

1. A criação do Sistema Único de Saúde (SUS) foi um marco na história das políticas públicas de saúde no Brasil. Um dos marcos legais fundamentais, que contribuiu para a consolidação do SUS foi a:
 - a criação do Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social (INAMPS) em 1977, que centralizou a gestão dos serviços de saúde.
 - b implementação do Programa de Saúde da Família (PSF) em 1994, que focou exclusivamente na saúde preventiva em áreas urbanas.
 - c promulgação da Lei Orgânica da Saúde (Lei nº 8.080/1990), que estabeleceu os princípios e diretrizes do SUS, incluindo a descentralização e a participação da comunidade.
 - d criação do Ministério da Saúde em 1953, que passou a coordenar as políticas de saúde pública no Brasil.
 - e implementação do Programa Nacional de Imunizações (PNI) em 1973, que focou na erradicação de doenças transmissíveis.
2. De acordo com a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, é correto afirmar que a formulação de políticas econômicas e sociais para a promoção da saúde deve:
 - a ser responsabilidade exclusiva do Ministério da Saúde.
 - b visar apenas à recuperação de doenças e agravos.
 - c ser realizada de forma isolada, sem a participação de outros setores.
 - d incluir a redução de riscos de doenças e de outros agravos.
 - e focar exclusivamente na assistência médica curativa.
3. De acordo com a Lei nº 8.142, de 28 de dezembro de 1990, o Conselho de Saúde é composto:
 - a exclusivamente por representantes do governo e profissionais de saúde.
 - b por representantes do governo, prestadores de serviço, profissionais de saúde e usuários, com caráter consultivo e não deliberativo.
 - c por representantes do governo, prestadores de serviço, profissionais de saúde e usuários, com caráter permanente e deliberativo.
 - d por representantes do governo e usuários, com caráter permanente e deliberativo.
 - e exclusivamente por representantes dos usuários, com caráter consultivo.
4. Região de saúde é um espaço geográfico:
 - a contínuo constituído por agrupamentos de municípios limítrofes, delimitado a partir de identidades culturais, econômicas e sociais e de redes de comunicação e infraestrutura de transportes compartilhados.
 - b delimitado exclusivamente pelo governo federal para a organização dos serviços de saúde.
 - c contínuo constituído por agrupamentos de municípios, delimitado apenas por critérios econômicos.
 - d contínuo constituído por agrupamentos de municípios, delimitado apenas por critérios culturais.
 - e contínuo constituído por agrupamentos de municípios, delimitado apenas por redes de comunicação.
5. É responsabilidade das Comissões Intergestoras:
 - a definir os critérios para o diagnóstico da doença ou do agravo à saúde, o tratamento preconizado, com os medicamentos e demais produtos apropriados, as posologias recomendadas, os mecanismos de controle clínico e o acompanhamento e a verificação dos resultados terapêuticos.
 - b delimitar as regiões de saúde a partir de identidades culturais, econômicas e sociais e de redes de comunicação e infraestrutura de transportes compartilhados.
 - c pactuar consensualmente entre os entes federativos as regras da gestão compartilhada do SUS, incluindo a definição de responsabilidades, indicadores e metas de saúde, critérios de avaliação de desempenho e recursos financeiros.
 - d organizar e integrar as ações e serviços de saúde na rede regionalizada e hierarquizada, com definição de responsabilidades e metas de saúde.
 - e descrever geograficamente a distribuição de recursos humanos e de ações e serviços de saúde ofertados pelo SUS e pela iniciativa privada, considerando-se a capacidade instalada existente, os investimentos e o desempenho aferido a partir dos indicadores de saúde do sistema.

e substituem as reuniões formais de planejamento estratégico nas unidades de saúde.

