

Belém – Pará
Dezembro de 2025

1. De acordo com a Lei Orgânica da Saúde (Lei Nº 8.080/1990), a principal diretriz do Sistema Único de Saúde é:
 - a) Manutenção do sistema de saúde apenas pelo setor privado, garantindo a equidade.
 - b) Universalidade de acesso apenas a cidadãos beneficiários dos programas sociais.
 - c) Atenção integral nos casos de emergência e urgência.
 - d) Financiamento exclusivo por doações e convênios nacionais e internacionais.
 - e) Descentralização político-administrativa, com direção única em cada esfera de governo.
2. O Princípio da Descentralização é um dos princípios organizativos do Sistema Único de Saúde (SUS), estabelecido pela Constituição Federal de 1988 e regulamentado pela Lei Orgânica da Saúde (Lei nº 8.080/1990). Sobre esse princípio, é correto afirmar que a descentralização:
 - a) garante que a gestão e a execução das ações de saúde sejam compartilhadas entre União, Estados e Municípios, fortalecendo a autonomia local e a participação da comunidade.
 - b) implica que os municípios tem autonomia administrativa e financeira limitada na gestão do sistema de saúde.
 - c) estabelece que apenas os estados podem gerir administrativa e financeiramente, hospitais e serviços de média complexidade, sem participação direta dos municípios.
 - d) significa transferir toda a responsabilidade da saúde pública para entidades privadas, sob supervisão da União e Estados.
 - e) desconcentra a maior parte das decisões no Ministério da Saúde, cabendo aos estados e municípios apenas a execução de serviços básicos.
3. De acordo com o Decreto nº 7.508, de 28 de junho de 2011, o 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, corresponde a:
 - a) Distrito Sanitário
 - b) Área Programática
 - c) Região de Saúde
 - d) Pacto Federativo em Saúde
 - e) Área adstrita em saúde
4. Com base na Portaria GM/MS Nº 3.493/2024, assinale a alternativa que corretamente descreve os componentes que compõem o cofinanciamento federal do piso da Atenção Primária à Saúde (APS):
 - a) componente fixo para manutenção de equipes; componente de produtividade (número de consultas realizadas); componente de qualidade; componente para atenção odontológica; componente per capita.
 - b) componente fixo para manutenção e implantação de equipes; componente de vínculo e acompanhamento territorial; componente de qualidade; componente para implantação e manutenção de programas; componente para atenção à saúde bucal; componente per capita de base populacional.
 - c) componente variável conforme demanda por serviços; componente de qualidade; componente de vínculo; componente de saúde suplementar privada; componente per capita.
 - d) componente fixo para manutenção de equipes; componente de vínculo territorial; componente por resultados em saúde; componente permanente de custeio; componente per capita.
 - e) componente de produtividade; componente de vínculo e acompanhamento; componente de qualidade; componente de implantação de programas; componente per capita de base populacional.
5. A Lei nº 8.142/1990 dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS). Considerando o que a lei estabelece, assinale a alternativa correta.
 - a) A participação social no SUS ocorre por meio de consultas públicas promovidas pelo Ministério da Saúde.
 - b) Os Conselhos de Saúde têm caráter consultivo, sem poder de decisão sobre políticas de saúde.
 - c) As Conferências de Saúde devem ser realizadas a cada 4 anos, exclusivamente em âmbito nacional, para avaliar a situação de saúde e propor diretrizes para as políticas de saúde.
 - d) A Lei 8.142/1990 prevê os Conselhos de Saúde municipais e estaduais, concentrando a gestão apenas no âmbito federal.
 - e) As Conferências de Saúde devem ser realizadas a cada quatro anos, com representação dos vários segmentos sociais, para avaliar a situação de saúde e propor diretrizes para as políticas de saúde.

