

TIPO

1

Endere

EXAME NACIONAL DE RESIDÊNCIA

EDIÇÃO 2026/2027

TARDE

MULTIPROFISSIONAL

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA OBJETIVA – TIPO 1



SUA PROVA

- Além deste caderno de questões contendo **100 (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 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 prova!



Conhecimentos Gerais

1

Para assegurar a integralidade dos cuidados, o Sistema Único de Saúde (SUS) organiza os seus serviços em regiões de saúde, articulando o acesso dos usuários entre diferentes municípios.

Sobre o acesso às ações e aos serviços de saúde nesse modelo, assinale a afirmativa correta.

- (A) Organiza-se pela livre procura e pela escolha do serviço pelo usuário.
- (B) Distribui-se em redes próprias e independentes para cada ente federativo.
- (C) Condiciona-se à capacidade instalada e à oferta do município de residência.
- (D) Concentra-se nos serviços municipais e abrange todos os níveis de atenção.
- (E) Inicia-se pelas portas de entrada e segue o percurso assistencial indicado.

2

Leia o trecho a seguir.

Em um hospital, enquanto os usuários relatam dificuldades para obter informações sobre seu cuidado, os trabalhadores, por sua vez, apontam que os fluxos de atendimento são definidos sem considerar os problemas enfrentados pelas equipes.

De acordo com a Política Nacional de Humanização, assinale a opção que indica a medida mais coerente da direção do hospital para enfrentar essa situação.

- (A) Criar espaços coletivos para pactuar mudanças no cuidado e no trabalho.
- (B) Adotar protocolos para padronizar as informações fornecidas aos usuários.
- (C) Ampliar a ouvidoria para registrar reclamações e produzir relatórios técnicos.
- (D) Reorganizar os fluxos de atendimento para reduzir a espera e aumentar a eficácia.
- (E) Capacitar as equipes para aperfeiçoar a comunicação com usuários e familiares.

3

Entre os atributos essenciais da Atenção Primária à Saúde, a *longitudinalidade* qualifica a relação estabelecida entre a equipe e a população atendida.

Esse atributo se caracteriza pela

- (A) manutenção do vínculo entre equipe e usuários, mesmo sem demanda imediata.
- (B) articulação do cuidado entre serviços, com circulação das informações clínicas.
- (C) utilização da unidade como referência inicial para novas necessidades de saúde.
- (D) oferta de ações compatíveis com as diferentes necessidades da população atendida.
- (E) consideração das condições familiares e comunitárias no planejamento das ações.

4

Sobre a Política Nacional de Vigilância em Saúde, que orienta a integração das ações no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), analise as afirmativas a seguir.

- I. Articula as vigilâncias epidemiológica, sanitária, ambiental e em saúde do trabalhador.
- II. Prioriza a identificação de doenças e agravos como eixo central das ações de vigilância.
- III. Integra as ações de vigilância às redes de atenção e às necessidades dos territórios.

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.

5

Realizada no contexto da Reforma Sanitária, a 8ª Conferência Nacional de Saúde, ocorrida em 1986, sistematizou propostas que orientaram os debates constituintes relativos às políticas de saúde.

Entre essas propostas, assinale a que serviu de base para o texto constitucional de 1988.

- (A) A unificação da previdência social e a ampliação da cobertura aos trabalhadores rurais.
- (B) O reconhecimento da saúde como direito e a criação de um sistema único e universal.
- (C) A integração dos serviços de saúde por convênios entre órgãos federais e estaduais.
- (D) A manutenção do acesso à assistência médica condicionado à vinculação previdenciária.
- (E) O fortalecimento da assistência médica individual e a ampliação da contratação de serviços privados.

6

A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde propõe que a formação dos trabalhadores esteja vinculada às situações vivenciadas nos serviços.

Nessa perspectiva, a educação permanente caracteriza-se por

- (A) problematizar situações do trabalho para produzir mudanças nas práticas de saúde.
- (B) promover qualificações formais para adequar os profissionais às funções institucionais.
- (C) desenvolver cursos periódicos para ampliar os conhecimentos técnicos dos trabalhadores.
- (D) oferecer treinamentos específicos para corrigir dificuldades identificadas pela gestão.
- (E) organizar conteúdos previamente definidos para atualizar os procedimentos profissionais.

7

A Política Nacional de Saúde Integral da População Negra reconhece que o racismo pode operar tanto nas relações interpessoais quanto no funcionamento dos serviços.

Considerando especificamente sua dimensão institucional, o racismo caracteriza-se pela

- (A) atribuição das desigualdades de saúde às diferenças culturais entre os grupos atendidos.
- (B) diferenciação das condutas dos agentes segundo características raciais presumidas dos usuários.
- (C) reprodução de desvantagens por normas, rotinas e práticas que limitam o acesso e o cuidado.
- (D) organização de serviços específicos como resposta às necessidades da população negra.
- (E) concentração do problema em atitudes discriminatórias ocorridas durante os atendimentos.

8

Durante uma coleta de sangue, a profissional percebe que o recipiente para descarte de perfurocortantes está longe do local do procedimento. Após retirar a agulha, ela avalia como realizar o descarte de maneira segura.

Nesse contexto, de acordo com a Norma Regulamentadora nº 32, assinale a opção que apresenta a conduta adequada.

- (A) Dobrar a agulha com auxílio de instrumento e acondicioná-la junto aos resíduos infectantes.
- (B) Reencapar a agulha com uma das mãos e transportá-la até o recipiente de descarte disponível.
- (C) Manter o conjunto sobre a bandeja e descartá-lo após a conclusão dos demais atendimentos.
- (D) Solicitar a aproximação do recipiente e descartar o conjunto, sem reencapar ou desconectar a agulha.
- (E) Desconectar a agulha da seringa manualmente e descartar cada material no recipiente correspondente.

9

A cultura de segurança, no Programa Nacional de Segurança do Paciente, orienta a forma como as instituições lidam com os incidentes na assistência.

Com relação ao tema, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () A notificação de incidentes contribui para o aprendizado institucional e a melhoria dos processos.
- () A culpabilização individual do profissional contribui para a prevenção de novos incidentes.
- () A análise dos incidentes contribui para identificar fatores organizacionais e oportunidades de melhoria.

As afirmativas são, respectivamente,

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

10

Nas Redes de Atenção à Saúde, os diferentes serviços devem atuar de maneira integrada para garantir a continuidade dos cuidados.

Nessa organização, os pontos de atenção mantêm relações

- (A) centralizadas e escalonadas, conforme a gravidade imediata de cada demanda.
- (B) autônomas e territoriais, conforme os limites administrativos de cada município.
- (C) especializadas e independentes, conforme os protocolos próprios de cada área.
- (D) horizontais e complementares, conforme as necessidades de cuidado dos usuários.
- (E) sucessivas e subordinadas, conforme a complexidade dos atendimentos oferecidos.

11

O Sistema Único de Saúde (SUS) é considerado uma das maiores políticas públicas de inclusão social do mundo. A partir da década de 1960, a incorporação das ciências sociais ao campo da saúde contribuiu para a formulação de novas concepções de cuidado. Posteriormente, os movimentos da Reforma Sanitária Brasileira, articulados às lutas pela redemocratização do país, impulsionaram mudanças na concepção, na organização e na gestão das políticas de saúde. Esse processo contribuiu para a construção das bases do sistema que seria instituído pela Constituição Federal de 1988.

Adaptado de <https://www.nexojornal.com.br/>

Considerando o processo histórico apresentado e os princípios que orientaram a Reforma Sanitária, assinale a afirmativa correta.

- (A) Propõe a ampliação do acesso à saúde como direito de cidadania, associada à construção de um sistema público de caráter universal e à superação da vinculação entre assistência e condição previdenciária.
- (B) Sustenta a participação da sociedade na formulação das políticas de saúde, mas preserva a vinculação do acesso aos serviços públicos à condição de trabalhador segurado pela Previdência Social.
- (C) Prioriza a assistência hospitalar individual, atribuindo às ações de promoção da saúde e prevenção de doenças papel complementar na organização dos serviços.
- (D) Propõe a ampliação do acesso aos serviços de saúde, mantendo, contudo, a centralização da gestão e do financiamento das ações na esfera federal.
- (E) Prioriza a coordenação federal das políticas de saúde, mantendo nos demais entes federativos funções essencialmente operacionais na execução dos serviços.

12

Se os valores e aspirações do Sistema Único de Saúde (SUS) foram estabelecidos na Constituição de 1988, seu conteúdo institucional teve como momento fundador a aprovação da Lei Orgânica da Saúde (Lei nº 8.080/1990), que regula e operacionaliza o novo sistema de saúde, à qual seguiram-se diversas outras, que desenvolveram o arcabouço institucional do sistema pactuado em 1988.

Considerando o processo de institucionalização do Sistema Único de Saúde e o disposto nas Leis nº 8.080/1990 e nº 8.142/1990, analise as afirmativas a seguir.

- I. A Lei Orgânica da Saúde estabeleceu, entre as diretrizes do SUS, a descentralização político-administrativa e a regionalização da rede de serviços, além da criação dos Conselhos e das Conferências de Saúde como instâncias permanentes de participação da comunidade.
- II. A descentralização previa um sistema com maior protagonismo dos estados e municípios na provisão das ações e serviços de saúde e na tomada de decisões, com direção única em cada esfera de governo e distribuição de competências entre os diferentes níveis de governo.
- III. A participação da comunidade foi institucionalizada como componente da gestão do SUS, mediante a criação dos Conselhos e das Conferências de Saúde em cada esfera de governo, com atribuições relacionadas à participação na formulação de estratégias e no controle da execução da política 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.

13

Sobre as Redes de Atenção à Saúde (RAS), conforme a concepção adotada no Sistema Único de Saúde (SUS), assinale a afirmativa correta.

- (A) Prestam serviços de saúde, com foco exclusivamente nos procedimentos hospitalares de alta complexidade.
- (B) Organizam os serviços de saúde em níveis independentes de atuação, sem necessidade de comunicação entre eles.
- (C) Substituem a Atenção Primária à Saúde pelos Serviços Especializados, como principal porta de entrada do sistema.
- (D) Integram as ações e os serviços de saúde sob diferentes pontos de atenção, com o objetivo de garantir cuidado contínuo e integral aos usuários.
- (E) Organizam os serviços de saúde dando autonomia aos seus componentes, priorizando o encaminhamento direto para procedimentos especializados.

14

Em um município, uma equipe de saúde identifica que pessoas que utilizam espaços públicos para moradia e subsistência encontram dificuldades para acessar os serviços de saúde e outras políticas públicas. A equipe decide discutir estratégias de atendimento articuladas com outros setores da rede de proteção social.

