Universidade Federal de Santa Catarina
Hospital Universitário Polydoro Ernani São Thiago

Processo Seletivo para Residência Multiprofissional em Saúde da Família • Edital 02/2018

http://coremu.fepese.org.br

CADERNO DE PROVA

SF1 | Educação Física

Instruções

Confira o número que você obteve no ato da inscrição com o que está indicado no cartão-resposta.

* A duração da prova inclui o tempo para o preenchimento do cartão-resposta.

Para fazer a prova você usará:

- este **caderno de prova**.
- um **cartão-resposta** que contém o seu nome, número de inscrição e espaço para assinatura.

Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e a sequência de questões está correta.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade!

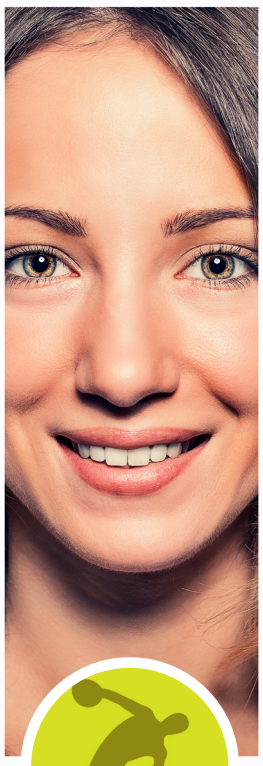
Atenção!

- Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova.
- Para cada questão são apresentadas 5 alternativas diferentes de respostas (a, b, c, d, e). Apenas uma delas constitui a resposta correta em relação ao enunciado da questão.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Não destaque folhas da prova.

Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o caderno de prova completo e o cartão-resposta devidamente preenchido e assinado.

4 de novembro
30 questões
14h10 às 17h40
3h30 de duração*

COREMUFSC
COMISSÃO DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE



EDUCAÇÃO FÍSICA

FEPESE
FUNDAÇÃO DE ESTUDOS E PESQUISAS SOCIOECONÔMICOS

Conhecimentos Gerais

10 questões

1. O papel do Movimento da Reforma Sanitária (MRS) é reconhecido no processo de construção da Constituição Federal Brasileira de 1988.

São exemplos deste papel:

1. A Saúde é um direito fundamental, garantido pela interação dos Entes Federados: União, Estados, Distrito Federal e Municípios.
2. Os direitos humanos são garantidos no País, consagrados em direitos fundamentais, sociais e econômicos, de aplicação imediata.
3. O direito à saúde é garantido como um direito social.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 1.
b. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
c. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
e. ☑ São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

2. Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) sobre a relação entre o Sistema Sanitário e o Sistema de Justiça.

( ) A atual Constituição Brasileira determina que o Estado tem o dever de se estruturar, a fim de desenvolver e executar políticas públicas.
( ) O Estado deve garantir a oferta de estrutura e instrumentos para que os direitos à saúde possam ser exigidos.
( ) O sistema sanitário tem o dever de efetivar o direito à saúde e o sistema judicial, o dever de exigir que esse direito seja efetivado.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

a. ☑ V • V • V
b. ☐ V • V • F
c. ☐ V • F • V
d. ☐ F • V • F
e. ☐ F • F • V

3. Assinale a alternativa **correta** em relação aos componentes da Rede de Atenção às urgências e emergências que se interligam e integram o cuidado.

a. ☐ Sala de estabilização; Unidades de Pronto Atendimento; Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU); Hospital pediátrico.
b. ☐ Hospital; Atenção Básica em Saúde; Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU 192) e suas Centrais de Regulação Médica das Urgências; clínicas privadas.
c. ☑ Atenção Primária à Saúde; Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU 192) e suas Centrais de Regulação Médica das Urgências; Sala de Estabilização; Força Nacional de Saúde do SUS; Unidades de Pronto Atendimento (UPA 24h) e o conjunto de serviços de urgência 24 horas; Hospitalar; e Atenção Domiciliar.
d. ☐ Atenção Primária à Saúde; Unidades de Pronto Atendimento; Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU); maternidade.
e. ☐ Hospital; Atenção Básica em Saúde; Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU 192) e suas Centrais de Regulação Médica das Urgências; clínicas filantrópicas com fins lucrativos.