6. O objetivo principal da Política Nacional de Humanização (PNH) no Sistema Único de Saúde (SUS) é:
- a) garantir que os hospitais e unidades de saúde de alta complexidade adotem protocolos padronizados, que considerem a opinião do usuário.
 - b) promover a qualificação do cuidado no SUS, valorizando a relação entre profissionais, usuários e processos de gestão, com foco na humanização do atendimento.
 - c) reduzir a participação da equipe de saúde nas decisões sobre o cuidado, centralizando o processo decisório nas equipes.
 - d) adotar a atenção humanizada e tecnologias automatizadas para acelerar o atendimento.
 - e) priorizar a eficiência financeira dos serviços de saúde, com vista a experiência do usuário.
7. Recentemente, os indicadores da Atenção Primária em Saúde (APS) foram reestruturados, priorizando indicadores de boas práticas. A alternativa abaixo que representa corretamente essa mudança é:
- a) a mudança buscou alinhar os indicadores a práticas que reflitam a qualidade do cuidado prestado, como acompanhamento contínuo de gestantes, crianças, hipertensos e diabéticos.
 - b) a mudança substituiu a avaliação baseada em resultados de saúde por um modelo exclusivamente financeiro.
 - c) o novo modelo excluiu a análise do acompanhamento de condições crônicas como hipertensão e diabetes.
 - d) houve a eliminação dos indicadores relacionados à saúde materno-infantil para reduzir a complexidade da avaliação.
 - e) a nova abordagem deixou de considerar a cobertura vacinal como parâmetro de qualidade da Atenção Primária em Saúde considerando a campanha antivacina.
8. A principal característica do Modelo de Atenção às Condições Crônicas na Atenção Primária à Saúde (APS) é:
- a) focar no tratamento de sintomas agudos, e acompanhamento contínuo do paciente.
 - b) priorizar ações isoladas e pontuais, mas integrada entre profissionais e serviços.
 - c) avaliar a qualidade do cuidado pelo número de procedimentos realizados às pessoas em condições crônicas.
 - d) promover o acompanhamento clínico por campanhas educativas gerais das condições crônicas.
 - e) estruturar o cuidado de forma contínua, planejada e centrada no paciente, com acompanhamento proativo das condições crônicas.
9. O SUS Digital foi instituído com o objetivo de modernizar e integrar os serviços de saúde no Brasil. Considerando a realidade brasileira, o aspecto que representa um desafio concreto para a implementação dessa estratégia é:
- a) garantir que todas as unidades de saúde do país substituam completamente o atendimento presencial por telemedicina.
 - b) superar desigualdades regionais em infraestrutura tecnológica, acesso à internet e capacitação digital de profissionais e usuários.
 - c) centralizar todos os dados de saúde em um único sistema considerando a autonomia de estados e municípios.
 - d) reduzir gastos com pessoal de saúde por meio da automatização de processos, mas que não comprometa a qualidade do cuidado.
 - e) priorizar apenas a digitalização de unidades urbanas de grande porte, deixando de lado pequenas cidades e zonas rurais.
10. O critério utilizado para definir o valor dos repasses federais às municipalidades no novo modelo de cofinanciamento, de acordo com a Portaria GM/MS nº 3.493/2024, leva em consideração um índice denominado Indicador de Equidade e Dimensionamento (IED). Sobre esse critério, marque o que é verdadeiro.
- a) O IED considera apenas o porte populacional do município, com base em dados do censo mais recente, para definir o repasse de recursos.
 - b) O IED classifica os municípios em faixas conforme a quantidade de equipes de saúde da família ativas, e o repasse é proporcional ao número de equipes.
 - c) O IED leva em conta a vulnerabilidade social e o porte populacional do município, combinados para classificar os municípios em extratos, usados para dimensionar os repasses.
 - d) O IED considera apenas o índice de mortalidade infantil do município como critério de vulnerabilidade.
 - e) O IED avalia apenas a cobertura vacinal e a proporção de pessoas vinculadas às equipes de APS para definir os repasses.

- 11.** A afirmativa que melhor descreve os princípios de longitudinalidade e integralidade na Atenção Primária à Saúde é:
- a** a longitudinalidade e a integralidade consistem em oferecer atendimento quando surgem problemas agudos de saúde, priorizando visitas e cuidados domiciliares.
 - b** esses princípios indicam que cada profissional deve atuar regionalmente, considerando os tipos de agravos e considerar outras necessidades sociais do paciente.
 - c** a longitudinalidade e a integralidade significam registrar dados administrativos e de procedimentos realizados, com acompanhamento clínico contínuo.
 - d** esses princípios sugerem que a atenção à saúde não deve ser fragmentada entre os diferentes serviços.
 - e** a longitudinalidade e a integralidade garantem acompanhamento contínuo do paciente ao longo do tempo, considerando todas as suas necessidades de saúde, promovendo cuidado completo e coordenado entre diferentes serviços.
- 12.** A principal importância dos protocolos estabelecidos pelo Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP) é:
- a** garantir que todos os procedimentos hospitalares sejam realizados sem necessidade de registro ou documentação no meio impresso.
 - b** priorizar a redução de custos na prestação de serviços de saúde.
 - c** padronizar práticas seguras de cuidado, prevenindo eventos adversos e promovendo a segurança do paciente.
 - d** substituir a avaliação clínica individualizada e burocrática pelo uso exclusivo de checklists administrativos.
 - e** desenvolver campanhas educativas gerais, com monitoramento dos resultados nos ambientes hospitalares.
- 13.** Os cuidados relacionados apenas à prevenção de HIV/AIDS, sem abordar outras necessidades de saúde, são desaconselhados como estratégia de atendimento à população LGBT+, porque:
- a** a população LGBT+ possui múltiplas necessidades de saúde que vão além do HIV/AIDS, exigindo atenção integral.
 - b** a prevenção do HIV/AIDS garante a saúde completa da população LGBT+.
 - c** a população LGBT+ não apresenta riscos mais graves de saúde além do HIV/AIDS.
 - d** direciona os esforços à prevenção do HIV/AIDS reduz riscos as outras doenças sexualmente transmissíveis.
 - e** as estratégias exclusivas de prevenção do HIV/AIDS contribuem à mitigação de outros problemas sociais e reduz os custos com tratamento e internação da população LGBT+.
- 14.** O Programa Agora Tem Especialistas, implementado no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), tem como principal objetivo ampliar a oferta de médicos especialistas no SUS, priorizando regiões com maior déficit de profissionais. A estratégias necessárias para o alcance desse objetivo são:
- a** ampliar a formação de especialistas por meio da abertura de vagas em programas de residência médica e da fixação de profissionais em áreas prioritárias, garantindo a distribuição equitativa pelo país.
 - b** estimular a distribuição de médicos especialistas e outros profissionais de nível técnico, simplificando a atenção à saúde.
 - c** ofertar bolsas de residência médica nas capitais e grandes centros urbanos, e concentrar a formação em regiões já estruturadas para maior suporte organizacional da assistência à saúde.
 - d** priorizar a contratação de médicos para superar a carência de profissionais em áreas de difícil acesso.
 - e** investir na mobilidade temporária de especialistas entre diferentes regiões.
- 15.** O acesso restrito às ações básicas, sem a garantia de serviço especializado no âmbito do SUS, as populações indígenas, pessoas privadas de liberdade, população em situação de rua, população negra e das populações do campo, da floresta e das águas, terá como principal consequência:
- a** melhora da integralidade da atenção à saúde, já que o foco em ações básicas garante resolução de todos os agravos de saúde dessas populações.
 - b** aumento das iniquidades em saúde, com agravamento de doenças crônicas, maior vulnerabilidade social e perpetuação das desigualdades históricas.
 - c** redução dos índices de mortalidade e morbidade, pois o atendimento primário isolado supre todas as necessidades complexas dessas populações.
 - d** maior acesso a tecnologias de diagnóstico e tratamento, já que a Atenção Básica cobre todas as etapas da rede de atenção.
 - e** fortalecimento da equidade, já que priorizar as ações básicas significa oferecer o mesmo tipo de cuidado a todas as populações, independentemente de suas necessidades específicas.