- 6.** De acordo com a Portaria GM/MS nº 5.350, de 12 de setembro de 2024, que altera a redação da Portaria de Consolidação GM/MS nº 3, de 28 de setembro de 2017, a Rede Alyne foi criada para reduzir a morbimortalidade materna e infantil, com ênfase na população negra e indígena. É uma inovação específica da Rede Alyne em relação à antiga Rede Cegonha a:
- a* adoção de práticas baseadas em evidências na rede de atenção à saúde.
 - b* garantia de acompanhante de livre escolha da mulher nos serviços de saúde.
 - c* promoção da equidade, observando as iniquidades étnico-raciais.
 - d* proteção e promoção do vínculo da família e bebê, em especial para pessoas em situação de rua.
 - e* utilização de serviços de telessaúde, teleinterconsulta e/ou teleorientação, quando disponíveis.
- 7.** Sobre as Equipes de Saúde da Família Ribeirinhas (eSFR) e Fluviais (eSFF) nos Municípios da Amazônia Legal e do Pantanal Sul-Mato-Grossense, é correto afirmar que as:
- a* eSFR atuam em Unidades Básicas de Saúde localizadas em comunidades à beira de rios e lagos.
 - b* eSFR desempenham suas funções em Unidades Básicas de Saúde Fluviais (UBSF).
 - c* eSFF desempenham suas funções em Unidades Básicas de Saúde construídas em comunidades ribeirinhas.
 - d* eSFR e eSFF atuam exclusivamente em áreas urbanas dos municípios.
 - e* eSFF atuam exclusivamente em áreas rurais dos municípios.
- 8.** No contexto da Política Nacional de Humanização (PNH), as rodas de conversa:
- a* são utilizadas exclusivamente para a resolução de conflitos entre gestores e trabalhadores.
 - b* têm como objetivo principal a avaliação de desempenho dos profissionais de saúde.
 - c* são ferramentas para promover a inclusão das diferenças e a responsabilização no cuidado de si.
 - d* são implementadas apenas em unidades de saúde de grande porte.

- 9.** É considerada uma estratégia inovadora e eficaz para a integração ensino e serviço, visando a transformação das práticas de saúde no SUS:
- a implementação de cursos de capacitação online, sem a necessidade de interação presencial, para todos os profissionais de saúde, independentemente de sua área de atuação.
 - a centralização das atividades de educação permanente em grandes centros urbanos, com o objetivo de otimizar recursos e facilitar a logística dos eventos de capacitação.
 - o estabelecimento de um currículo único e padronizado para todos os cursos de formação em saúde, garantindo a uniformidade do conhecimento entre os profissionais.
 - a realização de treinamentos periódicos obrigatórios, focados exclusivamente em protocolos clínicos e procedimentos técnicos, para todos os trabalhadores da saúde.
 - a criação de comissões regionais de integração ensino-serviço, compostas por representantes das instituições de ensino, gestores de saúde e usuários do SUS, para planejar e avaliar as ações de educação permanente.
- 10.** As equipes de Consultório na Rua (eCR):
- integram o componente atenção básica da Rede de Atenção Psicossocial e desenvolvem ações de Atenção Básica.
 - atuam apenas durante o horário comercial.
 - são responsáveis por promover a migração da população em situação de rua para abrigos.
 - devem atuar exclusivamente em áreas urbanas.
 - são compostas apenas por médicos e enfermeiros.
- 11.** O principal mecanismo de participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde é:
- eleição direta de representantes da comunidade.
 - Conselho Municipal de Saúde.
 - Conselho Gestor Municipal.
 - Conferências Municipais de Saúde.
 - eleição de representantes nas Conferências de Saúde.
- 12.** A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Pessoa com Deficiência (PNAISPD) tem por objetivo promover e proteger a saúde da pessoa com deficiência, por meio da ampliação do acesso ao cuidado integral no âmbito do SUS, em articulação com as demais políticas e ações intersetoriais, contribuindo para sua autonomia, qualidade de vida e inclusão social, bem como prevenindo diferentes agravos à saúde em todos os ciclos de vida. De acordo com esta Política, considera-se capacitismo a:
- colaboração e intervenção coordenada de diferentes setores e áreas de governo, bem como organizações e instituições, dentro de suas atribuições, destinadas a promover e proteger a saúde das pessoas de forma integral e resolutiva.
 - possibilidade e condição de alcance para utilização, com segurança e autonomia, de espaços, mobiliários, equipamentos urbanos, edificações, transportes, informação e comunicação, inclusive seus sistemas e tecnologias, bem como de outros serviços e instalações abertos ao público, de uso público ou privados de uso coletivo, tanto na zona urbana como na zona rural, por pessoa com deficiência ou mobilidade reduzida.
 - discriminação e preconceito social praticados contra as pessoas com deficiência.
 - junção dos modelos médico e social, com vistas à compreensão da integração das várias dimensões que envolvem o processo de saúde e doença.
 - concepção de produtos, ambientes, programas e serviços a serem usados por todas as pessoas, sem necessidade de adaptação ou projeto específico, incluindo os recursos de Tecnologia Assistiva.
- 13.** Para a capacitação dos profissionais de saúde no atendimento à população LGBT, visando a integralidade do cuidado, é um objetivo específico:
- o treinamento intensivo em abordagem psicossocial LGBT, com no mínimo 200 horas.
 - a inclusão obrigatória de módulos de saúde LGBT nos cursos de graduação em todas as áreas da saúde.
 - a realização de cursos semestrais sobre o uso de terapias de conversão para pessoas LGBT.

