

GRUPO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NÍVEL SUPERIOR TIPO 1 – BRANCA
CÓDIGO CONTROLE - 50



SUA PROVA

- Além deste caderno contendo **60 (sessenta)** questões objetivas, você receberá do fiscal de sala a Folha de Respostas.
- As questões objetivas têm **5 (cinco)** opções de resposta (A, B, C, D e E) e somente uma delas está correta.



TEMPO

- Você dispõe de **4 (quatro) horas** para a realização da prova, já incluído a leitura das instruções, a coleta de digital e o tempo para o preenchimento da Folha de Respostas.
- **2 (duas) horas** após o início da prova, é possível retirar-se da sala, **levando o caderno de questões**.



NÃO SERÁ PERMITIDO

- Qualquer tipo de comunicação entre os candidatos durante a aplicação da prova; anotar informações/respostas em qualquer outro meio que não seja o caderno de questões; levantar da cadeira sem autorização; usar o sanitário ao término da prova.



INFORMAÇÕES GERAIS

- Verifique se seu caderno de questões está completo, sem repetição de questões ou falhas; confira o grupo e nome do seu cargo, cor e tipo do caderno de questões constantes nesta capa e na sua Folha de Respostas; confira também seus dados pessoais, especialmente nome, número de inscrição e documento de identidade e leia atentamente as instruções para preencher a Folha de Respostas; em caso de inconsistência(s), **notifique imediatamente o fiscal da sala**, para que sejam tomadas as devidas providências, bem como o devido registro na ata de sala.
- Para o preenchimento da Folha de Respostas, use somente caneta esferográfica, fabricada em material transparente, com tinta preta ou azul.
- Assine seu nome apenas nos espaços reservados na Folha de Respostas.
- O preenchimento da Folha de Respostas é de sua responsabilidade e, por isso, reserve tempo suficiente para fazê-lo. **Não será permitida a troca de Folha de Respostas em caso de erro cometido por você.**
- Para fins de avaliação, serão levadas em consideração apenas as marcações realizadas na Folha de Respostas.
- A FGV coletará suas impressões digitais na lista de presença.
- Durante a realização da prova, você será submetido ao sistema de detecção de metais quando do ingresso e da saída da sala.
- **Boa prova!**

CONHECIMENTOS BÁSICOS

Língua Portuguesa

Atenção: use o Texto 1 para responder às próximas seis questões.

Texto 1

Defesa do livro intitulado QUINTO IMPÉRIO, que é a apologia do livro CLAVIS PROPHETARUM, e respostas das proposições censuradas pelos senhores inquisidores: dadas pelo Padre Antônio Vieira, estando recluso nos cárceres do Santo Ofício de Coimbra.

Sendo ontem chamado à mesa, me foi dito que estavam nela os senhores inquisidores para sentenciarem a minha causa, e que antes disso queriam ouvir de mim tudo o que tivesse que dizer ou alegar para bem dela; e porque a última doença (de que estou mal convescido) me não deixou com forças nem alento para poder falar em público, pedi licença para falar por papel, que me foi concedida. Protesto pois do modo que me é possível, diante desses senhores, que antes de se me dar a notícia que as minhas proposições estavam censuradas, e as censuras aprovadas por sua santidade, fazia eu tenção de propor em presença de vossas senhorias todos os pontos ou questões delas, dando os fundamentos das opiniões que segui...

1

O primeiro parágrafo do texto, que serve de introdução, tem a finalidade básica de

- (A) resumir o texto que aparece a seguir, consubstanciado num só parágrafo.
- (B) indicar, de forma geral, o conteúdo de todo o livro cujo título é dado logo ao início do parágrafo.
- (C) mostrar previamente as injustiças de que o padre Antônio Vieira foi vítima no processo da Inquisição.
- (D) demonstrar a inconsistência das acusações de que o padre Antônio Vieira foi alvo, antecipando sua defesa.
- (E) informar aos leitores a situação de prisioneiro do autor do texto a fim de angariar simpatias pelo que vai ser dito.

2

Podemos inferir algumas informações de outras que são dadas no texto.

Assinale a única inferência a seguir que se mostra **inadequada**.

- (A) “respostas das proposições censuradas pelos senhores inquisidores” / já tinha ocorrido um julgamento negativo pela Inquisição sobre proposições do padre Antônio Vieira.
- (B) “estando recluso nos cárceres do Santo Ofício de Coimbra” / o processo de que é alvo o padre Antônio Vieira é de cunho religioso.
- (C) “...e porque a última doença (de que estou mal convescido) me não deixou com forças nem alento para poder falar em público” / outras doenças já haviam acometido o padre Antônio Vieira.
- (D) “Protesto pois do modo que me é possível, diante desses senhores” / as condições de estar preso impedem uma melhor defesa no processo por parte do padre Antônio Vieira.
- (E) “antes disso queriam ouvir de mim tudo o que tivesse que dizer ou alegar para bem dela” / o processo está ainda na fase inicial.

3

Observe o seguinte fragmento textual, primeiras palavras do padre Antônio Vieira diante das acusações da Inquisição:

Sendo ontem chamado à mesa, me foi dito que estavam nela os senhores inquisidores para sentenciarem a minha causa, e que antes disso queriam ouvir de mim tudo o que tivesse que dizer ou alegar para bem dela; e porque a última doença (de que estou mal convescido) me não deixou com forças nem alento para poder falar em público, pedi licença para falar por papel, que me foi concedida.

Nesse fragmento estão sublinhados cinco termos, na ordem de aparecimento no texto, que se referem coesivamente a termos anteriores.

Assinale a opção em que o termo anterior foi mal identificado.

- (A) nela – mesa.
- (B) disso – sentenciarem a minha causa.
- (C) dela – a minha causa.
- (D) que – última doença.
- (E) que – falar em público.

4

Sendo ontem chamado à mesa, me foi dito que estavam nela os senhores inquisidores para sentenciarem a minha causa...

O advérbio “ontem” se refere

- (A) ao dia anterior da escritura do texto.
- (B) à véspera da leitura do texto.
- (C) ao dia que precede a sentença da causa.
- (D) ao dia que vem antes da prisão do religioso.
- (E) à véspera da decisão de escrever o livro.

5

A oração reduzida “para sentenciarem a minha causa” poderia ser corretamente substituída pela seguinte oração desenvolvida:

- (A) para que sentenciassem a minha causa.
- (B) para a sentença da minha causa.
- (C) para que sentenciem a minha causa.
- (D) para que seja sentenciada a minha causa.
- (E) para que a sentença da minha causa seja dada.