4. Os sistemas de informação em saúde têm como objetivo:

a. ☐ Instrumentalizar e apoiar a gestão para calcular os gastos em saúde.
b. ☐ Controlar gastos e grandes epidemias no país, minimizado as mortes em decorrência dessas epidemias.
c. ☐ Calcular o número de vacinas a serem aplicadas na população, principalmente em gestantes e idosos.
d. ☑ Instrumentalizar e apoiar a gestão do Sistema Único de Saúde, em todas as esferas, nos processos de planejamento, programação, regulação, controle, avaliação e auditoria.
e. ☐ Cadastrar e acompanhar gestantes, puérperas e as crianças vivas, para o planejamento de consultas de pré-natal, vacinação e planejamento familiar.

5. A Atenção Básica é o conjunto de ações de saúde:

a. ☐ Coletivas, desenvolvidas por meio de práticas de cuidado integrado e gestão qualificada, realizada pelos profissionais médicos com especialização em saúde da família.
b. ☑ Individuais, familiares e coletivas que envolvem promoção, prevenção, proteção, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos, cuidados paliativos e vigilância em saúde.
c. ☐ Em equipe multiprofissional, dirigida à população do município, sobre as quais as equipes municipais assumem responsabilidade sanitária, com financiamento dos estados.
d. ☐ Individuais, familiares e coletivas que envolvem promoção, prevenção, proteção da saúde, exclusivamente no âmbito da Estratégia da Saúde da Família.
e. ☐ Em equipe multiprofissional, prioritariamente no âmbito da Estratégia da Saúde da Família, reconhecidas outras estratégias de Atenção Básica, observados os princípios e diretrizes sanitárias, em caráter permanente.

---

6. Com base no que estabelecem o Decreto nº 7.508/2011 e a Lei Complementar nº 141/2012, a Portaria nº 2.135/2013 estabelece diretrizes para o processo de planejamento no SUS e indica alguns pressupostos:

1. Os três Entes federados devem ter as suas responsabilidades configurada, de forma contínua, articulada, integrada e solidária.
2. O planejamento independe das pactuações entre os gestores nas Comissões Intergestores Regionais, Bipartite e Tripartite.
3. O planejamento deve prever o monitoramento e a avaliação e assegurar a transparência e a visibilidade da gestão da saúde, integrando a participação da comunidade.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 1.
b. ☐ É correta apenas a afirmativa 3.
c. ☑ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
e. ☐ São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

7. Assinale a alternativa **correta** em relação ao conceito de Alta Complexidade.

a. ☐ A Alta Complexidade envolve serviços de alta complexidade e baixo custo para o sistema de saúde hospitalar.
b. ☑ Alta Complexidade é o conjunto de procedimentos que, no contexto do SUS, envolve alta tecnologia e alto custo, objetivando propiciar à população acesso a serviços qualificados, integrando-os aos demais níveis de atenção à saúde (atenção básica e de média complexidade).
c. ☐ A Alta Complexidade é composta por ações e serviços que visam atender aos principais problemas e agravos de saúde da população, cuja complexidade da assistência na prática clínica demande a disponibilidade de profissionais especializados e a utilização de recursos de baixa tecnologia, para o apoio diagnóstico e tratamento em nível hospitalar.
d. ☐ A Alta Complexidade caracteriza-se por um conjunto de ações de saúde, no âmbito individual e coletivo, que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação e a manutenção da saúde. É o contato preferencial dos usuários com os sistemas de saúde.
e. ☐ São as principais áreas que compõem a alta complexidade do SUS, e que estão organizadas em cuidados individualizados e em apenas uma única direção, ou seja, a assistência hospitalar.

8. Assinale a alternativa **correta** sobre a Política Nacional de Humanização.

a. ☑ Política que busca reorganização do Processo de Trabalho em saúde, implicando as relações sociais que envolvem trabalhadores e gestores na experiência cotidiana de organização e condução dos serviços e busca transformar as formas e produção e prestação de serviços à população.

b. ☐ É considerada uma política unidirecional, pois traduz os princípios do SUS, orienta práticas de atenção, oferece um eixo organizador, constrói práticas solidárias, contagia a Rede por meio das atitudes e ações humanizadoras, e posiciona-se como uma Política Pública.

c. ☐ A Política Nacional de Humanização estrutura-se por meio de princípios, da Transversalidade, da indissociabilidade entre atenção e gestão, protagonismo, corresponsabilidade e autonomia exclusiva dos gestores.

d. ☐ Quanto ao Método, a Política Nacional de Humanização caminha no sentido da exclusão, nos processos de produção de saúde e dos diferentes agentes implicados.

e. ☐ A Política Nacional de Humanização atua a partir de orientações clínicas, éticas e políticas, que se mostram através de arranjos de trabalho. Um deles é o Acolhimento que serve exclusivamente para diminuir o número de pessoas nas filas de atendimento.