- d* a definição de estratégias setoriais e intersetoriais que visem reduzir a morbidade e a mortalidade de travestis.
- e* a centralização de capacitação dos profissionais em instituições de referência fora do SUS.
- 14.** A alteração da Portaria de Consolidação GM/MS nº 6, de 28 de setembro de 2017, para instituir nova metodologia de cofinanciamento federal do Piso de Atenção Primária à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), está reunida na Portaria GM/MS nº:
- a* 3.558/2024.
- b* 2.213/2023.
- c* 1.135/2023.
- d* 2.979/2019.
- e* 3.493/2024.
- 15.** A nova metodologia de cofinanciamento federal da Atenção Primária à Saúde (APS) para as Equipes de Saúde da Família (eSF) e Equipes de Atenção Primária (eAP) constitui-se de três componentes. O componente que, em seu valor, considera o alcance dos resultados nos indicadores pactuados e a classificação da equipe é o componente:
- a* vínculo e acompanhamento territorial.
- b* de qualidade.
- c* vulnerabilidade social.
- d* fixo.
- e* de equidade e dimensionamento.
- 16.** Sobre a produção de energia via reações acopladas para os exercícios, é correto afirmar que:
- I. Esta produção ocorre através de duas vias metabólicas, a anaeróbia que ocorre na presença do oxigênio ligado à mioglobina no músculo e a aeróbia que ocorre na presença do oxigênio captado do ambiente.
- II. A via anaeróbia ocorre através de dois sistemas metabólicos, o alático e o láctico, onde a primeira via é limitada pela capacidade de armazenamento de fosfagênio e pela tolerância ao lactato.
- III. A via aeróbia ocorre através de um único sistema, o oxidativo, porém, utiliza, açúcar, gordura e proteína para a produção do ATP.
- IV. A ressíntese de ATP via anaeróbia alática é proporcional a reserva de fosfagênio, na anaeróbia láctica é de até 3 ATPs, na oxidação do glicogênio é de 39 ATPs.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- a* I, II e III
- b* II, III e IV
- c* I, III e IV
- d* I, II e IV
- e* I, II, III e IV
- 17.** Sobre medidas e avaliação é correto afirmar que:
- I. o teste é um instrumento, procedimento ou técnica usado para se obter uma informação.
- II. mediar é um processo descritivo que se refere sempre ao aspecto quantitativo do atributo.
- III. quanto aos tipos de avaliação estas são a formativa, a somativa e a diagnóstica, a segunda destas serve para informar sobre o progresso no decorrer do processo.
- IV. dentre as técnicas e instrumentos para avaliação está o sociograma que é usado para revelar características sociais do indivíduo perante o grupo.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- a* I, II e III
- b* II, III e IV
- c* I, III e IV
- d* I, II e IV
- e* I, II, III e IV
- 18.** A qualidade de vida é considerada como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Sobre este assunto, analise as afirmativas abaixo.
- I. A Organização Mundial da Saúde estabeleceu questionários específicos para avaliação da qualidade de vida.
- II. No Whoqol Bief, são apresentados 3 domínios, o físico, o de relações sociais e o psicológico.
- III. No domínio físico, aspectos como dor física, energia para as atividades diárias e capacidade de locomoção são avaliados.
- IV. A qualidade de vida é sensível ao estilo de vida da pessoa, assim, um estilo de vida saudável e ativo são fundamentais para

sua elevação.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a* I, II e III
- b* II, III e IV
- c* I, III e IV
- d* I, II e IV
- e* I, II, III e IV

19. Quanto a aplicação do treinamento resistido com objetivo de aumento do volume muscular é correto afirmar que:

- I. Dois processos podem contribuir para tal, a hipertrofia e a hiperplasia, o primeiro processo é certo e gera a multiplicação das células musculares, enquanto o segundo não tem comprovação científica plena.
- II. Programas com 70 a 85% da FVM, 8 a 12 repetições para 3 ou 4 séries são capazes de maximizar a hipertrofia muscular e estimular aumentos agudos maiores nos hormônios anabólicos produzidos pelo corpo.
- III. As células satélite estão envolvidas no crescimento muscular normal, assim como na regeneração após lesão ou doença.
- IV. O Treinamento resistido específico não é capaz de modificar os tipos de unidades motoras, a I em II, nem a II em I.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a* I, II e III
- b* II, III e IV
- c* I, III e IV
- d* I, II e IV
- e* I, II, III e IV