Considerando a Política Nacional para a População em Situação de Rua, instituída pelo Decreto nº 7.053/2009, assinale a opção que identifica corretamente a população a que essa política se destina.

- (A) Migrantes e imigrantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica, especialmente aqueles que enfrentam dificuldades de acesso à moradia, ao trabalho e aos serviços públicos.
- (B) Pessoas que residem em abrigos ou instituições de acolhimento, independentemente de sua situação socioeconômica e de seus vínculos familiares ou comunitários.
- (C) Pessoas que utilizam as ruas e outros espaços públicos como espaço de moradia e/ou subsistência, em situação de pobreza e com vínculos familiares ou comunitários fragilizados ou interrompidos.
- (D) Comunidades quilombolas em situação de vulnerabilidade social, especialmente aquelas que enfrentam dificuldades de acesso às políticas públicas e aos serviços de proteção social.
- (E) Pessoas em situação de pobreza que não possuem residência própria, ainda que disponham de moradia regular e mantenham vínculos familiares e comunitários preservados.

15

Sobre a Estratégia Saúde da Família (ESF), de acordo com a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), assinale a afirmativa correta.

- (A) Atua na assistência hospitalar, concentrando suas ações no tratamento de agravos de alta complexidade.
- (B) Desenvolve, graças à atuação de equipes multiprofissionais, ações de cuidado para a população de um território definido.
- (C) Realiza exclusivamente atividades de prevenção de doenças, encaminhando todas as demais demandas para os serviços especializados.
- (D) Presta atendimento apenas aos indivíduos previamente cadastrados na unidade, sendo vedado o acolhimento de usuários não adscritos ao território.
- (E) Substitui integralmente os demais pontos da Rede de Atenção à Saúde, tornando desnecessário o funcionamento dos serviços ambulatoriais especializados e dos hospitalares.

16

Sobre a Política Nacional de Humanização, que busca pôr em prática os princípios do SUS, assinale a afirmativa correta.

- (A) Retira a responsabilidade pelo cuidado nos tratamentos de saúde da rede sociofamiliar dos usuários dos serviços.
- (B) Dissocia a assistência em saúde da gestão, de modo que a tomada de decisão seja focada na necessidade do usuário.
- (C) Busca preservar a equipe de saúde ao impedir que o usuário de saúde compartilhe suas dores durante a internação em suas redes sociais.
- (D) Respeita a diretriz da clínica ampliada, de modo a ampliar os exames para o diagnóstico clínico, melhorando a análise técnica e fragmentada sobre o sujeito.
- (E) Busca transformar as relações de trabalho, ampliando o grau de contato e a comunicação entre as pessoas, tirando-as do isolamento e das relações de poder hierarquizadas.

17

A Política Nacional de Vigilância em Saúde, instituída pela Resolução nº 588, de 12 de julho de 2018, é uma política pública essencial do SUS. Tem caráter universal, transversal e orientador do modelo de atenção nos territórios, sendo a sua gestão de responsabilidade exclusiva do poder público.

Nesse sentido, sobre as estratégias para a organização da Vigilância em Saúde, analise as afirmativas a seguir.

- I. Os processos de trabalho devem estar integrados com a atenção à saúde, sendo pautados pelo conhecimento das condições sociais e econômicas do território e organizados em diversas situações.
- II. Os processos de trabalho devem atender ao planejamento do Ministério da Saúde, com identificação das prioridades, com base na análise da situação de saúde, no mapeamento das atividades de produção, consumo e infraestrutura e no potencial impacto no território.
- III. A inserção da vigilância em saúde na Rede de Atenção à Saúde (RAS) deve contribuir para a construção de linhas de cuidado que agrupem doenças e agravos e determinantes de saúde, identificando riscos e situações de vulnerabilidade.

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.

18

Em uma unidade de saúde, a equipe percebe que pacientes com nomes semelhantes têm sido chamados apenas pelo primeiro nome, aumentando o risco de administração de medicamentos ou realização de procedimentos ao paciente errado.

De acordo com o Programa Nacional de Segurança do Paciente, assinale a opção que indica a medida mais adequada para enfrentar essa situação.

- (A) Implantar protocolo de identificação segura do paciente, utilizando pelo menos dois identificadores.
- (B) Reforçar a atenção dos profissionais durante a chamada dos pacientes.
- (C) Orientar os pacientes a confirmar verbalmente seu nome antes dos procedimentos.
- (D) Centralizar a conferência da identidade dos pacientes na equipe de enfermagem.
- (E) Registrar os casos de identificação incorreta para avaliação posterior pela gestão.

19

Diversos estudos destacam que o trabalho em equipe na saúde é fundamental para a melhoria da qualidade assistencial, segurança do paciente e integralidade do cuidado.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e estudos sobre Educação Interprofissional, as equipes que desenvolvem práticas colaborativas apresentam melhores resultados clínicos e maior satisfação dos usuários.

Sobre as práticas colaborativas efetivas em equipes multiprofissionais de saúde, assinale a afirmativa correta.

- (A) As decisões clínicas são centralizadas no profissional médico, cabendo aos demais membros da equipe executar as condutas definidas.
- (B) A comunicação entre os profissionais deve ocorrer apenas quando houver divergências técnicas que possam comprometer a assistência ao paciente.
- (C) O trabalho colaborativo exige que todos os profissionais possuam formação semelhante para reduzir conflitos e aumentar a eficiência assistencial.
- (D) Os profissionais compartilham o mesmo espaço físico de trabalho, mas realizam suas atividades de forma autônoma, preservando integralmente a autonomia de cada categoria profissional.
- (E) Os diferentes profissionais compartilham objetivos comuns, participam da tomada de decisão e reconhecem as competências específicas e complementares dos demais membros da equipe.

20

Em um hospital com leitos de terapia intensiva, a equipe responsável pela segurança do paciente identifica que diferentes profissionais adotam procedimentos distintos para prevenir eventos adversos. Além disso, alguns incidentes são registrados apenas informalmente e não são analisados pela instituição para identificar suas causas e prevenir novas ocorrências.

Considerando o Programa Nacional de Segurança do Paciente, assinale a opção que apresenta a medida mais adequada para enfrentar essa situação.

- (A) Implantar protocolos de segurança, fortalecer a notificação de incidentes e promover a gestão de riscos nos processos de cuidado.
- (B) Padronizar os procedimentos de segurança e concentrar na direção o acompanhamento dos incidentes identificados.
- (C) Priorizar a notificação dos eventos adversos que resultem em dano ao paciente e adotar medidas corretivas.
- (D) Orientar os profissionais sobre os riscos identificados e avaliar individualmente as condutas que resultem em incidentes.
- (E) Avaliar os incidentes após sua ocorrência e estabelecer medidas corretivas para evitar sua repetição.

Conhecimentos Específicos

Educação Física

21

Em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), uma equipe multiprofissional discute o Projeto Terapêutico Singular (PTS) no caso de um usuário com histórico de isolamento social e sedentarismo.

Considerando os princípios da atenção psicossocial e o papel do profissional de Educação Física nesse processo, assinale a alternativa correta.

- (A) A participação do profissional de Educação Física no PTS deve se restringir à execução das atividades corporais previamente definidas pelos demais membros da equipe.
- (B) O profissional de Educação Física pode contribuir para a construção compartilhada do PTS, participando da definição de objetivos terapêuticos e de estratégias de tratamento.
- (C) A inserção do profissional de Educação Física no PTS ocorre apenas quando há indicação específica para melhora da aptidão física relacionada à saúde.
- (D) As intervenções propostas pelo profissional de Educação Física devem priorizar metas de desempenho físico, independentemente dos interesses e das necessidades manifestados pelo usuário.
- (E) A participação do profissional de Educação Física no PTS é facultativa, uma vez que a definição das metas terapêuticas compete exclusivamente aos profissionais da área de saúde mental.

22

Em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), um usuário relata uso de álcool e interesse em participar das atividades corporais oferecidas pelo serviço, embora não pretenda interromper totalmente o consumo da substância.

Sobre a conduta do profissional de Educação Física, considerando os princípios da redução de danos, assinale a afirmativa correta.

- (A) Desenvolver práticas corporais compatíveis com as condições e as necessidades do usuário, visando sua inclusão social.
- (B) Direcionar o usuário para tratamento especializado antes de incluí-lo nas práticas corporais do serviço.
- (C) Solicitar a suspensão do consumo de álcool como condição prévia para participação nas atividades propostas.
- (D) Priorizar exercícios físicos mais intensos, visando reduzir os impactos do consumo de álcool sobre a saúde.
- (E) Restringir a participação às atividades educativas até que o usuário demonstre maior adesão ao tratamento.

23

Considerando essa norma, assinale a opção que apresenta uma conduta adequada do profissional de Educação Física.

- (A) Desenvolver práticas corporais prioritariamente voltadas ao rendimento físico, utilizando a melhora da aptidão física como principal indicador de sucesso terapêutico.
- (B) Promover experiências corporais que contribuam para a participação social, o fortalecimento da autonomia e o exercício da cidadania dos usuários.
- (C) Concentrar as intervenções exclusivamente em ambientes controlados dos serviços de saúde, visando reduzir a exposição dos usuários às demandas do convívio comunitário.
- (D) Organizar intervenções padronizadas para usuários com o mesmo diagnóstico, favorecendo a uniformidade das ações e a previsibilidade dos resultados terapêuticos.
- (E) Direcionar suas ações principalmente para o controle dos sintomas relacionados ao transtorno mental, independentemente dos interesses dos usuários.

24

A Lei nº 10.216/2001, um marco da Reforma Psiquiátrica brasileira, dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas com transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental.

De acordo com essa Lei, assinale a opção que indica uma finalidade permanente do tratamento em saúde mental.

- (A) Promover a reinserção social do usuário em seu meio.
- (B) Priorizar a internação do usuário no momento de sua inserção no programa.
- (C) Garantir a abstinência completa, como requisito para a alta assistencial.
- (D) Assegurar o isolamento terapêutico, como estratégia prioritária de cuidado.
- (E) Padronizar as intervenções terapêuticas para usuários com o mesmo diagnóstico.

25

Considerando o princípio da territorialização do cuidado em saúde mental, assinale a opção que apresenta um aspecto que deve orientar a atuação do profissional de Educação Física.

- (A) A consideração isolada das condições clínicas identificadas na avaliação física.
- (B) A padronização das intervenções com base unicamente no diagnóstico apresentado.
- (C) O direcionamento da intervenção às atividades desenvolvidas nos serviços especializados de saúde mental.
- (D) A priorização dos indicadores de aptidão física relacionados à saúde como principal referência para o cuidado.
- (E) A consideração dos contextos de vida, dos recursos comunitários e das relações sociais dos usuários.