6

A forma adequada de reescrever-se a frase “me não deixou com forças nem alento”, com a retirada do advérbio “não”, mantendo-se o sentido original, é:

- (A) me deixou sem forças nem sem alento.
- (B) me deixou enfraquecido e com dificuldades respiratórias.
- (C) me deixou pálido e desanimado.
- (D) me deixou abatido e sem coragem.
- (E) me deixou fraco e desalentado.

Atenção: use o Texto 2 para responder às próximas quatro questões.

Texto 2

Observe o seguinte texto argumentativo:

Esquecemos frequentemente que gengivas saudáveis constituem a base para dentes saudáveis. É por isso que os dentistas recomendam Parodontax. De fato, os estudos clínicos provaram sua eficácia sobre as gengivas. Sua composição única compreende cinco produtos naturais extraídos de plantas e um sal mineral especialmente tratado para neutralizar as bactérias que ameaçam as gengivas. O resultado? Gengivas naturalmente fortes. Dentes naturalmente fortes.

7

Nesse fragmento textual, os argumentos são apoiados por

- (A) opinião pessoal do autor do texto.
- (B) testemunhos de autoridades pertinentes.
- (C) composição de material inédito.
- (D) raciocínio lógico de base indutiva.
- (E) tradição do produto anunciado.

8

Se trocarmos o verbo “esquecer” da primeira frase por sua forma pronominal “esquecer-se”, a forma correta da nova frase será:

- (A) Esquecemo-nos frequentemente de que gengivas saudáveis constituem a base para dentes saudáveis.
- (B) Nos esquecemos frequentemente que gengivas saudáveis constituem a base para dentes saudáveis.
- (C) Esquecemo-nos frequentemente que gengivas saudáveis constituem a base para dentes saudáveis.
- (D) Esquecemos-nos frequentemente de que gengivas saudáveis constituem a base para dentes saudáveis.
- (E) Nos esquecemos frequentemente de que gengivas saudáveis constituem a base para dentes saudáveis.

9

A parte final do texto diz: *Gengivas naturalmente fortes. Dentes naturalmente fortes.*

Assinale a opção que apresenta a relação lógica correta entre essas frases.

- (A) A primeira frase é consequência da segunda.
- (B) As duas frases são logicamente independentes.
- (C) A segunda frase é condição da primeira.
- (D) A primeira frase é causa da segunda.
- (E) A segunda frase é explicação da primeira.

10

“Esquecemos frequentemente que gengivas saudáveis constituem a base para dentes saudáveis”; nessa frase há a repetição de um adjetivo (saudáveis) com o mesmo sentido.

A frase abaixo em que os adjetivos repetidos mostram sentidos **diferentes** é:

- (A) Existe apenas um momento exato para ir pescar, e esse momento exato é sempre que você puder.
- (B) Nada que foi dito já não foi dito antes.
- (C) O homem inteligente é o que nunca confunde os inteligentes pontos de vista.
- (D) Não há nenhum médico competente que seja absolutamente competente.
- (E) Sabão e educação não agem tão rápido a longo prazo, mas são igualmente eficientes num prazo longo.

Legislação EBSEERH

11

A Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh) é uma empresa pública vinculada ao Ministério da Educação, criada pela Lei Federal nº 12.550/2011.

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

- () Oferecer suporte ao Sistema Único de Saúde (SUS): a empresa contribui para o atendimento da população por meio dos hospitais universitários.
- () Administrar hospitais universitários federais: a Ebserh gerencia e aprimora a infraestrutura e os serviços dos hospitais vinculados às universidades federais que estabeleceram contrato com ela.
- () Apoiar o ensino e a pesquisa: a empresa valoriza e ampara o ensino-aprendizagem e a formação de pessoas no campo da saúde pública em instituições federais de ensino superior e em instituições congêneres.

As afirmativas são, respectivamente,

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

12

Segundo o Regimento Interno da Ebserh, a estrutura organizacional da empresa conta com Colegiados Internos, que têm a função de atender a necessidades que não possam ser resolvidas isoladamente pelas áreas organizacionais.

Os Colegiados Internos são classificados em função de sua duração e atribuição, como nos exemplos a seguir.

- I. *É de duração perene, atua de forma consultiva no nível tático, composto por profissionais de referência na área de atuação, analisando detalhadamente temas específicos e de grande amplitude, como padronizações técnicas e definições de melhores práticas.*
- II. *É de duração temporária, atua de forma consultiva ou executiva no nível técnico operacional, na execução de ações ou projetos específicos, com prazo preestabelecido, propondo soluções para problemas determinados ou executando ações transversais que envolvam mais de uma área organizacional.*

Os trechos I e II se referem, respectivamente, aos Colegiados Internos organizados sob a forma de

- (A) Comissão e Escritório.
- (B) Comitê e Centro de Competência.
- (C) Centro de Competência e Comissão.
- (D) Câmara Técnica e Grupo de Trabalho.
- (E) Núcleo Técnico Operacional e Comitê.

13

A Lei nº 12.550/2011 e o Regulamento de Pessoal da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh) disponibilizam normativas a respeito dos integrantes do quadro de pessoal da Empresa.

Considerando as normas citadas, é correto afirmar que a Ebserh está autorizada a

- (A) admitir profissional qualificado para realização de serviços técnicos especializados, por meio de indicação.
- (B) recrutar terceirizados para funções gratificadas em unidades hospitalares, mediante processo seletivo simplificado.
- (C) selecionar pessoal técnico e administrativo por tempo indeterminado, mediante concurso público.
- (D) contratar empregados temporários, observado o prazo máximo de seis anos, mediante prestação de serviços.
- (E) obter servidores titulares de cargo efetivo em exercício em instituição federal de ensino que possui contrato com a Empresa, mediante solicitação de cessão.

14

A partir da sua criação, a Ebserh passou a ser a responsável pela gestão de hospitais universitários federais, finalidade planejada e implementada mediante o Conselho de Administração, um dos seus principais órgãos administrativos.

Segundo o Estatuto Social da Ebserh, o Conselho de Administração é um órgão colegiado composto por nove membros.

A respeito desses membros, assinale a afirmativa correta.

- (A) Um membro é o Presidente da Empresa, que ocupa a presidência executiva do conselho.
- (B) Um membro é indicado pelo Ministro da Gestão e da Inovação em Serviços Público, sendo obrigatoriamente diretor de hospital universitário federal.
- (C) Três membros são indicados pelo Ministro da Educação, dos quais um será o Presidente do Conselho e outro, o substituto em suas ausências e seus impedimentos.
- (D) Um membro é reitor de universidade federal, eleito para o cargo pela Associação Nacional dos Docentes das Instituições Federais de Ensino Superior.
- (E) Dois membros são representantes dos empregados, eleitos para participar das deliberações sobre assuntos que envolvam relações sindicais, remuneração e questões de previdência.