16. Uma vida fisicamente ativa contribui para a manutenção da saúde em todas as idades, sendo fundamental para o pleno desenvolvimento humano. O benefício associado diretamente à prática regular de atividade física por idosos é:

- a) redução da massa muscular.
- b) melhora da capacidade cognitiva.
- c) aumento do risco de quedas.
- d) diminuição da densidade óssea.
- e) agravamento de doenças crônicas.

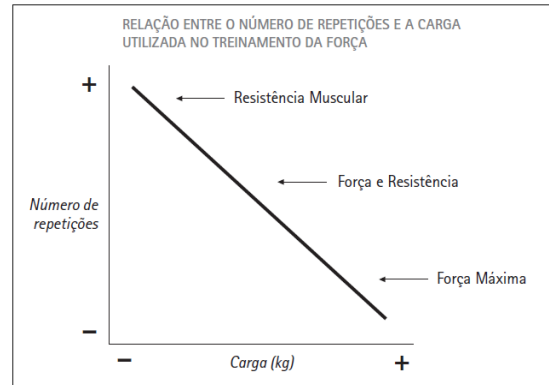
17. A antropometria serve para avaliar a composição e o desenvolvimento corporal humano, sendo usada para determinar o estado nutricional de uma pessoa e identificar riscos de doenças como obesidade, diabetes e problemas cardíacos. O método considerado padrão-ouro para avaliação da composição corporal em estudos antropométricos é:

- a) Absorciometria por dupla emissão de raios-X (DEXA).
- b) Bioimpedância elétrica.
- c) Medidas de dobras cutâneas.
- d) Peso corporal total.
- e) Índice de Massa Corporal (IMC).

18. O treinamento resistido ou musculação é um tipo de treino adaptável para diferentes objetivos, sendo atualmente recomendado sua prática para a saúde. Para indivíduos adultos, o benefício desta modalidade de exercício que está mais diretamente relacionado à prevenção de doenças metabólicas e à promoção da longevidade, considerando evidências científicas atuais sobre saúde e qualidade de vida, é:

- a) hipertrofia muscular isolada.
- b) aumento da densidade mineral óssea.
- c) melhora da sensibilidade à insulina.
- d) elevação da frequência cardíaca basal.
- e) redução do colesterol HDL.

19. Considerando o princípio científico da atividade física, onde as variáveis volume (quantidade de trabalho) e a intensidade (qualidade ou dificuldade do trabalho) devem ser ajustados conforme os objetivos, a fase do treino e as adaptações do indivíduo, sendo essencial o equilíbrio entre ambos para otimizar os resultados e evitar a estagnação ou lesões. Analise o diagrama abaixo e marque a alternativa que melhor descreve a relação entre o número de repetições e a carga utilizada no treinamento de força.



- a) Quanto maior o número de repetições, maior deve ser a carga utilizada.
 - b) Quanto menor o número de repetições, menor deve ser a carga utilizada.
 - c) A carga utilizada independe do número de repetições estipuladas.
 - d) Quanto maior o número de repetições, menor deve ser a carga utilizada.
 - e) O número de repetições e a carga utilizada não influenciam o tipo de adaptação muscular.
- 20.** A periodização do treinamento é um método de planejamento e organização dos treinos em diferentes fases ou ciclos, com o objetivo de otimizar o desempenho, evitar a estagnação e reduzir o risco de lesões, na busca de elevados rendimentos esportivos. Considerando este conceito de planejamento, a alternativa que descreve corretamente o mesociclo:
- a) é composto por microciclos e representa uma fase intermediária de treinamento.
 - b) corresponde à soma de vários macrociclos.
 - c) é utilizado apenas durante o período de transição.
 - d) o mesociclo tem duração de um ano.
 - e) sua principal função é interromper a evolução do treinamento.