26

Um profissional de Educação Física utilizou a equação preditiva do teste de Rockport (1 milha) para estimar o consumo máximo de oxigênio ($\text{VO}_2\text{máx}$) de usuários de um programa de promoção da saúde. Essa equação considera as variáveis sexo, idade, peso corporal, frequência cardíaca ao final do teste e tempo para completar o protocolo. Mantidas inalteradas todas as demais variáveis, assinale a alteração que tende a produzir uma estimativa mais alta de $\text{VO}_2\text{máx}$.

- (A) Aumento da idade do avaliado.
- (B) Aumento do peso corporal do avaliado.
- (C) Aumento da frequência cardíaca ao final do teste.
- (D) Redução do tempo necessário para concluir o teste.
- (E) Sexo feminino em comparação com o sexo masculino.

27

Em um serviço de saúde, um profissional de Educação Física necessitou selecionar testes para avaliar a resistência muscular dinâmica de adultos.

Considerando os diferentes protocolos disponíveis na literatura, assinale a opção que apresenta apenas testes adequados para essa finalidade.

- (A) Teste de uma repetição máxima no *leg press* e teste de flexões de braço até a fadiga.
- (B) Teste de flexões de braço em um minuto e teste de abdominais supra em um minuto.
- (C) Dinamometria de preensão manual e teste de repetições máximas no supino com carga submáxima padronizada.
- (D) Teste de salto vertical com contramovimento e teste de flexões de braço em um minuto.
- (E) Teste de resistência de preensão manual e teste de força de pernas e costas com dinamômetro de mola.

28

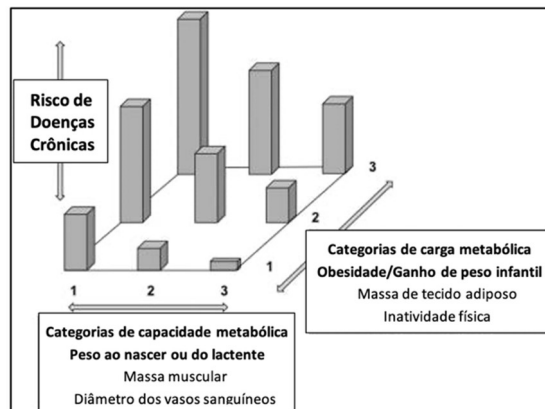
Um profissional de Educação Física atua em um programa multiprofissional de promoção da saúde e deseja prescrever treinamento resistido para melhorar a força muscular de adultos saudáveis.

Considerando as recomendações do Posicionamento Oficial do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2025), assinale a afirmativa correta.

- (A) O treinamento periodizado é condição necessária para que ocorram adaptações positivas da força muscular.
- (B) O treinamento até a falha muscular momentânea é indispensável para promover ganhos de força muscular.
- (C) Ganhos de força muscular são favorecidos pela utilização de cargas elevadas, iguais ou superiores a 80% de uma repetição máxima (1RM).
- (D) A utilização de equipamentos complexos e exercícios multiarticulares é mais importante para os ganhos de força do que a carga utilizada.
- (E) A velocidade de execução dos exercícios é o principal determinante dos ganhos de força muscular, independentemente da carga utilizada.

29

O gráfico a seguir apresenta o modelo de capacidade e carga de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Nesse modelo, a capacidade metabólica contribui para a manutenção da homeostase e reduz o risco de DCNT, enquanto a carga metabólica desafia a homeostase e aumenta esse risco. Entre os fatores associados à carga metabólica, o modelo inclui a inatividade física.



[Adaptado de Wells & Shirley. Body composition and the monitoring of non-communicable chronic disease risk. Glob Health Epidemiol Genom. 2016.]

Com base nas informações disponíveis no gráfico assim como na interpretação do modelo apresentado, assinale a afirmativa correta.

- (A) A influência da atividade física sobre o risco de DCNT ocorre apenas durante a infância e não é relevante na vida adulta, segundo o modelo.
- (B) A atividade física integra a capacidade metabólica e, portanto, seu aumento reduz o risco de DCNT exclusivamente por elevar essa capacidade.
- (C) O risco de DCNT é mais elevado em indivíduos com alta capacidade metabólica e baixa carga metabólica, independentemente do nível de atividade física.
- (D) O maior risco de DCNT ocorre quando a elevada carga metabólica, associada à inatividade física, combina-se com baixa capacidade metabólica.
- (E) A carga metabólica exerce efeito protetor sobre a homeostase, de modo que níveis mais elevados de carga estão associados a menor risco de DCNT.

30

A avaliação da composição corporal pode ser realizada por diferentes métodos, que se distinguem pelos princípios adotados para estimar os compartimentos corporais.

Considerando as características dos principais métodos empregados na prática profissional, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () A bioimpedância elétrica baseia-se na oposição oferecida pelos tecidos corporais à passagem de uma corrente elétrica de baixa intensidade, sendo influenciada, entre outros fatores, pelo estado de hidratação do avaliado.
- () Na pesagem hidrostática, indivíduos com maior densidade corporal tendem a apresentar menor proporção relativa de gordura corporal, uma vez que o tecido adiposo possui densidade inferior à da massa livre de gordura.
- () A plestimografia por deslocamento de ar estima o volume corporal a partir das variações de pressão observadas em uma câmara fechada, utilizando princípios derivados da Lei de Boyle.

As afirmativas são, respectivamente,

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

31

Entre as estratégias utilizadas para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde, destaca-se o treinamento concorrente, caracterizado pela combinação de exercícios de força e de *endurance* em uma mesma sessão ou período de treinamento.

A respeito dessa estratégia, assinale a afirmativa correta.

- (A) A alta intensidade do treinamento de *endurance* melhora consistentemente os ganhos de força máxima e potência muscular obtidos com o treinamento resistido.
- (B) A potência muscular é uma das capacidades menos suscetíveis à interferência decorrente do treinamento concorrente.
- (C) A realização de treinamento de *endurance* de alta intensidade favorece o desempenho anaeróbio de curta duração, independentemente do volume e da organização do treinamento.
- (D) O desenvolvimento do consumo máximo de oxigênio ($\text{VO}_{2\text{max}}$) tende a ser preservado apesar da inclusão de treinamento resistido em programas de treinamento concorrente.
- (E) A inclusão do treinamento de força em programas concorrentes reduz inevitavelmente a capacidade de *endurance* dos praticantes.

32

O teste cardiopulmonar de exercício (TCPE) avalia a aptidão cardiorrespiratória do indivíduo, que é um importante componente da aptidão física relacionada à saúde.

Dentre as diferentes variáveis fisiológicas medidas diretamente no teste, destaca-se o consumo de oxigênio (VO_2), importante indicador da potência aeróbica.

Nesse sentido, relacione as formas de expressão e classificação do consumo de oxigênio apresentadas a seguir, às suas respectivas definições.

- | |
|---------------------------|
| 1. VO_2 pico |
| 2. VO_2 absoluto |
| 3. VO_2 relativo |

- () Consumo de oxigênio medido em litros por minuto (L/min) ou mililitros por minuto (mL/min), que é influenciado pelo tamanho corporal.
- () Taxa de consumo de oxigênio expressa em função da massa corporal, em mililitros por quilograma por minuto ($\text{mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$).
- () Mais alta taxa de consumo de oxigênio medida durante o teste, independentemente de se ter atingido ou não um platô no VO_2 .

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

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

33

Durante a avaliação da aptidão física, um profissional de Educação Física observou desempenho reduzido de um indivíduo em testes que exigiam elevada produção de força em curto intervalo de tempo.

Com o objetivo de melhorar essa capacidade, foi prescrito um treinamento que combina um exercício de força de alta intensidade seguido de um movimento explosivo biomecanicamente semelhante.

Assinale a opção que indica o fenômeno que fundamenta este método.

- (A) Adaptação cruzada.
- (B) Supercompensação.
- (C) Efeito de interferência.
- (D) Especificidade metabólica.
- (E) Potencialização pós-ativação.

34

Crianças e adolescentes apresentam características fisiológicas próprias que influenciam suas respostas ao exercício físico e que devem ser consideradas na avaliação da aptidão física e na prescrição de exercícios.

Com relação às respostas cardiovasculares ao exercício dessa população, analise as afirmativas a seguir.

- I. Durante exercícios realizados com a mesma carga absoluta, adolescentes podem apresentar frequência cardíaca mais elevada que adultos devido ao menor volume sistólico.
- II. Os adolescentes tendem a apresentar valores superiores de pressão arterial sistólica durante o exercício em comparação com os observados em adultos jovens submetidos à mesma carga absoluta.
- III. A frequência cardíaca de recuperação após o exercício tende a ser mais lenta em adolescentes saudáveis do que em adultos jovens saudáveis.

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.

35

Durante o desenvolvimento de programas de treinamento físico, o profissional de Educação Física deve monitorar periodicamente as adaptações dos praticantes, a fim de avaliar a efetividade das intervenções propostas e subsidiar possíveis ajustes na prescrição.

Considerando os princípios da avaliação da aptidão física, da prescrição e da supervisão do exercício, analise as afirmativas a seguir.

- I. A resposta ao treinamento físico apresenta considerável variabilidade entre indivíduos, mesmo quando submetidos ao mesmo programa de exercícios.
- II. O incremento no desempenho médio observado em um grupo indica que todos os participantes apresentaram evolução semelhante.
- III. Participantes com maior aptidão física inicial tendem a apresentar, necessariamente, maiores ganhos relativos após o treinamento.

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.

36

Aspecto importante no que tange à prescrição e à supervisão de exercícios físicos é o entendimento dos efeitos da interrupção do treinamento de resistência cardiorrespiratória sobre valências como o consumo máximo de oxigênio ($\text{VO}_{2\text{max}}$).

Acerca do destreinamento dessa capacidade física em indivíduos previamente treinados, assinale a afirmativa correta.

- (A) Nas primeiras duas semanas de destreinamento, a redução do $\text{VO}_{2\text{max}}$ está associada principalmente à diminuição do volume sistólico máximo.
- (B) A redução do $\text{VO}_{2\text{max}}$ só é evidenciada após três semanas de destreinamento, período em que indivíduos treinados mantêm inalterado seu $\text{VO}_{2\text{max}}$.
- (C) Após os primeiros 15 dias de destreinamento, observa-se redução acentuada da frequência cardíaca máxima, fenômeno que explica a maior parte da queda inicial do $\text{VO}_{2\text{max}}$.
- (D) A diferença arteriovenosa de oxigênio $[(a-v)\text{O}_2]$ aumenta progressivamente entre três e 12 semanas de destreinamento em razão do aumento compensatório do número de mitocôndrias musculares.
- (E) O desempenho em exercícios submáximos tende a permanecer preservado durante as primeiras semanas de destreinamento, reduzindo-se apenas após modificações significativas na densidade capilar muscular.