9. Assinale a alternativa **correta** em relação ao conceito de ambiência.

a. ☐ O espaço físico é usado para o aumento do processo de trabalho, favorecendo a otimização de recursos e o atendimento humanizado, acolhedor e nem sempre resolutivo.

b. ☐ O espaço que possibilita a produção de objetividades – encontro de sujeitos – por meio da ação e reflexão sobre os processos de trabalho e como aumentar o lucro financeiro das instituições de saúde.

c. ☐ O espaço exclusivamente físico que busca o conforto e não a privacidade e individualidade dos sujeitos envolvidos, não considerando elementos do ambiente que interagem com as pessoas.

d. ☑ Ambiência na Saúde refere-se ao tratamento dado ao espaço físico entendido como espaço social, profissional e de relações interpessoais que deve proporcionar atenção acolhedora, resolutiva e humana.

e. ☐ O conceito de ambiência busca, através da arquitetura, espaços da Saúde para exames e consultas, assim como locais para internação. Por isso vai além da composição técnica, e são construídas em determinados espaços e num determinado tempo, e vivenciadas por uma grupalidade, um grupo de pessoas com seus valores culturais e relações sociais.

10. A Portaria nº 1.378/2013, que regulamenta as responsabilidades e define diretrizes para execução e financiamento das ações de Vigilância em Saúde, regulamenta aspectos relacionados a:

1. Prevenção e controle das doenças transmissíveis e crônicas não transmissíveis, acidentes e violências.
2. Populações expostas a riscos ambientais em saúde e saúde do trabalhador.
3. Riscos decorrentes da produção e do uso de produtos, serviços e tecnologias de interesse para a saúde.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 1.
b. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
c. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
e. ☑ São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

Conhecimentos Específicos 20 questões

11. Dentre as complicações cardiovasculares, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) tem alta prevalência e implica importantes gastos públicos com saúde. Dentre os diferentes perfis populacionais, mulheres idosas apresentam a maior prevalência dessa condição, que também é altamente associada à obesidade. Por isso, índices antropométricos simples, que apresentem associação com HAS, podem auxiliar a prevenção e o tratamento dessa condição.

Nesta direção, estudo (Oliveira et al. 2013) avaliando a associação de índices antropométricos com HAS em idosas ativas encontrou:

a. ☑ Circunferência de cintura e relação cintura estatura como os melhores preditores de HAS.
b. ☐ Índice de conicidade e relação cintura quadril como os melhores preditores de HAS.
c. ☐ Índice de massa corporal e circunferência de cintura como os melhores preditores de HAS.
d. ☐ Relação cintura estatura e índice de conicidade como os melhores preditores de HAS.
e. ☐ Relação cintura quadril e índice de massa corporal como os melhores preditores de HAS.

12. De acordo com Andrade et al. (2014), a atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde poderia ser ampliada e ser mais bem qualificada se a formação profissional desse conta de desenvolver habilidades e competências para atuar nesse cenário.

Em relação a esse tema, Andrade et al. (2014) colocam que são desafios que necessitam ser enfrentados para melhorar a formação do profissional de Educação Física para atuação no Sistema Único de Saúde:

1. Ampliação da concentração de disciplinas de Saúde Pública, como epidemiologia, promoção de saúde, políticas públicas de saúde e Sistema Único de Saúde, contribuindo para a formação ampliada em saúde e a discussão dos determinantes sociais de saúde.
2. Necessidade de ampliação da formação da prescrição individualizada em relação às intervenções em grupos. É preciso que o aluno aprenda a trabalhar numa perspectiva de prevenção de saúde.
3. Mudar a predominância de formação concentrada na avaliação física para avaliação de ações, programas e políticas de promoção da atividade física.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 2.
b. ☐ É correta apenas a afirmativa 3.
c. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
d. ☑ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.