20. A periodização do treinamento é a divisão cronológica dos exercícios de preparação nas diferentes etapas. Nesse sentido, é correto afirmar que:

- I. Dois planos de expectativas devem ser respeitados, o individualizado e o esportivo, que é aquele que planeja o treinamento de uma modalidade desportiva específica.
- II. O treinamento é dividido em ciclos, o macrociclo, o mesociclo e o microciclo e os macrociclos são de preparação, de competição e de transição.
- III. Na fase básica do período de preparação predomina mais volume, mais preparação

física e o componente geral do treinamento.

- IV. No período de competição ocorre um incremento do trabalho técnico em detrimento do físico, o aperfeiçoamento tático e visa a recuperação física e mental após treinamento extremo submetido.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a* I, II e III
- b* II, III e IV
- c* I, III e IV
- d* I, II e IV
- e* I, II, III e IV

21. Em uma visão estrutural e funcional do músculo esquelético é correto afirmar que:

- I. A célula muscular é revestida pelo sarcolema e composta pelo sarcoplasma onde ficam suspensos a mioglobina, o glicogênio, ATP e as miofibrilas.
- II. O retículo sarcoplasmático é uma rede de túbulos e vesículas fundamental para o processo da contração muscular.
- III. O sarcômero é o espaço miofibrilar formado entre duas linhas Z e constituído pelas faixas I e A, onde a faixa I é composta pela actina e a miosina e a faixa A apenas pela miosina.
- IV. No mecanismo da contração muscular, é na fase da restauração que ocorre a destruição da antiga ligação entre a actina e a miosina e a colocação de uma nova molécula de ATP na cabeça da miosina.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I, II e III
- b II, III e IV
- c I, III e IV
- d I, II e IV
- e I, II, III e IV

22. Sobre o estudo das qualidades físicas e seus fundamentos gerais é correto afirmar que:

- I. Estas são subdivididas em qualidades físicas relativas à saúde e qualidades físicas relativas ao esporte.
- II. A força, a resistência cardiorespiratória e a coordenação são relativas à saúde, enquanto o equilíbrio a potência e a velocidade são relativas ao esporte.
- III. A resistência é a qualidade física que possibilita ao corpo suportar um esforço continuado de determinada intensidade durante certo tempo e é subdividida em muscular localizada, aeróbia e anaeróbia.
- IV. O equilíbrio é a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar controladamente a posição do corpo e é subdividido em dinâmico, estático e recuperado.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I, II e III
- b II, III e IV
- c I, III e IV
- d I, II e IV
- e I, II, III e IV

23. Considerando que o desenvolvimento motor é um processo de mudanças comportamentais, posturais e de movimento, é correto afirmar que:

- I. É esperado que a criança consiga ficar em pé entre 7 e 10 meses.
- II. É esperado que a criança com 6 a 8 meses de idade consiga ficar sentada.
- III. a fase dos movimento rudimentares ocorre entre os 1 e 2 anos de idade.
- IV. O desenvolvimento motor no envelhecimento é representado pelo processo de retrogênese e influenciado por fatores intrínsecos e extrínsecos.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I, II e III
- b II, III e IV
- c I, III e IV
- d I, II e IV
- e I, II, III e IV

24. Para a prescrição de treinamento resistido para grupos especiais é correto afirmar que:

- I. Métodos de treinamento estático, dinâmico e isocinéticos com pesos podem ser prescritos para o desenvolvimento da força e resistência muscular.
- II. Os fatores neurais relacionados ao ganho de força promovem aumento da força nos ligamentos e tendões e aumentam a massa óssea.
- III. O treinamento isocinético produz pouca ou nenhuma lesão.
- IV. O treinamento excêntrico com pesos produz maior dor de ocorrência tardia do que o concêntrico, o isocinético e o isométrico.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I, II e III
- b II, III e IV
- c I, III e IV
- d I, II e IV
- e I, II, III e IV

25. Considerando que a saúde mental é um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional, analise as afirmativas abaixo.