- 21.** O Princípio da Adaptação ao exercício descreve a capacidade do corpo de se ajustar a um estímulo físico (exercício) e, ao longo do tempo, tornar-se mais eficiente a realizá-lo, buscando restabelecer o equilíbrio do organismo. A adaptação crônica ao exercício físico aeróbico leva a uma série de mudanças fisiológicas no corpo humano. Essas adaptações são importantes para melhorar o desempenho esportivo e a saúde geral. Sobre as adaptações crônicas ao exercício físico aeróbico, assinale a alternativa correta.
- a** A principal adaptação cardiovascular ao exercício aeróbico é a redução do volume sanguíneo, que melhora a distribuição de oxigênio nos músculos.
 - b** A maior capacidade de transporte de oxigênio está relacionada ao aumento da frequência cardíaca em repouso, o que melhora a eficiência do sistema cardiovascular.
 - c** O aumento da capilarização muscular é uma adaptação crônica importante ao exercício aeróbico, resultando em maior oferta de oxigênio e nutrientes aos músculos.
 - d** O aumento do volume sistólico do coração, que ocorre com a adaptação crônica ao exercício, reduz a quantidade de sangue bombeado a cada batimento cardíaco, diminuindo a eficiência cardiovascular.
 - e** Durante a adaptação crônica ao exercício aeróbico, a musculatura esquelética diminui a quantidade de mitocôndrias, o que resulta em menor capacidade de produção de ATP para os músculos.
- 22.** O fornecimento de energia para a realização de atividades físicas e esportes depende de fatores como duração e intensidade da atividade realizada. A via metabólica responsável pelo maior fornecimento de ATP durante uma corrida de 400 metros (aproximadamente 1 minuto de duração) em intensidade máxima é:
- a** Fosfagênio (ATP-CP)
 - b** Ciclo de Krebs
 - c** Beta-oxidação
 - d** Glicólise anaeróbia
 - e** Gliconeogênese
- 23.** A avaliação em Educação Física é um processo contínuo e abrangente de recolha e análise de dados para medir o desempenho dos alunos, identificar pontos fortes e fracos, e direcionar a melhoria do ensino-aprendizagem. Em relação à avaliação psicomotora, conforme discutido por Francisco José Gondin em Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esporte, assinale a alternativa correta.
- a** A avaliação psicomotora visa apenas medir o desempenho físico do indivíduo, sem considerar aspectos psicológicos e emocionais.
 - b** Os testes psicomotores são instrumentos que avaliam apenas a capacidade de coordenação motora dos indivíduos, sem integrar outros fatores do desenvolvimento motor.
 - c** A avaliação psicomotora é importante, pois além de avaliar o desenvolvimento motor, também leva em conta aspectos emocionais, cognitivos e sociais que influenciam o desempenho físico do indivíduo.
 - d** Testes psicomotores não são recomendados em contextos educacionais, pois não oferecem informações relevantes para a prática pedagógica e esportiva.
 - e** A avaliação psicomotora é aplicada exclusivamente a atletas de alto rendimento e não tem aplicabilidade no contexto escolar ou de educação física em geral.
- 24.** Atividade física é a prática regular de exercícios que beneficiam a saúde física e mental, enquanto o sedentarismo é a falta dessas atividades e o tempo excessivo em repouso, como ficar sentado ou deitado. Segundo as Diretrizes da OMS (2020), para atividade física e comportamento sedentário. A recomendação correta para a quantidade mínima de atividade física moderada para adultos durante a semana é de pelo menos:
- a** 75 minutos por semana
 - b** 150 minutos por semana
 - c** 100 minutos por semana
 - d** 200 minutos por semana
 - e** 300 minutos por semana

- 25.** Durante uma sessão de reabilitação cardiopulmonar, um grupo de indivíduos hipertensos foi submetido a diferentes intensidades de atividade física. Os profissionais monitoraram o duplo produto dos participantes ao longo do exercício. Considerando o conceito de duplo produto (frequência cardíaca x pressão arterial sistólica) e suas implicações clínicas, o comportamento mais esperado do duplo produto e sua relevância para a prescrição de exercício, em hipertensos, é:
- o duplo produto aumenta proporcionalmente à intensidade do exercício, mas em hipertensos essa elevação pode indicar risco aumentado de eventos cardiovasculares.
 - o duplo produto diminui durante exercícios aeróbicos devido ao efeito hipotensor do treinamento físico, tornando desnecessário o monitoramento em hipertensos.
 - o duplo produto permanece constante independentemente do tipo e intensidade de exercício, evidenciando que a prescrição pode ser padronizada para todos os casos de hipertensão.
 - o aumento abrupto do duplo produto durante exercício de alta intensidade em hipertensos pode ser benéfico, pois promove maior oxigenação do miocárdio.
 - em hipertensos, o duplo produto não deve ser considerado para prescrição do exercício, pois não está relacionado ao risco cardiovascular.
- 26.** A eMulti é a evolução do antigo NASF, sendo composta por diversos profissionais no contexto do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). A principal atribuição do profissional de Educação Física nesta equipe é:
- realizar exclusivamente atividades recreativas para crianças da comunidade.
 - coordenar e executar ações voltadas à promoção da atividade física, integrando-se às equipes da Estratégia Saúde da Família para incentivar práticas saudáveis e prevenção de doenças.
 - elaborar diagnósticos médicos e prescrever medicamentos relacionados ao exercício físico.
 - atuar apenas em academias ao ar livre instaladas pelo município, sem interface com outros profissionais de saúde.
 - promover apenas competições esportivas de alto rendimento entre os usuários do SUS.
- 27.** A avaliação física é uma análise detalhada da sua condição física, saúde e histórico para a criação de um plano de treino personalizado. De acordo com Heyward (2011). Os procedimentos abaixo, considerado essencial para garantir a validade dos resultados em uma avaliação física, é:
- realizar os testes em ambiente aquecido e úmido para estimular a sudorese.
 - permitir que cada participante escolha livremente os equipamentos a serem utilizados nos testes.
 - solicitar ao avaliado que consuma alimentos energéticos imediatamente antes dos testes.
 - priorizar apenas a avaliação subjetiva do estado físico do participante.
 - seguir protocolos padronizados e calibrar os instrumentos antes da avaliação.
- 28.** Uma das formas muito utilizada para avaliar o consumo máximo de oxigênio é utilizando teste de campo. A grande maioria dos testes de campo, existentes na literatura envolvem basicamente três atividades distintas: caminhada (velocidade inferior a 8 km/h), trote (velocidade entre 8,1 – 10,7 km/h) e corrida (igual ou superior 10,8 km/h). Sobre a avaliação de VO_2 máx. com testes de campo são apontados as seguintes vantagens:
- São mais próximos à especificidade do treinamento.
 - Podem ser aplicados fora de uma situação laboratorial.
 - Quase completa ausência de recursos materiais para sua realização, não necessitando de um ergômetro.
 - Pode ser utilizado o protocolo de Cobertin.
- A alternativa que contém todas as afirmativas corretas é:
- I e II
 - I, II e III
 - II e IV
 - II, III e IV
 - I e IV

29. Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa. Estas diretrizes globais permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde baseadas em evidências e apoiem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a atividade física 2018-2030. Com base nas recomendações mais recentes da OMS sobre a prática de atividade física para indivíduos com doenças ou distúrbios que comprometam a função cognitiva, analise as afirmativas abaixo.

- I. Melhora a doença de Parkinson.
- II. Efeitos benéficos na cognição; e pode melhorar a qualidade de vida em adultos com esquizofrenia.
- III. Melhora a função cognitiva em adultos com deficiência intelectual.
- IV. Melhora a qualidade de vida em adultos com depressão clínica severa.

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

30. Atualmente, em quase todos os esportes, divide-se o ano de treinamento em vários períodos e ciclos com o objetivo específico de alcançar um alto rendimento por meio de uma preparação sistemática. Dessa necessidade de se organizar o processo de treinamento em ciclos, fases, períodos, surgiu o termo periodização. Sobre a estrutura e organização do treinamento no ciclo anual e macrociclo, assinale a alternativa correta.

- a** A estruturação do preparo com base nos microciclos anuais permite assegurar uma preparação profunda, orientada para as principais competições do ano.
- b** O ciclo anual deve apresentar somente um pico de performance.
- c** As variantes de estruturação do ciclo anual com base em alguns microciclos são bastante diversificadas e apresentam variações essenciais de parâmetros, mesmo nos quadros da mesma modalidade desportiva.
- d** Na primeira e na segunda etapa da preparação a longo prazo, devemos fundamentar todo o sistema de treinamento no aperfeiçoamento técnico-tático, físico e psicológico do desportista.
- e** O período preparatório contribui para a recuperação completa do potencial de adaptação do organismo do desportista e serve de ligação entre os macrociclos de preparação.

31. A atividade desportiva (preparatória e competitiva) desenvolve-se, na prática, no decorrer de um ano completo e de muitos anos assim. Seu regime permanente assegura a aquisição, a conservação e o desenvolvimento da treinabilidade; devendo ser considerado à periodização do treino. Sobre esse assunto assinale alternativa correta.

- a** Adaptação no treinamento desportivo.
- b** Método de influência prática "programado".
- c** Combinação das cargas de treinamento no processo de preparação desportiva.
- d** Princípios da consciência e da atividade, da intuitividade e da acessibilidade, do caráter sistemático.
- e** Princípio da continuidade no processo da atividade competitiva.

32. A construção do hábito de praticar atividade física regular é desenvolvida na infância, estimular essa prática em crianças e adolescentes é fundamental para adotar um estilo de vida ativo na vida adulta. Entretanto, o principal problema associado à tendência de obesidade da população infantil e adolescente é a persistência de comportamentos sedentários. Em crianças, movimentos possuem relevância ainda maior a ponto de podermos dizer que criança é sinônimo de movimento. Para que se tenha domínio de movimentos são necessários alguns anos de desenvolvimento. As mudanças de desenvolvimento motor acontecem graças:

- a** a consultas constantes com o pediatra, orientando vacinas e vitaminas essenciais na infância.
- b** a trocas constantes com o meio que possibilitam o avanço físico e motor.
- c** a trocas constantes com os colegas na escola melhorando o desempenho em português.
- d** a trocas constantes com o meio que possibilitam o avanço social e de percepção do eu.
- e** a trocas constantes com os colegas na escola melhorando o desempenho no IDEB.