13. A atuação do profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde requer que o mesmo conheça métodos para avaliar a participação das atividades físicas dos usuários. Existem diversos métodos e técnicas que podem ser utilizados para mensurar a atividade física, que variam em relação a sua aplicabilidade em campo, validade e reprodutibilidade.

Nesse sentido, assinale a alternativa que apresenta o método ou a técnica com maior validade e precisão para mensurar a atividade física.

a. ☐ Entrevistas
b. ☐ Pedômetros
c. ☐ Questionários
d. ☐ Recordatórios
e. ☑ Acelerômetros

---

14. O diabetes é uma doença de alta prevalência com enormes prejuízos aos seus acometidos, bem como ao sistema público de saúde. O seu tratamento envolve acompanhamento multiprofissional, indicando-se especialmente a combinação do uso de fármacos hipoglicemiantes, acompanhamento nutricional e realização de exercícios físicos.

Especificamente acerca da prescrição de exercício para o controle glicêmico de pessoas com diabetes, as diretrizes atuais da Sociedade Brasileira de Diabetes indicam:

a. ☐ A realização de exercícios aeróbicos com intensidade fraca a moderada e exercícios resistidos sempre em uma faixa de 10 a 15 repetições.
b. ☑ A realização de exercícios aeróbicos com duração semanal de ao menos 150 minutos e exercícios resistidos três vezes por semana.
c. ☐ A realização de treinamento combinado (aeróbico e resistido) com duração semanal igual ou maior que 150 minutos.
d. ☐ A realização de treinamento multicomponente, em que exercícios aeróbicos, resistidos, de equilíbrio e de flexibilidade sejam combinados, totalizando uma duração semanal de ao menos 150 minutos.
e. ☐ Evitar a corrida, estimulando a prática de caminhada em pacientes com neuropatia periférica e perda de sensibilidade protetora nos pés.

15. De acordo com Reis et al. (2014), entre o final da década de 1980 e início da década de 1990, as características do ambiente começaram a ser consideradas e investigadas como um aspecto influente na prática de atividade física das comunidades. A partir desses resultados observou-se aumento na recomendação de criação e recuperação de espaço públicos para aumentar os níveis de atividade física em níveis populacionais.

O ambiente para a prática de atividade física pode ser considerado em relação:

1. Ao ambiente construído que representa todas as construções, espaços ou objetos criados ou modificados pelo ser humano.
2. Ao ambiente natural que representa locais abertos em que as pessoas podem realizar atividades físicas, como parques, praças.
3. Ao ambiente social que representa a interação individual, familiar, bem como os fatores socioculturais que influenciam a atividade física.
4. Ao ambiente percebido que representa a imagem individual sobre sua vida em uma determinada cidade, que geralmente é semelhante entre os indivíduos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 1.
b. ☐ É correta apenas a afirmativa 4.
c. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
d. ☑ São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.

16. As atividades realizadas pelo Programa Saúde na Escola representam um importante espaço para atuação do profissional de Educação Física junto ao Sistema Único de Saúde.

De acordo com a Portaria Interministerial 1055 de 25 de Abril de 2017, são objetivos do Programa Saúde na Escola:

1. Promover a comunicação entre escolas e unidades de saúde, assegurando a troca de informações sobre as condições de saúde dos estudantes.
2. Contribuir para a construção de sistema de atenção social, com foco na promoção da cidadania e nos direitos humanos.
3. Promover o aumento no nível de atividade física/práticas corporais dos escolares, reforçando a prevenção de agravos à saúde, bem como fortalecer a relação entre as redes públicas de saúde.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 2.
b. ☐ É correta apenas a afirmativa 3.
c. ☑ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.

---

17. Muitas pessoas utilizam expressões como Saúde, Estilo de Vida, Qualidade de Vida, Condições de Vida, Aptidão física, entre outros, como sinônimos. Entretanto, apesar de esses conceitos apresentarem inter-relação, especificidades importantes precisam ser consideradas. Nahas (2013) conceitua uma dessas expressões como: "o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas".

A que expressão o autor se refere?

a. ☐ Saúde
b. ☑ Estilo de Vida
c. ☐ Aptidão física
d. ☐ Qualidade de Vida
e. ☐ Condições de Vida

18. O Programa Academia da Saúde é uma importante estratégia de promoção da saúde para os profissionais de Educação Física.