- I. Esta pode incluir a capacidade de um indivíduo apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica.
- II. A busca pela saúde mental passa pelo cultivo de um estilo de vida saudável, com alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos.
- III. Atividades físicas e exercícios físicos auxiliam na redução do estresse e na melhora da qualidade do sono, além de melhorar a concentração, afetando a saúde mental.
- IV. O exercício físico ajuda a saúde mental através da liberação de endorfinas, melhorando a autoestima, reduzindo a ansiedade e o estresse e prevenindo doenças.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I, II e III
- b II, III e IV
- c I, III e IV
- d I, II e IV
- e I, II, III e IV

26. A atividade física regular é reconhecida como uma importante estratégia para a promoção da saúde e o controle de diversas condições crônicas. Com base nas recomendações mais recentes da OMS sobre a prática de atividade física para grupos especiais, analise as afirmativas abaixo.

- I. Para sobreviventes de câncer, a atividade física pode aumentar o risco de recorrência da doença.
- II. Pessoas com hipertensão podem se beneficiar da atividade física com redução da mortalidade por doença cardiovascular.
- III. A recomendação geral de atividade física aeróbica para adultos e idosos com condições crônicas é de pelo menos 300 a 500 minutos por semana em intensidade moderada.
- IV. A atividade física para pessoas vivendo com HIV pode melhorar o condicionamento físico sem afetar adversamente a progressão da doença.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I e II
- b I, II e III

- c II e IV
- d II, III e IV
- e I e IV

27. O princípio da continuidade é reconhecido há tempos como um dos mais importantes na área da educação. Os estudos que explicitam sua essência foram elaborados detalhadamente com base na teoria e na metodologia da educação física como apoio aos dados de pesquisa sobre as regras do processo de ensino dos movimentos locomotores e de formação das capacidades motoras. Sobre o princípio da continuidade no treinamento desportivo, é correto afirmar que:

- a o treinamento desportivo deve ser interrompido periodicamente para garantir a recuperação total do atleta.
- b os intervalos entre as sessões de treinamento devem aumentar progressivamente para melhorar a treinabilidade.
- c o superesgotamento e o treinamento excessivo são consequências naturais e desejáveis do princípio da continuidade.
- d o princípio da continuidade sugere que não há necessidade de ajustar os intervalos recuperativos nas séries de sessões.
- e a atividade desportiva se desenvolve ao longo de um ano completo e de muitos anos, assegurando a aquisição, conservação e desenvolvimento da treinabilidade.

28. O desenvolvimento humano é promovido pelo aproveitamento do potencial de cada pessoa a partir de suas capacidades e habilidades. No âmbito do desenvolvimento motor, é correto afirmar que:

- a as mudanças no desenvolvimento motor seguem uma progressão fixa e uma sequência variável.
- b o desenvolvimento motor ocorre através de trocas constantes com o meio, envolvendo aspectos quantitativos e qualitativos.
- c a maturação é um processo controlado externamente que leva a mudanças estruturais no sistema nervoso.
- d a aprendizagem motora é um processo que ocorre instantaneamente, sem necessidade de prática.
- e o desenvolvimento motor é um processo exclusivamente genético.

29. Pessoas mais velhas respondem mais devagar aos estímulos dos exercícios, mas eventualmente seus organismos mostram adaptações semelhantes aos mais jovens. Portanto, nos programas de exercícios, é necessário ajustar a intensidade, a duração, o tipo e a frequência das atividades às características funcionais, condição de saúde, necessidades e interesses de cada um. Sobre exercícios para pessoas idosas, é correto afirmar que:

- a* é recomendado acumular pelo menos 150 minutos de atividades físicas moderadas ao longo da semana para pessoas com mais de 60 anos. Isso pode se concretizar em três sessões de 50 minutos, quatro sessões de 40 minutos ou 5 sessões de 30 minutos de exercícios anaeróbicos.
- b* a transição da atividade para o repouso deve ser gradual, permitindo os ajustes circulatórios necessários para um retorno arterial adequado, uma vez que durante o exercício a contração dos músculos funciona como uma segunda bomba, propulsionando o sangue de volta ao coração.
- c* na respiração durante as atividades deve ser incentivada a “Manobra de Valsalva”, para ser a mais natural possível.
- d* a competição deve ser encorajada em programas de atividade física para idosos, pois ajuda a motivá-los e melhorar seu desempenho.
- e* a progressão nos exercícios para idosos deve enfatizar mais a duração do que a intensidade das atividades.

30. Com base nas diretrizes do Ministério da Saúde para as Práticas Corporais e Atividade Física (PCAF) nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), analise as afirmativas abaixo.

