionários padronizados baseados em autorrelato sobre frequência e duração da atividade física.

97

Estudos de corte transversal são amplamente utilizados em investigações epidemiológicas para estimar a prevalência de comportamentos relacionados à saúde, como a prática de atividade física. Embora sejam vantajosos em termos de custo e viabilidade em grandes amostras, esse delineamento apresenta limitações metodológicas específicas quando o objetivo é investigar relações entre variáveis.

Com base nos princípios da epidemiologia aplicada à atividade física, assinale a opção que melhor descreve uma característica metodológica dos estudos transversais.

- (A) Apresenta baixo custo e logística simplificada em inquéritos populacionais.
- (B) É o delineamento ideal para medir a incidência de doenças ao longo do tempo.
- (C) Não é aplicável em grandes populações, devido à complexidade da coleta.
- (D) Apresenta limitação na determinação da sequência temporal entre exposições e desfechos.
- (E) Permite avaliação causal robusta entre variáveis comportamentais e desfechos em saúde.

98

A atividade física regular está entre os principais comportamentos de proteção à saúde recomendados por organismos internacionais de saúde pública. Além de prevenir agravos físicos e mentais, sua prática tem sido associada a efeitos benéficos mesmo quando realizada em intensidades moderadas e em sessões acumuladas ao longo da semana.

Considerando o papel da atividade física como fator de proteção à saúde, assinale a opção que apresenta, corretamente, seus efeitos na prevenção de agravos crônicos.

- (A) Contribui para redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis e alguns tipos de câncer.
- (B) Está associada ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão em populações adultas.
- (C) O comportamento sedentário tem baixa relevância clínica e não constitui fator de risco.
- (D) Somente as atividades físicas de alta intensidade promovem benefícios à saúde cardiovascular.
- (E) Atividades físicas moderadas não são eficazes na redução de mortalidade por causas evitáveis.

99

No campo da epidemiologia da atividade física, os domínios referem-se aos contextos diários nos quais os indivíduos realizam movimentos corporais com gasto energético significativo. A identificação e a mensuração desses domínios são essenciais para entender os padrões populacionais de atividade física e subsidiar políticas públicas de saúde.

Com base nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde e em instrumentos como o *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), assinale a opção que apresenta, corretamente, os principais domínios reconhecidos pela epidemiologia da atividade física.

- (A) Atividades esportivas e recreação supervisionada.
- (B) Apenas exercícios planejados realizados em academias ou clínicas.
- (C) Atividades físicas realizadas exclusivamente em ambiente escolar ou laboral.
- (D) Transporte ativo, tempo livre, atividades ocupacionais e tarefas domésticas.
- (E) Práticas competitivas de alta intensidade voltadas ao rendimento esportivo.

100

Os efeitos da atividade física regular abrangem múltiplos sistemas fisiológicos, sendo reconhecidos como essenciais para a prevenção de doenças crônicas e a promoção da saúde integral. Esses efeitos positivos variam de acordo com o tipo de adaptação orgânica estimulada, podendo beneficiar áreas específicas da saúde em diferentes populações.

Com base em evidências científicas, associe os benefícios fisiológicos listados a seguir, aos domínios da saúde a que estão mais diretamente relacionados.

1. Saúde cardiovascular
 2. Saúde mental
 3. Metabolismo energético
 4. Sistema musculoesquelético
- () Controle da pressão arterial sistêmica
 - () Melhora de sintomas depressivos e ansiosos
 - () Aumento da captação de glicose mediada por insulina
 - () Estímulo à densidade mineral óssea

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

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

Realização