15

A Comissão de Ética da Ebserh (CEE) está encarregada de orientar e aconselhar sobre as questões éticas dos colaboradores da instituição, no tratamento com as pessoas e com o patrimônio público.

A CEE é um órgão autônomo, de caráter

- (A) deliberativo, cabendo-lhe deliberar sobre condutas antiéticas e sobre as transgressões das normas da Ebserh levadas ao seu conhecimento.
- (B) consultivo, sendo de sua alçada o controle social e o apoio à Diretoria Executiva e ao Conselho de Administração na aplicação de eventuais medidas disciplinares.
- (C) fiscalizador, cabendo-lhe inspecionar o cumprimento do limite de participação da empresa no custeio dos benefícios de assistência à saúde e de previdência complementar.
- (D) orientador, pertencendo-lhe assessorar o Conselho de Administração nos processos de indicação, avaliação e remuneração dos administradores, conselheiros fiscais e demais membros de órgãos estatutários.
- (E) assessorial, sendo de sua responsabilidade monitorar exposições de risco da Ebserh, podendo requerer, entre outras, informações detalhadas sobre políticas e procedimentos considerados impróprios.

Políticas Públicas de Saúde e Educação

16

O controle social democrático das políticas de saúde no Brasil se dá, sobretudo, no âmbito dos Conselhos de Saúde e das Conferências de Saúde.

Assinale a opção correta no que diz respeito às características e atribuições desses espaços.

- (A) Os Conselhos de Saúde são organizados de maneira centralizada, respondendo diretamente às determinações do governo via Conselho Nacional de Saúde.
- (B) As Conferências de Saúde ocorrem com regularidade anual no nível nacional, abordando temas determinados em cada evento do ano anterior.
- (C) Os Conselhos de Saúde são órgãos colegiados e permanentes, responsáveis diretamente pela execução dos serviços de saúde no território nacional.
- (D) As Conferências de Saúde municipais e estaduais ocorrem como etapas prévias da Conferência Nacional, aprovando propostas a serem discutidas nesta.
- (E) Os Conselhos de Saúde estão distribuídos nos níveis federal, estadual e municipal, funcionando de maneira subordinada ao executivo de cada unidade administrativa.

17

Com relação à construção histórica do Sistema Único de Saúde (SUS), avalie as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () O SUS foi criado inicialmente durante o Governo Vargas, voltado, a princípio, apenas para o atendimento aos trabalhadores da economia formal e suas famílias.
- () A Constituição Federal de 1988 introduziu o fundamento da universalização do SUS e estabeleceu a integração dos serviços públicos de saúde em uma rede regionalizada e hierarquizada.
- () O projeto inicial do sistema previa a sua evolução para o Sistema Unificado e Descentralizado de Saúde (SUDS), cuja execução permanece em aberto e em progresso.

As afirmativas são, respectivamente,

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

18

Leia o trecho a seguir a respeito da insurgência ocorrida no início do século XX durante a campanha de vacinação contra a varíola.

A Revolta da Vacina permanece como exemplo quase único na história do país de movimento popular de êxito baseado na defesa do direito dos cidadãos de não serem arbitrariamente tratados pelo governo. Mesmo que a vitória não tenha sido traduzida em mudanças políticas imediatas além da interrupção da vacinação, ela certamente deixou entre os que dela participaram um sentimento profundo de orgulho e de autoestima, passo importante na formação da cidadania.

CARVALHO, José Murilo de. *Os bestializados*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

Segundo o autor, essa situação é exemplar da tensão entre

- (A) ciência médica e ignorância popular diante das políticas de saúde.
- (B) práticas higienistas e liberdade individual na saúde pública.
- (C) passividade das camadas populares e medidas coercitivas do governo.
- (D) campanhas educativas e desinformação entre a população.
- (E) resistência das elites à vacinação e rápida adesão das classes populares.

19

Sobre os determinantes sociais da saúde, analise o texto a seguir.

Podemos afirmar que na efetivação e desenvolvimento de si os indivíduos organizam e transformam grupos humanos nos mais diversos níveis e, de um modo ou de outro, a própria humanidade. Dessa forma, para os próprios indivíduos, que são concentrações vivas e pontos de interação da rede social, a transformação da sociedade resulta em novas condições de ser, novas condições de sua existência, inclusive psicofisiológica; portanto, de sua saúde.

BRONZO, Carla; FLEURY-TEIXEIRA, Paulo. “Determinação social da saúde pública”. In: *Determinação Social da Saúde e Reforma Sanitária*. Rio de Janeiro: Cebes, 2010.

Assinale a opção que identifica corretamente a ideia central do texto.

- (A) A melhoria na saúde do indivíduo ocorre como tradução fisiológica de mudanças de postura psicológica.
- (B) O indivíduo é subordinado às características de sua realidade social, o que inclui seus modos de vida e sua saúde.
- (C) A ciência médica substitui as mudanças sociais como principal fator para o aumento da qualidade de vida da população.
- (D) O funcionamento do organismo humano molda as regras de convivência, determinando os comportamentos coletivos.
- (E) A saúde faz parte dos efeitos do engajamento humano, o qual gera transformações históricas no âmbito da vida social.

20

A respeito da possibilidade do uso da arquitetura informacional da *blockchain* para a gestão em saúde, leia o trecho a seguir.

*Um estudo da Escola Politécnica da USP propôs uma arquitetura para rastrear medicamentos hospitalares utilizando *blockchain*. Com a ferramenta, apenas transações validadas por uma rede descentralizada seriam registradas, garantindo maior dinamismo e segurança ao processo. No mecanismo de consenso, as entidades que fariam a validação teriam acesso às informações quando uma mercadoria fosse enviada de um lugar a outro. Uma validação centralizada também tem condições de realizar essa tarefa, porém é passível de influência humana, ou seja, uma informação já realizada pode ser alterada.*

CONTERNO, Ivan. Tecnologia *blockchain* pode reduzir risco de roubos e fraudes na área da saúde. *Jornal da USP*, 29/05/2023. In: <https://jornal.usp.br>. Adaptado.

Com base no trecho, é correto afirmar que a principal vantagem de utilizar o sistema *blockchain* para a gestão em saúde consiste

- (A) na criação de um sistema mais eficiente, no qual um órgão unificado pode validar e modificar informações conforme necessário.
- (B) na eliminação da influência humana no processo de validação, garantindo que todas as transações sejam verificadas autonomamente.
- (C) na descentralização do registro de transações, que reduz o risco de alterações indevidas e aumenta a integridade das informações.
- (D) na capacidade de modificar registros antigos para corrigir eventuais erros, tornando a rastreabilidade mais flexível e adaptável às necessidades regulatórias.
- (E) na substituição dos mecanismos tradicionais de rastreabilidade, eliminando a necessidade de auditoria por órgãos reguladores.