- I. O controle social e a organização comunitária devem ser fortalecidos como princípios de participação política.
- II. É importante valorizar a produção cultural local como expressão da identidade comunitária.
- III. As intervenções devem ser focadas exclusivamente na prevenção de doenças.
- IV. O trabalho interdisciplinar e a intersetorialidade são princípios importantes nas ações do NASF.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a* I e II
- b* I, II e III
- c* I e IV

d II, III e IV

e I, II e IV

31. Após o Profissional de Educação Física identificar a zona alvo do exercício a ser praticado pelo indivíduo (de acordo com os objetivos traçados para o mesmo), cabe ensiná-lo a verificar estes parâmetros. O frequencímetro (monitor cardíaco) é um equipamento relativamente dispendioso para se ter disponível dentro dos NASF, e ainda em quantidade suficiente para grandes grupos, recomenda-se ensinar os praticantes a verificarem sua frequência cardíaca manualmente, podendo esta, por exemplo, ser contabilizada num período de 15 segundos e multiplicada por:

a 2

b 4

c 6

d 8

e 10

32. Além do consumo de oxigênio e da energia para desempenhar as funções vitais do organismo, ao término do exercício inicia-se o período de recuperação, no qual o principal objetivo do nosso organismo é recuperar as estruturas e repor os estoques de energia utilizados durante o esforço. Sobre o consumo de oxigênio após o término do exercício (Excesso Post Exercise Oxygen Consumption – EPOC), assinale a alternativa correta.

a O consumo de oxigênio retorna imediatamente aos valores de repouso após o término do exercício.

b O componente rápido do consumo de oxigênio pós-exercício dura aproximadamente 24 horas.

c O componente prolongado do consumo de oxigênio pós-exercício ocorre com velocidade inferior ao componente rápido.

d A ressíntese de ATP/CP não está associada ao aumento do consumo de oxigênio pós-exercício.

e A diminuição da temperatura corporal é um dos processos envolvidos no componente prolongado do consumo de oxigênio pós-exercício.

33. Certamente, a flexibilidade é a qualidade física utilizada pela maioria dos esportes. Sobre os fatores que influenciam a flexibilidade é correto afirmar que:

- I. A flexibilidade tende a diminuir com o avanço da idade.
- II. As mulheres geralmente apresentam maior flexibilidade que os homens.
- III. A flexibilidade atinge seu pico por volta das 13h durante o dia.
- IV. O estado de treinamento não influencia o potencial de flexibilidade do indivíduo.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I e III
- b I e II
- c II, III e IV
- d I e IV
- e I, II e III

34. Durante um teste de esforço, um profissional de educação física está monitorando as respostas fisiológicas de um atleta. O teste é realizado em uma esteira, com aumento gradual da velocidade a cada 3 minutos. O profissional registra cuidadosamente os valores de Frequência Cardíaca (FC), Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) e Volume Ventilatório (VE) a cada minuto do teste. Com base nas informações fornecidas e nos conhecimentos sobre prescrição do exercício utilizando valores do teste de esforço, analise as afirmativas abaixo.

- I. O monitoramento minuto a minuto das variáveis FC, PSE e VE permite uma análise detalhada da resposta fisiológica ao esforço.
- II. Os valores de VO_2 máx, FC, PSE e VE obtidos no teste são irrelevantes para a prescrição do exercício.
- III. A intensidade do exercício pode ser monitorada e prescrita utilizando apenas a frequência cardíaca, desconsiderando os outros parâmetros.
- IV. A análise conjunta de VO_2 máx, FC, PSE e VE fornece uma base mais completa para a prescrição e monitoramento da intensidade do exercício.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:

- a I e II
- b I, II e III

c II e III

d II, III e IV

e I e IV

35. Sendo a saúde um dos fatores que influenciam à qualidade de vida, é preocupante saber que, em geral, 6% das mortes em todo o mundo são atribuídas à inatividade física. A primeira causa é a hipertensão (13%), depois o tabagismo (9%) e a hiperglicemia (também com 6%). Além disso, a inatividade física é a principal causa de, aproximadamente, 21 a 25% dos casos de câncer de cólon e de mama; 27% dos casos de diabetes; e 30% dos casos de doenças cardíacas isquêmicas. Sobre este assunto, é correto afirmar que:

- a a atividade física só traz benefícios à saúde quando praticada em alta intensidade.
- b os benefícios da atividade física são iguais para todos, independentemente da intensidade ou frequência.
- c a transição do estado de inatividade para uma atividade física moderada pode trazer significativos benefícios à saúde e, por conseguinte, pode contribuir à qualidade de vida.
- d a inatividade física é um problema individual e não deve ser considerada uma questão de saúde pública.
- e os órgãos de saúde e educação não têm responsabilidade na promoção de estilos de vida mais ativos.