37

A flexibilidade é um componente importante da aptidão física relacionada à saúde que deve ser avaliado e treinado. Diversos fatores influenciam o padrão de flexibilidade e as respostas aos exercícios de alongamento.

A esse respeito, analise as afirmativas a seguir.

- I. A amplitude de movimento é específica para a articulação e depende de fatores morfológicos, como ligamentos, tendões e músculos que a envolvem.
- II. A manutenção prolongada de determinadas posturas corporais e padrões restritos de movimento podem restringir a amplitude de movimento ao favorecer adaptações musculoesqueléticas específicas.
- III. O alongamento estático é mais eficaz do que a combinação de aquecimento ativo e alongamento estático para aumentar a amplitude de movimento.

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.

38

A prática de atividades físicas em cuidados paliativos deve estar alinhada aos objetivos gerais dessa abordagem assistencial.

Nesse contexto, assinale a opção que indica seu principal objetivo.

- (A) Elevar os níveis de treinamento físico.
- (B) Aumentar o desempenho físico máximo.
- (C) Recuperar integralmente a aptidão física perdida.
- (D) Melhorar a funcionalidade, o conforto e a qualidade de vida.
- (E) Corrigir déficits musculares e aprimorar o rendimento de força.

39

Em atendimento a um paciente em cuidados paliativos, o profissional de Educação Física nota o agravamento súbito da dispnéia e dor intensa, necessitando de alívio imediato dos sintomas.

Segundo a Resolução CIT nº 41/2018, o atendimento dessa demanda é atribuição prioritária da

- (A) Atenção Básica.
- (B) Atenção Hospitalar.
- (C) Atenção Domiciliar.
- (D) Urgência e Emergência.
- (E) Atenção Ambulatorial.

40

Assinale a opção que melhor caracteriza a atuação do profissional de Educação Física que integra uma equipe de cuidados paliativos formada por diferentes profissionais de saúde.

- (A) Compartilha informações e define objetivos de cuidado de forma integrada.
- (B) Desenvolve intervenções definidas unicamente pelos protocolos de sua área profissional.
- (C) Encaminha aos membros da equipe apenas as situações que ultrapassam sua competência técnica.
- (D) Executa ações previamente planejadas pela equipe médica, sem participação nas discussões terapêuticas.
- (E) Prioriza metas específicas da aptidão física, independentemente dos objetivos das demais áreas.

41

Em atendimento domiciliar a uma pessoa em cuidados paliativos, o profissional de Educação Física observou limitações funcionais e dificuldades relacionadas ao ambiente da residência.

Para esse contexto, assinale a opção que indica a conduta mais adequada.

- (A) Solicitar internação para a continuidade do cuidado.
- (B) Transferir o atendimento para ambiente ambulatorial.
- (C) Priorizar exercícios padronizados de fortalecimento muscular.
- (D) Suspender as atividades até adequação completa do ambiente.
- (E) Adaptar as atividades às necessidades e às possibilidades do paciente.

42

Um paciente em cuidados paliativos apresenta progressão da doença e redução da tolerância às atividades habituais.

Nesse contexto, assinale a ação mais apropriada a ser adotada pelo profissional de Educação Física.

- (A) Preservar as metas inicialmente definidas.
- (B) Aumentar gradualmente a intensidade dos exercícios.
- (C) Reavaliar o plano de cuidados e adequar as atividades.
- (D) Restringir sua atuação à observação da evolução clínica.
- (E) Priorizar indicadores de aptidão física na tomada de decisão.

43

O Código de Ética do Profissional de Educação Física estabelece que o exercício profissional deve pautar-se pela independência técnica, pela imparcialidade e pela preservação dos interesses dos beneficiários e da sociedade.

A esse respeito, assinale a situação que configura conflito de interesses incompatível com os princípios éticos da profissão.

- (A) Encaminhar um aluno a outro profissional da saúde por necessidade de atendimento especializado, sem contar com benefício ou vantagem decorrente da indicação.
- (B) Elaborar programas de treinamento individualizados para seus clientes, considerando os objetivos estabelecidos em conjunto com os beneficiários.
- (C) Coordenar avaliações para ingresso em programa institucional do qual participam conhecidos pessoais, utilizando protocolos, aplicados de forma padronizada a todos os candidatos.
- (D) Atuar como *personal trainer* e realizar avaliações físicas periódicas do próprio beneficiário para monitorar os resultados do programa de exercícios previamente estabelecido.
- (E) Prestar orientação técnica a um competidor de evento no qual atua como membro da comissão de arbitragem, mantendo simultaneamente ambas as funções durante a competição.

44

Um Profissional de Educação Física registrado no CREF atua em uma academia e, durante período de grande fluxo de alunos, delegou a um estagiário, que está regularmente matriculado no 2º semestre do curso de Bacharelado em Educação Física, a elaboração de programas de treinamento para alunos iniciantes e a orientação técnica dos exercícios sem supervisão direta.

À luz da Lei nº 9.696/1998 e das normativas do sistema CONFEF/CREFs, assinale a afirmativa correta.

- (A) A atuação é permitida porque a elaboração de programas de treinamento pode ser realizada por estagiários quando vinculada ao processo de aprendizagem profissional.
- (B) A conduta é irregular, pois a prescrição e a orientação técnica de exercícios são atribuições do profissional de Educação Física e não podem ser delegadas ao estagiário.
- (C) A delegação é permitida desde que o profissional permaneça disponível nas dependências da academia para intervir sempre que necessário.
- (D) O estagiário pode elaborar os programas de treinamento, desde que sejam posteriormente validados pelo profissional responsável antes de sua aplicação aos alunos.
- (E) A responsabilidade pelas atividades desenvolvidas pode ser compartilhada entre profissional e estagiário, desde que ambos atuem no mesmo local e horário.

45

Ao realizar uma avaliação física em um programa que visa promover a saúde dos funcionários de uma empresa, um profissional de Educação Física obteve informações clínicas de um colaborador.

Posteriormente, o empregador solicitou acesso ao relatório da avaliação.

À luz do Código de Ética do Profissional de Educação Física, assinale a opção que apresenta a conduta correta.

- (A) Fornecer o relatório completo ao empregador, desde que a solicitação esteja formalmente justificada e relacionada à segurança do ambiente de trabalho.
- (B) Compartilhar o diagnóstico e o histórico clínico do colaborador apenas com os gestores diretamente responsáveis pela supervisão de suas atividades laborais.
- (C) Disponibilizar apenas informações relacionadas à aptidão para participação nas atividades do programa, preservando os dados clínicos confidenciais, salvo autorização expressa do colaborador.
- (D) Disponibilizar os dados clínicos solicitados ao setor de recursos humanos, desde que o profissional entenda que a informação possa contribuir para a proteção da coletividade.
- (E) Negar qualquer fornecimento de informação ao empregador, inclusive quanto à aptidão ou restrições para participação nas atividades propostas pelo programa.

46

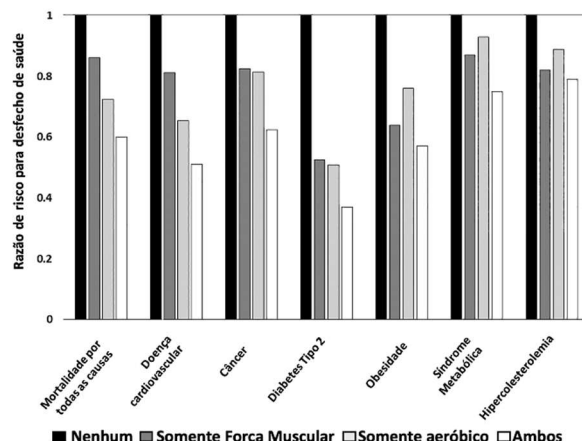
Um profissional de Educação Física divulga seus serviços nas redes sociais, utilizando fotografias de clientes e a mensagem: *Método exclusivo com garantia de perda de 10 kg em 30 dias*. Na publicação, também se apresenta como especialista em emagrecimento clínico.

Sobre esse caso hipotético, considerando os princípios éticos que regem a profissão, assinale a afirmativa correta.

- (A) A divulgação é compatível com a ética profissional desde que os clientes tenham autorizado o uso de suas imagens e os resultados apresentados correspondam aos efetivamente alcançados, ainda que utilizados para fins promocionais.
- (B) A irregularidade consiste na utilização da expressão “especialista”, sendo aceitável a divulgação de metas de perda de peso quando baseadas na experiência profissional e em casos previamente documentados.
- (C) A utilização de imagens de clientes e a divulgação de resultados obtidos são permitidas quando apresentadas como exemplos de casos individuais e acompanhadas de esclarecimento de que os resultados podem variar entre os beneficiários.
- (D) A conduta é incompatível com a ética profissional por envolver promessa de resultado dado como certo e por apresentar qualificação profissional sem o devido reconhecimento pelo Sistema CONFEF/CREFs.
- (E) A conduta é admissível, pois a publicidade de serviços profissionais pode destacar diferenciais metodológicos próprios, desde que não haja divulgação de informações falsas sobre os clientes atendidos.

47

O gráfico a seguir apresenta as associações entre diferentes padrões de adesão às recomendações de atividade física aeróbica e de fortalecimento muscular e diversos desfechos de saúde, com base em estudos prospectivos.



[Adaptado de Brellenthin AG, et al. Aerobic or Muscle-Strengthening Physical Activity: Which Is Better for Health? Curr Sports Med Rep. 2022.]

Considerando as informações apresentadas no gráfico, assinale a opção que apresenta a interpretação correta dos resultados observados para os desfechos de saúde analisados.

- (A) O cumprimento exclusivo das recomendações de treinamento de força está associado a menores razões de risco para todos os desfechos analisados quando comparado ao cumprimento exclusivo das recomendações de atividade aeróbica.
- (B) Os benefícios associados à atividade física são restritos aos desfechos cardiometabólicos, não sendo observadas associações favoráveis para mortalidade por todas as causas ou câncer.
- (C) A prática exclusiva de atividade aeróbica apresenta associação mais favorável do que a prática combinada de atividade aeróbica e treinamento de força em todos os desfechos analisados.
- (D) As associações observadas sugerem que o treinamento de força não contribui para a redução da razão de risco de síndrome metabólica ou de hipercolesterolemia quando realizado isoladamente.
- (E) Para mortalidade por todas as causas, doença cardiovascular e diabetes tipo 2, a combinação de atividade aeróbica e treinamento de força está associada a menores razões de risco nos grupos avaliados.