As diretrizes do Programa Academia da Saúde objetivam melhorar o cuidado da saúde da população. Nesse sentido, são diretrizes do Programa Academia da Saúde:

a. ☑ Multiprofissionalidade, interdisciplinariedade, intersetorialidade e empoderamento.
b. ☐ Uniprofissionalidade, interdisciplinariedade, intersetorialidade e governança.
c. ☐ Multiprofissionalidade, realização de grupos, intersetorialidade e empoderamento.
d. ☐ Interdisciplinariedade, intersetorialidade, multiprofissionalidade e trabalho terapêutico.
e. ☐ Uniprofissionalidade, interdisciplinariedade, trabalho terapêutico e governança.

---

19. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, no Brasil, definiu metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025.

Em relação ao tema, considere quais são metas desse plano:

1. Redução relativa de 25% na probabilidade incondicional de mortalidade global de doenças crônicas (cardiovasculares, câncer, diabetes ou doenças respiratórias crônicas) entre as idades de 30 e 70 anos.
2. Reduzir em 10% a prevalência de atividade física insuficiente em adolescentes e em adultos.
3. Deter a prevalência padronizada de diabetes em pessoas ≥ 60 anos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 1.
b. ☐ É correta apenas a afirmativa 2.
c. ☑ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.

20. O aconselhamento é uma estratégia na qual o conhecimento sobre mudanças de comportamentos em saúde é construído em conjunto pelo indivíduo e pelo profissional, propiciando melhores habilidades para a adoção de modos saudáveis de vida.

Florindo *et al*. (2015) mostrou que maior aconselhamento para a prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis, respectivamente, foram observados entre aqueles profissionais que eram:

a. ☐ inativos fisicamente e relataram maior conhecimento sobre hábitos saudáveis.
b. ☐ fisicamente inativos e relataram maior conhecimento sobre hábitos saudáveis.
c. ☐ fisicamente ativos no lazer e relataram maior conhecimento sobre hábitos saudáveis.
d. ☐ fisicamente ativos e relataram menor conhecimento sobre hábitos saudáveis.
e. ☑ fisicamente ativos e relataram maior conhecimento sobre hábitos saudáveis.

---

21. O treinamento de força é considerado uma estratégia eficiente na melhora da função neuromuscular de indivíduos idosos. Nesse contexto, estudo de Cadore et al. (2012) revisou e discutiu vários aspectos, sugerindo duas estratégias de treinamento para otimização do aumento de força, potência muscular e capacidade funcional em idosos. São elas:

a. ☐ Aumento da frequência semanal e realização de séries com ações musculares lentas.
b. ☐ Aumento do número de séries e realização das séries com ações musculares lentas.
c. ☐ Aumento do número de repetições e realização de parte das séries com ações musculares explosivas.
d. ☑ Aumento da frequência semanal e realização de parte das séries com ações musculares explosivas.
e. ☐ Manutenção da frequência semanal e realização de parte das séries com ações musculares explosivas.

22. A atual transição na pirâmide etária faz com que o sistema de saúde prepare-se para atender cada vez mais idosos. Visando prevenir e/ou melhor tratar problemas como a síndrome da fragilidade em idosos, alguns testes físicos de rastreamento podem ser muito úteis. No entanto os mesmos precisam ser de baixo custo e de fácil aplicabilidade.

Nesse sentido, Silveira e Filippin (2017) sugerem:

a. ☐ O uso do teste de resistência muscular Timed-Up-and-Go (TUG), sendo o tempo > 7,21 segundos um preditor de fragilidade.
b. ☑ O uso do teste de mobilidade funcional Timed-Up-and-Go (TUG), sendo o tempo > 7,21 segundos um preditor de fragilidade.
c. ☐ O uso do teste de mobilidade funcional 8 Foot Up and Go Test, sendo o tempo > 6,21 segundos um preditor de fragilidade.
d. ☐ O uso do teste de equilíbrio dinâmico 8 Foot Up and Go Test, sendo o tempo > 6,21 segundos um preditor de fragilidade.
e. ☐ O uso do teste de capacidade funcional Sentar e Levantar, sendo o tempo > 7,21 segundos um preditor de fragilidade.