21

A política regulatória dos planos privados explicita de maneira legal e institucional o fato de que os princípios do SUS de universalidade e igualdade eram formais. O modelo regulatório, da forma como foi adotado, é complementar e não uma articulação. Sua implantação, de qualquer forma, foi separada: o modelo regula esse mercado, enquanto o SUS é outra história, com outra regulação e mecanismos decisórios totalmente díspares. São modelos e concepções diferentes: um é direito do consumidor e defende o mercado; o outro é direito de cidadania, obrigação do Estado.

MENICUCCI, T. M. G. História da reforma sanitária brasileira e do Sistema Único de Saúde. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, 2014.

A criação de um sistema nacional de saúde envolve uma série de decisões políticas e organizacionais.

Com base no trecho, é correto afirmar que o sistema brasileiro

- (A) adota um modelo híbrido, no qual a regulação dos planos de saúde privados se integra aos serviços públicos e forma um sistema único e coordenado em seu funcionamento.
- (B) opera com base na universalização plena da saúde, garantindo que o sistema público e os planos privados sejam regulados pelos mesmos mecanismos e princípios.
- (C) descaracteriza os princípios da universalidade e da igualdade, tornando o acesso aos serviços de saúde condicionado à contratação de assistência suplementar.
- (D) formaliza um sistema único de assistência, no qual os planos de saúde privados são considerados complementares ao serviço público e seguem sua mesma lógica de gestão.
- (E) funciona como um sistema segmentado, no qual os planos de saúde privados operam de forma paralela ao serviço público, com regulações e princípios distintos.

22

A respeito dos limites entre ciência ética, leia o relato a seguir.

Em 2018, o cientista chinês He Jiankui causou controvérsia na comunidade científica quando revelou ter editado o código genético de dois embriões saudáveis com o objetivo de torná-los imunes à transmissão do HIV contraído pelos pais. O resultado foi o nascimento de duas meninas gêmeas geneticamente modificadas com a técnica de CRISPR-cas9, uma ferramenta genética que corta a sequência do DNA e o reconfigura para obter a modificação desejada. A repercussão do experimento levou à demissão e à condenação a três anos de prisão na China.

Experimento chinês confronta limites entre ética e ciência, 2019, In: <https://www.ipea.gov.br/>. Adaptado.

Considerando os princípios da bioética, assinale a afirmativa que identifica problemas éticos suscitados pelo experimento citado.

- (A) O desrespeito às normas comerciais, pois a alteração genética das bebês pode impactar o mercado de vacinas.
- (B) A inviabilidade econômica da técnica, que exige um alto investimento sem benefícios significativos.
- (C) Os riscos imprevisíveis de alterações genéticas em seres humanos, que vão produzir óvulos e espermatozoides com essa mutação.
- (D) A falha metodológica do estudo, que não seguiu protocolos científicos rigorosos para garantir a eficácia.
- (E) O comprometimento da viabilidade das futuras gerações, pois as edições genéticas causam instabilidade no DNA.

23

Com relação à Atenção Primária à Saúde (APS), avalie as afirmativas a seguir.

- I. A APS tem o foco na diagnose e no tratamento das enfermidades, dada a dificuldade de ações preventivas na escala de sua atuação.
- II. A APS otimiza os atendimentos com equipes capazes de abordar as situações menos graves, evitando o encaminhamento a especialistas.
- III. A APS é o foco principal das iniciativas voltadas para a educação em saúde, dado que é a porta de entrada preferencial no sistema de saúde.

Está correto o que se afirma em

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

24

A Política Nacional de Humanização (PNH), ou HumanizaSUS, busca qualificar a saúde pública no Brasil com um foco na organização das dinâmicas de trabalho.

A PNH comporta as características indicadas a seguir, **à exceção de uma**. Assinale-a.

- (A) A valorização dos gestores de saúde como parte essencial da implementação da humanização no SUS.
- (B) A autonomia do usuário no cuidado em saúde, garantindo participação ativa no próprio tratamento.
- (C) A transferência de responsabilidade para as famílias, atribuindo-lhes papel central na condução dos cuidados.
- (D) A articulação entre formação e serviços, promovendo uma educação permanente para profissionais da saúde.
- (E) A participação de profissionais e usuários nas ações de saúde junto a gestores, criando espaços de escuta e cogestão.

25

A Estratégia de Saúde da Família (ESF) é uma orientação fundamental do oferecimento de atenção básica à população.

Assinale a afirmativa que apresenta corretamente uma característica da ESF.

- (A) Prioriza a prevenção de enfermidades entre indivíduos saudáveis, responsáveis pela sustentação material da família.
- (B) É operacionalizada por equipes multiprofissionais que atendem um número definido de pessoas em um território.
- (C) Executa um serviço assistencial centralizado em unidades de saúde de grande porte estrategicamente posicionadas.
- (D) É orientada ao atendimento de coletividades em vez de indivíduos devido à natureza social de sua atuação.
- (E) Opera com equipes itinerantes de assistência social, que diminuem a necessidade de atendimento médico.

26

A Política Nacional de Atenção Hospitalar (PNHOSP) define orientações para reestruturar a assistência hospitalar no SUS, com o objetivo de melhorar a qualidade dos cuidados e a eficiência na gestão.

As iniciativas listadas a seguir reorganizam e qualificam a atenção hospitalar de acordo com o disposto pela PNHOSP, à exceção de uma. Assinale-a.

- (A) A adoção de um sistema experimental de triagem por inteligência artificial para reduzir custos.
- (B) A adoção de protocolos clínicos para reduzir a variabilidade no padrão de tratamentos.
- (C) A instalação de um sistema de gestão de estoques para evitar desperdício de medicamentos.
- (D) A introdução da telemedicina nas unidades afastadas para permitir o acesso remoto a especialistas.
- (E) A mobilização de equipes multidisciplinares para fornecer acompanhamento contínuo aos pacientes.

27

A Resolução CNS nº 553/2017 estabelece os direitos e deveres da pessoa usuária da saúde, a serem observados por paciente e equipe no dia a dia da prestação de serviços.

Assinale a opção que indica uma violação de um direito ou de um dever exposto na resolução.

- (A) Uma paciente faz uma reclamação formal sobre o atendimento e tem seu pedido encaminhado para análise.
- (B) Um paciente idoso chega com mal-estar a uma unidade de saúde sem documentação, mas é prontamente atendido.
- (C) Uma paciente consegue agendar um exame para dali a seis meses devido a critérios de prioridade clínica.
- (D) Um paciente não emergencial se irrita com o tempo médio de espera e ameaça agressivamente formalizar uma reclamação.
- (E) Uma paciente solicita um exame realizado há pouco tempo e tem o pedido negado devido a protocolos de periodicidade.