48

Ao elaborar um programa de exercícios para um indivíduo com doença arterial coronariana, o profissional de Educação Física não dispõe de resultados de teste de esforço que permitam identificar os limiares fisiológicos ou a frequência cardíaca associada à isquemia.

Segundo as recomendações atuais do ACSM (2025), a intensidade do treinamento aeróbico deve ser ajustada prioritariamente com base em

- (A) percentual fixo da frequência cardíaca máxima predita pela idade do avaliado.
- (B) combinação do teste da fala, percepção subjetiva de esforço e julgamento clínico.
- (C) percentual fixo do $\text{VO}_2\text{máx}$ estimado a ser definido em função dos objetivos do treino.
- (D) carga correspondente a 80% da frequência cardíaca máxima prevista pela idade do avaliado.
- (E) frequência cardíaca de repouso, medida com o avaliado sentado por cinco minutos, acrescida de 50 bpm.

49

As recomendações do ACSM para indivíduos com histórico de doença arterial coronariana incluem orientações específicas quanto à frequência, intensidade, duração e modalidade dos exercícios.

Com relação a essas recomendações, analise as afirmativas a seguir.

- I. O treinamento aeróbico deve ser realizado preferencialmente de três a cinco dias por semana, podendo ser realizado tanto em esteira quanto em cicloergômetro.
- II. Na presença de um limiar isquêmico identificado em teste de exercício, recomenda-se que a frequência cardíaca de treinamento permaneça aproximadamente 30 bpm abaixo desse limiar.
- III. O treinamento de força deve ser realizado de dois a três dias não consecutivos na semana, podendo os exercícios serem uni ou multiarticulares.

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.

50

Sobre a progressão do treinamento físico para indivíduos com hipertensão, de acordo com as Diretrizes para Testes e Prescrição de Exercício do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2025), assinale a afirmativa correta.

- (A) Deve ser executada prioritariamente por meio de aumentos rápidos e curtos na intensidade do exercício.
- (B) A progressão deve evitar aumentos abruptos na intensidade e nos demais componentes da prescrição de exercícios.
- (C) A sobrecarga deve ser prescrita por meio de aumentos simultâneos na frequência, duração e intensidade do exercício.
- (D) Deve ser feita unicamente por meio do aumento do volume semanal, uma vez estabelecido o limite de esforço tolerado pelo praticante.
- (E) A sobrecarga deve ocorrer somente após reavaliação ergométrica para definição precisa do nível máximo de intensidade tolerado pelo praticante.

51

As recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2025) para indivíduos com hipertensão incluem orientações específicas sobre a prescrição e a segurança do exercício.

Com relação a essas recomendações, analise as afirmativas a seguir.

- I. Em indivíduos hipertensos, exercícios aeróbicos leves são os que promovem as maiores reduções da pressão arterial.
- II. Durante o treinamento resistido, recomenda-se evitar a manobra de Valsalva devido às respostas pressóricas excessivas que ela pode provocar.
- III. Evidências recentes sugerem que modalidades como yoga e tai chi podem contribuir para a redução da pressão arterial.

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.

52

Ao prescrever o treinamento de força para indivíduos hipertensos, o profissional de Educação Física deve observar as recomendações e os cuidados propostos para essa população, a fim de maximizar os efeitos do exercício e minimizar riscos.

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

- () Para hipertensos mais velhos ou iniciantes no treinamento resistido, recomenda-se iniciar o treinamento com cargas entre 40% e 50% de 1-RM.
- () Hipertensos não devem realizar treinamento isométrico devido aos riscos para a saúde cardiovascular e à falta de benefícios para o controle da pressão arterial.
- () Hipertensos devem evitar realizar exercício de força com pesos livres, priorizando a execução dos exercícios em máquinas.

As afirmativas são, respectivamente,

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

53

A respeito das recomendações para a prescrição de exercícios para indivíduos com sobrepeso e obesidade, assinale a afirmativa correta.

- (A) A atividade física fracionada em diferentes momentos do dia não contribui para o alcance das metas semanais de exercício.
- (B) Para manter a perda de peso a longo prazo, os indivíduos devem atingir 150 min/semana de exercícios de intensidade leve a moderada.
- (C) A realização de treinamento resistido isoladamente promove perda de peso clinicamente significativa na maioria dos indivíduos sobrepesados e obesos.
- (D) O acúmulo de atividade física em sessões curtas ao longo do dia pode ser uma estratégia eficaz para promover benefícios e favorecer a adesão ao programa.
- (E) O volume diário recomendado de atividade física deve ser realizado em sessão única contínua para promover efeitos positivos no controle ponderal.

54

Durante a avaliação inicial de um programa de exercícios, um indivíduo obeso relatou dor nos joelhos durante a caminhada e outras atividades locomotoras.

Sobre a prescrição de exercícios para essa população, considerando as recomendações do ACSM (2025), assinale a afirmativa correta.

- (A) Prescrever corrida contínua em intensidade leve para aumentar o gasto energético semanal.
- (B) Priorizar exercícios pliométricos para estimular a potência muscular e fortalecer os membros inferiores.
- (C) Prescrever caminhada rápida em terreno inclinado para aumentar o custo energético da atividade.
- (D) Utilizar inicialmente atividades como ciclismo ou exercícios aquáticos, progredindo gradualmente para atividades locomotoras.
- (E) Prescrever exclusivamente treinamento de força, até que a redução do peso corporal permita a realização de atividades aeróbicas.

55

No acompanhamento de indivíduos com Diabetes *Mellitus* tipo 2 (DM2), o profissional de Educação Física deve selecionar estratégias para o controle glicêmico, a aptidão física e os fatores cardiometabólicos.

Sobre a estratégia a ser adotada, segundo as recomendações do ACSM (2025), assinale a afirmativa correta.

- (A) Priorizar o treinamento aeróbico, reservando o treinamento resistido especificamente para o desenvolvimento da força muscular.
- (B) Focar a prescrição nos exercícios aeróbicos, uma vez que o treinamento resistido apresenta benefícios limitados para o controle metabólico.
- (C) Utilizar preferencialmente o treinamento resistido isolado, por apresentar benefícios metabólicos superiores aos do treinamento aeróbico.
- (D) Evitar prescrever exercícios vigorosos para indivíduos com DM2, independentemente do nível de aptidão física e da presença de complicações.
- (E) Combinar exercícios aeróbicos e resistidos, visando proporcionar benefícios adicionais ao controle glicêmico e aos fatores de risco cardiometabólicos.

56

Ao executar um programa misto de exercícios aeróbicos e de resistência muscular, um indivíduo com Diabetes *Mellitus* em uso de insulina relata hipoglicemia recorrente após algumas sessões.

Segundo o ACSM (2025), assinale a opção que apresenta a estratégia que pode reduzir esse risco.

- (A) Realizar o treinamento resistido antes do exercício aeróbico durante as sessões combinadas de exercício.
- (B) Priorizar o treinamento aeróbico no início da sessão, deixando os exercícios resistidos para o final do treinamento.
- (C) Realizar inicialmente exercícios de flexibilidade e mobilidade articular, seguidos do treinamento aeróbico e do treinamento resistido.
- (D) Reduzir a intensidade de todos os exercícios para níveis leves, independentemente dos objetivos e da condição clínica do praticante.
- (E) Substituir o treinamento resistido por exercícios aeróbicos contínuos de intensidade moderada, mantendo o volume semanal de atividade física.

57

Ao planejar um programa de exercícios físicos para adultos com doenças crônicas em um serviço público de saúde, um profissional de Educação Física verificou que as características da população atendida diferiam das descritas nos estudos que utilizara como referência.

Considerando as habilidades e as atitudes previstas nas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Física, assinale a opção que apresenta a conduta mais adequada a ser adotada pelo profissional.

- (A) Utilizar os indicadores epidemiológicos gerais para orientar a intervenção, minimizando a influência de fatores culturais e ambientais.
- (B) Priorizar protocolos validados em pesquisas científicas, independentemente das especificidades sociais e culturais da população participante.
- (C) Adotar procedimentos previamente consolidados em programas semelhantes, assegurando a padronização das ações desenvolvidas.
- (D) Adaptar as estratégias de intervenção à realidade constatada, articulando evidências científicas, análise das características locais e os objetivos do programa.
- (E) Selecionar métodos de intervenção com base nas preferências manifestadas pelos participantes, ainda que não apresentem arcabouço científico consistente.

58

As Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Física estabelecem competências relacionadas à atuação do profissional de Educação Física em equipes multiprofissionais e ao desenvolvimento de ações voltadas ao interesse público. A esse respeito, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () A participação do profissional de Educação Física em equipes multiprofissionais deve restringir-se às situações em que a coordenação das ações esteja vinculada ao campo esportivo.
- () A atuação em equipes multiprofissionais pressupõe colaboração técnica com diferentes áreas do conhecimento, preservando a especificidade da Educação Física no desenvolvimento de suas ações.
- () A participação em políticas públicas ocorre predominantemente na execução de ações previamente definidas por outros profissionais, não constituindo sua competência planejar ou coordenar essas ações.

As afirmativas são, respectivamente,

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

59

Uma instituição pretende adquirir novos equipamentos e tecnologias digitais para monitoramento de programas de exercício físico.

Considerando as competências previstas nas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Física, assinale a opção que descreve corretamente a conduta a ser adotada pelo profissional.

- (A) Substituir os procedimentos de avaliação profissional pelos indicadores produzidos pelos equipamentos utilizados.
- (B) Adotar instrumentos reconhecidos comercialmente como estratégia suficiente para garantir a qualidade da intervenção.
- (C) Selecionar e avaliar a validade, a aplicabilidade e as limitações das técnicas e instrumentos disponíveis antes da sua implementação.
- (D) Priorizar a incorporação de tecnologias mais recentes ao serviço, independentemente de sua aplicabilidade ao contexto daquela intervenção.
- (E) Restringir a utilização de tecnologias aos contextos de pesquisa científica, não sendo necessária sua aplicação em usuários de serviços de saúde.

60

Após determinado período de funcionamento, um programa comunitário de atividade física apresentou redução progressiva na participação dos usuários.

Considerando as competências previstas nas Diretrizes Curriculares Nacionais, assinale a opção que apresenta a conduta mais adequada a ser adotada pelo profissional de Educação Física, visando aumentar a aderência ao programa.