- 33.** Pessoas com deficiências de qualquer natureza – física, intelectual ou sensorial – tendem a ser menos ativas fisicamente, mas têm as mesmas necessidades em termos de prevenção de doenças e incremento da qualidade de vida. Sobre exercícios para pessoas com deficiência, assinale a alternativa correta.
- a** Mais benefícios podem ser derivados da atividade física regular se esta for gradualmente aumentada, respeitadas as características individuais. O risco de lesões diminui quando a atividade é muito intensa ou prolongada.
 - b** Pessoas com deficiências de qualquer natureza – física, intelectual ou sensorial – são diferentes das pessoas sem deficiência. Por isso, devem consultar o médico antes de iniciar qualquer programa de atividades físicas a que não estejam familiarizados.
 - c** A ênfase em atividades super leves permite que as atividades sejam variadas para atender as necessidades e interesses individuais, diante das circunstâncias na vida do deficiente.
 - d** Pessoas inativas devem começar com períodos de 5-10 minutos de atividades físicas leves ou moderadas, aumentando gradualmente até os níveis desejados.
 - e** Grandes benefícios para a saúde podem ser obtidos com doses leves de atividade física diária. Isto pode ser feito com sessões mais curtas (20-30 minutos) de atividades leves ou sessões mais longas (40 -60 minutos) de atividades vigorosas.
- 34.** As evidências científicas têm evoluído constantemente demonstrando que os efeitos benéficos do exercício físico são indiscutíveis e que tais benefícios superam em muito os possíveis riscos para a grande maioria dos adultos. O nível de intensidade ideal pode ser determinado a partir da frequência cardíaca máxima individual, utilizando a seguinte equação (Tanaka apud Nahas, 2017): $FC_{Max} = 208 - (0,7 \times idade)$. A partir do cálculo da FC_{Max} individual, pode-se determinar a zona aeróbica de treinamento, com limites inferior e superior, respectivamente:
- a** 80% da FC_{Max} e 90% da FC_{Max}
 - b** 60% da FC_{Max} e 90% da FC_{Max}
 - c** 50% da FC_{Max} e 80% da FC_{Max}
 - d** 60% da FC_{Max} e 85% da FC_{Max}
 - e** 70% da FC_{Max} e 95% da FC_{Max}
- 35.** Dentre as modalidades de atendimento domiciliar e individual no NASF, encontram-se duas ações bastante importantes a serem realizadas pelo Profissional de Educação Física. São elas, a Anamnese e os testes de medidas. Sobre este assunto, assinale a alternativa correta.
- a** Tanto a avaliação inicial, representada pela anamnese, como os testes e medidas, são modalidades de atendimentos, normalmente, não realizadas, visto as dificuldades enfrentadas. Sendo realizadas somente em condições ideais.
 - b** A falta de estrutura no município e a alta demanda de pacientes devem ser levadas em consideração e atendimentos coletivos tenham que ser priorizados, visto não ser necessário avaliação.
 - c** Nenhum outro profissional da ESF pode avaliar IMC, RCQ e composição corporal.
 - d** Deve-se levantar as demandas que são passíveis de anamnese e testes de medidas.
 - e** Independente das dificuldades, é fundamental que o processo de avaliação seja realizado para uma prescrição segura.
- 36.** A maioria dos sistemas de controle do corpo funciona via feedback negativo, pois a resposta do sistema de controle é negativa (oposta) em relação ao estímulo. A regulação térmica corporal é um exemplo de sistema de controle biológico de feedback negativo. Sobre a forma de produção voluntária de calor a alternativa correta é:
- a** o sistema venoso informa as alterações de temperatura ao coração.
 - b** quando a temperatura ultrapassa 45°C, ela retarda o metabolismo e a função cardíaca, podendo levar à morte.
 - c** ocorre por meio de contração muscular voluntária, ou seja, quando realizamos exercícios físicos.
 - d** quando a temperatura está abaixo de 34°C, ela destrói as estruturas proteicas normais das enzimas e resulta em morte.
 - e** nosso corpo consegue produzir calor mais facilmente que perder.

37. A eficiência do sistema sensoriomotor, desde a velocidade de condução do motoneurônio, passando por sua preponderância fásica, até a existência de um alto percentual de fibras glicolíticas rápidas, dependerá, fundamentalmente, da predisposição genética da pessoa, o que torna muito difícil conferir velocidade a quem não a apresenta de maneira inata. No entanto, há hipertrofia seletiva das fibras musculares em razão da especificidade do treinamento. Ela também provoca aumento da frequência da descarga neuronal, bem como adaptação das fibras glicolíticas lentas, tornando-as de comportamento semelhante às rápidas. Analise as afirmações abaixo sobre o aumento da velocidade.

- I. O treinamento da velocidade consiste na execução do movimento considerado com o máximo de rapidez possível, alternado com pausas que possibilitem a recuperação metabólica.
- II. A mobilização psíquica é de grande importância no treinamento da velocidade, podendo o atleta ser auxiliado por influências externas, visando “aprender” a realizar o gesto com mais velocidade. Por exemplo, um corredor pode correr a favor do vento podendo favorecer o aumento da frequência de suas passadas.
- III. O gesto esportivo deve ser repetido exaustivamente, procurando-se obter o máximo de precisão e coordenação, consumindo o menor tempo possível.
- IV. Antes de realizar o treinamento da velocidade propriamente dito, o treinador deve preocupar-se com o treino do sistema de transferência energética aeróbica alática, amplitude do movimento, diminuição da resistência mecânica por meio de exercícios de alongamento e capacidade de gerar tensão muscular, por meio de procedimentos da preparação neuromuscular.