28

As Redes de Atenção à Saúde (RAS) são estruturas organizacionais projetadas para superar a fragmentação dos serviços de saúde.

Sobre o tema, avalie os itens a seguir.

- I. Os serviços são organizados de maneira hierárquica, com funções definidas e de acordo com a complexidade dos casos.
- II. As RAS podem ser estruturadas de maneira temática, especializando-se no atendimento de um grupo populacional específico.
- III. O paciente mantém um vínculo com a rede, estendendo seu tratamento ao longo do tempo, em vez de ser atendido de maneira pontual.

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.

29

A Norma Operacional Básica de Recursos Humanos estabelece que, para a atenção à saúde do trabalhador do SUS, devem ser obedecidos os mesmos princípios do Sistema Único de Saúde.

A esse respeito, estabeleça a relação entre os princípios listados a seguir e as iniciativas que exemplificam sua aplicação.

- 1. Universalidade
 - 2. Promoção da Saúde
 - 3. Integralidade da Atenção
- () Programas de incentivo para redução do tabagismo, com campanhas de conscientização sobre os danos do cigarro e medidas de apoio para os que desejam parar de fumar.
 - () Inclusão de todos os profissionais da saúde, independentemente de sua forma de contratação, em campanhas nacionais de vacinação prioritária para reduzir riscos de exposição.
 - () Inspeções conjuntas do SUS e do Ministério do Trabalho e Previdência (MTP) para avaliar condições de trabalho, uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual e cumprimento das normas de segurança.

A relação correta, na ordem apresentada, é

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

30

Com relação às orientações da Política Nacional de Saúde Integral da População Negra, avalie as afirmativas a seguir.

- I. Incluir o quesito cor no levantamento de informações relativas à saúde da população e no estabelecimento de iniciativas e metas.
- II. Substituir as práticas populares e religiosas de cuidado e saúde por técnicas e protocolos de medicina avançada e baseada em evidências.
- III. Ampliar a participação de movimentos sociais organizados nas instâncias de controle social do sistema de saúde.

Está em consonância com a Política Nacional de Saúde Integral da População Negra o que se indica em

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

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

31

Na Educação Física, o feedback desempenha um papel crucial na aquisição de habilidades motoras, especialmente para iniciantes. É uma importante variável interveniente no processo ensino-aprendizagem e pode ser explorado de diferentes maneiras.

A esse respeito, relacione os tipos de feedback com os conceitos apresentados.

1. Feedback intrínseco.
 2. Feedback extrínseco de conhecimento da performance.
 3. Feedback extrínseco de conhecimento do resultado.
- () Informações externas sobre a qualidade da ação, de modo que o praticante possa melhorar seus padrões de movimento e atingir melhores resultados.
- () Informação aumentada geralmente fornecida de forma verbal logo após o término da ação, indicando o grau alcançado por um executante no resultado do movimento ou na meta ambiental pretendida.
- () Informação sensorial que surge como consequência natural da produção de movimento como a propriocepção.

A relação correta, na ordem apresentada, de cima para baixo, é

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

32

As capacidades motoras coordenativas conseguem organizar o movimento, constituindo-se, portanto, na base para o aprendizado, a execução e o domínio de gestos motores.

O professor de Educação Física que utiliza, em sua aula, exercícios com o objetivo de articular o desenvolvimento de um movimento e agrupar o desenvolvimento temporal e dinâmico que caracteriza o movimento pretende desenvolver a seguinte capacidade coordenativa:

- (A) diferenciação sensorial.
 (B) observação.
 (C) ritmo.
 (D) equilíbrio.
 (E) controle motor.

33

A literatura científica destaca que a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel significativo na promoção da qualidade de vida. Dentro desse espectro, efeitos positivos na saúde mental são comumente relacionados a respostas agudas e crônicas ao exercício.

Assim, é correto afirmar que o exercício físico proporciona a melhoria da saúde mental por meio

- (A) do aumento do nível de cortisol no organismo em resposta ao estresse psicológico.
 (B) da redução dos níveis de serotonina e dopamina, promovendo relaxamento imediato.
 (C) do aumento da liberação de endorfinas e outros neurotransmissores, melhorando o humor.
 (D) da intensificação dos estados de alerta, potencializando a ansiedade.
 (E) da melhora exclusiva da qualidade do sono, sem outros impactos psicológicos diretos.

34

A flexibilidade é um importante componente da aptidão física, trazendo benefícios como melhor mobilidade articular, eficiência na execução de movimentos e manutenção de uma boa postura.

Entre os métodos utilizados para desenvolver a flexibilidade, destaca-se aquele que combina alongamento, contração e relaxamento muscular, abrangendo modalidades como Contrair-Relaxar e Contrair-Relaxar com Contração do Antagonista.

Esse método é denominado

- (A) flexibilidade passiva e ativa.
 (B) alongamento dinâmico.
 (C) alongamento estático.
 (D) facilitação neuromuscular proprioceptiva.
 (E) alongamento balístico.

35

O músculo esquelético é formado por feixes de fibras musculares, que representam células musculares individuais. Cada fibra muscular contém numerosos feixes de miofibrilas. Essas miofibrilas são constituídas por dois tipos principais de filamentos proteicos, que diferem em espessura.

Os filamentos finos e grossos são compostos, respectivamente, pelas proteínas

- (A) troponina e actina.
 (B) actina e miosina.
 (C) actina e troponina.
 (D) miosina e troponina.
 (E) miosina e actina.

36

Em sua aula, um professor de Educação Física explica aos alunos o funcionamento do sistema circulatório durante atividades físicas. Ele destaca que, ao longo do exercício, ocorre um aumento no fluxo sanguíneo direcionado aos músculos em atividade para atender às demandas metabólicas.

Nesse contexto, assinale a estrutura do sistema circulatório responsável por regular o volume de sangue que chega aos tecidos

- (A) Artérias coronárias.
 (B) Veias cavas.
 (C) Vênulas.
 (D) Arteríolas.
 (E) Capilares linfáticos.

37

No corpo humano, a principal função do sistema respiratório é a de realizar as trocas gasosas entre o ambiente e o sangue. Além disso, os pulmões servem à defesa do organismo, atuando como uma barreira entre o meio externo e o interno, e como um órgão metabólico, sintetizando e metabolizando diferentes compostos.

Sobre a estrutura do sistema respiratório, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

- () As vias aéreas inferiores são compostas pela traqueia, brônquios, bronquíolos e alvéolos.
- () Os músculos intercostais externos e o diafragma têm importante papel no processo da respiração.
- () Os pulmões direito e esquerdo se localizam na cavidade torácica e são constituídos por três lobos (superior, médio e inferior).