- (A) Comparar os resultados obtidos com os de programas similares e adotar as estratégias que apresentaram maior adesão em contextos equivalentes.
- (B) Promover ajustes metodológicos fundamentados nas evidências científicas mais recentes, preservando a estrutura geral do programa originalmente planejado.
- (C) Realizar nova avaliação junto aos participantes, identificando interesses, expectativas e necessidades atuais, a fim de subsidiar o planejamento e o aperfeiçoamento das ações.
- (D) Reorganizar as atividades e rotinas de treino com base nas sugestões dos usuários, priorizando os interesses manifestados pelo grupo como critério central na tomada de decisão.
- (E) Revisar o programa com base nos indicadores de frequência e permanência dos participantes, utilizando esses dados como principal referência para a redefinição das atividades propostas.

61

Durante uma reunião de equipe, o gestor afirmou que "o Programa da Academia da Saúde (PAS) servia apenas para a oferta de ginástica."

O professor de Educação Física discordou e fundamentou sua posição na concepção do programa.

Nesse contexto, sobre a ampliação do PAS às práticas corporais e à atividade física, assinale a afirmativa correta.

- (A) O PAS substitui as Unidades Básicas de Saúde na oferta de cuidado clínico individual.
- (B) O PAS destina-se prioritariamente ao treinamento de atletas de rendimento do município.
- (C) O PAS destina-se à instalação e à manutenção de equipamentos de ginástica ao ar livre.
- (D) O PAS tem como objetivo primordial a prescrição individualizada de exercício para doenças crônicas não transmissíveis.
- (E) O PAS adota uma concepção ampliada de saúde, que reconhece os determinantes sociais e contempla diversas ações de promoção da saúde.

62

Ao planejar o pleito de recursos federais, a gestão municipal precisou definir a modalidade do polo do Programa Academia da Saúde de acordo com a infraestrutura disponível.

Sobre as modalidades de polos, assinale a afirmativa correta.

- (A) São diferenciadas segundo a infraestrutura, a área física e os equipamentos.
- (B) São vedados os similares e apenas os construídos com recurso federal específico são aceitos.
- (C) Classificam-se em hospitalar, ambulatorial e domiciliar conforme o nível de atenção.
- (D) Existe uma única modalidade, com área padronizada de 1.000 m² em todo o território nacional.
- (E) Podem ser implantados na modalidade ampliada nos municípios com mais de 100 mil habitantes.

63

A coordenação de Atenção Primária à Saúde (APS), ao desenhar o fluxo de cuidado do território, precisa posicionar corretamente o polo da Academia da Saúde na sua Rede de Atenção.

Assinale a opção que descreve adequadamente essa inserção.

- (A) O polo integra a atenção terciária, articulado às unidades de pronto atendimento.
- (B) O polo compõe a atenção hospitalar e funciona como porta de entrada para internações eletivas.
- (C) O polo substitui a Estratégia Saúde da Família na coordenação do cuidado.
- (D) O polo vincula-se à vigilância epidemiológica, sem relação com o cuidado individual.
- (E) O polo é ponto de atenção articulado à APS, complementar e potencializador das ações de cuidado no território.

64

Um profissional de Educação Física recém-incorporado a uma equipe da Atenção Primária, levou à coordenação questionamentos acerca de sua atuação no SUS e no polo da Academia da Saúde.

A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) Atua apenas em academias e instituições privadas, não tendo função específica no SUS.
- (B) Sua atuação se restringe à avaliação da aptidão física, sendo vedada a condução de atividades em grupo.
- (C) No polo, as práticas corporais devem ser conduzidas somente por estagiários, sem necessidade de supervisão técnica.
- (D) Deve integrar as equipes multiprofissionais, desenvolvendo práticas corporais e ações educativas.
- (E) Sua inserção na Atenção Primária é vedada porque a condução da atividade física cabe exclusivamente aos médicos.

65

Para justificar a implantação de um polo da Academia da Saúde, a equipe precisa apresentar dados sobre a prevalência de inatividade física na população brasileira.

Assinale a opção que descreve adequadamente o sistema de vigilância nacional que fornece indicadores de atividade física.

- (A) SINAN - Sistema de Informação de Agravos de Notificação.
- (B) CNES - Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde.
- (C) e-SUS - Notifica, voltado para as doenças transmissíveis.
- (D) SISVAN - Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional.
- (E) Vigitel - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas.

66

Mariana, 35 anos, saudável e sedentária, deseja ser orientada sobre o volume de atividade física aeróbica que deve realizar por semana.

Segundo a OMS e o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, a recomendação para adultos é de

- (A) 75 minutos de atividade moderada por mês.
- (B) 30 a 60 minutos de atividade leve, sem componente vigoroso, por semana.
- (C) No mínimo, 25 minutos de intensidade vigorosa por semana.
- (D) 150 a 300 minutos de intensidade moderada por semana.
- (E) 10 minutos por dia de atividade moderada, exclusivamente.

67

No atendimento de uma pessoa adulta, saudável, de 30 anos, o profissional de Educação Física explicou que, além da atividade aeróbica, são recomendadas atividades de fortalecimento muscular.

A esse respeito, assinale a opção que indica a recomendação para a pessoa em questão.

- (A) Fortalecimento muscular apenas uma vez por mês.
- (B) Fortalecimento apenas de membros superiores, uma vez por semana.
- (C) Fortalecimento muscular não é indicado para adultos saudáveis.
- (D) Treino de força diário e exclusivo, dispensando a atividade aeróbica.
- (E) Fortalecimento dos principais grupos musculares em pelo menos dois dias por semana.

68

Um profissional de Educação Física prescreveu treinamento resistido a um homem de 70 anos, para combater a sarcopenia e observou que a resposta anabólica à mesma sessão de exercício diferia da de um adulto jovem.

Considerando os efeitos anabólicos, em relação ao estímulo contrátil do exercício, assinale a afirmativa correta.

- (A) A resistência anabólica apresentada pelo idoso, como resposta ao treinamento, significa que o seu músculo é incapaz de hipertrofiar ou de ganhar força.
- (B) A resposta aguda da síntese proteica muscular e da sinalização mTORC1 a uma sessão de exercício resistido, assim como a biogênese ribossomal, encontram-se atenuadas no idoso.
- (C) No idoso, a resposta de sinalização mTORC1, de síntese proteica muscular e da sinalização à contração é exacerbada em relação ao jovem, o que explicaria a hipertrofia acelerada com o treino.
- (D) A resposta anabólica ao exercício no idoso é explicada pela menor frequência semanal de treino, sem qualquer componente intrínseco de sinalização ou de biogênese ribossomal.
- (E) O músculo idoso responde a uma sessão de exercício resistido com incremento da síntese proteica muscular e da sinalização mTORC1 idêntico ao do jovem, de modo que a magnitude da hipertrofia ao treino é equivalente.

69

Dona Tereza, 76 anos, independente, refere lentificação para levantar-se da cadeira e redução da velocidade de marcha, sem histórico de fraturas.

O profissional Educação Física deseja priorizar a qualidade neuromuscular mais associada ao desempenho funcional, à prevenção de quedas e escolher a abordagem de treino mais eficaz.

A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) O envelhecimento está associado à atrofia preferencial das fibras tipo I, com relativa preservação das fibras tipo II.
- (B) A potência muscular é irrelevante como preditor de capacidade funcional e risco de quedas, devendo-se monitorar apenas a massa muscular.
- (C) Os idosos perderam a capacidade de melhorar a potência muscular com o treino, de modo que ganhos funcionais dependem exclusivamente de suplementação.
- (D) A potência muscular declina mais precoce e acentuadamente que a força máxima, em parte pela atrofia preferencial das fibras tipo II e pela remodelação de unidades motoras.
- (E) Com o envelhecimento, a força máxima declina mais precoce e acentuadamente que a potência muscular, razão pela qual o treino deve priorizar cargas máximas em baixa velocidade.

70

A mãe de uma criança de 3 anos perguntou sobre o tempo de tela e desenvolvimento na primeira infância.

A esse respeito, considerando o Guia de Atividade Física para a População Brasileira e a OMS, assinale a afirmativa correta.

- (A) Para menores de cinco anos, recomenda-se limitar o tempo de tela sedentário recreativo a até uma hora por dia.
- (B) O tempo de tela não tem qualquer relação com o desenvolvimento infantil.
- (C) Recomenda-se uso ilimitado de telas desde o nascimento para estimular o desenvolvimento cognitivo.
- (D) Recomenda-se que crianças de 1 a 5 anos passem a maior parte do dia em dispositivos eletrônicos.
- (E) Crianças menores de 5 anos devem permanecer sedentárias para poupar energia.

71

Francisco é hipertenso, estágio 1, realiza 150 min/semana de exercício aeróbico moderado, mas mantém pressão arterial (PA) de consultório elevada.

O profissional de Educação Física pretende acrescentar um modelo de treinamento para reduzir a PA de repouso.

Assinale a opção que indica a melhor opção de treino a ser prescrita.

- (A) O treinamento isométrico figura como o modelo mais eficaz para reduzir a PA de repouso.
- (B) O treino resistido dinâmico é formalmente contraindicado ao hipertenso pelo risco de elevação pressórica.
- (C) O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) é o modelo mais eficaz para reduzir a PA de repouso.
- (D) O treinamento isométrico é contraindicado ao hipertenso porque a resposta pressórica aguda inviabiliza qualquer benefício crônico.
- (E) A intensidade do treino resistido dinâmico, para usuários de betabloqueadores, deve ser prescrita por percentuais da FC máxima.

72

Sem dispor de frequencímetro, um profissional de Educação Física deseja estimar de forma prática a intensidade do esforço de um usuário durante uma caminhada.

Aplicando o teste da fala (*talk test*), a intensidade moderada corresponde à situação em que a pessoa

- (A) consegue cantar, sem qualquer esforço respiratório.
- (B) consegue conversar, durante a realização da atividade.
- (C) é incapaz de pronunciar qualquer palavra ao longo da atividade.
- (D) deve permanecer em silêncio, para que a intensidade seja considerada moderada.
- (E) apresenta uma percepção de esforço de oito, em uma escala entre zero e dez.

73

Homem de 52 anos, fisicamente inativo, assintomático, sem doença cardiovascular, metabólica ou renal conhecida, relata história familiar de doença arterial coronariana e IMC de 28 kg/m².

Ele deseja iniciar um programa de caminhadas de intensidade leve a moderada, e questiona a necessidade de avaliação médica e de teste ergométrico antes de começar.

Neste contexto, assinale a opção que indica a conduta correta.