36. Um educador físico está realizando um teste de equilíbrio unipodal em um cliente (Heyward, 2011). O procedimento descrito envolve várias etapas, incluindo a determinação da perna dominante, posicionamento do cliente e critérios para encerrar o teste. Considerando as informações fornecidas sobre o protocolo do teste, é correto afirmar que:

- a o teste é encerrado se o cliente descruzar os braços ou usá-los para manter o equilíbrio.
- b o teste deve ser realizado com o cliente apoiado na perna não dominante para maior desafio.
- c o tempo máximo de duração do teste é de 60 segundos, independentemente das condições.
- d o cliente deve manter os braços soltos ao lado do corpo durante todo o teste para melhor equilíbrio.

e apenas uma tentativa é permitida, e o resultado desta é considerado o escore final.

37. De acordo com o CONFEF e a perspectiva do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), a alternativa que melhor descreve o papel do Profissional de Educação Física na promoção da saúde é:

- a* prescrever medicamentos para doenças crônicas não transmissíveis.
- b* realizar cirurgias para correção de problemas posturais.
- c* substituir completamente o uso de medicamentos por exercícios físicos.
- d* orientar sobre hábitos de vida saudáveis e promover práticas corporais para reduzir riscos de doenças crônicas não transmissíveis.
- e* focar exclusivamente no tratamento de doenças já estabelecidas, sem ênfase na prevenção.

38. Sobre atividade física e qualidade de vida, assinale a alternativa correta.

- a* A boa saúde é definida exclusivamente como a ausência de doenças físicas.
- b* A promoção da saúde e do bem-estar é relevante apenas para pessoas sem deficiência.
- c* O estímulo à atividade física na infância e adolescência é importante apenas para pessoas sem deficiência.
- d* Para pessoas com deficiência, a eliminação de barreiras e a criação de oportunidades de participação são essenciais para uma vida com mais qualidade.
- e* A qualidade de vida está relacionada ao bem-estar físico, desconsiderando os aspectos mentais e espirituais.

- 39.** O rendimento do trabalho muscular depende da intensidade e duração da carga, o que irá influenciar sobre o tipo de metabolismo. Considerando uma carga de alta intensidade e duração curta, é correto afirmar que a produção de energia para o trabalho muscular ocorre:
- na parte exterior da mitocôndria durante o Ciclo de Krebs.
 - anaerobicamente fora da mitocôndria (no citosol).
 - no interior da mitocôndria de forma anaeróbica.
 - no de Sistema de Transporte de Elétrons (STE).
 - a partir do Ácido Pirúvico na presença do O_2 .
- 40.** O Diabetes é uma doença metabólica resultante em um funcionamento inadequado no controle glicêmico. No metabolismo normal de regulação da glicose, os estímulos insulínicos ativam os transportadores de glicose e sua translocação em direção à membrana plasmática agudamente, aumentando a captação de glicose, dessa forma controla a homeostase glicêmica em nível tecidual e plasmático. Considerando este mecanismo no músculo esquelético, o transportador de glicose recebe o nome de:
- Glucagon alfa.
 - Dopamina.
 - Glicerol.
 - Glut 4.
 - Transportador enzimático.
- 41.** Em um indivíduo, a manutenção das funções orgânicas envolve gasto de energia, cuja quantidade depende de fatores como idade, sexo, altura, peso, atividade física, etc. Neste sentido, a energia mínima para manter as funções vitais por um período de 24 é definida como:
- capacidade vital.
 - metabolismo energético.
 - anabolismo.
 - ventilação pulmonar.
 - taxa metabólica basal.
- 42.** Em um programa de atividades físicas com idosos, a segurança durante as atividades é fator primordial, e as qualidades físicas devem ser desenvolvidas para melhorar e manter a funcionalidade. O conceito que preconiza que a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão, relaciona-se a qualidade física denominada:
- Resistência.
 - Força Muscular.
 - Velocidade.
 - Flexibilidade.
 - Plenitude.
- 43.** Durante a realização de exercícios físicos a demanda metabólica por oxigênio aumenta, e após ao final do exercício não retorna aos valores de repouso imediatamente, permanecendo alta ainda. Esta demanda aumentada por oxigênio durante o período de recuperação favorece a recomposição do metabolismo promovendo a remoção de CO_2 e ácido lático, sendo conhecida como:
- EPOC.
 - VO_2 Máximo.
 - Saturação.
 - Lactacidemia.
 - Tamponamento.
- 44. A frequência do exercício físico, ou seja, a quantidade de dias por semana dedicados a um programa de exercícios, contribui diretamente para os benefícios de saúde e de condicionamento físico que resultam do exercício.** Sabendo que a prescrição de exercícios deve obedecer aos princípios científicos do treinamento, o princípio que guarda relação como a afirmação acima em destaque é:
- Princípio da especificidade
 - Princípio da continuidade
 - Princípio da subjetividade
 - Princípio da individualidade biológica
 - Princípio da sobrecarga