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

38. Sobre o Treinamento Resistido (TR) para pessoas idosas é correto afirmar que:

- a** a participação prolongada em programa de TR está associada a aumentos da força muscular e massa muscular e óssea, o que também é percebido isoladamente no treino aeróbio.
- b** podem ser percebidas alterações na composição corporal como diminuição da massa livre de gordura e aumento da gordura corporal.
- c** para aumento da força muscular em idosos a intensidade da carga deverá ser entre 51% a 69% de 1 repetição máxima.
- d** exercícios multimodais, que incluem força e equilíbrio, são efetivos na redução do risco de quedas nas populações mais frágeis.
- e** para aumento da massa muscular em idosos a intensidade da carga deverá ser entre 70% a 79% de 1 repetição máxima.

Leia o texto abaixo para responder á questão 39

Visando identificar o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas, Nahas (2017) propõe um questionário que inclui 15 itens com respostas marcadas numa escala *likert*, dentre eles as três afirmações a seguir:

“Seu lazer inclui a pratica de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança).”

“Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.”

“Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.”

39. Com base no texto acima, é correto afirmar que o autor citado busca identificar:

- a** o perfil da qualidade de vida.
- b** os benefícios da atividade física.
- c** o perfil do estilo de vida.
- d** o comportamento preventivo.
- e** o perfil de atividade física.

40. Para a prescrição adequada e o respeito pleno ao Princípio da Individualidade Biológica, é fundamental a avaliação da pessoa, na busca de informações individualizadas para a prescrição do seu treinamento. Nesse sentido, analise as afirmativas abaixo.

- I. Alguns conceitos são fundamentais na área, como o de Análise que é resultante da comparação dos resultados obtidos de um evento.
- II. As avaliações podem ser diagnóstica, formativa e somativa, onde a formativa é aquela que informa sobre o progresso no decorrer do processo.
- III. A técnica é o método usado para se obter as informações, enquanto o instrumento é o recurso utilizado para se obter as informações.
- IV. Para a seleção de um teste é fundamental os critérios de fidedignidade, validade, objetividade e competência do administrador, onde a validade é o grau de concordância dos resultados do teste entre os avaliadores.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

41. Desde o nascimento, o ser humano cresce e se desenvolve em vários aspectos, motor, emocional, social, dentre outros. Nesse sentido, analise as afirmativas abaixo.

- I. O período da infância é marcado por aumentos estáveis da altura, do peso e da massa muscular, não sendo tão rápido nesse período como é na primeira infância.
- II. Fatores como a nutrição, o exercício físico e as lesões, as doenças e o clima, além das tendências seculares são fatores que afetam o desenvolvimento e o crescimento infantil.
- III. A adolescência marca um período de aumentos acelerados no peso corporal e na estatura, porém, é a base genética que determina a idade do aparecimento, a duração e a intensidade desse crescimento.
- IV. O aparecimento da puberdade é regulado pela hereditariedade e influenciado pela alimentação, clima, doenças e pelo estresse emocional.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

42. O Núcleo de Apoio à Saúde da Família são equipes multiprofissionais que atuam de forma integrada, permitindo a discussão de casos sob o olhar multiprofissional, garantindo o princípio da integralidade. Nesse sentido, analise as afirmativas abaixo.

- I. O Profissional de Educação Física integra as equipes do NASF realizando atendimentos individuais, compartilhados, domiciliares, grupos e atividades coletivas, além de ações de educação em saúde.
- II. Considerando a formação desse profissional, com a legislação atual, pode atuar no NASF tanto o licenciado quanto o bacharel, por conta da formação ampliada na área da saúde e da educação.
- III. A atuação do Profissional de Educação Física dentro do NASF, deve favorecer a promoção de saúde, considerando a diversidade das manifestações da cultura corporal locais e nacionais, indo além das técnicas pedagógicas clássicas.
- IV. No NASF, o Profissional de Educação Física pode ser denominado de acordo com sua função como, Profissional de Educação Física na Saúde; Avaliador Físico; Preparador Físico; Professor de Educação Física no Ensino Superior; Professor de Educação Física no Ensino Médio; Técnico de desporto individual e coletivo e Ludomotricista.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

43. Considerando as mulheres como componentes dos Grupos Especiais para o exercício físico, analise as afirmativas abaixo.

- I. A puberdade é um período determinante, onde as mulheres começam a apresentar importantes diferenças no tamanho corporal e na composição corporal, comparadas com os homens.
- II. Em termos de força absoluta, as mulheres têm cerca de 2/3 da força dos homens e em termos de força relativa esses índice reduzem drasticamente.
- III. Tanto em termos relativos quanto absolutos, os ganhos de força são sempre maiores nos homens do que nas mulheres.
- IV. Considerando as características fisiológicas do músculo esquelético humano, não há razão para que o programa de treinamento de força entre homens e mulheres difiram.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

44. Do ponto de vista das definições das Qualidades Físicas, analise as afirmativas abaixo.

- I. A Resistência é a qualidade física que possibilita ao corpo suportar um esforço de determinada intensidade durante um certo tempo.
- II. A Coordenação é a qualidade física que permite realizar movimentos de modo ótimo, com o máximo de eficácia e economia de esforços.
- III. A Velocidade é a qualidade física que possibilita realizar a ação no menor tempo possível.
- IV. O Equilíbrio Recuperado é aquele mantido durante o movimento.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

45. Como é sabido e indiscutível, Saúde e Qualidade de Vida são componentes intrinsecamente associado na vida humana. Assim, analise as afirmativas abaixo.