- (A) Como possui fatores de risco cardiovascular, é exigido um teste ergométrico submáximo antes de começar a prática de atividades físicas.
- (B) Está liberado para treinar, mas deve primeiro atingir uma meta em teste ergométrico para definir suas zonas de treino; sem o teste, o exercício está contraindicado.
- (C) Eletrocardiograma de repouso e teste ergométrico máximo são mandatórios para adultos previamente inativos antes de qualquer programa de atividade física, independentemente de sintomas.
- (D) Por estar assintomático e sem doença cardiovascular, metabólica ou renal conhecida, e pretender se exercitar em intensidade leve a moderada, a liberação médica de rotina não é necessária.
- (E) Por apresentar idade superior a 45 anos e dois fatores de risco cardiovascular, enquadra-se em risco moderado e deve realizar avaliação médica e teste ergométrico máximo antes de iniciar qualquer atividade física.

74

Um dos fundamentos fisiológicos para a prescrição de exercício no Diabetes tipo 2 é o fato de que a captação muscular de glicose induzida pela contração ocorre por via insulínica.

Sobre esse mecanismo, assinale a afirmativa correta.

- (A) Por depender da insulina, o exercício só melhora a glicemia se houver insulinemia elevada concomitante.
- (B) O exercício reduz a expressão de GLUT4 no músculo esquelético, o que explicaria a piora aguda da glicemia durante o esforço.
- (C) A contração muscular promove translocação do GLUT4 por sinalização insulino-independente, permanecendo preservada no músculo insulino-resistente.
- (D) A captação de glicose durante o exercício é mediada exclusivamente pelo transportador GLUT2 hepático, sem participação do músculo esquelético.
- (E) A captação de glicose estimulada pela contração depende integralmente da via PI3K–Akt, a mesma da insulina, sendo, portanto, abolida no músculo insulino-resistente.

75

Um homem de 73 anos, fisicamente ativo e sem contraindicação ao exercício, procurou orientação em um polo do Programa Academia da Saúde. Ele relatou caminhar cerca de 30 minutos, três vezes por semana, em intensidade moderada.

O profissional de Educação Física pretende complementar o programa de forma integralmente alinhada às recomendações do Guia de Atividade Física, com ênfase na preservação da capacidade funcional e na prevenção de quedas.

Nesse caso, assinale a opção que indica a conduta correta.

- (A) Acrescentar atividades multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o fortalecimento muscular.
- (B) Elevar o volume do treinamento aeróbico para, no mínimo, 300 minutos semanais, antes de introduzir qualquer treino de força ou de equilíbrio.
- (C) Acrescentar exclusivamente exercícios de flexibilidade e de equilíbrio em intensidade leve, evitando o treino de força pelo risco cardiovascular.
- (D) Acrescentar treino de equilíbrio somente se houver histórico de quedas no último ano; na ausência desse histórico, o componente aeróbico já realizado é suficiente.
- (E) Acrescentar treino de força para grandes grupos musculares em dois dias por semana, estímulo suficiente para prevenir quedas, dispensando o treino específico de equilíbrio.

76

Uma mulher, 29 anos, na 22ª semana de gestação, corredora recreacional previamente ativa e sem contraindicações obstétricas, deseja manter o treino. Ela relatou que está monitorando a frequência cardíaca (FC) e que precisa manter a FC abaixo de 140 bpm.

Considerando as adaptações cardiovasculares, assinale a opção correta quanto ao controle da intensidade.

- (A) Manter a FC abaixo de 140 bpm, limite fisiológico de segurança para qualquer gestante.
- (B) Prescrever a intensidade por percentuais fixos da FC máxima estimada por $220 - \text{idade}$.
- (C) Utilizar preferencialmente a percepção subjetiva de esforço (PSE) e o "teste da fala".
- (D) Contraindicar a atividade aeróbica em qualquer gestante, independentemente do nível prévio de treinamento.
- (E) Priorizar o exercício em decúbito dorsal para otimizar o retorno venoso e o débito cardíaco maternos ao longo de toda a gestação.

77

Um adulto com Diabetes tipo 2 faz uso de insulina e sulfonilureia e será orientado a participar do Programa de Saúde.

Em relação à segurança e à resposta glicêmica ao exercício, assinale a afirmativa correta.

- (A) O exercício aeróbico prolongado reduz o risco de hipoglicemia nestes alunos.
- (B) A interrupção do comportamento sedentário com pausas ativas não altera a glicemia.
- (C) O treino de força é contraindicado no diabetes por não produzir qualquer efeito sobre o controle glicêmico.
- (D) O exercício aeróbico contínuo tende a reduzir a glicemia, enquanto sessões breves de alta intensidade podem elevar.
- (E) Recomenda-se ficar três dias sem exercício, pois o efeito do treino aeróbico sobre a sensibilidade à insulina é grande após uma única sessão.

78

Uma mulher em quimioterapia para câncer de mama relatou fadiga relacionada ao tratamento e questionou se deve repousar.

Com base na diretriz do Consenso Internacional sobre o Câncer e nas evidências sobre a fadiga ao exercício nessa população, assinale a opção que apresenta a conduta correta.

- (A) Priorizar o tratamento farmacológico como primeira linha para a fadiga.
- (B) Prescrever exercício aeróbico combinado a treino de força, de forma supervisionada.
- (C) Postergar qualquer atividade física para depois do término completo do tratamento oncológico.
- (D) Contraindicar o treino de força em sobreviventes de câncer de mama pelo risco de desencadear ou agravar o linfedema.
- (E) Recomendar repouso e evitar atividade física durante a quimioterapia, para preservar energia e reduzir a fadiga.

79

Um princípio central das recomendações contemporâneas de atividade física é a relação dose-resposta.

A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) Só há benefício à saúde quando se ultrapassa o dobro das metas recomendadas.
- (B) Quantidades pequenas de atividade física trazem resultados pouco saudáveis.
- (C) Os benefícios crescem com o volume e a intensidade até um determinado patamar, sendo qualquer atividade física melhor do que nenhuma.
- (D) Não existe relação entre a quantidade de atividade física e os desfechos de saúde.
- (E) Os benefícios só aparecem com atividade vigorosa; a atividade moderada não traz ganhos relevantes.

80

Além da atividade aeróbica, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) recomenda, para adultos saudáveis, outros componentes do treinamento.

A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) Treino de força, flexibilidade e coordenação motora junto ao aeróbico.
- (B) Somente coordenação motora e o componente aeróbico são suficientes.
- (C) Exercícios de flexibilidade e o componente aeróbico são suficientes.
- (D) Apenas treino aeróbico, sem qualquer outro componente para o grupo em questão.
- (E) Treino de força diário de alta intensidade como única recomendação adicional.

81

Na Atenção Primária à Saúde, equipes multiprofissionais frequentemente desenvolvem estratégias voltadas ao monitoramento de fatores de risco relacionados às doenças crônicas não transmissíveis. Entre esses fatores, os níveis insuficientes de atividade física constituem importante indicador para o acompanhamento populacional e o planejamento de ações em saúde.

Considerando as recomendações internacionais de atividade física para adultos, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os adultos devem realizar 60 minutos diários de atividade vigorosa, independentemente da faixa etária.
- (B) Os adultos devem acumular pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos semanais de atividade vigorosa.
- (C) A realização de 300 minutos semanais de atividade vigorosa constitui recomendação mínima obrigatória para todos os adultos.
- (D) Os exercícios de fortalecimento muscular substituem integralmente as atividades aeróbicas recomendadas.
- (E) Apenas exercícios supervisionados em ambientes clínicos são considerados atividade física para fins epidemiológicos.

82

A epidemiologia da atividade física utiliza diferentes conceitos relacionados ao movimento corporal humano e aos contextos nos quais esse comportamento ocorre. A compreensão adequada desses conceitos é essencial para interpretação de estudos populacionais e elaboração de estratégias de promoção da saúde.

Com base nos conceitos fundamentais relacionados à atividade física, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira ou (F) para a falsa.

- () Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos com aumento do gasto energético.
- () O exercício físico constitui uma subcategoria da atividade física caracterizada por planejamento, estrutura e repetição.
- () As atividades domésticas, ocupacionais, de transporte e lazer não devem ser consideradas em estudos epidemiológicos sobre atividade física.

As afirmativas são, respectivamente,

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

83

As recomendações internacionais relacionadas à atividade física consideram diferentes componentes da prescrição e da mensuração do comportamento ativo, permitindo caracterizar adequadamente o volume e a qualidade das atividades realizadas pela população.

Com base nesses componentes, associe os termos apresentados às respectivas definições.

- 1. Frequência
 - 2. Duração
 - 3. Intensidade
 - 4. Tipo
- () Grau de esforço exigido durante a realização da atividade física.
 - () Número de sessões ou episódios de prática realizados em determinado período.
 - () Modalidade de atividade realizada, como caminhada, corrida ou exercícios resistidos.
 - () Tempo de realização da atividade física.

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

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

84

Uma Secretaria Municipal de Saúde pretende implantar um programa de promoção da atividade física voltado para adultos sedentários com risco cardiometabólico elevado. Para isso, busca estruturar uma intervenção alinhada às recomendações contemporâneas de saúde pública baseada em evidências.

Considerando estratégias efetivas de promoção da atividade física em saúde pública, assinale a afirmativa correta.

- (A) Restringir o programa à realização de testes laboratoriais de aptidão cardiorrespiratória.
- (B) Avaliar a efetividade do programa apenas pela adesão observada no primeiro encontro.
- (C) Distribuir materiais educativos isoladamente, sem acompanhamento ou avaliação dos resultados obtidos
- (D) Priorizar exclusivamente exercícios vigorosos, independentemente das características dos participantes.
- (E) Desenvolver intervenção individualizada com definição de metas, suporte comportamental, monitoramento e avaliação contínua.

85

A mensuração da atividade física em estudos epidemiológicos envolve desafios metodológicos relacionados à complexidade do comportamento humano e às limitações dos instrumentos disponíveis para avaliação populacional.

Com base nas limitações metodológicas relacionadas à mensuração da atividade física, analise as afirmativas a seguir.

- I. A inexistência de um padrão-ouro simples dificulta a mensuração da atividade física em populações livres.
- II. Instrumentos baseados em autorrelato podem apresentar vieses de memória e erros de classificação.
- III. Métodos objetivos eliminam integralmente a necessidade de interpretação do contexto em que a atividade física ocorre.

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 intervenções comunitárias voltadas ao aumento dos níveis de atividade física na população usuária do SUS, diferentes estratégias de avaliação podem ser utilizadas para monitorar a implementação, o alcance e a adesão às ações propostas.