- 45.** No treinamento resistido, o princípio da sobrecarga enfatiza que conforme os músculos se adaptam a um programa de treinamento, o participante deve continuar a realizar sobrecarga ou estímulos maiores para continuar a aumentar a força, resistência e a massa muscular. Analisando a situação em que um indivíduo que realizava 1 série de um determinado exercício com 40 kg de resistência, seus músculos se adaptaram ao ponto em que 12 repetições são realizadas com facilidade. Se na manipulação da sobrecarga, o objetivo do indivíduo for melhorar a Resistência Muscular Localizada (RML) deve-se:
- a aumentar para 2 séries.
 - b aumentar a carga para 50 kg.
 - c diminuir de 12 para 8 repetições.
 - d diminuir para 30 kg e fazer 1 série de 6 repetições.
 - e diminuir 10% da carga.
- 46.** Os programas de atividades físicas voltados para crianças e adolescentes proporciona benefícios como, melhoria da saúde, melhora da aptidão física, saúde cardiometabólica, saúde óssea, cognição, saúde mental e redução da adiposidade. Considerando a atual diretriz da Organização Mundial da Saúde (2020), a recomendação para a realização de atividades físicas por crianças e adolescentes (5 a 17) anos determina que:
- a pelo menos 60 minutos diários de atividade física de moderada a vigorosa intensidade ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica.
 - b 30 a 40 minutos realizados 3 vezes por semana, preferencialmente de esporte como futebol, ciclismo e natação.
 - c devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade.
 - d 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade.
 - e devem realizar atividades físicas com multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional, e o treinamento de força com moderada intensidade em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional.
- 47.** A percepção de bem-estar pode diferir entre pessoas com características individuais e condições de vida similares, sugerindo a existência de um "filtro" pessoal na interpretação dos indicadores de qualidade de vida individual. Assinale a alternativa que indica alguns parâmetros individuais que podem influenciar a qualidade de vida do indivíduo.
- a Condições de trabalho e remuneração.
 - b Educação e Assistência médica.
 - c Hereditariedade, Hábitos alimentares.
 - d Vida comunitária e lazer.
 - e Moradia, transporte e segurança.
- 48.** O excesso de peso e a obesidade tem crescido de forma rápida em praticamente todos os países do mundo. Além dos fatores hereditários e hormonais, a ingestão excessiva de alimentos e os baixos níveis de atividade física representam os agentes promotores da obesidade. Um indivíduo adulto com 82 kg e 1,77 m de estatura teria o IMC equivalente a 26,2 kg/m². Sendo assim, de acordo com a OMS, o IMC deste indivíduo é classificado como:
- a baixo Peso
 - b normal
 - c sobrepeso
 - d obesidade I
 - e obesidade II

- 49.** As evidências atuais indicam que doses moderadas de atividades físicas, realizadas na maioria dos dias da semana (5 ou mais vezes), já são suficientes para promover a saúde e prevenir doenças. Assinale a alternativa que **NÃO** representa uma atividade física moderada.
- Correr 2 km em 6 minutos.
 - Nadar por 20 minutos suavemente.
 - Caminhar 3 km em 35 minutos.
 - Lavar e encerar carro (aproximadamente 45 minutos).
 - Andar de bicicleta por 30 minutos (± 8 km).
- 50.** A avaliação da eficiência do sistema cardiorrespiratório pode ser realizada em laboratório e em campo por meio de instrumentos validados cientificamente, para diferentes populações. Assinale a alternativa que menciona um protocolo de avaliação em campo.
- Protocolo de ÅSTRAND RYHMING.
 - Protocolo de ROCKPORT.
 - Protocolo de BRUCE.
 - Protocolo de BALKE.
 - Protocolo de ELLESTAD.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE - 2025
Categoria Profissional: Educação Física

GABARITO DO CANDIDATO

O gabarito poderá ser copiado, SOMENTE, no espelho constante no final do boletim de questões disponibilizado para este fim que somente será destacado no final de sua prova, pelo fiscal de sua sala.

QUESTÃO	ALTERNATIVA	QUESTÃO	ALTERNATIVA
1		26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	

10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	