As afirmativas são, respectivamente,

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

38

A avaliação da aptidão física é uma prática comum e apropriada em programas de exercícios preventivos e de reabilitação. Entre as suas características, a avaliação física pré-exercício deve ser confiável e válida e realizada com propósitos bem definidos.

Nesse sentido, avalie as afirmativas a seguir no tocante aos objetivos de testes voltados para a avaliação do desempenho físico.

- I. Coletar informações para orientar os participantes sobre seu estado atual de saúde e condicionamento físico, considerando padrões de saúde e indicadores adequados à idade e ao sexo, e subsidiar a prescrição de exercícios personalizados, abrangendo os principais componentes de saúde e aptidão física.
- II. Coletar dados que permitam o acompanhamento e a avaliação do progresso obtido com a prescrição do treinamento no decorrer dos anos.
- III. Motivar os participantes proporcionando o estabelecimento de metas de saúde e condicionamento físico razoáveis e atingíveis.

Está correto o que se afirma em

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

39

O exercício físico promove uma série de adaptações no corpo humano, quando realizado regularmente.

Evidências publicadas por diferentes instituições na área da saúde apontam que, independentemente de idade e sexo, em indivíduos saudáveis, a prática continuada de exercícios

- (A) não tem efeito sobre os valores de pressão arterial sistólica de repouso.
- (B) aumenta o limiar de exercício para a acumulação de lactato no sangue.
- (C) aumenta os valores de frequência cardíaca e pressão arterial durante uma atividade submáxima.
- (D) não altera o nível de gordura abdominal e visceral.
- (E) reduz a densidade capilar na musculatura esquelética.

40

Ao aplicar um teste clínico de esforço, como o teste cardiopulmonar de exercício (TCPE), é importante que o avaliador tenha conhecimento sobre as diferentes respostas que o avaliado pode apresentar durante a sua realização, assim como fatores limitantes e outras características que venham a influenciar sua aplicação ou a posterior interpretação dos resultados.

Sobre as respostas ao TCPE e seus significados clínicos é correto afirmar que

- (A) como parâmetro para a realização de TCPE, a frequência cardíaca máxima de uma pessoa pode ser predita pela idade por diferentes equações constantes da literatura, apresentando elevado grau de precisão e baixa variabilidade interindividual.
- (B) a baixa recuperação da frequência cardíaca, ou seja, redução menor do que 30 batimentos por minuto quando a recuperação do teste é feita caminhando, é associada a mal prognóstico de saúde cardiovascular.
- (C) A resposta normal da pressão arterial sistólica ao exercício é a de um aumento de 20 ± 2 mmHg por cada MET (equivalente metabólico = $3,5 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) com possível platô no pico do exercício.
- (D) a incompetência cronotrópica em um TCPE pode ser definida como a incapacidade do avaliado, que não faça uso de medicação cardiovascular, em atingir 85% ou mais da frequência cardíaca máxima estimada pela idade, tendo o teste sido interrompido voluntariamente por fadiga.
- (E) um valor de pressão arterial diastólica maior do que 95 mm Hg é considerado como critério absoluto para interrupção do teste.

41

A prática de atividade física é fundamental para melhorar a saúde de pacientes com doenças cardiovasculares. A prescrição de programas de exercícios seguros e progressivos aumenta a capacidade funcional, um indicador prognóstico importante para essa população.

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

- () Portadores de doenças cardiovasculares não devem realizar teste cardiopulmonar de esforço para avaliação inicial de um programa de exercícios, em função do risco que o teste apresenta para essa população.
- () Evidências sugerem que o treinamento intervalado de alta intensidade, em programas de treinamento de reabilitação, promove melhorias significativas na aptidão cardiorrespiratória de pacientes com doenças cardiovasculares.
- () Em função de limitações fisiológicas, o uso da escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) para indicação da intensidade do esforço durante o exercício não é recomendada para portadores de doenças cardiovasculares.

As afirmativas são, respectivamente,

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

42

Durante uma sessão de exercícios, o professor orienta o aluno a realizar um deslocamento lateral, envolvendo os movimentos de abdução e adução do quadril.

Em relação ao plano anatômico e ao eixo de movimento do exercício, é correto afirmar que a ação articular está ocorrendo no plano

- (A) transversal e eixo longitudinal.
- (B) coronal e eixo ântero-posterior.
- (C) sagital e eixo látero-lateral.
- (D) coronal e eixo látero-lateral.
- (E) transversal e eixo ântero-posterior.

43

No corpo humano, os movimentos são realizados por meio de alavancas, que são sistemas mecânicos onde forças interagem para gerar movimento ao redor de um ponto fixo, chamado de ponto de apoio.

Entre os diferentes tipos de movimento relacionados a seguir, assinale aquele que caracteriza uma alavanca de primeira classe, também denominada de interfixa.

- (A) Extensão do cotovelo.
- (B) Flexão plantar.
- (C) Adução de ombro.
- (D) Extensão de joelho.
- (E) Flexão de joelho.

44

A pressão arterial é um dos parâmetros fisiológicos que se altera com a realização do exercício. A variação em seus níveis é multifatorial. Mesmo em repouso, a relação entre diferentes fatores pode levar ao aumento ou a redução da pressão arterial média.

Nesse sentido, é correto afirmar que a pressão arterial média tende a se elevar com

- (A) a redução da volemia.
- (B) a redução do débito cardíaco.
- (C) o aumento do relaxamento das artérias.
- (D) o aumento da viscosidade do sangue.
- (E) a redução do volume sistólico.

45

No início do exercício, o organismo realiza rápidos ajustes cardiovasculares para atender às crescentes demandas metabólicas impostas pela atividade. Um dos principais objetivos desses ajustes é aumentar o fluxo sanguíneo para a musculatura ativa, garantindo a adequada oferta de oxigênio e nutrientes.

Nesse contexto, um ajuste fisiológico que favorece o aumento do fluxo sanguíneo para a musculatura ativa é

- (A) o aumento da atividade do sistema simpato-adrenal.
- (B) o aumento da descarga vagal cardíaca.
- (C) a constrição vagal dos vasos na região das vísceras.
- (D) a redução da estimulação simpática cardíaca.
- (E) a redução no retorno venoso.

46

O transporte de gases pelo sangue é o processo pelo qual o oxigênio (O_2) é levado dos pulmões até os tecidos do corpo e o dióxido de carbono (CO_2) é transportado dos tecidos para os pulmões, para ser eliminado. Esse mecanismo é essencial para suprir as demandas metabólicas do organismo, especialmente, durante o exercício, quando o consumo de oxigênio e a produção de dióxido de carbono aumentam significativamente.