A esse respeito, assinale a opção que indica a avaliação empregada em programas de promoção da atividade física.

- (A) Avaliação de impacto.
- (B) Avaliação econômica.
- (C) Avaliação de processo.
- (D) Avaliação de resultado
- (E) Avaliação de efetividade.

87

Intervenções voltadas para a promoção da atividade física em nível populacional podem envolver estratégias educativas, ambientais, comunitárias e políticas públicas. A efetividade dessas ações depende da interação entre fatores individuais, sociais e estruturais.

Com base nas estratégias de promoção da atividade física em saúde pública, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () Estratégias ambientais e políticas podem ampliar o alcance populacional ao reduzir barreiras estruturais à prática de atividade física.
- () Intervenções exclusivamente informacionais são suficientes para modificar, de forma sustentada, o comportamento relacionado à atividade física.
- () Programas comunitários devem considerar fatores como efetividade, alcance, custos, barreiras e aplicabilidade.

As afirmativas são, respectivamente,

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

88

Equipes multiprofissionais da Atenção Primária frequentemente acompanham idosos com limitações funcionais, baixa mobilidade e maior risco de quedas.

Nesses casos, a recomendação de atividade física deve considerar segurança, funcionalidade e adaptação às condições clínicas do indivíduo.

Com base nas recomendações de atividade física para idosos, analise as afirmativas a seguir.

- I. As atividades relacionadas ao equilíbrio e à prevenção de quedas devem ser incluídas.
- II. Os exercícios de fortalecimento muscular envolvendo grandes grupos musculares são recomendados em dois ou mais dias da semana.
- III. O idoso, em situações de limitação clínica, deve permanecer inativo até recuperação completa da capacidade funcional.

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.

89

Um Município implantou uma intervenção multicomponente voltada à promoção da atividade física, incluindo campanhas educativas, reorganização de espaços públicos, grupos comunitários de caminhada e monitoramento populacional. Após seis meses, observou-se um aumento do conhecimento sobre os benefícios da atividade física, porém pequena alteração nos níveis populacionais de prática.

Considerando a avaliação de programas complexos em saúde pública, assinale a afirmativa correta.

- (A) As avaliações de processos devem ser excluídas para reduzir vieses na interpretação dos resultados.
- (B) A ausência de mudanças expressivas em seis meses invalida intervenções ambientais e comunitárias.
- (C) O programa deve ser considerado ineficaz, pois aumento do conhecimento não representa desfecho relevante.
- (D) As estratégias educativas substituem integralmente a necessidade de mudanças ambientais e estruturais.
- (E) O aumento do conhecimento representa um impacto intermediário, embora a efetividade populacional dependa de mudanças comportamentais e da manutenção das ações.

90

Os programas de promoção da atividade física desenvolvidos no SUS podem envolver diferentes estratégias de intervenção, monitoramento e vigilância em saúde, variando conforme os objetivos e o público-alvo das ações implementadas.

Com base nas estratégias usadas em programas de promoção da atividade física, associe os itens apresentados a seguir às respectivas finalidades.

1. Campanha comunitária ampla
 2. Programa individualmente adaptado
 3. Mudança ambiental e política
 4. Vigilância populacional
- () Monitoramento de prevalência, tendências e distribuição da atividade física na população.
- () Adequação de metas, suporte e estratégias às necessidades individuais do participante.
- () Modificação das condições de acesso, segurança e oportunidade para prática de atividade física.
- () Divulgação de informações e mobilização populacional por diferentes meios de comunicação.

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

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

91

Na Atenção Primária à Saúde, equipes multiprofissionais frequentemente usam instrumentos padronizados para monitorar os níveis de atividade física da população, subsidiando ações de vigilância em saúde e planejamento de intervenções.

Considerando as características dos instrumentos subjetivos de avaliação da atividade física, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os questionários permitem caracterizar diferentes domínios da atividade física.
- (B) Os questionários são aplicáveis exclusivamente em estudos clínicos com pequeno número de participantes.
- (C) Os questionários permitem mensuração direta do consumo máximo de oxigênio em condições de vida livre.
- (D) Os questionários apresentam elevada precisão para estimar intensidade instantânea do movimento corporal.
- (E) Os instrumentos de autorrelato apresentam precisão semelhante aos métodos objetivos para mensurar intensidade.

92

A classificação da intensidade da atividade física pode ser realizada por diferentes parâmetros, incluindo o equivalente metabólico, frequentemente utilizado em estudos epidemiológicos e avaliações em saúde coletiva.

Com base na classificação da intensidade absoluta da atividade física por METs, analise as afirmativas a seguir.

- I. As atividades com gasto energético inferior a 3,0 METs são classificadas como leves.
- II. As atividades com gasto energético iguais ou superiores a 6,0 METs são classificadas como vigorosas.
- III. O equivalente metabólico (MET) constitui uma medida utilizada para expressar a intensidade absoluta da atividade física.

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.

93

Uma equipe multiprofissional desenvolveu ações de promoção da atividade física em uma Unidade Básica de Saúde e pretende monitorar o deslocamento diário de usuários participantes de grupos de caminhada.

Considerando as características dos pedômetros, assinale a afirmativa correta.

- (A) Estimam diretamente a intensidade fisiológica do exercício realizado.
- (B) Eliminam a necessidade de interpretação contextual do comportamento ativo.
- (C) Quantificam diretamente o consumo máximo de oxigênio durante atividades em campo.
- (D) Permitem estimar passos, mas possuem limitações em algumas condições específicas.
- (E) Permitem mensurar com precisão atividades predominantemente isométricas.

94

Pesquisadores vinculados a uma Secretaria Municipal de Saúde pretendem selecionar um instrumento para mensurar a atividade física habitual de usuários acompanhados na Atenção Primária à Saúde.

O método escolhido deve apresentar boa capacidade para estimar a intensidade, a frequência e a duração dos movimentos em condições habituais de vida, com viabilidade de aplicação em estudos epidemiológicos.

Considerando a mensuração da atividade física, assinale a afirmativa correta.

- (A) Questionários apresentam elevada sensibilidade para detectar movimentos de curta duração.
- (B) Pedômetros não quantificam diretamente o gasto energético decorrente de atividades predominantemente estáticas.
- (C) A frequência cardíaca isoladamente representa o método de referência para estimar o gasto energético total em condições habituais de vida.
- (D) A acelerometria permite registrar acelerações corporais e estimar frequência, duração e intensidade dos movimentos em condições de vida livre.
- (E) A absorptometria por raios-X de dupla energia (DEXA) constitui o método mais utilizado para mensurar padrões de movimento corporal em estudos populacionais.

95

Em estudos epidemiológicos conduzidos em populações usuárias do SUS, os questionários de atividade física são frequentemente empregados para monitorar níveis de atividade física e subsidiar ações de vigilância em saúde.

Sobre o tema, analise as afirmativas a seguir.

- I. Os questionários podem ser aplicados em grandes populações com baixo custo operacional.
- II. Os instrumentos de autorrelato podem sofrer influência da desejabilidade social.
- III. Os questionários permitem investigar padrões habituais de prática em diferentes contextos.

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.

96

Os profissionais que acompanham os programas de promoção da atividade física em populações usuárias do SUS, frequentemente combinam métodos objetivos e subjetivos para obter informações mais abrangentes sobre o comportamento ativo.

Considerando as limitações dos métodos objetivos de avaliação da atividade física, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os dispositivos eletrônicos estimam diretamente a percepção individual de fadiga durante o exercício.
- (B) A acelerometria permite identificar com precisão o contexto social e ambiental em que a atividade física ocorre.
- (C) A utilização de dispositivos eletrônicos elimina a necessidade de complementação por questionários ou entrevistas.
- (D) Os métodos objetivos possibilitam mensuração direta do gasto energético total sem necessidade de procedimentos adicionais.
- (E) Os métodos objetivos apresentam capacidade limitada para distinguir modalidades específicas, como os exercícios resistidos, o ciclismo e as atividades aquáticas.

97

A validade e a confiabilidade são propriedades essenciais para interpretar medidas de atividade física, desempenho funcional e aptidão física em contextos clínicos, epidemiológicos e comunitários.

Com base nesses conceitos, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () Uma medida pouco confiável apresenta limitações importantes para ser considerada válida.
- () A validade depende da pertinência do indicador e da qualidade do processo de mensuração.
- () Os instrumentos tecnologicamente sofisticados dispensam verificação de confiabilidade.

As afirmativas são, respectivamente,

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

98

Em uma pesquisa com usuários do SUS, uma equipe multiprofissional realizou medidas de estatura, massa corporal e dobras cutâneas para caracterização antropométrica da população avaliada.

Com base nos princípios da cineantropometria, analise as afirmativas a seguir.

- I. A padronização do posicionamento corporal contribui para reduzir erros de medida.
- II. O erro técnico de medida auxilia na interpretação da confiabilidade antropométrica.
- III. Equações antropométricas de composição corporal devem ser aplicadas com cautela em populações diferentes daquelas utilizadas em sua validação.

Está correto o que se afirma em

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

99

A avaliação da atividade física em estudos populacionais pode utilizar métodos diretos, indiretos, subjetivos e objetivos.

A seleção do instrumento deve considerar validade, aplicabilidade, custo, viabilidade operacional e dimensões do comportamento ativo que se pretende mensurar.

Considerando a validade e a aplicabilidade dos métodos de avaliação da atividade física, assinale a afirmativa correta.

- (A) Os questionários eliminam erros de classificação relacionados ao autorrelato.
- (B) Os pedômetros estimam adequadamente atividades aquáticas e exercícios resistidos.
- (C) Os acelerômetros dispensam interpretação do contexto em que ocorre a atividade física.
- (D) Nenhum instrumento mensura integralmente todas as dimensões da atividade física.
- (E) Os métodos objetivos apresentam validade absoluta para todos os domínios da atividade física.

100

Em estudos e programas de promoção da atividade física no SUS, limitações metodológicas podem comprometer a interpretação dos resultados quando não são devidamente reconhecidas e controladas.

Associe as limitações metodológicas listadas a seguir, às respectivas decisões técnicas.

1. Baixa confiabilidade interavaliador.
 2. Equação antropométrica aplicada em faixa etária distinta da amostra estudada.
 3. Pedômetro empregado em atividade predominantemente estacionária.
 4. Questionário aplicado após longo período de recordação.
- () Treinar avaliadores e estimar o erro técnico de medida.
- () Verificar a validade externa ou selecionar equação compatível com a população avaliada.
- () Considerar possível subestimação do esforço ou do dispêndio energético.
- () Interpretar os dados com cautela e, quando possível, associar método objetivo.

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

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

Realização