- I. a Qualidade de Vida envolve parâmetros socioambientais e parâmetros individuais, onde dentre os primeiros estão o meio ambiente, a moradia, o transporte e a segurança, enquanto dentre os segundos estão a hereditariedade, o estilo de vida e a opção de lazer.
- II. a Qualidade de Vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.
- III. a Saúde é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com polos positivo e negativo, onde em direção ao polo negativo estão as doenças e a morte e em direção ao polo positivo estão os comportamentos positivos e a saúde positiva.
- IV. o Estilo de Vida, componente associado a Saúde e a Qualidade de Vida, é conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

46. Considerando que a Bioenergética é a ciência que estuda os processos de transformação de energia nos seres vivos, analise as afirmativas abaixo.

- I. O Trifosfato de adenosina é a forma como as células utilizam energia química para realização de seu trabalho celular.
- II. A energia química, oriunda da quebra da molécula de ATP permite a realização do trabalho muscular, através da contração dos músculos, porém, a quantidade de ATP armazenado do corpo humano é muito restrita, permitindo a realização de trabalho mecânico por apenas cerca de 2 a 4 segundos.
- III. As fontes anaeróbicas de ressíntese de ATP provém do sistema do fosfagênio e do sistema do ácido lático e a fadiga em ambos os sistemas ocorrem pelo excesso de lactato gerado na via metabólica.
- IV. Os substratos energéticos possíveis de ser usados para a ressíntese do ATP e suas vias metabólicas são os hidratos de carbono e a glicólise, os ácidos graxos e a beta oxidação e os aminoácidos e a transaminação.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

47. Em se tratando da periodização do treinamento, é fundamental o respeito às etapas do desenvolvimento atlético, esportivo e físico, dessa forma, analise as afirmativas abaixo.

- I. As etapas da preparação a longo prazo são a preliminar, a de especialização desportiva inicial, a de especialização profunda, a de resultados superiores e a de manutenção dos resultados.
- II. O treinamento é periodizado em microciclos, mesociclos e macrociclos, onde o microciclos se caracterizam como um conjunto de várias sessões semanais de treinamento.
- III. Os macrociclos podem ser inicial, básico, recuperativo, controle, pré-competitivo e competitivo.
- IV. Os diferentes períodos do macrociclo são o preparatório, o competitivo e o transitório.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

48. Dentro do estudo da Saúde Mental, uma série de fatores são promotores dessa saúde, enquanto outra são preventivos às disfunções mentais. A atividade Física é um fator que contribui tanto no tratamento quanto na prevenção dessas disfunções. Sobre este assunto analise as afirmativas abaixo.

- I. O Estresse é um fator relacionado à saúde mental, é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo, seja bom, ruim, real ou imaginário, capaz de alterar seu estado de equilíbrio.
- II. Esse equilíbrio é definido como homeostase, que é o estado de equilíbrio dos vários sistemas do organismo entre si e do organismo com o meio ambiente, estado capaz de ser alterado por agentes estressantes intrínsecos e/ou extrínsecos.
- III. São sintomas associados ao estresse, dor de cabeça, dores musculares e articulares, insônia, ansiedade, irritabilidade, cansaço constante, sensação de incapacidade, perda de memória e mau humor.
- IV. Dentre importantes técnicas para o controle do estresse estão, relaxamento muscular progressivo, biofeedback, meditação, massagem, treinamento cognitivo-comportamental e atividades físicas de moderada e alta intensidade.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

49. O sistema muscular humano é constituído por três tipos de músculos, os lisos, o cardíaco e o esquelético. Sobre este assunto, analise as afirmativas abaixo.

- I. Dentre os elementos constituintes do músculo esquelético humano estão os tecidos conjuntivos, conhecidos como perimísio, endomísio e epimísio e destes o mais externo é o perimísio e o mais interno é o epimísio.
- II. Na estrutura da célula muscular estão o sarcoplasma e o sarcolema, o líquido intracelular e a membrana celular respectivamente.
- III. O retículo sarcoplasmático é uma rede de túbulos e vesículas que envolve a célula muscular e é fundamental para o processo da contração muscular.
- IV. A teoria da catraca, teoria da contração muscular, ocorrem 5 fases, o repouso, a excitação junção, a contração, a restauração e o relaxamento, é na fase da excitação junção que ocorre o carregamento da ponte cruzada de miosina.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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

50. O treinamento resistido e o treinamento com peso são métodos de treinamento eficazes para o desenvolvimento das valências neuromusculares. Sobre este assunto, analise as afirmativas abaixo.

- I. O treinamento pode ser isotônico, isométrico ou isocinético, onde o isocinético se caracteriza por velocidade constantes ao longo dos ângulos da ação articular.
- II. Quanto a direção do movimento, este pode ser excêntrico ou concêntrico, onde o concêntrico se caracteriza pela fase de estiramento do músculo.
- III. O treinamento isométrico é eficaz no desenvolvimento da hipertrofia muscular respeitando a especificidade do ângulo articular.
- IV. O método tri set de treinamento de força se caracteriza por três exercício executados para o mesmo grande segmento corporal, com pouco ou nenhum intervalo.

A alternativa que contém todas as afirmativas corretas, é:

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



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE - 2026
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	