---

23. Analise as afirmativas abaixo em relação ao tema da epidemiologia da atividade física.

1. A atividade física pode ser considerada em relação aos seus domínios: atividade física no lazer, atividade física no deslocamento, atividade física no domicílio e atividade física no trabalho.
2. A intensidade da atividade física refere-se à frequência diária ou semanal a ser realizada.
3. A duração da atividade física é sempre dependente da intensidade com que a atividade é realizada.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☑ É correta apenas a afirmativa 1.
b. ☐ É correta apenas a afirmativa 2.
c. ☐ É correta apenas a afirmativa 3.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.

24. O desenvolvimento da aptidão física é importante tanto no contexto de rendimento esportivo como no contexto de saúde. Porém, os componentes a serem desenvolvidos a fim de melhorar a aptidão física relacionada à saúde diferem daqueles que devem ser desenvolvidos para melhorar a aptidão física relacionada ao desempenho, sendo importante reconhecer essas diferenças.

Assinale a alternativa composta **apenas** pelos componentes da aptidão física relacionada à saúde.

a. ☐ Força muscular, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e agilidade.
b. ☐ Resistência cardiorrespiratória, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio.
c. ☑ Resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular, resistência muscular e flexibilidade.
d. ☐ Força muscular, resistência muscular, potência muscular, composição corporal e resistência cardiorrespiratória.
e. ☐ Resistência cardiorrespiratória, força muscular, resistência muscular, composição corporal e equilíbrio.

---

25. Em 2013, o Ministério da Saúde publicou documento sobre a avaliação da efetividade de Programas de Atividade Física no Brasil. Neste documento, são apresentados os resultados de uma proposta de indução e de fortalecimento por meio de repasse financeiro para a proposição de projetos que enfatizassem a promoção de atividade física.

Essa proposta refere-se à(ao):

a. ☐ Programa Academia da Cidade de Belo Horizonte.
b. ☐ Programa Academia da Cidade em Recife.
c. ☐ Programa CuritibAtiva.
d. ☐ Rede Esporte Brasil.
e. ☑ Rede Nacional de Atividade Física.

26. Mesmo que a redução do comportamento sedentário e o aumento dos níveis gerais de atividade física sejam importantes modificações em pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, a participação em programas estruturados de exercício pode otimizar os benefícios. No contexto terapêutico, alguns posicionamentos/diretrizes de exercício indicam a estruturação de programas de exercício físico pela composição do princípio FITT (*Frequency, Intensity, Time and Type*), referindo-se à frequência semanal, intensidade, duração e tipo de atividade recomendada para determinada condição.

Analise as afirmativas abaixo em relação à estruturação de exercícios no tratamento da hipertensão:

1. Devem ser realizados exercícios aeróbicos e de força na maioria, preferencialmente todos os dias da semana.
2. Por segurança, é importante que os exercícios sejam mantidos em baixa intensidade.
3. Sessões de exercício aeróbico devem durar de 30 a 60 minutos, podendo essa duração ser contínua ou acumulada.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☑ É correta apenas a afirmativa 3.
b. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
c. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
e. ☐ São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

27. Para uma adequada prescrição de exercícios físicos com enfoque no controle do diabetes, é importante o conhecimento de fisiologia do metabolismo energético, especialmente da resposta glicêmica aos diferentes tipos, durações e intensidades de exercício físico.

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) em relação às indicações de exercício para tratamento do diabetes, com algumas considerações fisiológicas.

( ) Exercícios de intensidade leve e moderada não são indicados, pois têm os ácidos graxos como principal fonte energética, sendo ineficientes para redução glicêmica.
( ) Independentemente dos níveis de insulina circulantes, exercícios aeróbicos de intensidade moderada a alta costumam gerar episódios de hipoglicemia, pois têm elevada taxa de captação de glicose pelos músculos esqueléticos.
( ) Mesmo após o término de uma sessão de exercício, existe um estímulo adicional à captação de glicose pelos músculos esqueléticos.
( ) Mesmo em exercícios de intensidade leve a moderada, mas com durações de aproximadamente 45 minutos, espera-se uma redução na glicemia de pacientes com diabetes tipo 2.
( ) Durante exercício aeróbico, a falha ou a impossibilidade de redução nos níveis de insulina circulante em pacientes com diabetes tipo 1 favorece a ocorrência de hipoglicemia, pela limitação na produção de glicose hepática.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