A respeito do tema, assinale a afirmativa correta.

- (A) Cerca de 60% do O_2 captado nos alvéolos é transportado ligado à hemoglobina presente nos glóbulos vermelhos.
- (B) A redução do pH sanguíneo resulta em maior afinidade da hemoglobina pelo O_2 .
- (C) O aumento da temperatura corporal provoca o aumento da afinidade da hemoglobina pelo O_2 .
- (D) O CO_2 é transportado no sangue principalmente na sua forma dissolvida no plasma.
- (E) A combinação do O_2 com a hemoglobina é dependente da pressão parcial de oxigênio no sangue.

47

A ventilação pulmonar se refere à quantidade de gases que se move para dentro e para fora dos pulmões e está associada a diferentes volumes e capacidades respiratórias. Durante o exercício, há um aumento no uso de determinados volumes para atender às maiores demandas de oxigênio do organismo.

A esse respeito, relacione as capacidades respiratórias com as respectivas combinações de volumes respiratórios:

1. Capacidade Vital.
 2. Capacidade Inspiratória.
 3. Capacidade Residual Funcional.
- () É a soma do volume corrente e do volume de reserva inspiratório.
 - () É a soma do volume de reserva expiratória e do volume residual.
 - () É a soma do volume corrente, do volume de reserva inspiratório e do volume de reserva expiratória.

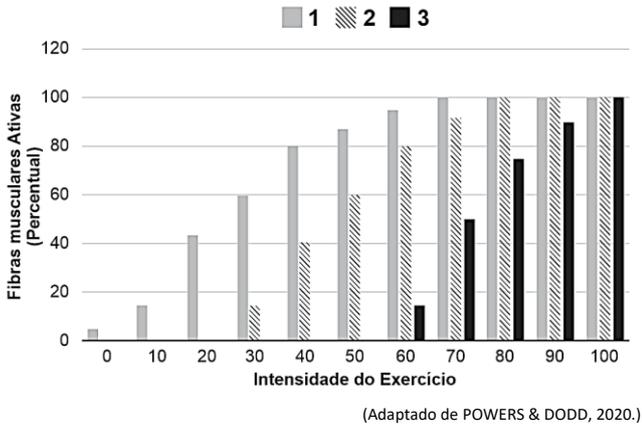
A relação correta, na ordem apresentada, de cima para baixo, é

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

48

Ao prescrever exercícios, o profissional de Educação Física deve entender o processo de recrutamento das fibras musculares para produção do movimento. O gráfico abaixo ilustra a ordem em que as fibras musculares são recrutadas conforme a intensidade do exercício aumenta.

Associe os números que identificam as barras no gráfico (% de fibras musculares ativas de acordo com a intensidade do exercício) com os respectivos tipos de fibra muscular.



- () Fibra muscular Tipo I.
- () Fibra muscular Tipo IIx.
- () Fibra muscular Tipo IIa.

A correspondência correta, na ordem apresentada, é

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

49

Diferentes estudos têm demonstrado que indicadores antropométricos desempenham um importante papel na identificação de doenças crônicas não transmissíveis.

Entre esses indicadores, aquele que avalia a distribuição de gordura corporal e estima o risco cardiovascular, valendo-se das variáveis antropométricas peso corporal, estatura e circunferência da cintura, para seu cálculo, é

- (A) o Índice de Massa Corporal.
- (B) a Relação Cintura-Quadril.
- (C) o Índice de Conicidade.
- (D) o Índice de Adiposidade Corporal.
- (E) a Relação Cintura-Estatura.

50

A medição de parâmetros como massa de tecido adiposo, massa livre de gordura, massa celular corporal, água corporal total e água extracelular podem fornecer informações importantes sobre a eficácia das intervenções clínicas, de atividade física e nutricional.

O método de avaliação que se vale da passagem de corrente de baixa intensidade em uma frequência de 50 kHz entre eletrodos de superfície colocados nas mãos e pés, para estimar a massa livre de gordura e água corporal total é chamado de

- (A) bioimpedância multifrequencial.
- (B) absorciometria de raio-X de dupla energia.
- (C) composição corporal por densitometria de corpo inteiro.
- (D) espectroscopia bioelétrica.
- (E) bioimpedância de frequência simples.

51

Historicamente, a década de 90 marca a mudança de paradigmas em relação às recomendações de atividade física durante a gestação, que passou a ser estimulada por diferentes organizações de saúde. No entanto, ainda hoje persistem dúvidas acerca das estratégias de treinamento a serem utilizadas com essa população.

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

- () O alongamento muscular é parte importante do programa de exercícios, permitindo melhorar a flexibilidade e o relaxamento muscular, e ajudando na adaptação postural.
- () O exercício aeróbico na gestação objetiva manter o condicionamento físico e a saúde cardiorrespiratória, além de auxiliar na prevenção e controle do diabetes gestacional, da hipertensão e do ganho de peso excessivo.
- () O fortalecimento muscular na gestação ajuda a manter o condicionamento e a força muscular global, favorecendo a adaptação do organismo materno às alterações posturais e contribuindo na prevenção de traumas e quedas.

As afirmativas são, respectivamente,

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

52

O envelhecimento é marcado por alterações fisiológicas e declínio funcional, aumentando a vulnerabilidade a doenças e à mortalidade. A prática de exercícios desempenha um importante papel na modulação do envelhecimento, prevenindo ou melhorando doenças relacionadas ao estilo de vida, reduzindo a carga de doenças crônicas e promovendo maior saúde e longevidade.

A esse respeito, analise as afirmativas a seguir.

- I. As recomendações e diretrizes atuais para atividade física em idosos geralmente defendem um regime de exercícios variado, que inclui treinamento aeróbico, de força, de equilíbrio e de mobilidade, por meio de atividades estruturadas e casuais (da rotina diária).
- II. Começando com exercícios de baixa intensidade, a duração, a frequência e a própria intensidade do programa de exercícios são gradualmente aumentadas. Essa abordagem permite que os indivíduos se adaptem às novas demandas físicas e reduzam o risco de lesões ou fadiga excessiva.
- III. O exercício aeróbico é o mais importante na manutenção da saúde e autonomia de idosos, melhorando, por si só, a força muscular e o equilíbrio dessa população.

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.

53

Estudos reportam que a função cardiorrespiratória, caracterizada pelo consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}), apresenta um declínio entre 5% e 15% a cada dez anos a partir da terceira década de vida. Essa taxa é diretamente relacionada com a manutenção de atividades físicas regulares de intensidade adequada.

No que diz respeito aos efeitos de exercícios aeróbicos para indivíduos idosos, analise as afirmativas a seguir.

- I. Os benefícios cardiorrespiratórios do treinamento aeróbico regular independem da idade e do sexo do indivíduo.
- II. Com o treinamento, a potência aeróbica de idosos aumenta em relação a indivíduos destreinados de mesma idade, indicando que adaptações na função cardíaca (centrais) podem ocorrer em qualquer idade, a despeito de não ser observado aumento na capacidade de extração de oxigênio do sangue (adaptação periférica).
- III. O treinamento aeróbico regular em idosos repercute não apenas na capacidade de trabalho como também sobre o gasto energético total cotidiano, proporcionando impacto positivo na composição corporal.

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.

54

As Diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) para Testes de Esforço e sua Prescrição orientam a prescrição de exercícios para populações especiais e destacam os benefícios advindos da prática regular de exercícios.

No caso de indivíduos que apresentam quadro de *Diabetes Mellitus* (DM) é correto afirmar que

- (A) pessoas pré-diabéticas e com DM Tipo 2 que se exercitam regularmente melhoram a tolerância à glicose, mas não melhoram a sensibilidade à insulina.
- (B) o treinamento regular traz benefícios ao diabético Tipo 2 que faz uso de insulina, mas não reduz a necessidade de seu uso.
- (C) o treinamento regular pode prevenir ou adiar a instalação do quadro de DM Tipo 2 em indivíduos pré-diabéticos que estejam em risco de desenvolver a DM.
- (D) a prática regular de exercícios não melhora o perfil lipídico de indivíduos com DM Tipo 2.
- (E) indivíduos com DM Tipo 2 devem realizar um mínimo de 90 minutos de exercícios semanais de atividades físicas de intensidades leve a moderada para obterem benefícios para a saúde.

55

No planejamento do treinamento desportivo, o treinador organiza as cargas de trabalho em ciclos com objetivos específicos ao longo do programa. No caso dos microciclos, sua estruturação está diretamente relacionada aos objetivos do treinamento e à fase em que o atleta se encontra no planejamento.

O microciclo que tem como propósito principal reduzir a fadiga e favorecer a recuperação, promovendo ao mesmo tempo a consolidação do nível de preparação do atleta, caracterizando-se por uma redução significativa na intensidade, no volume do treinamento ou em ambos, é denominado

- (A) desenvolvimento.
- (B) choque.
- (C) recuperação-regeneração.
- (D) rendimento máximo e estabilizador.
- (E) competição e polimento.

56

O planejamento e a programação do treinamento devem ser fundamentados nos princípios do treinamento esportivo. Para aplicá-los de maneira eficiente, o profissional de Educação Física precisa compreender esses conceitos antes de preparar programas de condicionamento para seus alunos.

Sobre o assunto, relacione os princípios de treinamento elencados a seguir com os conceitos apresentados.

1. Reversibilidade
2. Especificidade
3. Sobrecarga

- () O treinamento deve focar nos sistemas corporais predominantes na atividade fim do atleta, com efeitos diretamente ligados aos grupos musculares mais exigidos durante os exercícios.
- () As alterações corporais obtidas com o treinamento físico são de natureza transitória.
- () O organismo ou músculos específicos do atleta devem ser estressados de maneira adequada e progressiva, variando-se a frequência, a intensidade e a duração do treinamento.

A relação correta, na ordem apresentada, é

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

57

A prescrição de exercícios físicos no meio aquático é uma estratégia valiosa para os profissionais de Educação Física, especialmente no incentivo à prática de atividade física por populações especiais, como idosos e indivíduos com certas comorbidades. A imersão durante o exercício desencadeia diversas alterações fisiológicas nos sistemas do corpo humano, resultantes das propriedades físicas específicas da água.

A esse respeito é correto afirmar que o exercício no meio aquático, comparativamente com o meio terrestre, promove

- (A) aumento do retorno venoso.
- (B) diminuição do volume de sangue intratorácico.
- (C) aumento da frequência cardíaca em determinada intensidade submáxima de esforço.
- (D) redução do volume diastólico final.
- (E) maior resistência vascular sistêmica.

58

Adaptações ao treinamento resistido estão diretamente relacionadas às demandas físicas impostas ao sistema neuromuscular e aos sistemas fisiológicos que sustentam a execução do exercício. Essas adaptações representam as respostas fisiológicas do corpo ao estímulo do treinamento.

Considerando os mecanismos envolvidos no treinamento de força, analise as afirmativas a seguir.

- I. O nível de força de um indivíduo pode ser desenvolvido pela sincronização de unidades motoras intra e intergrupamentos musculares (coordenação inter e intramuscular).
- II. Um dos mecanismos neurais para ganho de força é observado pelo aumento da velocidade de condução e frequência do potencial de ação propagado do sistema nervoso central para a fibra muscular.
- III. A melhora da coordenação intermuscular por meio do treinamento de força ocorre pelo aumento da sensibilidade dos órgãos tendinosos de Golgi, pela otimização da resposta inibitória dos fusos musculares e pela melhoria da inervação recíproca.

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.

59

Adaptações e respostas agudas do sistema cardiovascular ao treinamento de força devem ser conhecidas por parte de professores e praticantes dessa modalidade de exercício, sendo especialmente importantes quando o treinamento é executado por populações especiais.

Em se tratando das respostas da pressão arterial ao treinamento resistido, é correto afirmar que

- (A) o exercício isocinético feito com fase excêntrica e concêntrica resulta numa pressão arterial de pico semelhante ao exercício apenas concêntrico.
- (B) o aumento das pressões intratorácica e intra-abdominal não tem efeito na resposta de pressão arterial durante o treinamento resistido.
- (C) durante exercícios isométricos, a pressão arterial se mantém constante à medida que aumenta a duração da ação isométrica e progride em direção a fadiga.
- (D) a resposta pressórica durante treino tradicional resulta predominantemente de um aumento na resistência vascular, devido a uma elevação na pressão intramuscular que comprime os vasos sanguíneos.
- (E) fatores, como a quantidade de séries realizadas e os períodos de repouso entre séries não têm influência nas respostas da pressão arterial durante treino dinâmico resistido.

60

Visando planejar o treinamento de um aluno, você, profissional de Educação Física, decide aplicar alguns testes iniciais. Entre as opções, você escolhe o teste de Countermovement Jump (CMJ), ou salto vertical com contramovimento, um teste que consiste em realizar um salto vertical a partir de um agachamento rápido, com as mãos na cintura (sem o balanço dos braços).

A valência física que você pretende avaliar com a aplicação desse teste é a

- (A) potência de membros inferiores.
- (B) coordenação neuromuscular.
- (C) flexibilidade de membros inferiores.
- (D) agilidade.
- (E) resistência anaeróbica.

Realização