a. ☐ V • V • F • F • V
b. ☐ V • F • V • V • F
c. ☐ V • F • F • V • V
d. ☐ F • V • F • V • F
e. ☑ F • F • V • V • V

28. O exercício físico é uma ferramenta preventiva e terapêutica, podendo beneficiar diversos sistemas orgânicos. No entanto, assim como as medicações, sua prescrição deve levar em consideração a relação risco-benefício. Nesse contexto, Vina *et al*. (2012) fizeram uma importante narrativa acerca da dosagem (volume e intensidade) de exercício recomendada para a saúde.

Nesse contexto e com base no referido estudo, considere as afirmativas abaixo:

1. A intensidade de exercício pode ser expressa em relação ao consumo de oxigênio (VO_2), frequência cardíaca, dentre outros parâmetros. Porém, na falta de parâmetros robustos, a capacidade ou dificuldade de conversar confortavelmente é um possível indicador de intensidade.
2. Algumas dosagens de exercício podem ser suficientes para melhorar a aptidão e insuficientes para melhorar fatores de risco cardiovascular, como peso corporal, pressão arterial e perfil lipídico.
3. A combinação de volume e intensidade (dosagem) necessária para modificar os fatores de risco cardiovascular é a mesma ou muito próxima daquela necessária para melhorar o estado de aptidão física.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 1.
b. ☐ É correta apenas a afirmativa 2.
c. ☑ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.

29. Dentre os declínios biológicos relacionados ao envelhecimento, destacam-se a redução da capacidade cardiorrespiratória e da força muscular, nas suas diferentes manifestações. De forma conjunta a orientações nutricionais, a inclusão de uma rotina de treinamento concorrente ou combinado, composto por exercícios aeróbicos e de força, é indicada para idosos a fim de atrasar e diminuir a magnitude das perdas referidas.

Em relação à prescrição de treinamento concorrente em idosos, é **correto** afirmar que:

a. ☐ O efeito de interferência independe da ordem de realização dos exercícios, se aeróbico-força ou força-aeróbico.
b. ☐ Independentemente da frequência semanal em que o treinamento concorrente é realizado, espera-se interferência negativa do exercício aeróbico sobre as adaptações neuromusculares, como o ganho de força.
c. ☐ Exercícios aeróbicos e de força não devem ser combinados em um mesmo período de tempo, pois idosos têm prejudicada recuperação e não toleram bem a combinação de ambos os estímulos.
d. ☑ A realização dos exercícios de força antes dos exercícios aeróbicos pode ao menos minimizar o efeito de interferência dos exercícios aeróbicos sobre os ganhos de força.
e. ☐ O efeito de interferência mais evidenciado refere-se ao menor ganho cardiorrespiratório em idosos que realizam treinamento concorrente comparados a idosos que realizam treinamento aeróbico isolado.

30. O *American College of Sports Medicine* (ACSM) possui recomendações bem definidas de atividade física para população adulta em geral.

Sobre essas recomendações, considere as seguintes afirmativas:

1. A atividade física aeróbica deve ser realizada em intensidade moderada, por no mínimo 20 minutos, em 3 a 5 dias por semana.
2. O volume de atividade física para evitar ou reverter o ganho de peso e/ou a obesidade deve ser maior do que o volume indicado para redução do risco de doenças crônicas e de mortalidade prematura.
3. Recomenda-se a realização de exercícios de força e resistência muscular em uma frequência mínima de 3 dias semanais.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

a. ☐ É correta apenas a afirmativa 1.
b. ☑ É correta apenas a afirmativa 2.
c. ☐ É correta apenas a afirmativa 3.
d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.

Página
em Branco.
(rascunho)

Página
em Branco.
(rascunho)

Utilize a grade ao lado para anotar as suas respostas.

Não destaque esta folha. Ao entregar sua prova, o fiscal irá destacar e entregar esta grade de respostas que você poderá levar para posterior conferência.

GRADE DE RESPOSTAS

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

COREMUFSC
COMISSÃO DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE





Campus Universitário • UFSC
88040-900 • Florianópolis • SC
Fone/Fax: (48) 3953-1000
http://www.fepese.org.br